

Международная общественная организация содействия науке и спорту «Спорт, Человек, Здоровье»
Министерство спорта Российской Федерации
Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Международная Федерация Самбо (ФИАС)
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена
Военный институт физической культуры
Санкт-Петербургское ГБУЗ «Городская больница № 40 Курортного административного района
ФГУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»

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

Под эгидой Комиссии РФ по делам ЮНЕСКО

**VII Международный Научный Конгресс
«СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ»
27-29 октября 2015 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, Санкт-Петербург
профессора В. А. Таймазова*

Санкт-Петербург
2015

VII Международный Научный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 27-29 октября 2015 г., Санкт-Петербург, Россия:
Материалы Конгресса / Под ред. В. А. Таймазова. - СПб., Изд-во «Олимп-СПб», 2015. -440 с.

ISBN 978-5-91021-002-2

Материалы Научного Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье» охватывают широкий круг вопросов, связанных с основным научным направлением Конгресса: «Спорт для всех: инновационные проекты и передовые практики в национальных системах физического воспитания».

Редакционная коллегия:

д.п.н., проф. Ашкинази С.М. (Россия) - ответственный научный редактор
д.ф.н., проф. Ван Гент Мария (ЮАР)
д.п.п., проф. Дмитриев Г.Г. (Россия)
д.п.н., проф. Евсеев С.П. (Россия)
д.п.н., проф. Калина Р.М. (Польша)
д.п.н., проф. Каукаб Азим (Саудовская Аравия)
д.соц.н., проф. Корбетт Дорис (США)
д.с.н., проф. Красильщиков О. (Малайзия)
к.п.н., проф. Крючек С.С. (Россия)
д.с.н., проф. Кумар Ашок (Индия)
д.пс.н., проф. Маришук Л.В. (Республика Беларусь)
д.п.н., проф. Минг Кай Чин (США)
д.п.н., проф. Обвинцев А. А. (Россия)
д.п.н., проф. Пономарев Г.Н. (Россия)
д.м.н., проф. Щербак С. Г. (Россия)
д.б.н., проф. Шоу Брэндон (ЮАР)
д.б.н., проф. Шоу Ина (ЮАР)
д.п.н., проф. Рикардо Ричи Увинья (Бразилия)
д.п.н., проф. Зобра Эрдал Хаки (Турция)

ISBN 978-5-91021-002-2 © Международная общественная организация содействия науке и спорту «Спорт, Человек, Здоровье», 2015 © Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2015 © Международная Федерация Самбо (ФИАС), 2015

International Social Organization for the Promotion of Science and Sports “Sport, People and Health”
Ministry of Sports of the Russian Federation
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, Saint-Petersburg
International Sambo Federation (FIAS)
Herzen State Pedagogical University of Russia
Saint-Petersburg Scientific-Research Institute for Physical Culture
Military Institute of Physical Culture
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 Thorbjorn Jagland and
of the Commission of the Russian Federation for UNESCO***

**VII International Congress «SPORT, PEOPLE AND HEALTH»
27-29 October, 2015
Saint-Petersburg, Russia**

Collection of Scientific Papers

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

Saint-Petersburg
2015

VII International Congress «Sport, People and Health» 27-29 October 2015, Saint-Petersburg, Russia: Scientific Papers of the Congress / edited by V. A. Taymazov. - SPb., Publishing House «Olimp-SPb», 2015. -440 p.

ISBN 978-5-91021-002-2

Materials of the Scientific Congress "Sport, People, Health" cover a wide range of issues related to the main scientific direction of the Congress: "Sport for all: innovative projects and best practices in national systems of physical education»

Editorial Board:

Dr.Hab.,Prof. Ashkinazi S.M. (Russia) - Managing Scientific Editor Ph.D., Prof. Corbett Doris (USA)

Dr.Hab.,Prof. DmitriyevG.G. (Russia)

Dr.Hab.,Prof. Evseev S.P. (Russia)

Dr.Hab.,Prof. Kalina R.M. (Poland)

Ph.D., Prof. Kaukab Azeem (Saudi Arabia)

Ph.D., Prof. Krasilshikov Olex (Malaysia)

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

Ph.D., Prof. Kumar Ashok (India)

Dr.Hab.,Prof. MarishchukL.V. (Belarus)

Ph.D., Prof Ming-kai Chin (USA)

Dr.Hab.,Prof. ObvintsevA.A. (Russia)

Dr.Hab.,Prof. Ponomaryov G.N. (Russia)

Ph.D., Prof Shaw Brandon (South Africa)

Ph.D., Prof Shaw Ina (South Africa)

Dr.Hab.,Prof. Shcherbak S.G. (Russia)

Ph.D., Prof Uvinha Ricardo Ricci (Brazil)

Ph.D., Prof. Van Gent Maria (South Africa)

Ph.D., Prof ZorbaErdal Hakki (Turkey)

International social organization for the promotion of science and sports "Sport, People and Health", 2015 © The Lesgafi National State University of Physical Education, Sports and Health, Saint-Petersburg, 2015 © International SAMBO Federation (FIAS), 2015



Приветствие Министра спорта Российской Федерации В. Л. Мутко участникам, организаторам и гостям VII Международного Научного Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье»

От имени Министерства спорта Российской Федерации и себя лично приветствую участников, организаторов и гостей VII Международного Научного Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье» в Санкт-Петербурге!

Мероприятие объединяет ведущих научных представителей всемирного спортивного движения, содействует интеграции усилий международного научного сообщества, государственных органов разных стран по решению задач физического и духовно-нравственного развития общества.

Уверен, Конгресс пройдёт на высоком организационном уровне, и желаю его участникам плодотворной работы в сфере распространения инновационных проектов и передовых практик!

Министр спорта Российской Федерации
В. Л. МУТКО

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'V. L. Muto'.



**Приветствие Президента Олимпийского
комитета России, А. Д. Жукова участникам,
организаторам и гостям
VII Международного Научного Конгресса
«Спорт, Человек, Здоровье»**

Уважаемые участники Конгресса!

От имени Олимпийского комитета России сердечно приветствую Вас по случаю открытия VII Международного Научного Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье»!

За двенадцать лет своего существования Конгресс доказал свою значимость и востребованность, как эффективный механизм диалога между представителями спортивной науки, медицины, государственных и общественных структур, спортсменов, тренеров и педагогов разных стран. Конгресс представляет собой уникальную площадку для взаимодействия, обмена опытом, определения целей и задач, формирования планов и создания новых совместных проектов.

Теме нынешнего Конгресса — «Спорт для всех: инновационные проекты и передовые практики в национальных системах физического воспитания» традиционно уделяется большое внимание в нашей стране. Уверен, что опыт России в этом направлении будет интересен зарубежным участникам Конгресса.

Не сомневаюсь, что в ходе ваших дискуссий будут выработаны новые интересные идеи и инициативы.

Желаю Вам успешной и плодотворной работы.

Президент Олимпийского комитета России.
А. Д. ЖУКОВ



**Приветствие Губернатора Санкт-Петербурга
Г. С. Полтавченко участникам, организаторам
и гостям VII Международного Научного
Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье»**

Дорогие друзья!

Рад приветствовать участников, организаторов и гостей VII Международного Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье»!

Санкт-Петербург - родина отечественного олимпийского движения. Наш город по праву носит звание спортивной столицы России и поэтому не случайно он стал местом встречи представителей мирового научного, медицинского и спортивного сообщества.

Сегодня поддержка профессионального и массового спорта, популяризация здорового образа жизни и создание необходимой для занятия физической культурой инфраструктуры стали приоритетными направлениями социальной политики городского правительства.

Мы строим современные, соответствующие самым высоким мировым стандартам стадионы, открываем оборудованные по последнему слову техники физкультурные оздоровительные комплексы, развиваем систему школьных и студенческих спортивных клубов, секций и кружков. Все это - инвестиции в будущее, залог здоровья и благополучия петербуржцев всех возрастов.

В центре внимания участников конгресса - инновационные проекты и передовые практики в национальных системах физического воспитания. Уверен, конструктивный диалог позволит объединить усилия международного научного сообщества и органов власти разных стран для эффективного решения задач физического и духовно-нравственного развития общества.

Желаю Всем участникам плодотворной работы и наилучших впечатлений от северной столицы!

Губернатор Санкт-Петербурга
Г. С. ПОЛТАВЧЕНКО

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'Г.С. Полтавченко', written in a cursive style.



**Приветствие члена Правительства
Санкт-Петербурга - Председателя Комитета по
физической культуре и спорту Ю. В. Авдеева
участникам, организаторам и гостям
VII Международного Конгресса
«Спорт, Человек, Здоровье»**

Я рад приветствовать в Санкт-Петербурге участников, организаторов и гостей VII Международного Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье»!

Санкт-Петербург — один из крупнейших спортивных и научных центров страны, родина отечественного олимпийского движения.

В нашем городе физкультурой и спортом регулярно занимаются более миллиона петербуржцев. Ежегодно растет число детей и подростков, для которых спорт становится неотъемлемой частью повседневной жизни.

Имидж Петербурга, как крупнейшего спортивного центра подтверждается сотнями престижных состязаний международного, всероссийского и регионального уровня.

В 7-й раз Санкт-Петербург принимает гостей Международного Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье», становится платформой для обсуждения, дискуссий и обмена опытом по вопросам привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни. Научное направление VII Международного Конгресса: «Спорт - для всех: инновационные проекты и передовые практики в национальных системах физического воспитания» подтверждает высокую значимость данного мероприятия как на общеевропейском, так и на мировом уровне в вопросах популяризации и пропаганде здорового образа жизни населения.

Желаю Вам плодотворной работы, конструктивных диалогов и успехов в научно-исследовательской деятельности!

Член Правительства Санкт-Петербурга — Председатель Комитета по физической культуре и спорту **Ю.В. АВДЕЕВ**



**Приветствие Председателя
Комитета по физической культуре и спорту
Ленинградской области
Г. Г. Колготина
участникам, организаторам и гостям
VII Международного Конгресса
«Спорт, Человек, Здоровье»**

От имени Комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области и себя лично рад приветствовать участников и организаторов VII Международного Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье».

В настоящее время общество уделяет все больше внимания здоровому образу жизни. Растет число населения, занимающегося физической культурой и спортом, развивается спортивная инфраструктура, создаются необходимые условия для регулярных занятий физической культурой и спортом, подготовки спортсменов высокого класса.

Уверен, что Международный Конгресс «Спорт, Человек, Здоровье» даст возможность объединить на площадке представителей государственных органов, профессионалов спортивной отрасли, предпринимателей, лидеров спортивных общественных организаций, станет эффективной площадкой для диалога и обмена опытом по вопросам развития физической культуры и спорта.

Желаю всем вам успешной и плодотворной работы! Пусть этот конгресс станет отправной точкой для реализации многих новых планов и свершений, которые в будущем обязательно принесут желаемые результаты в спорте и улучшении качества жизни населения.

Председатель
Комитета по физической культуре и спорту
Ленинградской области
Г. Г. КОЛГОТИН



**Приветствие председателя
Комитета Государственной Думы
по физической культуре, спорту и делам молодежи
Д. А. Свищева
участникам, организаторам и гостям
VII Международного Конгресса
«Спорт, Человек, Здоровье»**

Рад приветствовать вас от имени Комитета Государственной Думы по физической культуре, спорту и делам молодежи!

Изучение взаимосвязи спорта и здоровья, их взаимовлияния, роли и места в жизни атлетов, спортсменов-любителей, молодых людей является важной составляющей социальной политики любого государства. Спорт играет важную роль в охране и укреплении здоровья, в моральном и физическом воспитании, в деле углубления международного взаимопонимания, служит интересам общества.

На этом Конгрессе принимает участие научная и спортивная элита из разных стран мира. Уверен, все вместе мы сможем найти решение поставленных задач, а самые талантливые и перспективные идеи найдут воплощение не только в документах, но и на практике.

Искренне желаю всем участникам интересных и плодотворных дискуссий, взвешенных оценок и конкретных предложений, новых встреч и успехов в практической деятельности!

Председатель
Комитета Государственной Думы
по физической культуре, спорту и делам молодежи
Д. А. СВИЩЕВ

СЕКЦИЯ 1. Всемирное движение «Спорт для всех» - важное условие гармоничного развития личности в современных социокультурных условиях.

SECTION 1. World movement "Sport for All" - an important condition for balanced development of a personality in contemporary social and cultural circumstances.

Recapturing civility and social justice in sport

Corbett D.R.

Professor and Director

School of Health, Physical Education and Leisure Services University of Northern Iowa Cedar Falls, Iowa, USA

Summary

The paradox linked to sport when seeking to establish a culture of civility and social justice in sport is complex. This lecture is designed to bring attention to the prevalence of incivility and an absence of social justice in sport. The overarching purpose of this presentation is to stimulate further discussion, and reflection that might lead to a plan of action in support of the promotion of civility, social justice and virtuous conduct in sport.

Keywords: social justice, civility, virtuous conduct in sport.

Восстановление вежливости и социальной справедливости в спорте

Корбетт Д.Р.

Профессор и Научный Директор Школы здоровья, Физического Воспитания и Досуга Университета Северной Айовы Сидар-Фолс, Айова, США

Аннотация:

Противоречие, связанное со стремлением возродить культуру вежливости и социальной справедливости в спорте, является трудноразрешимым. Данный доклад призван привлечь внимание к распространению отсутствия вежливости и социальной справедливости в мире спорта. Основопологающей целью данной презентации, является стимулирование дальнейшего обсуждения и рефлексии, что может привести к плану действий в поддержку поощрения вежливости, социальной справедливости и достойного поведения в спорте.

Ключевые слова: социальная справедливость, вежливость, достойное поведение в спорте.

Introduction

The perspective that sport is a mold of men and women, a character builder, continues to be a common assumption in many cultures and societies. This viewpoint is grounded in the belief that sport serves as an important societal instrument through which one learns how to cooperate, negotiate, problem solve, develop a moral conscious, exhibit self-control, display courage, and learn values such as fairness, loyalty, teamwork and persistence. Yet, daily, we witness inappropriate conduct in sport and in society.

The paradox linked to sport when seeking to establish a culture of civility and social justice in sport is complex. This discussion is designed to bring attention to the prevalence of incivility and the need for social justice in sport. The pressures youth, athletes, coaches, educators, sporting administrators and authorities experience is addressed in the context of promoting a standard of civility in sport.

"Sport has functioned as a highly important socio-cultural and political-ideological tool in shaping global relations" (Giulianotti, 2011, p. 210). The international scientific community and state authorities of different countries must work to solve issues of physical, spiritual, and moral development within our society. As leaders, one must acquire the skills and the knowledge to promote civility and social justice in sport. The overarching purpose of this presentation is to stimulate further dialogue and reflection that might lead to a plan of action in support of the promotion of civility, social justice and virtuous conduct in sport.

Contemporary, Historical, and Political Social Injustices in Sport

We are living in a time where civility and social justice in sports are values that can no longer be presumed to exist. With the technological advances of social media, any example of good or bad sports-personship is rapidly shared with people all over the world. Facebook, Twitter, and Instagram are just three of the communication modes where any type of behavior from an athlete can be shared with no filter. The consumer of the social media sites have access to all types of behavior by athletes in an open forum where the viewer of the site can share with friends, comment on, or internalize. Both good and bad examples exist, and it can cause the cynical viewer to either pass judgement that the behavior is unacceptable, or become numb to the bad behavior and in turn, emulate the behavior of the athlete who they may view as a role model.

Examples of social media breaches in the United States include the posting of inappropriate pictures (e.g., Arizona Cardinals player Darnell Dockett sharing a video of himself taking a shower); and posting critical commentary about officials (e.g., Chicago White Sox manager Ozzie Guillen tweeting critical comments about umpire Todd Titchener after Titchener ejected him from a game on April 27, 2011, and Major League Baseball subsequently fining him \$20,000 and suspending him for two games)" (Sanderson, 2011, p. 492). These are only a few of the examples that occurred recently on social media sites.

Not only is the athlete's behavior being viewed on social media, but sports fans behavior is also on display. One of the many examples includes a Minnesota Twins game when the Minnesota fans tossed hot dogs, beer bottles, golf balls and coins at a New York Yankee player. The incident caused the Major League Baseball head of security to comment, "I've been in this business for some 15 years, been to World Series and big games, and I can't recall it being this bad" (Ward, 2002, p.454).

Both athletes and sports fans behavioral etiquette can be studied as examples of civility and social justice. Whether the athletic

event is in the professional or collegiate arena, youth sports, or among participants of intramural sports or leisure and recreation, civility is key to having a fair and enjoyable experience.

From the first female Olympic athletes in Paris to African-American athlete Jesse Owens breaking records and winning gold medals in Berlin in 1936 during a time when Hitler aimed to use the Olympics as a vessel to promote a political agenda (Checkley & Essex, 1999, p. 377), the Olympics Games have demonstrated several examples reflecting incivility and social injustice culturally and worldwide. In the Mexico City Games in 1968 black American athletes were encouraged to boycott the Games. In lieu of a boycott, African-American sprinters Tommie Smith and John Carlos staged a non-violent protest when the national anthem played during their medal ceremony. Smith and Carlos protest at, in an international sporting event, raised awareness of the American battle over civil rights. The aforementioned examples from the Olympic Games demonstrate how elite athletes can impact transformation and growth on political topics, civility and social justice throughout not only the country they are competing for, but worldwide.

Strategies for Recapturing Civility in Sport for Athletes and Coaches

In addition to civility, social justice is equally important in sport. Sports can provide an opening for necessary yet challenging conversations. The concepts of equity, diversity, social justice, and activism are all a part of the discussion on social justice in sport. Ginwright & Cammarota (2002) found that exploring the relationship between social action and critical consciousness can raise awareness on social justice. Critical consciousness is described as an “awareness of how institutional historical, and systemic forces limit and promote the life opportunities for particular groups” (p. 87). “Acting upon the conditions influencing ones social experiences leads to an awareness of the contingent quality of life” (Ginwright & Cammarota, 2002, p. 87). Sports can develop and promote “participation, inclusion, human values, acceptance of rules, discipline, health promotion, non-violence, tolerance, gender equality, teamwork, among others” (De Vengoechea, 2014).

A structural analysis of sport in society has to be the starting place for civility and social justice in sport to co-exist. If the structure of sport does not change, there is not the possibility for transforming the uncivil practices that prevail in sport at all levels. Typically, the athlete is blamed for his/her bad behavior. The behavior does not start in the ranks of professional sports, however, “it begins much earlier, among adults and children in communities that tolerate various types of disrespectful behavior, from racial slurs to other forms of intolerant or intimidating conduct” (New York University Sports & Society Program, 2014, p. 3). Thus, we cover up the real problems in sport. “A major and consistent problem in sports today, at all levels, is the prevalence of improper behaviors and poor character” (Doty, 2006).

In the midst of daily sporting scandals, it seems doubly important that we recommit ourselves to civility to promote social cohesion to transform sport. The concept of sport is a very complicated occurrence which creates ethical paradoxes. Sport ethics is fixed amid moral-educational and essential-biological movement needs. Consequently, it is stuck between “the extreme exploitation and passionate images of postmodern times, and the playful innocence of body and mind” (Hosta, 2008, p. 89). The drive to compete and win at all cost is—at times—in direct opposition to civility, social justice and fair play. All too often during sporting events society must take care to ensure that exaggerated nationalistic sentiments, intolerance and even violence are kept in check.

An example of civility and social justice in action occurred at the Olympic Sochi 2014 Winter Games when Russian skier Anton Gafarov was struggling to finish the semi-finals of the men's sprint free event. Canadian Justin Wadsworth, who was watching the race, ran onto the track to help Gafarov remove his broken ski and replace it with an available ski he had on hand for the members of his own Canadian team. Wadsworth was later quoted as saying that “he wanted Anton Gafarov to have dignity as he crossed the finished line” (Kelly, 2014).

With the rise of competitive or elite youth sports, today's children are entering a world where they are expected to have the cognitive capabilities of adults. Rather than engaging in sport for the fun, health and fitness experience, “today's children typically are coerced into playing scale-downed versions of adult sports that are organized, managed, and administrated by adults with little or no formal training in sports, recreation leadership, education, or youth development” (Goldstein & Iso-Ahola, 2006, p. 22). The adults in charge, typically possess a “win at all costs mentality,” and all too often promote a culture of incivility and social injustice in sport for all experiences.

Finally, the value of the messages associated with civility and social justice as conveyed to students and athletes cannot be overstated. The efforts to date make a real difference in the culture of sport. A commitment to advance the promotion of the chief ideals of civility and social justice in sport is necessary. Simply stated, athletes, coaches and leaders must acquire the skills and knowledge to promote civility and social justice.

References

1. Baumann, W. (2010). The global Sport for All movement: from vision to reality. 13th World Sport for All Congress: Promoting Sport for All, Benefits and Strategies for the 21st Century Jyväskylä, Finland, 9-18.
2. De Vengoechea, C. (2014, April 19). Sports as a tool for social change - Agenda - The World Economic Forum [Web log post]. Retrieved from <https://agenda.weforum.org/2012/04/sports-as-a-tool-for-social-change/>
3. Doty, J. (2006). Sports build character? *Journal of College and Character*, 7(3), 3-9.
4. Ginwright, S., & Cammarota, J. (2002). New terrain in youth development: The promise of a social justice approach. *Social Justice*, 29(4), 82-95.
5. Giulianotti, R. (2011). Sport, peacemaking and conflict resolution: a contextual analysis and modelling of the sport, development and peace sector. *Ethnic and Racial Studies*, 34(2), 207-228.
6. Goldstein, J. D., & Iso-Ahola, S. E. (2006). Promoting sportsmanship in youth sports. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 77(7), 18-24.
7. Hosta, M. (2008). Ethics and Sport: Whose ethics, which ethos. *Journal of Kinesiology*, 40(1), 89-95.
8. International Olympic Committee. (2015). Managing sport for all programme. Retrieved from <http://www.olympic.org/sport-and-active-society>
9. Kelly, C. (2014, February 11). Canadian's coach's act of kindness in cross country skiing at Sochi Olympics reflects all of us. *The Toronto Star*. Retrieved from <http://www.thestar.com/sports/sochi2014/skiing/2014/02>

SECTION 1

//canadian_coach_lends_helping_hand_to_russian_ski_er

10. Lumpkin, A. (2010). Theory into Practice: Civility in Classes and Sports. *Strategies*, 23(5), 34-35.
11. New York University Sports & Society Program. (2014). NYU White Paper Proposes Initiative to Promote Civility and Respect in Sports. Retrieved from <http://www.nyu.edu/about/news-publications/news/2014/02/25/nyu-white-paper-proposes-initiative-to-promote-civility-and-resp.html>
12. Josephson, M., & PVWH, T. D. (1999). A training program for coaches on ethics, sportsmanship and character-building in sports. Scottsdale, AZ: Pursuing Victory with Honor. Retrieved July 26 (2015). 1 -6.
13. Sanderson, J. (2011). To tweet or not to tweet: Exploring division I athletic departments' social-media policies. *International Journal of Sport Communication*, 4, 492- 513.
14. Ward, R. E. (2002). Fan violence: Social problem or moral panic? *Aggression and Violent Behavior*, 7(5), 453-475.
15. Zorba, E. (2013). The Perception of Sport for All in the World and in Turkey. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 2(1), 21-29.

Olympic Games in Rio 2016, Brazil: Sports for all as an Olympic legacy

Uvinha R.R.

University of Sao Paulo Sao Paulo, Brazil

Summary

Brazil has successfully secured a number of global sport events (World Cup 2014 and Olympic/Paralympic Games 2016) as a means of promoting the key goals of economic and social development. Several local representative entities, like sub-town hall, reference centres, district associations, labour unions, state parks administration, are seeking led policy development. As part of the Olympic legacy, Rio 2016 Olympic Games states a unique opportunity to promote public health and improve the awareness of the benefits of physical activity and sports for all.

Keywords: Sports Megaevents; Summer Olympic Games; Olympic Legacy; Sports for All; Brazil.

Олимпийские игры в Рио 2016, Бразилия: Спорт для всех как олимпийское наследие

Увинья Р.Р.

Доцент, кандидат медицинских наук.

Университет Сан-Паулу, Бразилия

Аннотация

События глобального масштаба, такие как Олимпийские игры и Чемпионат Мира по Футболу, могут стимулировать развитие как новых видов спорта и физической активности, так и досуговых программ. Бразилия успешно обеспечила подготовку проведения ряда спортивных мероприятий глобального масштаба (Чемпионат Мира 2014 и Олимпийские/Параолимпийские игры 2016) в качестве средства поощрения ключевых целей экономического и социального развития. Как часть Олимпийского наследия, Олимпийские Игры РИО 2016 выступают уникальной возможностью развития системы здравоохранения и повышения осведомленности о пользе физической активности и спорта для всех.

Ключевые слова: Олимпийское наследие, спортивные события глобального масштаба, экономическое и социальное развитие, спорт для всех.

Introduction

Thus, in the supposed "golden decade" for sports in Brazil, at least five mega-events have been highlighted on the international scenario for their strong media appeal and potential impact on the different sectors in the country and in South America. They are: a) Rio 2011 5th Military World Games; b) 2013 FIFA Confederations Cup; c) FIFA World Cup 2014; d) Summer Olympics Games 2016; and e) Summer Paralympic Games in 2016.

Details of those events will be described bellow, focusing on the realization of Olympics / Paralympics in the city of Rio de Janeiro in 2016. The Rio 2016 Games will be the first not only in Brazil but in South America, and should thus bring clear peculiarities of this region of the globe.

Sport Mega - Events in Brazil (2011-2016)

The Military World Games mobilized the city of Rio de Janeiro from July 16 to 24 2011, with 23 sports being disputed bringing to Brazil 100 other countries with their 7000 athletes (Conseil International du Sport Militaire, 2011). Clearly, this event was important for the city of Rio to test various elements for the events that would follow, as the World Cup and Olympics/Paralympics in aspects of security, accommodation, infrastructure, urban mobility, among others.

The Confederations Cup, held from June 15 to 30 2013, mobilized five other Brazilian cities besides Rio de Janeiro: Belo Horizonte, Brasilia, Fortaleza, Recife and Salvador. However, attention was once more focused on Rio de Janeiro, which hosted three matches of the event, including the grand final. The competition involved eight teams, champions of the associations of their respective continents.

The FIFA Football World Cup was held from June 12 to July 13 2014, involving 32 teams with strong mobilization across the country generating impacts/legacies mainly in the twelve host cities (Belo Horizonte, Brasilia, Cuiaba, Curitiba, Fortaleza, Manaus, Natal, Porto Alegre, Recife, Rio de Janeiro, Salvador and Sao Paulo). The initial estimate is that FIFA World Cup 2014 alone would add R\$ 183 billion to the Brazilian Gross Domestic Product - GDP until 2019, generated from investments in infrastructure,

incremental spending by tourists, an increase in household consumption, currency recirculation in the economy and the use of the stadiums after the event.

The current data fostered by the Brazilian Federal Government in the post-World Cup 2014 period, point numbers that suggest overcoming the initial expectations: the foreign visitors' expenses were higher than US\$ 1.5 billion during the World Cup, from an incredible mark of over 1 million international tourists who came to Brazil, with 61 % of them visiting the country for the first time. The average expenditure of such public was US\$ 2,099.00 and their average stay of 15 days (Brasil, 2014).

According to the Ministry of Tourism, in research ordered to the Getulio Vargas Foundation and held at the 2010 World Cup in South Africa, the "tourist Cup" shows the following profile: male (83%), with undergraduate degree (54%), single (60%), 25-34 years old (45%), traveling with friends (48%), with average expenditure of R\$ 11,412.50, who makes other tours besides traveling for the World Cup matches (83%) with a monthly family income of R\$ 23,402.00, paying with his own money (87%), and in his first Cup (75%). (The tourist cup, 2011)

Rio 2016 Olympics and Paralympics

In the scope of events of large-scale production and media and public impact - with an emphasis on sports, the city of Rio de Janeiro has experienced several activities of that importance since 2007. In the Pan American Games in Rio2007, the Federal Government prepared and adopted the concept of social legacy as means for various public projects in progress at the time, making a commitment that those initiatives constituted the first move towards social change in the city from conducting sporting events (Brasil; Rio de Janeiro; Rio de Janeiro, 2009).

The legacy was born as an opportunity to discuss investments and where they would be applied - before, during and after the event - having in mind the attainment - with excellence - of the promoted mega-events, as well as benefiting the lives of the inhabitants in the host cities. This concept has evolved and manifested in the proposed legacy for the 2016 Games.

The great challenge of the 2016 Games in Rio can be reflected by its numbers: more than 200 nations, 10,500 Olympic athletes, 4,500 Paralympic athletes, 28 Olympic sports, 22 Paralympic sports, more than 100 thousand people directly involved in the organization of the Games, more than 30 thousand media professionals and about 100 thousand volunteers. The competitions will take place in four Olympic regions in the city of Rio de Janeiro - Barra, Copacabana, Maracana and Deodoro, plus five "Football Cities" - Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Brasilia, Salvador and Sao Paulo. The Olympic and Paralympic Village area will be 750 thousand square meters equivalent to 100 football fields, with 17 700 beds, 9460 bedrooms and 48 apartment buildings available (Rio 2016..., 2014).

The Paralympics, also designed to Rio de Janeiro from September 07 to 18 will involve 4200 athletes from 150 countries. There will be 22 Paralympic modalities, using much of the Olympics sports and accommodation infrastructure. Both for the Olympics and the Paralympics only 26% of the facilities will have to be built thanks to the implementation of past sporting events such as the Pan-American Games Rio 2007, Military World Games 2011 and 2014 FIFA World Cup (Rio 2016..., 2014).

The 2016 Games may be inducing agents for infrastructure improvements in the city and the host country itself, since they drive, modernize and expand the provision of quality public transportation; speed environmental programs; boost social and educational agenda, besides the potential to become a powerful platform for international disclosure of the country.

Final Considerations

By analyzing the potential to build legacies that Rio2016 Games detach the tangible impacts on and by the public policies of Sports and Leisure of Federal, State and Municipal Governments, considering improvements in airports, seaports and ground transportation; in urban mobility; infrastructure of the city, creating laws of sustainability and accessibility, improving the Intelligence of Homeland Security; expansion of the hotel chain and qualification of human resources, maximization of Brazil as a tourist destination; improvement of medical services and acquisition of new ambulances; improvements in the areas of energy, telecommunication, information technology - IT, and the benefits for the human resources involved in the Games, with the learning of foreign languages, professional training, among other examples.

Events on a global scale can stimulate new sport and physical activity policies and leisure programs. Brazil has developed legacy plans aiming to enhance outcomes relating to quality of life -promoting civil society and alleviating poverty, reducing violence and crime, creating economic opportunity, promoting public health and improving the awareness of the benefits of physical activity and sports for all.

Bibliography

1. Brasil (2009). Federal Government. Ministry of Sport; Rio de Janeiro, State Government; Rio de Janeiro. City Government. Rio 2016 Candidate File. Rio de Janeiro: Ministry of Sport, v. I,2e3.
2. Brasil (2014). Federal Government. Ministry of Sport. FIFA World Cup 2014. Retrieved from <http://www.copa2014.gov.br>
3. Conseil International du Sport Militaire (2011). Rio 2011 5th CISM World Military Games. Retrieved from <http://www.cism-milspport.org>
4. Rio 2016 (2014). Olympics and Paralympics Games. Retrieved from <http://www.rio2016.org>
5. The tourist cup (2011). Folha de S.Paulo on line. Retrieved from <http://economia.uol.com.br/ultimas-noticias/redacao/2011/07/29/pesquisa-mostra-perfil-do-turista-da-copa-homem-solteiro-e-com-bom-salario.jhtm>

К вопросу о национальной идее России

Агеев В.У.

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

Аннотация

В статье рассматриваются проблема поиска национальной идеи России. Не исключая другие варианты в качестве национальной идеи, предлагается выбрать духовно- нравственное и физическое здоровье нации.

Ключевые слова: национальная идея, спорт для всех.

To a question o of the national idea of Russia

Ageevets V.U.

*National State University of Physical Culture,
Sport and Health it. P.F. Lesgaft, St. Petersburg Russia, Saint Petersburg*

Summary

Not excluding other options as a national idea is encouraged to choose spiritual, moral and physical health of the nation.

The keywords: national idea, sport for all.

На протяжении ряда лет в стране ведутся дискуссии о поиске национальной идеи России, общего государственного символа, способствующего объединению нашего общества, процветанию и могуществу Российского государства. Не исключая другие варианты в качестве национальной идеи, предлагается выбрать духовно-нравственное и физическое здоровье нации.

На первый взгляд это название может выглядеть не слишком броским. Однако, осознав его суть, можно понять, что этот девиз воплощает в себе всю совокупность глубинных процессов жизни, и деятельности современного общества, определяя во многом его успешное развитие и процветание.

Ведь решение таких государственных проблем - как организация досуга и воспитание молодого поколения, профилактика и укрепление здоровья, сохранение высокой работоспособности и творческого долголетия, экономики, науки, политики, обороноспособности и репродуктивность здоровой нации - зависит, прежде всего, от духовно-нравственного и физического здоровья каждого человека и нации в целом.

Поступательное развитие России, как великой державы, во многом будет определяться её духовным и физическим потенциалом населения.

В реализации этой основополагающей проблемы решающую роль призвана сыграть физическая культура и массовый спорт.

Но сегодня нет какой-либо другой сферы деятельности, которая при относительно меньших капиталовложениях и финансировании, может столь концентрированно и эффективно решать выше перечисленные государственные задачи.

Именно физическая культура и спорт должны стать одной из приоритетных сфер деятельности нашего государства.

Ибо в духовно и физически здоровом обществе будет к минимуму сведено число наркоманов, пьяниц, злостных курильщиков, больных СПИДОМ, совершенных преступлений, правонарушений т. д.

Для этого в комплексе мер, принимаемых Президентом и Правительством Российской Федерации, должны быть сформирована государственная система и созданы все необходимые условия и возможности для развития физкультурно-массовой, спортивной и оздоровительной работы с населением страны.

Затронутая проблема многогранна и комплексна. Её предметная область лежит в границах системы - «человек-природа-общество». В государственном масштабе, она должна рассматриваться и осуществляться с учетом многочисленных факторов. Но, что здесь важно, двигательная активность населения должна занимать свое особое - приоритетное место, тем более, что физические упражнения её спортивная составляющая могут осуществляться в рамках любой программы: личной, семейной, школьной, вузовской, региональной, федеральной и международной.

Многовековой опыт развития цивилизации дает основание утверждать, что духовное и физическое здоровье человека во все времена всегда рассматривалось как непреходящая высшая ценность.

О роли двигательной активности человека ещё две с половиной тысячи лет назад говорил греческий философ Аристотель: - «ничто так не разрушает и не истощает человеческий организм, как длительное физическое бездействие». Мы же сегодня, как ни прискорбно отметить, являемся очевидцами непонимания, подавляющей частью нашего общества, объективных законов здоровья, выраженного пренебрежения к роли двигательной активности для нормального физического и духовного развития каждого человека, и прежде всего - подрастающего поколения России.

Развитие научно-технического процесса приносит человечеству, с одной стороны, резкое сокращение физического труда и усилий на производстве, повышение комфорта качества жизни в повседневном быту, с другой стороны, все возрастающие умственные и нервно- психические напряжения. Все это, в конечном итоге, вызывает социально-биологическое противоречие в развитии общества, и как следствие - сердечно-сосудистые заболевания.

В наши дни проблема духовно-нравственного, физического и социального здоровья человека стала особенно актуальной.

XXI век будет диктовать нынешнему поколению свои повышенные требования к духовному и физическому здоровью. Эти требования будут касаться каждого: школьника, студента, любого труженика, военнослужащего, ученого, бизнесмена, чиновника, государственного деятеля. По мере внедрения в производство и повседневную жизнь новейших достижений научно-технических и электронно-информационных технологий, будет еще больше сокращаться двигательная активность человека. Одновременно с этим, еще больше будут возрастать нервно-психологические и умственные нагрузки.

Люди, не реализуя свою двигательную активность, станут жертвами и заложниками развития технического прогресса. Именно поэтому среди наиважнейших проблем, решаемых сегодня нашим государством, особый акцент необходимо сделать на проблему духовно-нравственного и физического здоровья нации - несмотря на не простые времена и те вызовы,

с которыми сегодня сталкивается Россия.

Как известно наша страна в XXI век вошла в состоянии системного кризиса. Это отрицательно сказалось на всей совокупности жизни и деятельности нашего народа. Яркое выражение стагнация государственных отраслей производства и общественных структур резко негативно отразилось на духовном и физическом здоровье россиян. Достаточно сказать, что только за годы перестройки и так называемой чубайсовской «прихватизации», резко снизилась продолжительность жизни граждан России, этой по своей сути интегральной характеристики целого ряда факторов: экономических, политических, экологических, социальных, духовных, этнокультурных, техногенных и др.

Особенно рельефно негативные явления сегодня просматриваются в массиве подрастающего поколения. Здесь будет уместна древнекитайское изречение гласящая: - «Если человек думает вперед на один год - он сажает рис, если человек думает вперед на 10 лет - он сажает дерево, если человек думает о будущем на 100 лет - он воспитывает детей».

На сегодняшний день состояние нашего будущего - подрастающего поколения - не просто вызывает большую тревогу, а требует того, чтобы об этом во всю мощь бить в набатный колокол.

Подтверждением тому говорят сами за себя следующие факты. В нашей стране каждую минуту рождается около 10 младенцев, а до недавнего времени 5-6 умирало. Но, что наиболее тревожно - из 10 новорожденных только 2-3 здоровы, остальные, только появившись на свет, уже имеют ту или иную патологию. Неслучайно, к примеру, в Санкт-Петербурге более 90 % учащихся средних школ имеют самые различные заболевания. Более того, на каждую тысячу школьников, приходится свыше 2700 различных болезней. К сожалению, эта цепочка имеет свое продолжение: в ряде ВУЗов города значительная часть студентов дневной формы обучения по состоянию физического здоровья отнесена к специальной и подготовительной медицинской группам. И это закономерно: каковы абитуриенты, таковы и студенты. А это будущие специалисты, для самых различных отраслей народного хозяйства.

Следующее звено в этой цепи - уровень физического развития молодых людей в период призыва их в ряды Вооруженных сил. Здесь также цифры вызывают большую тревогу: из 100 призывников в лучшем случае только 20 - 25 % по своей физической подготовке полноценно способны к военной службе.

Не может вызывать беспокойства и тот факт, что 35% всех уголовных преступлений, в т.ч. тяжких - убийства, бандитизм, грабеж, сегодня совершаются подростками и молодыми людьми.

В стране - миллионы беспризорных детей и подростков, что является прямым укором государству и обществу за их недостаточно активную позицию в борьбе с этим позорным явлением, создавая тем самым благодатную почву для вовлечения этой категории молодых людей в криминальную среду.

Словно метастазы раковой опухоли все глубже проникает в молодежную среду, включая школьников, чума XXI века, - наркомания. Здесь, для сравнения, следует привести такие данные: в Советском Союзе, включая все бывшие Республики, в 1980 году наркоманией страдало порядка 100 тысяч человек. Сегодня, только в Российской Федерации, число наркозависимых составляет более 8 миллионов, и эта цифра с каждым годом возрастает.

Россия занимает первое место в мире по детскому алкоголизму. И, в целом, в стране недопустимо высок уровень алкоголизма, особенно в сельской местности. Негативные примеры, при желании, можно было бы продолжить. Однако, сегодня, руководители государства и все общество в целом, должны акцентировать свое внимание на том, как кардинально исправить сложившуюся ситуацию и какие меры необходимо принять, какие включить механизмы, чтобы добиться резкого улучшения сложившейся ситуации в лучшую сторону.

В свое время замечательный русский хирург и педагог Н.И. Пирогов утверждал, что «фунт предупреждения болезни, важнее пуда лечения». К сожалению, жизнь показывает, что на протяжении многих лет наше государство и общество постоянно делают акцент не на профилактику и предупреждение, а на лечение, как физических, так социальных недугов общества. Тем самым мы занимаемся не причинами, а следствием их порождения.

Взять, к примеру, отрасль здравоохранения. В настоящее время, государство ежегодно тратит сотни миллиардов рублей только на закупку различного рода лекарств, не говоря о многих других составляющих бюджета этого Министерства.

Если же вектор деятельности этого ведомства направить на профилактику и предупреждение заболеваний человека, используя массированную пропаганду самих врачей и средств массовой информации (СМИ), формирующих осознание того, что быть здоровым не только престижно, но и экономически выгодно - как для себя, своего семейного бюджета, так и для всего общества. При этом сделать все возможное, чтобы у каждого россиянина, от дошкольного возраста, до пенсионеров, сформировать осознанную психологическую установку, на понимание того, что здоровье человека является национальным богатством страны и, что забота о нем является обязанностью каждого гражданина.

Если Министерство спорта Российской Федерации, используя весь огромный арсенал средств и потенциальных возможностей, которыми оно располагает, при активном участии средств массовой информации и самих россиян, добьется того, что регулярными занятиями физической культурой и спортом будет заниматься не 8 - 10%, как сейчас, а 75 - 80 % населения, особенно молодого поколения, то это существенно снизит число тех, кто подвержен наркомании, сократит преступность и правонарушения со стороны молодежи. Духовное и физическое здоровье нации окажет свое эффективное положительное влияние на производительность труда, творческое долголетие, на обороноспособность и т.д., и даст возможность в бюджете страны сэкономить триллионы рублей.

В данной статье не делается попытка раскрыть весь спектр проблем, связанных с рассмотрением высказанного предложения, а выносятся на обсуждения широкой аудитории вопрос о рассмотрении духовно-нравственного и физического здоровья нации, как одного из национальной идеи России.

Спорт для всех как социокультурный проект

Баранов В.А.

*Российский Государственный Университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)
Москва, Россия*

Аннотация

В статье рассматривается спорт для всех как социокультурное явление современного общества. Исследуются следующие проблемы: проблемы современного человека, общественное сознание, массовость физической культуры, саморазвитие индивида.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, человек, массовость, личность, развитие, общество.

Sport for all as a sociocultural project

Baranov V. A.

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

Summary

The article deals with sport for all as a sociocultural phenomenon of modern society. We investigate the following issues: problems of modern man, social consciousness, mass physical culture, self-development of the individual.

Keywords: sport, physical culture, man, mass character, personality, development, society.

Введение

Бытие индивида в современном обществе характеризуется двойственностью его положения. С одной стороны, блага цивилизации предлагают человеку свободу жизнедеятельности, не обремененную высокими физическими нагрузками, наличие комфортных условий существования и многие другие составляющие, делающие людей зависимыми от этих благ. С другой стороны, для того чтобы реализовать себя как личность, достичь вершин в профессии и в жизни необходимо постоянно бороться и преодолевать соблазны мирской жизни, которые неустанно напоминают о блаженстве существования, а не о кропотливом, упорном труде, в том числе и над своим телом.

Одним из средств, обеспечивающих возможности саморазвития, самореализации выступает физическая культура как значимое социокультурное явление в современном обществе или спорт для всех. Как явление он (спорт для всех) возник и уже давно существует в Европе. У нас данное представление во многом связано с массовостью физической культуры. Конечно, в терминологии и понятиях, надо всегда соблюдать строгость, но если абстрагироваться от частных и перейти к общему, то эти два определения выступают синонимами.

Результаты исследования

К чему стремятся авторы проекта «Спорт для всех»? По всей видимости, сделать занятия физическими упражнениями доступными для всех и для каждого. Однако, стремление к массовости ограничивается некоторыми рамками или препятствиями. Во-первых, проблемами самого человека и его существования в обществе. В современных условиях у индивида зачастую отсутствует мотивация к физическому совершенствованию, так как образ жизни цивилизованного человека исключает сильные и длительные нагрузки, они просто не нужны в современном социуме. Во-вторых, наличием необходимых условий для занятий. Наша страна, к сожалению, не может позиционировать себя, как территория, обладающая превосходной материальной базой для занятий физическими упражнениями и предоставляющая все возможности населению. В-третьих, состоянием самого общества, общественного сознания. Есть ли потребность у существенной части населения в регулярных занятиях физическими упражнениями, и обладают ли многие наши сограждане определенным сознанием о необходимости использовать физические нагрузки в повседневном образе жизни? Без решения данных, а также некоторых других проблем, невозможно достичь цели такого социокультурного проекта как спорт для всех.

Что подразумевать под массовостью? С моей точки зрения, массовость можно рассматривать, как процесс и как состояние. Если рассуждать о процессе, то стремление к приобщению населения к регулярным занятиям физическими упражнениями - это вполне естественно. В плане критики следует отметить, что в настоящее время в большей степени многие наши государственные чиновники от спорта, и другие деятели ориентируют свое внимание на спорт высших достижений, и он отвечает им взаимностью (Олимпийские игры в Сочи, Европейские игры в Азербайджане, Всемирные универсиады). Но есть ли эффект от этих выступлений, и как они находят свое отражение в сознании людей в плане приобщения их к регулярному использованию физических упражнений в своем образе жизни? Данный вопрос требует глубокого социально-философского осмысления, так как социологические исследования свидетельствуют о невысокой потребности нашего населения в использовании физических упражнений для улучшения качества жизни.

Сколько же реально людей занимается физическими упражнениями у нас в стране? Так, в Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» одним из показателей ее эффективности является увеличение количества занимающихся до 30%. По всей видимости, многие исследователи и придерживаются такой цифры, когда говорят о массовости физической культуры. Реальные показатели отличаются от программных.

Директор Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) В. Федоров высказывает мнение о том, что интерес россиян к спорту носит своеобразный характер. Он называет его «диванным», так как социологические исследования свидетельствуют, что один из двадцати россиян интересуется спортом и непосредственно занимается им [4].

Согласна с такими утверждениями и российский эксперт-социолог А. Мишутина, утверждая, что увлекается спортом у нас в стране 1-2% населения, в то время как в европейских странах в 5-10 раз выше, например, в США—40%, Германия — 60% [4]. Очевидно, необходимо по иному воспринимать спорт для всех, а именно как искусство жизни¹.

А на что же направлено сознание многих индивидов российского общества? Надо отметить, что за годы проводимых

¹ Более подробно см.: Спорт и искусство // Научно-практический и методический журнал «Вопросы культурологии». -2013. -№ 10.

реформ, оно очень сильно деформировалось. Многие исследователи отмечают, что для большинства наших граждан характерно пренебрежение своим здоровьем, заботой о теле духовном и теле насущном. Безусловно, это не характеризует все наше общество, но людей придерживающихся таких принципов, или живущих по ним, достаточно много.

Безусловно, в виду ограниченности статьи невозможно осмыслить все проблемное поле такого социокультурного проекта как спор для всех.

Заключение

Таким образом, завершая статью, следует сделать некоторые выводы. Во-первых, объективная закономерность возрастания роли физической культуры в жизни современного человека и общества в целом не нашла еще адекватного отражения в сознании людей, а это в свою очередь не позволяет сделать спорт для всех необходимым и доступным средством, социокультурным проектом, обеспечивающим достойное качество жизни². Во-вторых, физическая культура, спорт для всех должны восприниматься индивидом не только как средство укрепления здоровья, физического совершенствования, но и как категории ценности и качества бытия³. В-третьих, сегодня спорт для всех как социокультурный проект в большей степени нуждается в социально философском и антропокультурном осмыслении, а не только в развитии его содержательных форм и методик применения.

Литература

1. Баранов В. А. Спорт и искусство // Научно-практический и методический журнал «Вопросы культурологии». -2013. - № 10.
2. Баранов В. А. Спорт и общество: социально-философские аспекты // Научно-теоретический журнал «Вестник Российского государственного торгово-экономического университета». - 2012. - № 2 (62).
3. Баранов В. А. Физическая культура как категория ценности и качества бытия // Научно-практический и методический журнал «Вопросы культурологии». —2010, № 1.
4. Федоров В. Физкультурное будущее 06.02.12. // Социально-экономические исследования / Публикации в СМИ <http://wciom.ru/society/>.
5. Постановление Правительства РФ 11 января 2006 г. № 7. // <http://www.businesspravo.ru>

Здоровый образ жизни в контексте профессиональной спортивной культуры

Закревская Н.Г., Комева Е.Ю., Утишева Е.В.

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

Аннотация

В статье рассматриваются основные характеристики спортивной субкультуры, профессиональной культуры в сфере физической культуры и спорта как основных направлений формирования здорового образа жизни современной молодежи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спортивная субкультура.

A healthy lifestyle in the context of a professional sport culture

Zakrevskaya N.G., Korneva E.U., Utisheva E.V.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg St. Petersburg, Russian Federation

Summary

The article examines the main characteristics of sport subculture of professional culture in the field of physical culture and sport as basic directions of healthy lifestyle of modern youth.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture, sport subculture.

Направленность на здоровый образ жизни в современном обществе является не только тенденцией на уровне государственной политики, но и одним из главных направлений развития профессиональной культуры. В сфере физической культуры и спорта профессиональная культура представляет собой образец формирования ценностей у подрастающего поколения.

При разработке исследования были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников и документов; опрос; педагогические наблюдения; математическая обработка статистических данных; контент-анализ.

Одно из направлений исследования предусматривало изучение спортивной субкультуры как позиционирование профессиональной деятельности. Субкультуры различаются между собой по содержанию, формам, особенностям коммуникативных связей, устанавливаемых в процессе деятельности групп, специфике культурной информации, создаваемой, распространяемой и потребляемой в ходе социального взаимодействия. В современных научных исследованиях культуры значительное внимание уделяется ее аксиологическому измерению. Ценностные ориентации конкретной субкультуры влияют на отношение к миру и с миром ее носителей, на их самосознание и самоопределение, на

² Более подробно см.: Баранов В. А. Спорт и общество: социально-философские аспекты // Научно-теоретический журнал «Вестник Российского государственного торгово-экономического университета». -2012.-№2(62).

³ Более подробно см.: Баранов В. А. Физическая культура как категория ценности и качества бытия // Научно-практический и методический журнал «Вопросы культурологии». - 2010. - № 11.

SECTION 1

выбор сфер и предпочитаемых способов самореализации. Характер субкультуры определяет сферы жизни, в которых поведение, взаимодействие и взаимоотношения ее носителей регулируются нормами субкультуры, а также меру самостоятельности и эффективности регуляции.

Спортивная сфера составляет способ жизнедеятельности человека, во многом определяет его личность, влияя на развитие его субъектных качеств. Профессиональная культура в сфере спорта устанавливает для каждого ее члена «рамки» и круг его жизненных проблем и определяет его образ жизни, который в свою очередь, диктует и направленность на здоровый образ жизни. Социальные нормы, социальные роли, формы поведения, системы социальных отношений и ценностные ориентации составляют субкультуру всего спортивного сообщества. Субкультурная спортивная деятельность спортсменов, тренеров, учителей ФК, болельщиков, молодежи - один из способов интеграции человека в активную социальную жизнь общества молодежи. В роли представителей эталонного образа жизни могут выступать как хорошо известные личности, так и родители, друзья, педагоги и др. Одним из таких субъектов является сфера образования, которая выступает социализационным фактором, оказывающим влияние на молодежь, используя всевозможные информационные средства для формирования определенного взгляда на здоровый образ жизни.

Социокультурные особенности спортивной среды за счет используемых моделей подготовки специалистов влияют на различные процессы в обществе. Признаки спортивной субкультуры, выявленные в результате научного исследования, доказывают наличие её особенностей у студентов университета физической культуры, в связи с включенностью в профессиональную деятельность не только в рамках образовательного процесса, но и в процессе формирования своего образа жизни. Принадлежность к спортивным кругам обуславливает стиль жизни и влияет на ее качество, а спорт и физическая культура, особенно юношеством, воспринимается как сфера жизнедеятельности, от удовлетворенности которой зависит общая удовлетворенность жизнью человека. Здоровый образ жизни - результат всеобщего охвата молодежи с раннего возраста государственными программами социального и физического развития с учетом индивидуальности личности в соответствии с законами ее развития на разных этапах жизни.

Система образования в идеале способна играть значительную роль в формировании здорового образа жизни у населения. Однако для выполнения этой роли необходимо, прежде всего, ее переориентации с решения узко-прагматических учебных задач как доминирующей установки на задачи более широкие, подразумевающие формирование личности молодого человека - образованного и высококультурного здорового нравственно и физически, патриота и гражданина (2).

Субкультурная деятельность молодежи является одним из способов интеграции молодого поколения в активную социальную жизнь общества. Спорт как субъект социокультурных отношений отражает в своей жизнедеятельности особенности развития социума и его культуры, в поведении молодого спортивного поколения синтезируются собственные культурные традиции и результаты взаимодействия с культурами других социальных групп (3).

Здоровый образ жизни, как одна из составляющих уровня социального здоровья, означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение, а современная спортивная субкультура имеет своей тенденцией развитие в сфере физической культуры и спорта как одна из составляющих профессиональной культуры. В этом направлении необходимо создать условия для формирования уровня социального здоровья студентов как образец направленности на здоровый образ жизни.

Литература

1. Комева, Е.Ю. Особенности спортивной субкультуры студентов университета физической культуры / features of sports subculture of university of physical training students / Екатерина Юрьевна Комева; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 8 (90). - С. 48-52. - Библиогр.: с. 51-52.
2. Здоровый образ жизни молодежи в контексте социального здоровья. Опыт социолого-философского анализа: [монография] / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; под ред. А. А. Козлова и Е. В. Утишевой. - СПб.: Стратегия будущего, 2010.-183 с.
3. Комева, Е.Ю. Спортивная субкультура как показатель профессиональной культуры / Е. Ю. Комева, Е. В. Утишева, Н. Г. Закревская // Вестник Балтийской Педагогической Академии: [сборник научных трудов]. Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы / Балтийская педагогическая академия; Секция управленческой деятельности. - Санкт-Петербург, 2012. - Вып. 106. - С. 106-110.

Занятия фитнесом как средство повышения физкультурно-спортивной деятельности молодежи и взрослого населения

Кенарева Л. Ф.

Петрозаводский государственный университет г. Петрозаводск, Россия

Аннотация

Анализируются вопросы фитнес технологий в системе физической культуры для улучшения здоровья населения. Представлено использование различных традиционных и нетрадиционных методов и систем оздоровления, их значение для здоровья, красоты и физического совершенства.

Ключевые слова: гимнастика, оздоровительная физическая культура, фитнес.

Fitness as a mean of improvement of sports activity among youth and adults

Kenareva L.F.

Petrozavodsk State University Petrozavodsk, Russia

Summary

The article provides analysis of issues of fitness technology in the system of physical culture for improvement of people. It presents ways of appropriate combination of traditional and unconventional methods and systems of health improvement for additional gym classes, their significance for health, beauty and physical excellence.

Keywords: gymnastics, health improving physical culture, fitness.

Фитнес-индустрия предлагает занимающимся физической культурой и спортом огромный выбор программ, все больше и больше приобретающих популярность в настоящее время. Научно-методические аспекты в фитнес-технологии в системе физической культуры и спорта впервые стали обсуждаться с 2007г. Особенно актуальным всегда было обсуждение медико-биологических и методических основ оздоровительного фитнеса для населения.

Занятия аэробикой ставят своей целью развитие двигательных, танцевальных и музыкальных способностей, имеют достаточные для этого ритмичность, длительность, интенсивность и дозировку, носят специально тренировочную направленность. Такие тренировки, повышают интерес к занятиям физической культурой и прививают потребность к систематическим занятиям спортом, обогащают знания об активном отдыхе, красоте и выразительности движений, о музыке и культуре в целом. Создание представлений о новых комплексах и системных упражнениях, качественное их выполнение занимающимися, должны быть адекватны уровню их знаний и двигательному опыту.

В ходе занятий при выполнении упражнений возникает проблема, связанная с процессом осмысления обучающимися предложенных заданий, их значимости для здоровья и физического совершенства. Технология обучения новым разнообразным гимнастическим связкам и комбинациям под музыку направлена, прежде всего, на занимающегося, его готовность к освоению последующих действий. При этом учитываются физическая и психическая готовность, уровень мышления, воображения, восприятия, двигательной памяти, чувства ритма и др.

К фитнес-направлениям относится оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Аэробика рекомендуется для лиц различных уровней подготовленности: и для тех, кто только начинает свои занятия, и для тех, кто вернулся после длительного перерыва, а также для желающих заниматься в щадящем режиме (без прыжков и с несложной хореографией). Можно выбрать урок с и высоко- или низко ударной интенсивностью, с более сложной хореографией, который не только развивает выносливость, но и улучшает координацию движений, силу и гибкость.

В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, имеющих разные названия, отличающиеся содержанием и построением урока.

Танцевальная аэробика - достаточно легкий вид фитнеса, в котором упор делается на укрепление сердечной мышцы и тренировку гибкости. Такая аэробика подходит для новичков, детей, пожилых людей, людей со слабым здоровьем, а некоторые ее направления - даже для беременных женщин. Видов и стилей танцевальной аэробики достаточно много. Каждый вид основан на определенном танцевальном направлении: от народных танцев до рок-н-ролла и джаз-модерна.

Шейпинг - аэробика плюс атлетическая гимнастика. Шейпингом занимаются женщины и девушки от 15 до 50 лет и более. Основной метод - метод строго регламентированного упражнения. Упражнения направлены на развитие мышечной силы различных частей тела, а также сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Стретчинг - слово происходит от английского stretch, что в переводе означает «тянуть», «вытягивать». Этот вид фитнеса направлен именно на растяжку мышц. Комплекс упражнений предназначен специально для того, чтобы сделать суставы более подвижными и гибкими, а мышцы - эластичными. Занятия стретчингом способствуют профилактике травматизма, преждевременного старения суставов и хрупкости костей. Основным условием для повышения уровня гибкости является регулярность занятий и сосредоточенность на движениях. Стретчинг под успокаивающую музыку эффективен для снятия стресса, уменьшает утомление, дает ощущение покоя. Стретчинг положительно влияет на качество сна, уменьшает риск приобрести какие-либо сердечно-сосудистые заболевания. Кроме увеличения эластичности мышц, стретчинг помогает улучшить кровообращение; замедляет и делает постепенными некоторые процессы в организме, связанные со старением, снимает напряжение нервной системы.

Пилатес - система упражнений, способствующая укреплению определенной группы мышц позвоночника. Эти мышцы позволяют зафиксировать опорнодвигательный аппарат и внутренние органы в идеальном положении. Упражнения пилатеса способствуют развитию гибкости и подвижности суставов. Это один из наиболее щадящих способов тренировки тела без агрессивного воздействия на него. Упражнения практически не имеют противопоказаний и даже рекомендованы в качестве восстанавливающей терапии после полученных травм позвоночника. Движения выполняются плавно, требуют максимально точного выполнения без каких-либо пауз. Во время занятий в работу включается несколько мышц одновременно. Они медленно растягиваются, становясь более эластичными, гибкими, длинными, упругими и способствуют формированию стройной фигуры.

Йога - одно из направлений индийской философии, которое своими корнями уходит в древнейшие тексты индийской культуры - Веды. Йога фитнес - базируется на упражнениях из йоги и является мощной системой оздоровления в любом возрасте.

Фитбол - это упражнения, которые выполняются сидя и лежа на специальном гимнастическом мяче. Такая разновидность фитнеса считается наиболее щадящей для позвоночника, и особенно для его поясничной части. При занятиях спортом больше всего у занимающихся от нагрузок, которые возникают при работе над брюшным прессом, страдает поясница. Выполнение упражнений на фитнес-мяче корректирует талию и живот, заставляет работать ягодицы и бедра.

Степ-аэробика - в переводе с английского step означает шаг. Но название не переводится буквально. Для занятий используется специальная небольшая платформа, которая и называется «степ». Её высота составляет от 15 до 30 см, и

SECTION 1

подбирают такую платформу в зависимости от уровня спортивной подготовки занимающихся. Тем, кто только начал заниматься степ-аэробикой - высота 15- 20 см, а в дальнейшем до 30 см. На платформу нужно сначала подниматься, а потом опускаться в ритме музыки. Упражнения обычно сочетаются с танцевальными движениями под музыку и элементами восточной гимнастики. Способствуют развитию силы мышц ног, выносливости, координации движений.

Калланетика - фитнес гимнастика, названная по имени автора американки Каплан Пинкни. Это уникальная комплексная система статических упражнений для всех частей тела: ног, ягодиц, бедер, рук, плеч и брюшного пресса. Треть составляют упражнения на вытяжение позвоночника и на растяжку мышц спины и задней поверхности ног. Калланетика включает в себя упражнения из различных видов восточных гимнастик и специальные дыхательные упражнения. Она прекрасно сочетается с аэробикой, бегом, играми и т.д.

Перечисленные направления занятий фитнесом, выполняемых под музыку, обеспечивают эмоциональность, выработку пластичности и выразительности, а также создают у человека положительный потенциал удовлетворенности своей работой пути и повышения её эффективности, значительно повышает работоспособность, сопротивляемость организма воздействиям внешней среды. Следовательно, применение совершенных технологий способствует вовлечению в физкультурно-спортивную деятельность всех возрастных групп населения.

Литература

1. Кенарева Л.Ф. Здоровье человека и двигательная активность - главная проблема современности / Л.Ф. Кенарева // Материалы Второй Международной научно-практической конференции «Высокие технологии, фундаментальные и прикладные исследования в физиологии и медицине». - СПб., 2011.-С. 46-47.
2. Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2-х т. Т.2. Частные методики/Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева.-М.: Федерация аэробики России, 2002 - 216с.

Олимпийские Игры как символ здорового образа жизни (на примере «Сочи-2014»)

Комаров С.Н., Василевская Н.Г., Сафронова М.А.

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

Аннотация

История современных Олимпийских Игр насчитывает более 100 лет. За эти годы они превратились в важную социально-культурную сферу, объединяющую большинство стран мира, и вызывают огромный интерес миллионов людей. Организация Олимпийских Игр, как мировых и благородных состязаний, способствует укреплению дружбы и мира, воспитанию нравственной, физической и духовной красоты человека.

Ключевые слова: спорт, здоровье, гармоничное развитие личности, зимние Олимпийские игры.

The Olympic Games as a symbol of healthy lifestyle (on example of “Sochi-2014”)

Komarov S.N., Vasilevskaya N.G., Safronova M.A.

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg
Saint-Petersburg, Russia*

Summary

The history of modern Olympic Games extends back over 100 years. During these years they become the important social and cultural domain connecting most countries of the world and attract strong interest of the millions of people. Arrangement of the Olympic Games as world renowned and noble competitions promotes international friendship and peace together with development of moral, physical and spiritual beauty of men.

Key words: sport, health, harmonious development of a personality, winter Olympic Games.

В 2014 году исполнилось ровно 90 лет, как начали проводить Белые Олимпиады. На первых Играх принимали участие только атлеты из Европы и Америки, на последующих, были представители всех пяти континентов.

Россия впервые в постсоветской истории стала хозяйкой Игр. Сочи был отлично подготовлен к приему участников и зрителей. Для удобства зрителей сделали весь транспорт бесплатным и круглосуточным, что еще в большей степени способствовало доступности и причастности зрителей к проходящим состязаниям. Для закрепления интереса среди населения к занятиям такими видами спорта, как женские прыжки на лыжах с трамплина, командные соревнования в фигурном катании и санном спорте, лыжный хафпайп (мужчины и женщины), смешанная биатлонная эстафета, сноупайп (фристайл, мужчины и женщины), сноупайп (сноуборд, мужчины и женщины), параллельный слалом (сноуборд, мужчины и женщины), МОК включил эти новые дисциплины в программу Игр.

Итоги соревнований стали неожиданными не только для специалистов, которые прочили нам лишь место в пятёрке сильнейших, но и спортсменов, которые до последнего рассчитывали победить и не считали Россию за конкурента. Самым успешным спортсменом прошедших Игр стал самый русский из нерусских чемпионов кореец Виктор Ан в шорт-треке - виде спорта, на который мы особо не рассчитывали. Виктор Ан завоевал три золотые медали и одну бронзовую. Он открыл для российских болельщиков всех возрастов шорт-трек. К сожалению, наши конькобежцы не смогли завоевать высоких наград. На дистанции 3000м среди женщин наша спортсменка Ольга Граф смогла попасть в тройку призёров, но лишь с бронзовой наградой. В командной гонке преследования среди женщин наши девушки Ольга Граф, Екатерина Лобышева, Юлия Скокова и Екатерина Шихова смогли завоевать только лишь бронзу. Российский конькобежец Иван Скобрев,

несмотря на все старания, так и не смог подняться на сочинский пьедестал. В связи с таким неудачным выступлением наблюдается снижение интереса к занятиям конькобежным спортом. Советские скороходы выступали намного сильнее. А биатлон по-прежнему популярен, для обучения детей открываются бесплатные биатлонные школы.

Прошло больше года после проведения Игр в Сочи, но большинство арен Олимпийских игр не простаивает и сейчас. На Ледовой арене «Шайба» после Олимпиады было принято решение открыть Всероссийский детский спортивно-оздоровительный центр в этом дворце, расположенном в Олимпийском парке Сочи. Теперь каждый месяц ледовый дворец проводит для детей, приезжающих со всей России, различные учебно-спортивные программы. Например, такие, как: «Воинская слава России нас к спортивным победам ведет», проект культурно-исторической направленности «Я живу в Великой России», Всероссийский фестиваль детской спортивной песни и проект гражданско-патриотической направленности «Зимние олимпийские игры Сочи-2014; духом и волей к победе едины». В керлинговом центре «Ледяной куб» в 2015 году проходят чемпионаты мира по керлингу среди ветеранов старше 50 лет и в дабл-миксте. В прошлом году в Сочи прошли чемпионаты России среди мужчин и женщин. После Олимпиады в горнолыжном комплексе были построены дополнительные подъемники, организованы новые горнолыжные трассы и построен курорт «Горки город». Туристы используют не только горнолыжные трассы, но и парк для лыжников «Лаура». В 2016 году в «Розе Хутор» пройдет юниорский чемпионат мира по горным лыжам. Объекты Горного кластера продолжают свое функционирование в виде горнолыжного курорта. Сочи пока продолжает оставаться самым популярным и практически все сезонным российским курортом.

В настоящее время в городе Сочи создан образовательный центр «Сириус» Фондом «Талант и успех» на базе олимпийской инфраструктуры по инициативе Президента Российской Федерации В.В. Путина, Министерства науки и образования Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации и Министерства культуры Российской Федерации. Цель работы Образовательного центра «Сириус» - раннее выявление, развитие и дальнейшая профессиональная поддержка одаренных детей, проявивших выдающиеся способности в области искусств, спорта, естественнонаучных дисциплин, а также добившихся успеха в техническом творчестве.

Центр работает круглый год. Проезд и пребывание в Центре для детей бесплатное. Ежемесячно в «Сириус» приезжают 600 детей в возрасте 10-17 лет из нескольких десятков регионов России. Их сопровождают более 100 преподавателей и тренеров, повышающих в Центре свою квалификацию. Основной задачей Центра является развитие новых форм включения одаренных детей в интеллектуально-познавательную, художественную, физкультурно-спортивную и общественно-полезную деятельность с использованием потенциала олимпийской инфраструктуры города Сочи и партнеров Центра.

Литература

1. История физической культуры [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / С. Н. Комаров 1. [и др.]; под ред. С. Н. Комарова. - Москва: Академия, 2013. - 238, [1]с.
2. Официальный сайт МОК www.olympic.org
3. Сайт НОК России www.olympic.ru
4. NoBoemNEWSru.com
5. Сайт SOCHI2014.sberbank.ru
6. Сайт siriusdeti.ru

«Спорт для всех» - как фактор предопределяющий гармонию физического развития

Кондауров Л.В.

Бурятский государственный университет Россия, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, Russia

Аннотация

Общее понятие спорт и его эмоциональная составляющая иногда затмевает наиболее насущные проблемы, которые входят в это понятие. Есть необходимость уточнения внутренней системы спорта, основанного на общих принципах его существования. В этом нам может помочь физическая активность и функциональное состояние организма. На основе этого можно сделать следующую градацию:

1. Спорт-MAX
2. Спорт для всех
3. Спорт-MIN
4. Спорт-ШОУ

Из этой градации видно, что «Спорт для всех» играет особую и существенную роль.

Ключевые слова: «Спорт для всех», градация, физическая активность, Гармония.

Sport for all as a factor that predetermines harmony of physical development

Kondaurov L.V.
Buryat State University
Russia, The Republic of Buryatia, Ulan-Ude

Summary

The concept sport and its emotional component sometimes outshines the most important problems which this concept comprises. It's necessary to specify the internal system of sport based on the general principles of its existence. Physical activity and functional condition of an organism can help to do it. On the basis of it is possible to make the following gradation:

1. Sport MAX
2. Sport for everybody
3. Sport MIN
4. Sport SHOW

From this gradation it is obvious that "Sport for everybody" plays a special and essential role.

Keywords: "Sport for everybody", gradation, physical activity, Harmony.

Воздействие эмоционального эффекта спорта на группы населения неоднозначно, и сам тренировочный процесс имеет разнообразное воздействие на личность, потому что мы разные. Есть необходимость уточнения внутренней системы спорта, основанного на общих принципах его существования. В этом нам могут помочь такие понятия, как физическая активность и функциональное состояние организма, являющиеся мерилем физкультурно-спортивной деятельности.

Методика исследования:

- использованы теоретические и практические исследования ученых в области физической культуры и спорта;
- теоретические знания и практические действия, полученные в процессе создания нового вида спорта «Спорт-Баланс», который является основой Гармонии в управлении движением — одного из направлений Гармонии физического развития.

На основе физической активности можно сделать следующую градацию:

1. Спорт-MAX - уровень физической активности и функционального состояния от I взрослого разряда до результатов чемпионов высших спортивных мероприятий.
2. Спорт для всех - уровень физической активности и функциональное состояние от новичка до I взрослого разряда (умеренный диапазон).
3. Спорт-MIN - это уровень физической активности и функциональное состояние людей с ограниченными возможностями, основанные на адаптивной физической культуре и корригирующих системах и специальной соревновательной деятельности.
4. Спорт-ШОУ - как дополнительная форма существования физкультурно-спортивной деятельности для пропаганды существующих направлений.

У каждого направления своя цель, задачи и соответственно свои методы физического развития. Из этой градации, приведенной выше, видно, что «Спорт для всех» играет особую и существенную роль. В нем используется весь объем базовой физической культуры, что говорит о всесторонней подготовке, есть частичная профилирующая подготовка, являющаяся источником пополнения спортсменов в Спорт-MAX, дает возможность перехода в Спорт-MIN спортсменов, получивших в результате жизненных обстоятельств ограничения в движении и самое главное движение «Спорт для всех», со своей умеренной, шадящей нагрузкой предопределяет процесс Гармонии физического развития, которая является неотъемлемым компонентом Гармоничного развития человека.

«Под гармонизацией мы понимаем такое единство развития качеств личности, при котором происходит их взаимодействие, взаимообогащение, в результате чего каждое из этих качеств, способствует эффективному развитию другого» [1]. Здесь уместно соотнести с этим пониманием и само определение феномена Гармония, чтобы иметь более широкое представление о ее сущности практических направлениях, так как это касается и нашей физкультурно-спортивной деятельности. «Гармония - это соразмерность частей целого, слияние различных компонентов объекта в единое органичное целое». [4] Когда говорим о Гармоничном развитии человека, мы прежде всего должны создать базу теоретических и практических знаний, которые бы раскрывали внутренне содержание этого процесса.

Закон Гармонии дает нам возможность посмотреть на нашу физическую активность «сверху-вниз», от целого к частям [3] и увидеть, что одним из главных компонентов Гармоничного человека является Гармония физического развития, и основой является физическая культура и спорт.

Нельзя допускать, чтобы значимость спорта высших достижений превращалась в эйфорию и потом отрицательно сказывалась на психике человека.

Уменьшить эту дисгармонию суждено всемирному движению «Спорт для всех». Существующие методики и вновь создаваемые позволят переоценить и направить общественное мнение в сторону разумного, рационального использования спортивных достижений. Мы не должны забывать, что физическая культура и спорт пока дает нам всестороннее развитие. «Спорт для всех» в жизнедеятельности различных групп населения даст возможность переосмыслить значение спорта вообще, в сторону Гармоничного развития.

Главной задачей Всемирного движения нужно считать не только всестороннее развитие человека и переход его к здоровому образу жизни, но и начинать обсуждать вопрос о значении физкультурно-спортивной деятельности, как феномена Гармонии физического развития. Не создавая теоретических и практических знаний внутреннего содержания Гармонии физического развития, мы не сможем создать ясное представление о Гармонии в человеке.

Общество должно создать условия для выбора личного пути в физическом развитии. Этот путь должен дать почувствовать человеку радость тренировочного процесса, совершенствование своего организма в режиме: расширение физических возможностей, координационного аспекта и расширение управляющих функций головного мозга (на основе

Гармонии в управлении движением - одного из направлений Гармонии физического развития).

Эти три компонента должны существовать в определенной соразмерности для каждой личности, они и создадут образ Гармонии физического развития.

«Спорт для всех» не должен дать повод для стремления всех к пределу человеческих возможностей, он является приемником существующих видов двигательной деятельности, и одна из задач - создание новых подтверждающих не только здоровый образ жизни, но и долголетие.

«Увы, приходится говорить даже, что само понятие «Спорт для всех» не отличается пока вполне четкой определенностью и связывается практически в разных странах, а то и в одной стране, с явно неоднозначными формами физкультурной и спортивной практикой» [2].

Компоненты общей формулы спорта, основанные на градации (приведенной выше) по физической активности не позволяет смешивать цели, задачи и результаты, что оставляет за собой определенность во внутреннем содержании. Эта формула обладает подвижностью, т.е. переходом человека от одной градации к другой в зависимости от личной физической активности.

В будущем, с появлением нового направления в теории и практике физической культуры — Гармонии физического развития (одного из компонентов Гармоничного развития человека), «Спорт для всех» станет путеводной звездой в этом направлении и обладателем самой главной здоровые сберегающей технологией.

Появление нового вида спорта «Спорт-Баланс», элементы которого основаны на Гармонии в управлении движением, создает практические предпосылки к совершенствованию управленческих функций коры головного мозга и будет неотъемлемой частью в расширении координационных способностей человека, ведь управление - основа координационного аспекта.

«Спорт-баланс - это действие, направленное на удержание отдельными частями тела (раздельно или одновременно - с открытыми или закрытыми глазами) балансиров в виде гимнастических палок (определенного размера) в вертикальном положении за определенный промежуток времени и иногда совместно с движением тела человека». Освоить это может любой человек, независимо от роста, веса, возраста, пола. Это новый вид деятельности, вливаясь в движение «Спорт для всех» обеспечивает Гармонию в управлении движением - одного из направлений Гармонии физического развития. «Спорт для всех»:

- особая формула физической активности со своим функциональным состоянием;
- путь к здоровому образу жизни;
- перспективное направление к Гармонии физического развития.

Литература:

1. Лубышева Л.И. Спортивное воспитание на основе формирования спортивной культуры личности. / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 2012, - №6. - С. 96-99;
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Советский спорт. М.: 2010, С. 326;
3. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: что это такое? / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры, 2015. - № 1. - С. 94-99;
4. Большая Российская энциклопедия: Т. 6: Гар-Гер. / Пред. редак. совета - Осипов Ю.С. // изд-во - М.: Большая Российская Энциклопедия, 2006 - С. 408.

Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип проектирования спортизированного физического воспитания и «Спорта для всех»

Лубышева Л.И.

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

Аннотация

Под конверсией принято понимать внедрение и адаптацию высоких спортивных технологий в практику физического воспитания и спорта для всех.

Следуя принципу конверсии, должна преобразоваться школьная спортивная инфраструктура, кадровый состав учителей, отношение учителей-предметников, родителей и других субъектов образовательного процесса к организации физической активности детей.

Принцип конверсии является приоритетной методологией спортизированного физического воспитания и «спорта для всех».

Ключевые слова: спортизация, школьники, общеобразовательная школа, спортивная культура, спортизированный урок, школьный спортивный клуб.

High sports technology conversion as a methodological principle of planning of sportized physical education and "Sport for all"

Lubysheva L.I.

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism Moscow, Russia

Summary

Conversion is commonly interpreted as the introduction and adaptation of high sports technology in the practice of physical

education and sport for all.

The conversion principle should be followed when changing the school sport infrastructure, the teaching staff, the attitude of subject teachers, parents and other members of the educational process to the organization of physical activity for children.

The principle of conversion is a priority methodology of sportized physical education and "sport for all".

Keywords: sportization, pupils, secondary school, sports culture, sportized lesson, school sports club.

Введение

Теоретический анализ публикаций последних лет показывает острый недостаток разработки новых методологических подходов к практике физического воспитания и спорта для всех. Это приводит к эмпирическому характеру изложения материалов исследований и низкой эффективности педагогической практики. Одним из перспективных подходов, который мог бы стать методологической основой нового научного направления является принцип конверсии, предложенный В.К. Бальсевичем (2000 г.). Под конверсией принято понимать, прежде всего, внедрение и адаптацию высоких спортивных технологий в практику физического воспитания и спорта для всех.

Цель исследования - научно обосновать использование принципа конверсии высоких спортивных технологий при проектировании спортизированных форм занятий и «спорта для всех».

Результаты исследований и их анализ.

В последнее время теория конверсии получила свое развитие в диссертационном исследовании С.В. Мухаева (2015 г.), где было дополнено и конкретизировано понятие конверсии высоких спортивных технологий как непрерывного процесса адаптации конверсируемой технологии на основе сохранения ее внутренних механизмов и эволюции применяемых средств и методов. К существенным признакам принципа конверсии автор относит:

- соответствие характера конверсируемых технологий условиям соревновательной деятельности «обогащаемого» вида спорта - чем больше степень соответствия, тем меньше приспособительных изменений необходимо будет привнести в конверсионную технологию, тем выше будет эффект её функционирования в новых условиях;
- сохранение основных механизмов конверсируемой технологии, определяющих возможность достижения запланированного эффекта от использования данной технологии;
- адаптационное изменение средств и методов конверсируемой технологии исходя из половозрастных особенностей, тренировочных условий на основе эволюции средств и методов;
- изменение содержания тренировочного процесса в соответствии с характером основных механизмов конверсионной технологии.

Урок физической культуры является базовой формой организации учебного процесса, поэтому следует обратить внимание на эффективность этой формы занятий. Временные возможности уроков физической культуры, которые организуются не менее трех раз в неделю, несмотря на целевые установки стандартов общего и среднего образования, позволяют реализовывать систему тренирующих воздействий, обеспечивающих здоровье формирующую направленность спортизированных уроков. Тем не менее, эффективность образовательного процесса будет намного выше, если активно осуществляется интеграция уроков с другими спортизированными формами занятий в режиме учебного и вне учебного времени. В ходе наших исследований апробированы такие формы как «школьный спортивный клуб» «школьная спортивная команда», позволяющие учащимся принимать участие в работе спортивных секций и участвовать в соревнованиях.

На основе учета принципа конверсии нами определены методологические основания преемственности средств, форм и методов спортизированного физического воспитания и «спорта для всех»:

- при организации спортизированного физического воспитания обязательным является использование технологий спортивной, обще кондиционной и оздоровительной тренировки, которая обеспечивает возможность развития процессов адаптации к физическим нагрузкам, дифференцированным в соответствии с сенситивными периодами, индивидуальными и типологическими особенностями занимающихся;
- начальная спортивная подготовка в системе спортизации нацелена прежде всего на формирование мотивации и интереса к спортивным занятиям, что позволяет талантливым детям стремиться к спортивному совершенствованию. различные формы спортизированного физического воспитания строятся с учетом задатков, способностей, личностных установок каждого школьника с целью формирования его личностной спортивной культуры;
- технологии спортизации физического воспитания позволяют объединить учащихся в тренировочные группы, однородные по интересам, потребностям, притязаниям, уровню физической подготовленности, особенностям и степени биологической зрелости.

Построенное на принципе конверсии, физическое воспитание по существу создает новую целевую направленность образовательного процесса - формирование спортивной культуры школьника. Изменение цели влечет за собой радикальное преобразование всех элементов существующей системы физического воспитания. Следуя принципу конверсии, должна преобразоваться школьная спортивная инфраструктура, кадровый состав учителей, отношение учителей-предметников, родителей и других субъектов образовательного процесса к организации физической активности детей.

Процесс приобщения детей к миру спортивной культуры сложный и многоаспектный. Но наиболее благоприятен для него школьный период развития индивида, когда уже заложен фундамент физического здоровья, приобретены основные умения и навыки, освоен соревновательный метод. Поэтому система спортивного воспитания строится с учетом возрастных особенностей занимающихся. Мы полагаем, что в начальной школе должны решаться задачи активного здоровья формирования, в средней школе должен отдаваться приоритет формированию мотивации и интереса к спортивной деятельности, в старшей школе акцентируется направленность спортивного совершенствования. Поэтому в систему школьного образования должны прийти спортизированные уроки, учебный предмет «Спортивная культура», учебно-тренировочные занятия и соревнования.

В дополнение обязательных форм должны развиваться вне учебные спортизированные формы - школьные спортивные

клубы в структуре образовательного пространства школы и коммерческие организации, способные предоставлять образовательные услуги в рамках дополнительного образования.

В этой связи существенным дополнением к процессу спортизации общеобразовательной школы также может стать реализация инновационного проекта «Межшкольный спортивный клуб», обеспечивающего модернизацию физического воспитания, с одной стороны, и тренировочного процесса – с другой. Посредством создания межшкольного спортивного клуба обеспечиваются условия и механизмы повышения качества и доступности школьных спортивных занятий на основе лучших традиций, заложенных еще советской системой физического воспитания.

Однако эффективность работы межшкольного клуба во многом определяется содержанием занятий, где конверсионные начала могут придать импульс к проектированию новых методик в организации тренировочного процесса.

Вывод

Принцип конверсии высоких спортивных технологий является приоритетной методологией спортизированного физического воспитания и проектирования креативных форм спортивных занятий, обеспечивающих воспитание здорового поколения, способного в условиях развития современного общества быть активными гражданами своей страны.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. - М.: Советский спорт. - 2009. -220 с.
2. Лубышева, Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе / под общ. ред. Л.И. Лубышевой. - М.: Теория и практика физической культуры, 2009. -168 с.
3. Мухаев, С.В. Многолетняя подготовка юных баскетболисток на основе конверсии технологий спорта высших достижений: автореф. дис. ... канд. пед. наук /С.В. Мухаев. -М., 2015. -26 с.

Всемирное движение «спорт для всех» в контексте современной культуры

Лубышева Л.И., Моченов В.П.

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

Аннотация

Всемирное движение «Спорт для всех» активно развивается. В современной культуре постмодерна спорт востребован, и как зрелище, и как практическая деятельность. Популярность движения «Спорт для всех» объясняется возрастающей ролью спорта в процессе социализации, понимаемой как постоянное встраивание человека в быстро меняющиеся социокультурные ситуации. В условиях глобализации движение «Спорт для всех» выполняет функции интеграции общества и формирования ценностей здорового образа жизни.

Ключевые слова: Всемирное движение «Спорт для всех», современная культура, парадигма, модерн, постмодерн, двигательная активность, социализация, спорт, социокультурная ситуация, глобализация.

Global Movement "Sport for All" in the context of contemporary culture

Lubysheva L.I., Mochenov V.P.

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

Global movement "Sport for All" is actively developing. In today's postmodern culture, sport is in great demand, both as a spectacle and a practical activity. The popularity of the movement "Sport for All" is due to the increasing role of sport in the process of socialization, which is understood as the permanent adjustment of a person to the rapidly changing socio-cultural situations. In the context of globalization the movement "Sport for All" performs the functions of integrating the society and creating the values of a healthy lifestyle.

Keywords: Global movement "Sport for All", modern culture, paradigm, modern, postmodern, physical activity, socialization, sports, socio-cultural situation, globalization.

Обращение к общекультурному контексту при анализе смысла и значения Всемирного движения «Спорт для всех» является методологически конструктивным, поскольку позволяет выявить механизмы формирования социального запроса на спорт.

Востребованность спорта в современной культуре становится понятной при анализе глубинных трансформаций социокультурного контекста. Известно, что в рамках европейской ментальности с середины XIX века идет интенсивный процесс реабилитации человеческой телесности. По выражению отечественного культуролога И. М. Быховской мы имеем дело с формированием в современном мире целой сферы соматической культуры, т. е. телесной, (от греческого слова soma - тело), в которую входит как спорт высоких достижений («большой спорт»), так и множество телесных практик, направленных на приведение в соответствие природной телесности человека с культурными запросами (повышение физических кондиций, укрепление здоровья, снижение веса, совершенствование двигательных навыков, повышение физической работоспособности, омоложение, снятие стрессов и т. д.) [1].

Формирование сферы соматической культуры обусловлено процессами ослабления господства духа над телом, характерного для традиционной европейской ментальности. Нацеленность на высшие духовные идеалы, характерная еще для культуры XIX века, заменяется сегодня на приоритет житейских ценностей, на удобство и комфорт в земной жизни.

Французский философ Мишель Фуко выразил эту смену культурных ориентиров в знаменитой фразе: «В наше время здоровье заменило спасение».

Исторически спорт формируется в ментальности Нового времени как культурная модель поведения, представляющая собой соревнование в искусственных условиях по определенным правилам и под наблюдением независимых судей. Такое соперничество как сопоставление себя с «другим» рассматривается как важный фактор социализации. (Подобное понимание спорта разделяют многие исследователи: И. М. Быховская, Н. Н. Визитей, А. Г. Егоров, В. Б. Кучевский, А. А. Передельский, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров, А. Б. Суник и др.).

Н. Н. Визитей считает, что соревнование «выступает как процесс, в котором индивид, сопоставляемый с другим индивидом, утверждается, с одной стороны, в качестве иного, а, с другой — в качестве тождественного с ним» [2,127]. С этих позиций спорт трактуется как базовый момент процесса самоидентификации.

Всемирная популярность спорта объясняется именно тем, что в современной культуре востребованы ценности молодости, здоровья, успеха, прагматизма, утилитаризма, равенства возможностей. В «спорте высших достижений» эти ценности выступают в форме эталонов-образцов, специфическим образом формирующих ценностные ориентации подрастающего поколения. На первое место в «спорте высших достижений» выходит такая особенность модели спорта, как соперничество на пределе человеческих возможностей. Эта сторона спорта обеспечивает привлекательность спортивного зрелища для миллионов зрителей.

В «спорте для всех» на первое место выходит игровой характер спортивной деятельности, возможность соперничества на равных условиях и в доступном режиме физических нагрузок. Потребность в такой деятельности обусловлена обострением в эпоху постмодерна проблемы социализации, понимаемой как постоянное встраивание человека в быстро меняющиеся социокультурные контексты.

У человека современной культуры возрастает желание утвердить себя в качестве победителя, а себе самому доказать, что ты способен в социально значимой ситуации проявить умение и мастерство, которые ценятся обществом. Помимо этого спорт компенсирует потребность в солидарности, в эмоциональном объединении людей. А такая потребность возрастает в силу усиления процессов урбанизации и технологизации в современном мире, которые, в свою очередь, ведут к «атомизации» общества, к дефициту непосредственного человеческого общения. Именно поэтому «спорт для всех» постоянно расширяет свое культурное пространство в современном мире.

Особую роль «спорт для всех» играет в процессе ресоциализации, т. е. возвращения в социум людей, по тем или иным причинам выпавших из привычного стиля жизни. Так, известный благотворительный Фонд «Подари жизнь» ежегодно проводит всемирные детские спортивные соревнования «Игры победителей» среди детей 7-16 лет, перенесших онкологические заболевания.

Сегодня всемирное движение «Спорт для всех» координируется различными международными организациями и в этом движении уже участвуют более 130 стран. Главными направлениями этого движения на международном уровне являются: поддержка национальных программ активного отдыха, проведение массовых всемирных спортивных соревнований, обмен опытом организации культурно-оздоровительных мероприятий, подготовка кадров, пропаганда здорового образа жизни.

В условиях глобализации возрастает роль международных организаций в формировании содержания культурных процессов. В этом смысле такие организации как Всемирный совет по спорту и физическому воспитанию при ЮНЕСКО, ТАФИСА, Международная федерация «Спорт для всех» (FISpT), Комиссия «Спорт для всех» при МОК вырабатывают общие принципы и направления развития движения в конкретных проектах.

Анализ общекультурного контекста современного мира показывает, что при смене парадигмы от модерна к постмодерну в мировом сообществе возрастает потребность в эффективных средствах социализации, а также в действенных формах проявления социальной солидарности между людьми. Именно эти запросы современной культуры удовлетворяет движение «Спорт для всех», которое дает возможность представителям всех социально-демографических групп населения в условиях спортивной деятельности подтвердить свою идентификацию и в рамках массовых соревнований почувствовать сопричастность к большому кругу единомышленников.

Литература

1. Быховская И. М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. Монография. - М.: ГЦИФК, ОС РАН. 1993. -180 с.
2. Визитей Н. Н. Курс лекций по социологии спорта: учебное пособие—М.: Физическая культура, -2006. — 328 с.
3. Лубышева Л. И., Моченов В. П. Новый концептуальный подход к современному пониманию социальной природы спорта/ТиПФК, №4,2015, С. 94-101.

Проблемы физического воспитания в отечественном гуманитарном знании

Пашута В.Л., Белоус В.А, Никольская А.С., Вашенко А.А.

Военный институт физической культуры Санкт-Петербурга, Россия

Аннотация

В статье рассматриваются некоторые проблемы физического воспитания с точки зрения развития отечественной гуманитарной науки в свете интенсивного поиска новых теоретических подходов к их интерпретации. Подчеркивается значение системного синергетического подхода к постановке и решению существенных задач физической культуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, гуманитарная наука, система, теория.

Problems of physical training in the native humanistic approaches in education

Pashuta V.L., Belous V.A., Nikolskaia A.S., Vashchenko A. A.

Military Institute of Physical Training Saint-Petersburg, Russia

Summary

In the article, some problems of physical training from the point of view of native humanities development in the light of the intensive search of new theoretical approaches to such problems interpretation are considered. The value of system synergetic approach to stating and solving the essential problems of physical culture is emphasized.

Keywords: physical training, physical culture, humanity, system, theory.

Системный подход к изучению любого феномена, связанного с человеческой деятельностью, является наиболее объективным, так как охватывает все его формы, процессы и продукты. Понятие системы претерпело длительную эволюцию и к середине XX в. стало одним из важнейших понятий в работах философско-методологического характера, при этом эволюция его содержания еще не закончилась и продолжает свое качественное развитие. Представление о сложных динамических развивающихся системах в течение длительного времени складывалось под влиянием ряда научных дисциплин, таких как эволюционная теория, теория относительности, квантовая физика, структурная лингвистика, кибернетика и философия. С появлением синергетики как теории самоорганизации в открытых системах, понятие системы, особенно развивающейся, вновь претерпевает существенные изменения. В равной мере это касается и методологических аспектов применения системного подхода. Ситуация еще более усложняется тем, что обогащение системного подхода все время вдет лишь за счет прогресса знаний в основном в естественных науках. Общественные науки и сфера гуманитарного знания в этом отношении пока не могут составить им конкуренцию.

Считается, что один из серьезных недостатков, присущих большинству гуманитарных дисциплин, состоит в их теоретической неопределенности и в отсутствии должной строгости при использовании понятийного аппарата. Однако гуманитарное знание, по мнению российского ученого-философа М.С. Кагана, - это познание всего субъективного, духовного, уникального [3]. Ученый считал, что изучать и познавать наш мир с позиций системного подхода возможно и необходимо с целью поиска новых методологических подходов к разработке и упорядочению теоретического содержания различных сфер гуманитарного знания.

На современном этапе развития философской антропологии, культурологии и самой педагогики есть острая необходимость четкого определения значений и понятий теории воспитания, соотношения этих значений, так как реализация современных требований к процессу формирования входящих в жизнь поколений возможна лишь при условии ясного представления о системном характере данного процесса, а значит - о его компонентах, условиях, необходимых и достаточных для его реализации; о связи всех компонентов, образующей его целостную структуру, о его исторической динамике (и биографической, поскольку биография индивида - есть его история). Биографическая динамика - есть процесс вхождения индивида, со всеми его врожденными особенностями анатомии, физиологии и психики, в культуру и систему общественных отношений. В ходе этого процесса индивид превращается в личность — биосоциокультурное существо - самую сложную системную целостность из всех нам известных.

Целостная личность в данном случае означает сравнительно равномерное развитие основных сторон индивидуального бытия человека - его тела, его духа и его социального поведения. Первую задачу решают медицина и физическая культура, вторая задача осуществляется совместными усилиями семьи и образовательного учреждения в диалектической взаимосвязи воспитания и образования, третью задачу, возможно, решить через научение исторически конкретным правилам жизни в системе социальных коллективов - от семьи до общества в целом.

Итак, физическая культура, являясь частью общей культуры, призвана решать главные задачи по сохранению, укреплению и совершенствованию здоровья человека, его физических качеств и возможностей. Овладение физической культурой происходит постепенно, с вхождением личности в мир социальных отношений, через понимание важности достижения определенного уровня физической подготовленности для реализации общих и частных задач. С этой целью педагогическая наука использует физическое воспитание как процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирование двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развитие физических качеств [4]. Основным средством физического воспитания является физическая подготовка, которая осуществляет общую и специальную прикладную направленность физического воспитания на учебную, трудовую и прочую деятельность.

Многочисленные исследования успешно доказали, что двигательная активность человека, особенно в раннем и дошкольном возрасте, является важнейшим способом познания мира, а также условием формирования основных структур и функций организма, определяющим его здоровье, физическую и умственную работоспособность и жизнедеятельность. П.Ф. Лесгафт, создатель отечественной научной системы физического воспитания, подчеркивал значение движений не только в физическом, но также в умственном и нравственном воспитании детей, поскольку через формирование произвольных движений происходит развитие высшей нервной деятельности, речи, воли, мотивов поведения [2].

В настоящее время проблема воспитания человека является серьезнейшим аспектом образовательной деятельности на всех этапах - от дошкольного детства и до системы послевузовского профессионального образования. Человека делает человеком процесс его формирования, называемый социализацией. Культура - есть способ передачи из поколения в поколение того, что человек не получает от рождения в генотипе. Приобщение к культуре происходит по трем основным направлениям: передача человеком человеку знаний; передача человеком человеку умений; передача человеком человеку ценностей.

Самый сложный путь социализации индивида - передача ценностей, идеалов, норм, целей, всего того, к чему человек должен стремиться, любить и что должно содержаться в его мировоззрении, мирозерцании, мироощущении. М.С. Каган

справедливо считал, что когда мы передаем ценности как знания, то и формируем людей, которые все знают, но поступают не в соответствии с этими знаниями, потому что из знания ценностные ориентации не возникают [1].

Итак, говоря о единстве физического, духовного и нравственного развития, с позиций системного деятельностного подхода необходимо подчеркнуть роль физического воспитания в формировании личности современного человека, использования всех ресурсов, таких как здоровье сберегающие технологии, традиционные занятия физическими упражнениями и спортом, участие в спортивно-массовых мероприятиях, пропаганда здорового образа жизни и привитие олимпийских ценностей, что будет способствовать формированию мотивационной, функциональной и двигательной готовности к жизни в целом и к выбранной профессиональной деятельности в частности.

Литература

1. Каган М.С. Труды по проблемам теории культуры / М.С. Каган. - Том III., Изд. Петрополис, 2007. - 758 с.
2. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения / сост. И.Н. Решетень.—М.: Педагогика, 1998. -400 с.
3. Солонин Ю.Н., Каган М.С. Культурология: Учебник / Ю.Н. Солонин, М.С. Каган. - М.: Высшее образование, 2005.-566 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Издательский центр «Академия», 2000. -480 с.

Социальная структура спорта и преодоление неравенства досуговых практик в современной России

Гонашвили А.С., Синютин М.В.

Санкт-Петербургский государственный университет Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Спортивные практики современного общества зависят от влияния сферы занятости на досуг, в результате чего процессы социальной стратификации отражаются на социальной структуре спорта. Поэтому, увеличение доступности спортивных практик, находится в прямой связи с преодолением социального неравенства общества. С другой стороны, в силу относительной автономии спорта, преодоление неравенства определяется институциональными особенностями и системой принятия решений социального пространства спорта.

Ключевые слова: социальная структура, социальное неравенство, спортивные практики, спортивный досуг, доступность спорта.

Social structure of sport and overcoming the inequality of leisure practices in modern Russia

Gonashvili A.S. Sinyutin M.V.

St. Petersburg State University St. Petersburg, Russia.

Summary

Sports practices of modern society depend on influence of the employment on leisure, and therefore processes of social stratification are reflected in social structure of sport. Therefore, increasing availability of sport practices links with overcoming of a social inequality. On the other hand, due to the relative autonomy of sport, overcoming of an inequality is defined by institutional features and system of decisionmaking in the social space of sport.

Keywords: social structure, social inequality, sports practices, sports leisure, availability of sport.

Проблемы жизнедеятельности общества не могут быть адекватно решены без соответствующей теоретической работы⁴. Исследование социальной структуры спорта опирается на ряд социологических основоположений, касающихся природы социальных практик спорта⁵.

Прежде всего, спорт выступает явлением досуговой стороны жизнедеятельности человека, и существует как противоположность трудовой стороне жизнедеятельности. Обе стороны взаимодополняют и взаимообуславливают друг друга в социальной системе. Они могут пересекаться и переплетаться, даже переходить друг в друга, но на уровне сущности они всегда выступают противоположностями. Поскольку трудовая сторона является определяющей, то доступ к возможностям спорта, в конечном счете, вытекает из структуры общественного разделения труда.

Будучи сферой досуга, спортивные практики составляют неотъемлемый момент потребления, в котором их место соотносится с иными формами и способами потребления. Таким образом, включенность в спортивный досуг согласуется, дополняется и продолжается теми потребительскими устремлениями, которые воспроизводит человек в процессе своей жизнедеятельности, теми возможностями альтернативного и соподчиненного со спортом проведения досуга. Значит спортивное потребление ориентировано на все социальное пространство с его многообразными смысловыми формами, воздействующими на процессы включения в досуговые практики.

В то же время, сама социальная структура спорта анализируется в системе всех существующих социальных практик спорта. Отдельно взятый вид спорта, или отдельно взятые практики могут нести социальноструктурную нагрузку только с поправкой на всю имеющуюся систему спортивных практик. Все элементы социальной структуры спорта взаимоувязаны и подчинены логике функционирования системы в целом. Доступ к отдельно взятой практике имеет место в плоскости возможностей всех сосуществующих спортивных практик.

⁴ Философские вопросы теоретической социологии. Учебное пособие для магистрантов, обучающихся по направлениям подготовки "социология" и "философия", а также аспирантов под ред. В. Я. Ельмеева, Ю. И. Ефимова, Санкт-Петербург, 2009.

⁵ Бурдые П. Программа для социологии спорта / Начала. М.: Socio- Logos, 1994

Социальные свойства спортивных практик имеют связь с интересами, установками и ценностями людей, чье социальное положение формирует их отношение к спорту. Те, побудительные причины, которые подводят человека к занятиям спортом, вызревают именно под влиянием всего социального пространства жизнедеятельности человека. Именно в специфических переживаниях спортивных практик находятся ответы на запросы вне-спортивных ориентаций человека. И только те практики будут осваиваться, которые способны адаптировать подобные ориентации. Одновременно, господствующие социальные смыслы субъектов, освоивших определенные спортивные практики и осуществляющих таким образом свой контроль над их применением, начинают воздействовать на смысловое содержание освоенных ими спортивных практик. Так спорт оказывается, вовлечен в смысловое пространство широкого социального поля человеческой жизнедеятельности.

Опыт исследований социальной структуры спорта поднимает ряд общезначимых вопросов, имеющих смысл для современной Российской действительности. На их основе можно заключить о связи между степенью доступности спорта с уровнем социального неравенства.

Часто вопрос неравенства досуговых практик рассматривается, прежде всего, со стороны доступности, оставляя в тени различия социально иерархических способов реализации личности в спорте. Именно с этой точки зрения равенство применительно к спорту предполагает всеобщую вовлеченность в досуговые практики спортивного типа. Поэтому организация и инфраструктура спорта имеют вес в решении вопроса вовлечения населения в спортивный досуг. Однако именно они обыкновенно порождают различия доступа на основании дохода, власти, образования, или профессиональной занятости⁶. Пример с исследованием в Санкт-Петербурге стилей досугового потребления спортинга, т.е. спортивной стрельбы по летящим мишеням, демонстрирует непосредственную связь вовлеченности в данный вид спортивной практики с высоким уровнем дохода⁷.

Х. Эйхберг показал, как различные социальные группы воспроизводят разные типы отношения к досугу и работе⁸. С другой стороны, социально-структурные характеристики могут объединять совершенно различные спортивные практики. Например, исследования, проведенные в Германии дали основания утверждать, что, между спортсменами таких совершенно различных видов спорта как гандбол, триатлон и роликовый хоккей нет существенных различий по социальным параметрам - все они представляют средние слои общества⁹.

Одновременно, Т. Вильсон, пришел к выводу, что вовлеченность в занятия спортом в большей степени может объясняться понятием культурного капитала, чем понятием экономического капитала¹⁰. При этом он признает тяготение наиболее богатых слоев населения к особым видам спорта, т.е. спортивным практикам, пропитанным социальным смыслом исключительности. Значит, при учете социальной структуры спорта, становится видна картина неравенства вовлеченности разных слоев населения. Объяснение этому лежит не в инструментальной плоскости спортивных практик, а в культурно-символической. Таким образом, получается, например, что в одних социальных обстоятельствах единоборства выступают достоянием высших слоев общества, а в других обстоятельствах - низших, нигде плавно не рассредоточиваясь по всей социальной структуре и становясь показателем неравенства, но с разных полюсов.

Системные социальные процессы современности диктуют миру спорта свои законы. Рост системного неравенства не обошел стороной Россию¹¹. Усиление такой тенденции объясняется капиталистическим развитием страны⁷. Фундаментальная работа Т. Пикетти убедительно доказывает, что тенденция увеличения богатства небольшой группы и обеднения подавляющей массы населения носит глобально-исторический характер, т.е. проявляется в исторической перспективе и распространяется на современное мировое сообщество⁸. И это несмотря на различия социальной структуры среди стран мира.

Следует, с другой стороны, иметь ввиду, что относительная автономия спорта порождает специфические средства преодоления неравенства при специфической организации спортивных практик. Возможности замедления реализации тенденции роста неравенства среди спортсменов через эгалитарную организационную политику существуют. Свежие исследования А. Кнопперс обращают внимание на потребности обращения спортивного менеджмента к социологии спорта⁹. Это позволяет посмотреть на организационную сферу спорта со стороны социологии, и увидеть каким образом управленческие модели воспроизводят иерархические практики власти и привилегий в социальном пространстве. Поэтому возможности преодоления неравенства следует искать в реорганизации самих спортивных практик с точки зрения конструирования власти и знаний, например, в критериях отбора управленческого персонала, стиля и методов руководства, в ценностях, установках и интересах лиц, вовлеченных в организацию спортивных практик. Такой социологический опыт способен не только усилить спортивный менеджмент, но и активно содействовать преодолению неравенства досуговых практик в современной России.

⁶ Шкартан О.И. Социально-экономическое неравенство и его воспроизводство в современной России. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009; Тихонова Н.Е.

⁶ Jarvie G. Sport, social division and social inequality / Sport Social Science Review, XX (1-2), April 2011, p. 107.

⁷ Харченко Ю.В., Гурова О.Ю. Спортинг: спорт, досуг и стили потребления в современной России / Экономическая социология. Т. 11, №2, Март 2010, сс. 73-90.

⁸ Эйхберг Х., Социальное конструирование времени и пространства как возвращение социологии к философии / Логос. 3 (54), 2006, сс. 81-2.

⁹ Алкемайер Т. Социология спорта. Телесные практики субъективации и самоинсценировки / Логос. 3 (54), 2006, с. 142.

¹⁰ Wilson T. The Paradox of Social Class and Sport Involvement. The Role of Cultural and Economic Capital /

SECTION 2

Социальная структура России: теории и реальность. М.: Новый Хронограф, 2014; Гонашвили А.С. Социальная стратификация российского общества / Общество: социология, психология, педагогика. 2015, № 1, сс. 13-16.

⁷ Капитализм в России: в поисках новых институциональных оснований: коллективная монография / Ю.В. Веселов, Р.В. Карапетян, Е.В. Капусткина, А.В. Петров, М.В. Синютин, А.А. Смелова; под ред. М.В. Синютина. СПб.: Реноме, 2013.

⁸ Piketty T. Capital in the twenty-first century. Cambridge, MA: Harvard University Press. 2014.

⁹ Knoppers A. Assessing the sociology of sport: on critical sport sociology and sport management / International Review for the Sociology of Sport. 50 (4-5), 2015, pp. 496-501.

СЕКЦИЯ 2. Роль и место движения «Спорт для всех» в жизнедеятельности различных групп населения: современное понимание значения «Спорта для всех» в обеспечении здорового образа жизни.

**SECTION 2. Role and place of the movement “Sport for All” in the life of various population groups.
Contemporary understanding of the concept “Sport for All” in ensuring a healthy lifestyle.**

О формировании здорового образа жизни населения Санкт-Петербурга

Авдеев Ю.В.

Член Правительства Санкт-Петербурга, Председатель комитета по физической культуре и спорту

Формирование здорового образа жизни населения Санкт-Петербурга — является приоритетной задачей социальной политики Правительства Санкт-Петербурга, реализуемой программно-целевым методом путем создания условий по привлечению различных возрастных слоев населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Совместно с исполнительными органами государственной власти Санкт-Петербурга: Комитетом по образованию, Комитетом по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями, Комитетом по социальной политике Санкт-Петербурга, Комитетом по строительству, Комитетом по здравоохранению, администрациями районов Санкт-Петербурга в реализованы Программы развития физической культуры и спорта на: 2004-2006, 2007-2009, 2010-2014 годы.

В настоящее время развитие массовой физической культуры и спорта осуществляется в рамках государственной Программы Санкт-Петербурга «Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге» на 2015-2020 годы, утвержденной Правительством Санкт-Петербурга 23 июня 2014 года.

Стратегические ориентиры Программы направлены на развитие:

- физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением Санкт-Петербурга (учащимися, студентами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, ветеранами);
- спорта высших достижений и подготовку спортивного резерва;
- материально-технической базы отрасли физической культуры и спорта.

Важным фактором в развитии спортивной отрасли является социальная политика города, направленная на поддержку ветеранов спорта, молодых спортсменов и тренеров-преподавателей.

За период программного развития отрасли в Санкт-Петербурге вновь построено и реконструировано более 1,5 тыс. спортивных объектов, из них по инвестиционным проектам 26 многофункциональных спортивно-оздоровительных комплексов.

Сегодня в Санкт-Петербурге работают 6 552 спортивных сооружения различной направленности и формы собственности, единовременная пропускная способность спортивных сооружений составляет 164,9 тыс. человек.

Благодаря развитию спортивной инфраструктуры, Санкт-Петербург стал привлекательным местом для проведения масштабных соревнований международного и всероссийского уровня. Ежегодно в Санкт-Петербурге проводится более 80 крупнейших состязаний — чемпионатов мира и Европы, различных этапов Кубка мира и всероссийских соревнований.

Анализ основных показателей, характеризующих состояние развития физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге, основывается на данных государственного статистического наблюдения за развитием физической культуры и спорта по формам федерального статистического наблюдения, утвержденным Росстатом.

Статистические данные за последние 5 лет, характеризуются положительной динамикой в части увеличения численности населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в том числе детей и подростков, занимающихся в спортивных школах, численности работников отрасли, ростом количества спортивных сооружений.

За период с 2010 года возросло количество спортивных сооружений на 828 единиц, в том числе чаш плавательных бассейнов на 116 единиц, плоскостных спортивных сооружений на 148 единиц.

Количество специалистов, работающих в отрасли физической культуры и спорта, увеличилось на 2 тысячи человек.

Сегодня численность петербуржцев систематически занимающихся физической культурой и спортом, приверженцев здорового образа жизни, стало более 1,3 миллионов человек, и составляет 25,7% от общей численности населения. По отношению к 2010 году число лиц систематически занимающихся физической культурой и спортом за данный отрезок времени возросло на 480 тысяч человек.

Хочу отметить, что из общей численности занимающихся - 72% составляет население в возрастной категории до 30 лет.

В соответствии с целевыми ориентирами Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, перед спортивной отраслью Санкт-Петербурга стоит задача по созданию условий и привлечению к регулярным занятиям физической культурой и спортом 30% петербуржцев в 2015 году и 40% в 2020 году.

С целью привлечения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, популяризации и пропаганде здорового образа жизни среди жителей Санкт-Петербурга, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья, администрациями районов Санкт-Петербурга ежегодно проводится более 10 тысяч спортивных мероприятий.

Число жителей Санкт-Петербурга, принявших участие в спортивно-массовых и физкультурных мероприятиях ежегодно, составляет свыше 1 млн. человек.

Наряду с соревнованиями по отдельным видам спорта, проводятся комплексные спортивные мероприятия, Спартакиады, чемпионаты, спортивные фестивали.

Наиболее популярными являются массовые всероссийские соревнования «Лыжня России», соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут», «Кросс нации», «Оранжевый мяч», всероссийские массовые проекты: «Мини-футбол - в школу», «Баскетбол - в школу» и другие.

С привлечением большого количества участников ежегодно проводятся массовые соревнования: фестиваль по оздоровительным видам гимнастики «Санкт-Петербургская грация», традиционная легкоатлетическая «Звездная Эстафета», фестиваль пляжного волейбола, всероссийские соревнования «Кожаный мяч» и соревнования по шахматам «Белая ладья».

Ежегодно проводятся Спартакиады Санкт-Петербурга среди семейных команд «Семейные игры», работников исполнительных органов государственной власти, среди допризывной молодежи, суворовцев, нахимовцев и кадет, летних оздоровительных лагерей детей и подростков, детских домов и школ-интернатов, национальных диаспор Санкт-Петербурга,

трудовых коллективов.

Только за период 2010-2015 года отремонтированы и оснащены необходимым оборудованием и инвентарем 13 районных Центров физической культуры, спорта и здоровья, 20 спортивных школ, подведомственных Комитету по физической культуре и спорту, 33 районные спортивные школы, 19 районных учреждений по работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Построены новые спортивные объекты: водноспортивный корпус «Ижорец», спортивный комплекс с бассейном на ул. Хлопина и «Невская волна» на ул. Джона Рида, городской детско-юношеский центр олимпийской подготовки по художественной гимнастике «Жемчужина» в Петроградском районе.

Комитет по физической культуре и спорту произвел работы по строительству открытого конькобежного стадиона с искусственным льдом в Калининском районе на ул. Демьяна Бедного, завершил работы по реконструкции здания спортивной школы во Фрунзенском районе на Литовском проспекте.

По инвестиционным проектам построено 8 объектов спорта:

- баскетбольный комплекс «Сибур Арена» в Петроградском районе;
- крытый легкоатлетический манеж в Петроградском районе;
- плавательный комплекс «Атлантика» (ООО «Бассейны») и теннисный клуб в Красногвардейском районе;
- фитнес клуб сети «Фитнес Хаус» в Кировском районе;

12 физкультурно-оздоровительных комплекса по программе «Газпром - детям».

В настоящее время в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга физическое воспитание детей, подростков и молодежи по предмету «физическая культура» осуществляют 922 образовательных учреждения. Это - дошкольные образовательные учреждения, общеобразовательные учреждения (школы), учреждения среднего и высшего профессионального образования.

Численность детей и подростков, посещающих учебные занятия по предмету «физическая культура» составляет 814,7 тыс. человек, 36,9 тыс. человек по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе. Из них 24,6 тыс. чел. (66,7%) посещают в образовательных учреждениях занятия по физической культуре по специальным программам в специальных медицинских группах.

Комитетом по физической культуре и спорту совместно с Комитетом по образованию в Санкт-Петербурге ежегодно проводится региональный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры», в которых принимают участие свыше 250 тысяч учащихся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга.

В Санкт-Петербурге в 366 общеобразовательных школах созданы и работают школьные спортивные клубы (далее - ШСК). Численность детей и подростков, занимающихся в спортивных секциях, составляет свыше 36,0 тыс. человек.

Для обеспечения работы школьных спортивных клубов выделены бюджетные средства на заработную плату тренерам-преподавателям и средства на приобретение спортивного инвентаря и оборудования.

В целях совершенствования материально-технической базы для занятий спортом в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга реализуется городская программа по ремонту школьных спортивных площадок. Отремонтированы: 526 школьных стадионов с искусственным всепогодным покрытием. В 2015 году ремонтные работы завершаются на 36 стадионах.

Во всех общеобразовательных учреждениях имеются спортивные залы, во многих - по два, в большинстве школ есть тренажерные залы.

В 38 общеобразовательных учреждениях оборудованы бассейны.

Комитетом по образованию совместно с Комитетом по физической культуре и спорту ежегодно проводится смотр-конкурс образовательных учреждений по состоянию учебно-материальной базы по физической культуре и спорту.

Продолжается работа по развитию сети подготовки спортивного резерва, ее проводят 84 образовательных учреждений физкультурно-спортивной направленности.

Общая численность детей и подростков, занимающихся в спортивных школах, составляет - 80,4 тыс. человек.

С целью развития системы подготовки спортивного резерва в государственных учреждениях физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга открыты 21 новое отделение по различным видам спорта, из них 2 отделения по адаптивному спорту. В учреждениях, подведомственных администрациям районов Санкт-Петербурга открыты 18 отделений по видам спорта, 3 отделения открыты в учреждениях, подведомственных Комитету.

В рамках летней оздоровительной кампании ежегодно более 20 тыс. детей принимают участие в летних тренировочных мероприятиях.

В летний период проводится Спартакиада летних городских лагерей отдыха для детей и подростков.

В настоящее время в План официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга среди студентов высших учебных заведений входят 67 видов спорта, в которых принимают участие более 21 тысячи учащихся.

14 февраля 2015 года завершилась Всемирная Зимняя Универсиада 2015 года, которая проходила в испанском городе Гранада и центрах зимних видов спорта Словакии.

22 спортсмена, защищавших честь Российской Федерации являются студентами высших учебных заведений Санкт-Петербурга. Петербургские спортсмены стали победителями и призерами в фигурном катании, биатлоне, хоккее и керлинге.

Ежегодно в рамках комплексной Спартакиады Санкт-Петербурга среди средних специальных учебных заведений проводятся соревнования по 12 видам спорта.

Основным направлением в организации физкультурно-оздоровительной работы с населением в Санкт-Петербурге являются районные Центры физической культуры, спорта и здоровья (далее - Центры).

Количество занимающихся в Центрах составляет свыше 32 тыс. человек, занятия проводятся по 58 видам спорта.

Работниками Центров проводится работа по подготовке внутри дворовых спортивных площадок для использования

SECTION 2

населением в летний и зимний период. В зимнем сезоне для населения проводится подготовка специализированных площадок - катков, хоккейных коробок и лыжных трасс. В летний период проводится подготовка более 2-х тысяч спортивных площадок.

За счет средств бюджета отремонтированы и оснащены спортивным оборудованием 500 внутри дворовых спортивных площадок.

С 2012 года возобновлено проведение соревнований «Веселые старты» среди семейных команд в рамках телевизионной программы «Папа, мама, я - спортивная семья» на канале «Санкт-Петербург».

В 229 подростково-молодежных клубах спортивной направленности по месту жительства численность детей и подростков, занимающихся в секциях по различным видам спорта, составляет 29,2 тыс. человек.

Ежегодно для привлечения детей и подростков к регулярным занятиям акция «Выбираю спорт». В этом году мероприятие посетили свыше 50 тысяч петербуржцев, 12 тысяч детей записались в бесплатные секции и спортивные группы по различным видам спорта.

Возрастает численность лиц, регулярно занимающихся адаптивной физической культурой. Сегодня к регулярным занятиям физической культурой и спортом привлечено свыше 35,0 тысяч лиц с ограниченными возможностями здоровья. В спортивных школах города занимаются спортом более 600 человек.

В Санкт-Петербурге ежегодно проводится более 180 спортивных мероприятий различного уровня с участием инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, в том числе всероссийских и международных соревнований. Традиционными стали такие крупные мероприятия как: Спартакиада команд районов Санкт-Петербурга среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. В программе Спартакиады: волейбол сидя, горнолыжный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, мини-футбол, настольный теннис, плавание, всероссийские специальные олимпийские игры по мини-футболу, футболу, турнир по настольному теннису среди инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата «Кубок Петра I», международный турнир по спортивным танцам на колясках «Кубок Континентов», международный турнир по баскетболу на колясках «Открытый Кубок Санкт-Петербурга».

Обеспечение доступности занятий физической культурой и спортом для различных категорий граждан, в том числе инвалидов, осуществляется на безвозмездной основе либо частичной оплате абонементов на занятия в спортивных секциях и группах.

Бесплатные физкультурно-оздоровительные занятия для малообеспеченных категорий граждан, пенсионеров и инвалидов проводятся на базе Центров физической культуры, спорта и здоровья районных администраций Санкт-Петербурга и на базе учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга в рамках «социального времени», выделенного для поддержки социально-незащищенных слоев населения.

В целях дальнейшего развития физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди жителей Санкт-Петербурга решением Правительства Санкт-Петербурга Комитет по физической культуре и спорту реализует государственную Программу развития физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге на 2015-2020 годы, предусматривающую дальнейшее развитие физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением, в том числе с лицами с ограниченными возможностями здоровья, развитие спорта высших достижений и подготовку спортивного резерва, развитие спортивной инфраструктуры.

The implementation of long term athlete development (LTAD) program among rural children, South Africa

Prof. Van Gent M.M.

Department of Human Movement Science, University of Fort Hare, Alice, South Africa

Summary

The aim of this research was to determine the effect of a structure training program that focuses on LTAD principals on the social and sport development among 7-10 year old rural children. Anthropometrical, physical fitness and gross motor development were assessed in all children. The experiential group (n=98) and control group (n=41) consisted of 7-10 year old children from Alice, Nkonkobe district, Eastern Cape. One on one interviews were conducted with the principals (n=3) of each teacher (n=8) and parents and caregivers (n=14). Most physical characteristics showed improvement among the experiential group after the intervention. It seems that structured training program has its place in improving physical fitness characteristics and that such programs would also improve social aspects. The biggest limitation of this study was the minimal time spent on the intervention, but well qualified instructors, still seem to increase the physical fitness characteristics.

Key words: structure training program, rural children, physical fitness, gross motor.

Реализация долгосрочной программы атлетического развития среди детей из аграрных районов, Южная Африка

Профессор Ван Гент М.М.

Факультет Наук о двигательной активности человека, Университет Форт Хэр, Элис, Южная Африка

Аннотация:

Цель данного исследования состояла в определении эффекта программы систематических тренировок, которая основана на принципах долгосрочной программы развития атлета, при социальном и спортивном развитии среди детей из аграрных районов. Антропометрические показатели, физическая подготовка и общая моторика были измерены у всех детей. Экспериментальная группа (98 чел.) и контрольная группа (41 чел.) состояла из 7-10 летних детей из Элиса, район Нконкоб,

Восточный Мыс. Интервью один на один было проведено с руководителями (3 чел.), каждым учителем (8 чел.) и родителями и опекунами (14 чел.). Большинство физических характеристик показали улучшение среди экспериментальной группы после вмешательства. По-видимому, структурированная программа обучения имеет место, как в совершенствовании характеристик физической формы, так и в улучшении социальных аспектов. Самым серьезным ограничением данного исследования было минимальное время, затраченное на вмешательство, но высококвалифицированные инструктора до сих пор улучшают показатели физического состояния.

Ключевые слова: программа структурной тренировки, дети из аграрных районов, физическая подготовка, общая моторика.

Method

Research design

This research consisted of a quantitative and qualitative approach. The research design was a two group pre and posttest design, where the experiential group received an intervention by means of a structured training program, based on LTAD principles, which focused on the fundamental stage of LTAD. The qualitative research was carried out using the Sport Development Impact Assessment Tool (SDIAT) (Burnet & Hollander, 2003).

Subjects

Stratified random sampling was used to allocate the schools into an experiential- and a control group. Schools that agreed to be part of the intervention were classified into the experiential group while others were included into the control group. The experiential group consisted of 98 rural children while the control group consisted of 41 rural children, all between the ages of 7-10 years of age, from Alice, Nkonkobe district, Eastern Cape. One on one interviews were conducted with the principals (n=3), teachers (n=8) and parents and caregivers (n=14).

Measuring instrument

General anthropometrical measurements and physical fitness test came from the President Council on Fitness, Sport and Nutrition (PALA, 2010). The SDIAT (Sport Development Impact Assessment Tool) (Burnett & Hollander, 2003) was used to determine the impact that the intervention had on social development.

Research procedures

Permission was granted from the guardians of all the young participants in the study. Schools agreed to provide 40 minutes of participation for six weeks. Unfortunately, in the fourth week of the intervention the schools only allowed one session per week. The first collection of data was in Jul 2013 with the second one in September 2013.

Statistical analyses

Descriptive statistics were performed on variables for descriptive purposes. Independent T-tests were used to determine the differences between the control and experiential group pre-intervention and then postintervention. Dependent T-test was used to measure the statistical difference between pre and post intervention of the experiential group. According to Thomas and Nelson (2004) the p-value was regarded as significant at <0.05.

Intervention program

The post graduate students were prepared through the study of LTAD principals that are applicable to the fundamental stage of LTAD which deals with 5-9 year old children. Activities for the experiential group consisted of activities that focused on the development of ABC'S (Agility, Balance, Coordination and Speed). During these activities children were coached to achieve the correct movement patterns and techniques while the control group was just exposed to general play.

Results

Table 1 represents the comparison between the experiential- and control group before intervention. The only significant differences that were found were in agility (p=0.03) and press ups (p=0.03).

Table1: Comparison of the experiential- and control group pre intervention, in terms of anthropometrical and physical fitness characteristics.

Significance $P < 0.05 = *$

In Table 2 comparison was made between the pre- and post- intervention of the experiential group. The statistical analyses controlled for body mass and stature, thus these measure and BMI was excluded from Table 2. The statistical significant difference between the pre- and post- intervention in the experiential group was found in most of the variables and some also presented significant improvement.

Variables	Control group Pre intervention		Experiential group Pre- interven- tion		T- test
	M	SD	M	SD	P- val ue
Body Stature (cm)	127.10	8.53	131.77	9.29	0.29
Body Weight (kg)	27.14	7.47	30.05	6.88	0.27
BMI	16.54	2.81	17.10	2.34	0.12
Sitting Height (cm)	64.87	3.48	66.30	4.14	0.41
Arm Span (cm)	136.86	10.31	131.73	11.23	0.56
WHR	0.84	0.04	0.83	0.06	0.58
Fat Percentage (%)	16.78	7.41	16.91	5.95	0.64
Sit-and- reach (cm)	25.85	9.61	43.41	10.59	0.78
Horizontal jump (cm)	121.43	21.17	127.56	32.80	0.80
10m dash (sec)	2.70	0.81	4.17	1.8	0.79
45.7m dash (sec)	9.64	1.52	9.68	1.46	0.82
Agility (sec)	11.70	1.21	14.10	1.66	0.03*
Press ups (n)	7.52	5.98	7.83	6.55	0.03*
Curl ups (n)	17.22	9.88	16.01	9.26	0.16
805m Endurance run (min)	6.5	2.08	5.92	2.81	0.37

SECTION 2

Table 2: Pre- and post-intervention results of the experiential group in terms of physical fitness characteristics

Variables	Experiential group Pre-intervention		Experiential group Post-intervention		T-test
	M	SD	M	SD	p-value
Sitting Height (cm)	66.30	4.14	69.03	3.98	0.00*
Arm Span (cm)	131.73	11.23	135.88	10.99	0.00*
WHR	0.83	0.06	0.82	0.05	0.27
Fat Percentage (%)	16.91	5.95	17.63	7.02	0.40

Sit-and- reach (cm)	43.41	10.59	36.55	11.40	0.00*
Horizontal jump (cm)	127.56	32.80	132.66	27.65	0.22
10m dash (sec)	4.17	1.8	3.11	2.22	0.05*
45.7m dash (sec)	9.68	1.46	9.25	2.10	0.06
Agility (sec)	14.10	1.66	13.71	2.12	0.04*
Press ups (n)	7.83	6.55	10.23	7.78	0.01*
Curl ups (n)	16.01	9.26	18.88	9.91	0.02*
805m Endurance run (min)	5.92	2.81	5.23	3.2	0.08*

Significance $P < 0.05 = *$

In Table 3 significant statistical differences were observed in all anthropometrical components, and the experiential group also performed significantly better than the control group in terms of horizontal jump ($p=0.01$), curl ups ($p=0.01$) and endurance ($p=0.05$).

Table 3: Post- intervention comparisons of experiential- and control group in terms of anthropometrical and physical fitness characteristics.

Using the Sport Development Impact assessment tool (SDIAT) (Burnet & Hollander, 2004) all principals agreed that the learners showed better discipline. Teachers agreed that the program promoted togetherness, and should form part of school program. Parents said that children showed better discipline. The control group respondents, reported children to be happier but no improvement in discipline.

Discussion

It appears that the intervention program provided statistical improvement in most of the physical fitness components. Therefore the intervention assisted with the improvement of physical characteristics in rural children. The SDIAT tool also suggests that the experiential group showed a significant improvement in disciplinary aspects. The experiential group respondents reported that children were happier and less bullying was observed.

Conclusion

It seems evident that a structured training program can improve physical fitness and improve social aspects. Limitation of this study was the minimal time spent on the intervention, nevertheless the use of well qualified instructors, still brought about improvement. Suggestions for future studies should include an assessment of gross motor skills. Thanks is given to the National Research Fund (NRF) of South Africa for funding of this research project.

Bibliography

1. Council of European Sport. International Charter of Physical Education and Sport, 1983.
2. Coakley, J & Burnett, C. 2014 Sport in society, issues and controversies. Van Shaiks: Pretoria.
3. Chillion, P., Ortega, B.F., Ferrando, A.J. & Casajus, A.J., 2011, Physical fitness in rural and urban children and adolescents from Spain. Journal of Science and Medicine in Sports. 14:417-423.
4. Kapetanakis, S., Papadopoulos, K., Fiska, A., Vasileiadis, D., Papadopoulos, P., Papatheodorou, K., Adamopoulos, P. & Papanas, N., 2010, Body composition and standing long jump in young athletes aged 6-13 years. Journal of Medicine and Medical Science. 1 (19):418-422.
- 5.Sizer, F. & Whitney, E., 2008, Nutrition: concepts and controversies, 11th ed. Thomson Wadsworth, Australia.
6. South Africa. National Department of Sport and Recreation. (2009). A Case for Sport and Recreation. Pretoria: Scarlet Print Studio.

Variables	Experiential group Post intervention		Control group Post intervention		T-test
	M	SD	M	SD	P-value
Body Stature (cm)	135.24	11.44	127.96	10.69	0.00*
Body Weight (kg)	33.59	7.67	29.06	8.45	0.00*
BMI	18.67	2.86	17.66	3.74	0.43
Sitting Height (cm)	69.03	3.98	63.83	4.48	0.00*
Arm Span (cm)	135.88	10.99	137.12	9.82	0.00*
WHR	0.82	0.05	0.85	0.03	0.03*
Fat Percentage (%)	17.63	7.02	17.63	6.65	0.99
Sit-and- reach (cm)	36.55	11.40	26.33	5.74	0.00*
Horizontal jump (cm)	132.66	27.65	120.3	21.19	0.01*
10m dash (sec)	3.11	2.22	2.75	1.62	0.28
45.7m dash (sec)	9.25	2.10	9.63	3.43	0.45
Agility (sec)	13.71	2.12	12.23	0.95	0.00*
Press ups (n)	10.23	7.78	10.53	6.44	0.82
Curl ups (n)	18.88	9.91	14.33	8.18	0.01*
805m Endurance run (min)	5.23	3.2	6.9	3.72	0.05*

Technology as an Enabler Rather Than an Inhibitor of Physical Activity, Promoting Positive Lifetime Health Patterns

Root R.

HOPSports, Inc, USA

Summary

With a prevailing global inactivity pandemic, now more than ever we need to jointly devise strategies that stick so that Sports for All becomes a practiced and mainstream life-long health pattern. Technology is a critical factor in this equation, particularly when used to promote rather than inhibit physical activity and health-enhancing behaviors. Comprehensive, interdisciplinary wellness strategies that resonate with and impact the “whole person” are vitally crucial in transforming Sports for All from an episodic to a life-long health experience.

Key words: technology, promoting, Sport for All, lifelong experience.

Технология как катализатор, а не ингибитор физической активности, продвижение пожизненного позитивного отношения к здоровью

Томас Рут

HOPSports, Inc, США

Аннотация

С преобладающей пандемией глобального бездействия, теперь более чем когда-либо нам необходимо совместно разработать стратегии, которые способствуют становлению движения «Спорт для всех» пожизненным ориентиром. Технология является критическим фактором в этом уравнении, особенно для продвижения, нежели чем препятствия физической активности и поведений, способствующих оздоровлению организма. Комплексные междисциплинарные оздоровительные стратегии, которые резонируют с воздействием на «целого человека» имеют жизненно важное значение в трансформации «Спорта для всех» из эпизодического в пожизненный опыт.

Ключевые слова: технология, продвижение, «Спорт для всех», пожизненный опыт.

Introduction

Sports not only predicts and substantially contributes to individual fitness levels and well-being, it is an essential component to the health of a community. Sports jump-start healthy weights, teach acceptance and teamwork, all vitally important to the social fabric of a community. The challenge is for sports to become an enjoyable and sustained activity, so that it's researched benefits (NPR/Robert Wood Foundation & Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2015): higher fitness levels; preferred leisure activity; enhanced self-discipline; improved mental health; sharper communication skills; boost to a social life, contribute to a lifelong rather than a transitory experience of well-being.

Sports for All become a critical emphasis as children increasingly become inactive. Fewer Americans are active 3 times a week, an alarming statistic which is trending globally. Inactivity has stealthily become “the invisible killer”, with the World Health Organization reporting that physical inactivity trumps obesity as the #4 cause of death world-wide (PHIT World, 2015). With a worried emphasis on expanding waistlines we have forgotten to get fit. It is not obesity which is our primary concern, but physical inactivity, with schools on the frontline. Dr. Ulf Ekelund in the American Journal of Clinical Nutrition reports that inactivity is twice as deadly as obesity. “Sitting is the New Smoking” (Louv, 2013) contributing to increased healthcare costs and reduced wellness as evidenced by 80% of adolescents at risk of disease as a result of physical inactivity. We must move to reclaim the health and well-being of our children, ourselves, and the communities we are privileged to call home.

School-Based Intervention Programs

School-based physical education is foundational to health knowledge and behaviors, and a determinant for participation in physical activity outside of school as well as likelihood to be active as an adult. The Physical Activity Committee (Pate et al, 2006) reports that children are 3-4 times more likely to be active in every sport or activity outside of school if they experience physical education in school. Consequently adults are 2 times more likely to be inactive if their school experience did not include physical education. Simply put: physical education= activity for life.

Since children spend more time in school than anywhere else, it is commonsense that schools are the optimum environment to introduce, model and reinforce healthy habits to last a lifetime. Opportunities for increased physical activity should be paramount. Before and after school programs should also be considered for the potential that they hold to promote physical activity (Beets et al., 2009). Schools have extensively employed before and after school care programs, extracurricular activities, and interscholastic programs to promote physical activity and the enhancement of lifelong skills, especially in the area of sport (Pate & O'Neil, 2009).

Schools are the ideal place to engineer activity back into student's daily lives, and reinforce the real value of physical activity and sport to positively impact the body, mind and spirit. With 36 % of children using active transportation to commute to school in 1949 as compared to a paltry 2 % of children today, combined with the lack of safe environments for children to play, school-based structured physical activity and education must be of highest priority.

Our shared intention should be to implement long-term, sustainable models of physical activity, integrate physical activity into the core curriculum; provide school-to-home reinforcement and access to health knowledge; provide professional development and resources for staff, teachers and parents so that they may consistently and effectively model healthy behaviors, provide fun physical education programming with the hope that students will retain and engage in healthy behaviors lifelong.

The Role of Technology to Make Physical Activity Engaging, Effective, and Enjoyable

It is not only adults, but children, whose lives are over-run with technology. The challenge before us is to learn literally to run with technology. As a generation of choice (physical activity, leisure time and sports included categories) the accurate discussion is not video games verses activity, but rather to present attractive alternatives to sedentary video games with action-based technology.

Brain Breaks are evidence-based, structured online physical activity which utilizes engaging, interactive media and technology. Aligned to in-school physical education and out-of-school activity, Brain Breaks expand opportunities for physical activity and health literacy throughout the day for students and families. Brain Breaks offer an instant video resource to revitalize classroom behaviors and management, enhance student learning and engagement levels, and reduce bouts of seated desk time which is devastatingly contributing to children and adults sedentary lifestyles.

Overcoming the “all or nothing” mindset that the Centers for Disease Control (CDC) recommended 60 minutes of daily physical activity must be consecutive (CDC, 2015), Brain Breaks built-in tracking allows teachers and parents to monitor incremental progress towards physical activity goals as well as curriculum-integrated video content viewed. Teachers, parents and students may enjoy Brain Breaks as a routine part of each school day, including during subject transition, before and after recess and lunch, during testing, as a positive reward and behavior incentive. Automatic online reporting logs individual and aggregate participation levels. Brain Breaks will track daily time spent on physical activity by classroom, with reports generated following data on longer timeframes weekly,

monthly, after-school hours including while at home, and during vacation and summer months).

Increased test scores, decreased negative behaviors, improved self-esteem, physical activity skill development, advanced health proficiency, stronger teacher and parent relationships, are demonstrated results of implementing classroom Brain Breaks. As an early intervention to promote positive lifetime patterns, Brain Breaks are a proven educational and behavioral strategy for the classroom, before and after school, and structured recess. Most important for the long-term effect, students, teachers and parents have a shared tool to make movement an integral and routine part of their daily lives.

Educating the Whole Child

We know intuitively and empirically that teaching to the “Whole Child” produces optimum results in learning proclivity and performance, cognitive and social development, enthusiasm, engagement and self-esteem. We must employ relevant digital, Coordinated School Health strategies which are supported by a multi-faceted approach. We must begin to drive class schedules that are student-needs and health driven; provide opportunities for additional physical activity throughout the day which do not detract but add to the educational experience; believe that it is equally as important to get teachers and parents up and moving throughout the day as it is students; provide teachers and parents with the materials they need to teach and reinforce health and wellness concepts on a daily basis.

One size does not fit all in developing and delivering school and community-based wellness solutions. Effective community health and learning requires a regional approach allowing for local customization within a larger Global Wellness concept. We may most effectively support the CDC's mission of “Whole School, Whole Community, Whole Child” (ASCD & CDC, 2014) by addressing the needs of the individual school, individual community, individual child.

In 2015 The U.S. Department of Education awarded more than \$24.8 Million in Elementary and Secondary School Counseling Grants. 67 school districts in 26 states received funding to expand the range, availability, quantity and quality of counseling services or programs designated to student safety and well-being. What is unprecedented is that physical activity made its debut appearance on an agenda designed to reduce the number of disciplinary referrals in schools, improve student attendance and academic performance, and enhance development of social skills.

Specifically three school districts went out on a limb and requested innovative programs to address multi-faceted aspects of child development, rather than expanding counseling staff and services. Just shy of \$3 Million in multiyear funding was awarded to Steubenville and Crestwood School Districts in Ohio, and Kelloggsville School District in Michigan, to choose student programming to simulate a counseling effect by focusing on the social, emotional, mental and physical fitness of their students.

The central focus of the awarded project designs were to utilize 21 st Century evidenced-based curriculum and learning strategies to encourage students to listen to their bodies, their feelings, their own internal rhythm, and the way they uniquely like to learn, to underscore the districts' belief that a safe, healthy and happy child is optimally primed for learning and lifelong success. Specifically technology-infused curriculum was chosen as a priority to extend and enrich students and the districts' vision beyond boundaries. In this scenario technology was deemed the most effective conduit to meet the needs of every student every day.

Within this context awarded programs included:

HOP Sports to give students a multi- media, interactive personalized fitness experience with students monitoring their fitness and activity levels with Polar Go Fit; Remo Drums Health RHYTHMS enables students to discover and express their personal rhythm and stories through drumming; Kimchi's social emotional learning curriculum empowers teachers and students to effectively identify and communicate feelings in positive ways to manage challenging social situations; Brain Rush's educational software platform allows teachers and students to create their own adaptive games across all subjects for accelerated learning.

The programs are integrated in a whole body, mind and spirit approach to foster better students and eventually better adults. Reduction of stress in and outside the classroom, improved mood states, and the development of fitness, social and emotional skills as a strategy for student wellness, safety, attendance, engagement and productivity are the shared objectives of all awarded programs. The students will receive a boost to their social skills, fitness levels, self-expression and academic performance.

Sport for All Must Include Consider the Whole Person

An emphasis on the whole child has relevance in a discussion for Sports for All to engender sustainable models of physical activity. Of the three-quarters of adults reporting having played sports as children, only 26 percent of them are still playing sports into their late 20s (NPR/ Robert Wood Johnson Foundation & Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2015). Another shocking statistic of this study is that nearly 70 percent of adults who were active as children no longer are physically active at age 30. This premature halting of physical activity is not good for our physical or mental health, and has dire consequences in the unhealthy behaviors we are modeling to the younger generation.

With the end result being sustainable behavioral change, we must seek inter-discipline partnerships. Corporations have the opportunity to take the lead and become a critically needed component of educational solutions which are regionally effective and stand the test of a Global Wellness strategy. The hope is for current and future generations to become lifelong learners and practitioners of healthy lifestyles. Our wellness depends on it.

«Спорт. Человек. Здоровье» — к вопросу о путях концептуального осмысления проблемы

Визитей Н., Манолаки В.

Государственный Университет Физического Воспитания и Спорта, Кишинев, Республика Молдова

Аннотация

1. Концептуальное рассмотрение проблемы «Спорт. Человек. Здоровье» требует философско-антропологического подхода, который позволяет выявить внутреннюю связь феноменов указанных в номинации проблемы.

2. Здоровье, как «полное благополучие», есть ситуация, в которой гармонично сопряжены и сбалансированы базовые компоненты человеческого существования: телесный, душевный и духовный. Метафизическая ориентация сознания человека является непременным условием полномасштабного свершения данной ситуации.

3. Спорт-это, прежде всего, атональность, соревновательное взаимодействие, которое является базисным социальным

отношением. Здесь воспроизводится ситуация противостояния и гармонизации названных выше трёх сущностных начал человеческого бытия, которая также требует метафизической ориентации человека и способствует состоянию «полного благополучия», то есть здоровью в его истинной форме.

4. Атональность универсальна, но в разных культурах она имеет неодинаковые формы. В спорте есть предпосылки присутствия и сбалансированности тех типов атональности, которые характерны для Античной, Христианской и Восточной культур. Поэтому спорт потенциально - синтетическое мировоззрение, что создаёт благоприятную основу для того, чтобы он был занятием «для всех».

Ключевые слова: здоровье, человек, спорт, олимпизм - как метафизические категории.

«Sport. Man. Health» - on the issue of the ways of conceptual comprehension of the problem.

Vizitey N., Manolachi V.

State University of Physical Education and Sport Chisinau, Republic of Moldova

Summary:

1. Conceptual review of the issue «Sports. People. Health» requires philosophical-anthropological approach that reveals the inner connection of the phenomena mentioned in the issue

2 Health, as "complete well-being," is a situation in which basic components of human existence: the bodily, mental and spiritual - are harmonically blended and balanced. The metaphysical orientation of the human mind is a prerequisite for a given situation.

3. Sport - is, above all, agony, competitive interaction, which is the basic social attitude. It reproduces the situation of confrontation and harmonization of the above-mentioned three essential principles of human life, which also requires a metaphysical orientation of a person and generally contributes to a state of "complete well-being," that is health in its true form.

4. Agony is universal, but in different cultures, it is not the same form. In sports there are some preconditions of presence of those types of agony that are characteristic of Ancient, Christian and Eastern cultures and their balance. Therefore sport is potentially - a synthetic world-view, which creates a favorable framework in order to be "for all".

Key words: health, man, sports, Olympism - as metaphysical categories.

1. Спорт, Человек, Здоровье - это разномасштабные, но очень значительные по своему содержанию категории. Соединяя их в одной номинации, мы оказываемся перед лицом очень непростой проблемы, чьё решение предполагает выявление внутренней связи, нахождение общей основы указанных категорий. В настоящее время внимание к этой проблеме очень высокое, однако, успехи её концептуального рассмотрения пока что невелики, что существенно снижает эффективность тех масштабных практических действий, которые в соответствующем направлении ведутся. Мы хотели бы обратить внимание на возможности определенного прогресса в деле теоретического рассмотрения данной проблемы, связанного с использованием философско-антропологического подхода.

2. Здоровье. Начать анализ, мы считаем, целесообразно именно с данной категории, поскольку здесь мы располагаем известным и широко принятым определением, предложенным авторитетной международной организацией - ВОЗ: здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. На наш взгляд, это глубоко содержательное определение, методологический потенциал которого, однако, часто остаётся сегодня не в полной мере замеченным и реализуемым в процессе анализа. Ключевое слово здесь, как очевидно, - благополучие. Приходится спросить: что есть благополучие? Очевидно это ситуация, в которой происходящее, свидетелем и участником которого человек является, удовлетворяет и даже воодушевляет данного человека. Отсюда следует, что благополучие, а значит и состояние здоровья человека, не может быть определено в рамках процедуры, где мы просто оцениваем соответствие определённых параметров этого состояния какой-либо внешней норме. Итоговое суждение о том насколько человек здоров, мы можем сделать лишь с учётом самооценки, которую даёт себе человек: благополучен он или нет и, если да, то насколько. Существенно, что такого рода самооценка не является простой констатацией того состояния, которое имеет место. Определённое понимание благополучия уже само по себе есть важный фактор получения и удержания данного состояния, есть активное участие человека в происходящем.

3. Человек. Состояние благополучия в целом, как понятно, очень индивидуально и ситуативно. Принципиально важно, что в определении здоровья, которое даёт ВОЗ, речь идёт об абсолютном случае - здесь сказано «полное благополучие»! Поэтому дальнейшие рассуждения ставят нас перед вопросом о сути человеческого существования. В соответствии с философско-антропологическими представлениями оно есть реальность, открытая человеку как единство трёх фундаментальных сфер: телесной, душевной и духовной. Определение здоровья, данное ВОЗ, собственно, и говорит о троичности состояния полного благополучия человека. Вместе с тем, очевидно, что говорит не в полной мере точно. В данной дефиниции «душевное» не упоминается вообще, а в качестве третьей составляющей значится «социальное», что некорректно уже по той причине, что здесь оказывается нарушенной однородность предлагаемого определением перечисления. Полное благополучие - это, несомненно, высшее состояние человека, его истинное, его сущностное благополучие, полномасштабная самореализация. И это также, можно сказать, полная отлаженность режима человеческого существования в отношении всех его компонент, в частности отлаженность режима телесного функционирования, то есть это действительно сущностно представленный феномен человеческого здоровья.

4. Здоровье - метафизический феномен. В связи с вышесказанным определение здоровья, предложенное ВОЗ, следовало бы уточнить и говорить о благополучии телесном, душевном и духовном, или, поскольку наличие и сопряжение всех данных компонент суть рефлексивное существование, - о благополучии метафизическом. Человек не тождествен со своей жизнедеятельностью. Он делает её предметом своего видения и своих волевых усилий и тем самым переводит её в иной, в метаприродный режим. Исток человека по-прежнему остаётся при этом, конечно, в природе. Но, осознавая себя, человек в

точке своего телесного присутствия получает возможность идти навстречу самодвижению природы, даёт самодвижению новый импульс и новое качество. Важнейшая задача человека - не терять способности искать, находить этот исток и обеспечивать его поступательную реализацию. Когда это удаётся, то это и есть полное благополучие, полная реализация человеком своей сущности. Поэтому любая мировоззренческая ориентация, в которой такого рода процесс нарушен, не ведет к благополучию. У И.Канта есть суждение, которое, по первому впечатлению, выглядит парадоксальным и даже ложным. Он говорит, что всего более живут в том случае, когда менее всего заботятся о продлении жизни. Это, однако, в полной мере правдиво, поскольку сосредоточенность человека на проблеме собственного долгожительства (чаще всего - на проблеме медико-биологического благополучия собственного тела) сама по себе не является сущностной, а потому не выступает как безусловный фактор получения оптимального состояния, в том числе как фактор приведения работы тела в наиболее полноценный режим. Лао-Дзы утверждает, что тот, кто не следует Дао, погибает раньше времени. То есть обеднённость общемировоззренческой ориентации (прежде всего - ослабленность её метафизической энергетики) выступает фактором уменьшения продолжительности биологической жизни. Существенно, что полное благополучие невозможно при эгоцентристской установке человека.

5. Долгожительство. Проблему долгожительства, в предельном случае - бессмертия, человек в принципе может трактовать двояко: жить вечно (1) и быть в вечном, пребывать в нём (2). Первая установка связана с ориентацией человека на себя как на высшую ценность, вторая - на благо (на благополучие) вечного как стихии бытия всего сущего, в том числе и данного человека. Второй случае в большей мере истинен и реалистичен, а, вообще говоря, и более воодушевляет. Ф.Ницше очень тонко замечает, что любовь к жизни — это почти противоположность любви к долгожительству, поскольку всякая любовь думает о мгновении и вечности, но никогда о продолжительности. Человек в полной мере обретает себя лишь в отданности - Вечному (Абсолюту, Космосу, Богу, Первосущему, Всеобщему и т.п.). Это широко принятая и апробированная всей человеческой историей истина. Доминанта его центристская ориентация, в частности - на ценность узко понимаемого здоровья (как телесного благополучия, что сегодня очень типично) искажает человеческое существование, выступает фактором неблагополучия. Так, в Буддизме причина всех страданий человека - это авидья, или метафизическое невежество, то есть непонимание человеком того, что он, по своей сути, есть метафизическое существо и обусловленная эти непониманием обеднённость опыта метафизических переживаний. В Христианстве причина всех бед человека - это отчуждённость его от Бога. Однако уместно спросить: всё же, что в общем случае происходит раньше - физическое угасание или утрата способное™ к метафизической реализации. Очень многое говорит, конечно, в пользу первого. Однако, к примеру, Л. Толстой думает иначе: он говорит, что человек умирает не потому что у него, скажем, «больны лёгкие», а потому, что «благо его действительной жизни не может более продолжаться». Аналогично Ф.Ницше: он говорит, что его здоровье поддерживало всегда лишь деятельное творческое состояние, и каждый раз, когда творение появлялось, жизнь его «повисала на волоске». Оздоровляющий эффект высших метафизических состояний широко известен и отражен в суждениях ряда авторов: Г.Гегель — здоровье есть пропорциональность между самостью организма и его наличным бытием; К.Маркс - здоров тот, кто знает и культивирует в себе «состояние Всеобщего»; П.Тиллих - витальность в человеке пропорциональна его интенциональности и др. Следует заметить, что когда мы говорим о метафизической ориентации, о метафизической компетентности человека, то речь не идёт о его традиционно понимаемой образованности™ и, в частности, образованности философской. Знание высших состояний доступно каждому человеку, и он в рамках обычной жизни может обрести соответствующий опыт. Но для этого нужны, конечно, определенные предпосылки. О. Роден говорит о строителях средневековых готических храмов, что эти люди «причастны великому», и чтобы его осуществлять, они находятся в постоянной связи с природой, и они «сильны и здоровы». Потеря и даже ослабление метафизической ориентации губительна и для отдельного человека и для общества. (М.Мамардашвили о главной беде советского общества в пред перестроечный период: дело не в том, что мы голодны и разуты, а в том, что мы ранены в бытии.) Наше время - это эпоха мировоззренческого (метафизического), обнищания. Оно не благополучно. Средняя продолжительность жизни вроде бы выросла, но если принять в расчёт число убитых и покалеченных телесно и духовно людей за последнее столетие, то цифры будут, наверняка, существенно менее оптимистичными.

6. Спорт. Высшее состояние целостно, в нём представлены и гармонично собраны базовые переживания - телесное, душевное и духовное. Существенно, что актуализация такого состояния может произойти у человека в контексте деятельностных проявлений разного характера. Это могут быть действия, которые человек осуществляет целенаправленно во внешнем мире, в мире внутреннем и это могут быть проявления трансцендентальных состояний человека. Оздоровительный потенциал в любом случае, в частности в спорте, определяется тем, насколько включенность человека в данную конкретную деятельность предполагает актуализацию его способное™ к переживанию состояния полного благополучия, способное™ удержания им себя в этом состоянии. Пытаясь оценить в указанном отношении спорт, прежде всего приходится констатировать, что несмотря на внешнюю простоту спорта, на его широкую известность и доступность как вида профессиональной активности или любительских занятий, он всё ещё недостаточно глубоко осмыслен и понят. Возможно, не все согласны с такими суждениями. В пользу их правдивое™ можно, однако, привести множество доводов. В частности, очевидно, что до сегодняшнего дня остаётся дискуссионным вопрос о содержании базовой дефиниции спорта и о его социально-культурном смысле. Очевидно, что всё это создаёт предпосылку того, что представления о спорте оказываются размытыми, фрагментарными, не систематизированными в необходимой степени. Нет и убедительного и концептуально оформленного ответа на вопрос о том, что спорт это средство укрепления здоровья, во всяком случае, если феномен здоровья понимать в должной мере содержательно, о чём речь шла выше. Что же такое спорт? Существует множество определений данного феномена.

Разные авторы предлагают разные наборы качеств, которые являются, по их мнению, важнейшими для спорта и по которым его можно отличить от других видов социальной деятельности. Но есть одно качество, которое присутствует практически во всех определениях и которое действительно является для спорта строго обязательным. Это - соревновательность. Это бесспорно базовое качество в том смысле, что при его отсутствии спорт невозможен, тогда как он может существовать при отсутствии других качеств, которые тоже часто включаются в исходные дефиниции. Спорт - соревновательное взаимодействие. Такова первая констатация в его дефиниции. Однако следующий, принципиально важный для прояснения

сути проблемы, вопрос - что есть соревновательность? В социологии спорта существует мнение, что в жизни отдельного человека и общества в целом соревнование - это второстепенный случай социальных отношений. Это, однако, не так. Базовые события соревновательного отношения - это сравнение и оценка, но эти же события являются обязательными в акте самосознания человека. Универсальность соревновательности была замечена и глубоко осознана в Древней Греции. Грек публично, открыто, внешним образом соревнуется во всех своих жизненных проявлениях. Но атональность грека имеет также глубинное душевное и духовное измерения. Это ситуация, в которой он выступает как фактор межличностного противостояния и одновременно как агент, активно проявляющий себя в качестве разрешающего это противостояние начала. Ж. Делёз и Ф. Гваттари говорят, что Греция - это «соперничество свободных людей, атлетизм, возведённый в общий принцип - агон». Ф. Ницше отмечает, что представление об универсальности принципа атональности у греков фундаментально: здесь идея состязания как всеобщего в социальной сфере процесса переносится в область представлений о мире в целом, его «вращаются колёса мира», и «всё происходит сообразно с этой борьбой», и именно в ней, что особенно в нашем анализе существенно, «вечная справедливость». В каком же положении оказывается человек, выступающий активным субъектом спортивной деятельности, что в нём в данном случае оказывается прежде всего востребованным? Ответ на этот вопрос мы тоже находим, прежде всего, в Греции. Здесь спортивное соревнование имеет особый социально-культурный статус. Оно есть высший вариант атональности (по крайней мере, среди массовых видов деятельности). Это активность, совершаемая человеком не ради того, что лежит за её пределами, а в первую очередь, ради самого её процесса. Спорт - чисто соревновательная и в этом смысле, как часто говорят, «игровая» деятельность, или, поскольку сама игра понимается по-разному, корректнее всё-таки сказать, что это самодостаточное соревнование. Обратим внимание на то обстоятельство, что данная особенность спорта в подавляющем большинстве случаев остаётся сегодня недостаточно осознанной, что закрывает возможность продуктивного анализа спорта и его полноценного понимания.

7. Внутренняя противоречивость спорта. Она очень велика. Здесь многие базовые особенности человеческого существования представлены особенно концентрированно и рельефно. Прежде всего, это двойственность, амбивалентность самой жизни, это лежащее в её основе противостояние: бытие - ничто, жизнь - смерть. Здесь в мироощущении человека сталкиваются и борются за приоритетность, с одной стороны - отчаяние в связи с пониманием того, что жизнь конечна, что в состязании с судьбой проигрыш неизбежен, с другой - воодушевление в связи с тем, что саму трагедию ухода можно превратить в событие утверждения жизни. (Майкл Новак очень точно об этом говорит: человек - существо смертное, и он рано или поздно проигрывает в игре жизни, а спортивное состязание - это ритуально повторяющийся триумф человека над одним и тем же соперником — над смертью.) Необходимо подчеркнуть, что всё это глубинно присутствует в любой жизненной ситуации человека, но оно чаще всего затенено и сокрыто. В спорте, особенно в Греческом, данная ситуация полномасштабно обнаруживает себя и предстаёт однозначно и зримо. Ф. Ницше подчёркивает, что греки спрашивают только об одном: чего вообще стоит жизнь. Спортивное состязание для грека — это попытка ответить на этот вопрос, это поединок с судьбой. Сила атлета в данном случае это его способность активно себя проявлять в данном противостоянии. Это экзистенциально смысловое, это метафизическое противостояние. И сила, которая здесь присутствует и реализуется - метафизическая, истинно человеческая сила. Это способность человека выполнить своё предназначения. Наконец, здесь существование человека соответствует его сущности, и механизмы бытия полностью отлажены, и благополучие здесь полное. Греки называют это ситуацией «полного присутствия». Спортивная победа высшая самореализация. Олимпионик по своему социальному статусу тождественен, по сути, мифологическому герою - существу смертному, но судьбой не побежденному. Он не просто лучший атлет, а лучший грек (М. Гаспаров). Существенно, что спортивное состязание является высоко значимым случаем самореализации человека даже тогда, когда он не стал победителем. Самореализация двойственна. Дело не просто в том, чтобы быть первым, а том, чтобы победа была абсолютно справедливой, честной. В спорте обостренно взаимодействуют два стремления, сопрягаемые в любой самореализации: максимально выделиться - стремление к индивидуализации, но не в меньшей степени - максимально актуализировать чувство своего единства, своей тождественности с тем (с теми), по отношению к кому соревнующемуся удаётся выделиться - стремление к соучастию. Спорт ставит человека перед необходимостью полной мобилизации на победу и одновременно существенно более императивно, чем в иных случаях, регламентирует его поведение в соответствии с авторитетом принципа честного соперничества. Следует обратить внимание, что принцип справедливого соревнования это, по сути, один из базовых принципов социальной жизни как таковой. Это обстоятельство придаёт огромный смысловой масштаб спортивной победе. Причём это имеет место не только в случае победителя, но и в случае любого участника, соревнующегося честно, то есть прилагающего все силы для достижения победы и чтящего при этом принцип честного поединка. Одно с другим совместить на нравственно-психологическом уровне не просто. Спорт - это честное атлетическое соревнование, и спорт - это атлетическое (требующее максимального напряжения моральных и физических сил) соревнование в честности. Победитель уникален, но это уникальность человека, который выступает в качестве фактора укрепления сообщества, то есть как лицо, персонифицирующее общность (по сути - Всеобщее), а значит утверждающее свою тождественность её членам в большей степени, чем «просто участник». Победитель более тождественен всем, чем остальные. Он наиболее уникальный по своей значимости соучастник, и он соучастник, действенное пребывание которого в социуме наиболее уникально в отношении своей значимости.

8. Атональность универсальна. В античной культуре она представлена подчёркнуто внешним образом и её конституирующий характер не вызывает сомнений. Здесь также очевидна внутренняя связь атональности со спортом. Вместе с тем в других культурах ситуация иная. Здесь атональность может не рассматриваться как значимый мировоззренческий момент существования человека, и нередко на декларативном уровне она вообще активно отрицается. Анализ показывает, однако, что и здесь атональность присутствует в качестве обязательного и важного в существовании человека события. Такова ситуация, в частности, в Христианстве. В Евангелиях провозглашается, конечно, «Будь последним и будь слугою последнего», но также — «Будут первые последними, а последние первыми». Атональность здесь - это, прежде всего, событие внутреннего порядка. Однако в условиях дистанцированности от Абсолюта (а это является общим моментом для Западной культуры в целом: в Греции это - Космос, в Христианстве-Бог) постоянно оставаться доминантно внутренним процессом атональность в Христианстве не может. Это проявляется в том, что воля, реализующаяся в покаянии

и смирении христианина неизбежно с какого-то момента трансформируются в волю внешнего самоутверждения. (И.Хейзинга справедливо замечает, что в границах Христианства стрелка совести может указывать на долг в пределах широкой шкалы — от полного непротивления до бранного труда.) В Христианстве востребован человек, обладающий волей и силой, которые имеют не только внутренние, но и внешние проявления. Теперь о Восточной культуре. Здесь медитационное состояние предполагает полное снятие любого противостояния и в связи с этим нередко полный отказ от какого-либо сравнения вообще, которое рассматривается здесь как главная причина конфликта (Дж.Кришнамурти). Но и здесь необходима воля. А Ф.Ницше справедливо утверждает, что там, где есть воля, есть и сравнение, а, значит, добавим от себя, и оценка, в конечном же счёте — соревновательность. Христианство в целом не воспринимает спорт позитивно (исключение — протестантизм). Традиционный Восток тоже не придаёт ему столь большого значения, как Запад. Тем не менее, предпосылки спорта есть и в Христианстве и в Восточной культуре.

9. Спортивная ментальность синтетична. Ориентация человека в спорте на высокий результат в рамках двигательной активности ставит данного человека перед необходимостью иметь и развивать способность к гармоничному присутствию в той среде, в которой совершается движение. «Чувство тела» и «чувство среды» должны образовывать одно гармоничное целое, по сути, медитационное состояние. Поэтому восточный элемент здесь всегда ценим, и актуально проявляет себя. Далее. Спорт императивно требует от человека честности в соперничестве, приоритета чувства долга в деле проведения в жизнь принципа справедливости. Это — христианский элемент. Спорт позволяет человеку, не добившегося победы, но самоотверженно и честно соревнующегося, воспринять происходящее с ним как нравственно значимую ситуацию, как полное благополучие. Таким образом, спорт предоставляет возможность человеку принять и активно реализовывать все указанные мировоззренческие парадигмы, быть в мировосприятии по ситуации христианином или восточным человеком. Несомненно, и очевидно также, что спорт, ориентируя человека на достижение максимального внешнего успеха, внедряет в его сознание и ведущую ментальную парадигму Запада. Спорт в мировоззренческом отношении многолик и, что особенно существенно, в качестве такового он сбалансирован и гармоничен. В нём не просто представлены ситуации, которые требуют от человека принятия им особой ментальной модели. Спорт создаёт предпосылки к тому, чтобы каждая модель не являлась абсолютно доминантной в спорте в целом. Спорт доводит процесс реализации каждой модели до ситуации, когда она оказывается способной трансформироваться в другую. Так, медитационное переживание выступает основой максимального внешнего двигательного эффекта, реализуется как динамическая медитация. Для спорта также характерна переменчивость ситуаций победа-поражение, что обеспечивает возможность взаимосменяемости христианского и античного мировоззренческих стандартов. Наконец, максимализм внешних проявлений в сочетании с максимализмом проявлений внутренних создаёт ситуацию противостояния и вместе с тем гармоничного сопряжения двух предельных ориентаций (Космос, Бог), что рождает предпосылку для медитационных переживаний высшего порядка. В спорте, таким образом, есть то, что пост-современная культура упорно (и пока что не совсем успешно) ищет — основы синтетического мировоззрения. Но в качестве возможного случая и фактора такого рода спорт остаётся сегодня практически полностью не осмысленным и даже незамеченным.

10. Об Олимпизме. В Олимпийской Хартии сказано: Олимпизм — это философия жизни, которая возвышает и объединяет в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Перед нами опять тройственный состав тех компонент, через совокупность которых определяется интересующий анализ феномен. И опять перед нами, по сути, уже знакомые нам реальности: телесное, духовное (воля фактически феномен духовности) и душевное (работа разума открыта нам, прежде всего, как процесс нашего внутреннего мира). А поскольку в Олимпийской Хартии в качестве главного проводника идеи Олимпизма в жизнь принимается спорт, то фактически здесь постулируется сущностная тройственность спортивной деятельности, о чём выше мы вели речь. Наконец, рассматриваемое понимание Олимпизма отсылает нас и к трактовке феномена здоровья: полное благополучие человека тоже тройственно и тоже есть феномен телесно-душевно-духовный. Что же мы получили? — Спорт, человек, здоровье — эти феномены, действительно, могут быть выстроены в одну непротиворечивую логическую цепочку. Они внутренне сопряжены и однокачественны. А спорт? Он воистину — «для всех», причём в самом широком смысле слова.

«Не стареют душой ветераны...»

Зарывалов Д.В.

Национальный минерально-сырьевой университет «Горный» Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Данная статья посвящена проблеме привлечения к массовому спорту военнослужащих старшего возраста и пребывающих в запасе.

Ключевые слова: вооруженные силы, комплекс ГТО, дзюдо, ветеран спорта, командирские старты, военно-патриотическая направленность.

«Veterans do not grow old soul»

Zariwalow D.V.

National Mineral Resources University «Mining University» Saint-Petersburg, Russia

Annotation

This article is dedicated to the problem of elder military men and those who are in reserve attraction to mass sport.

Key words: armed forces, RLD (ready for labor and defense) complex, judo, sports veteran, commanders starts, military-patriotic directivity.

SECTION 2

В Вооруженных Силах РФ всегда много внимания уделялось физической подготовке и спорту. Это один из основных видов боевой подготовки войск. В наставлении по физической подготовке сказано: «Каждый военнослужащий обязан систематически заниматься физическими упражнениями, военно-прикладными видами спорта и соответствовать установленным требованиям по физической подготовленности, предъявляемыми к военнослужащим Вооруженных Сил». В первую очередь подразумеваются военнослужащие по призыву, контрактной службы и конечно офицеры звена «взвод-рота-батальон». То есть военнослужащие достаточно молодого возраста. Что касается более старших по возрасту офицеров (от 40 до 55 лет и далее), то чаще всего эта тема публично не обсуждается. Актуальность данной темы проявляется и в том, что совсем недавно были продлены сроки службы военнослужащих на пять лет, и проблема поддержания здоровья и трудоспособности более зрелых военнослужащих становится особенно острой. Начинают сказываться неизбежные возрастные изменения, интенсивность служебной деятельности и, связанные с ней, стрессовые ситуации. В требованиях и нормативах ВСК учитываются возрастные изменения военнослужащих, и сдача нормативов идет по соответствующим возрастным группам. Но за бортом активной военно-спортивной жизни оказываются ветераны ВС, да и более молодые офицеры, уволенные в запас.

Почему же в вооруженных силах не производятся соревнования специально для ветеранов военной службы? Ведь многие из них продолжают вести активный образ жизни. Примером здесь может послужить движение ветеранов дзюдо, где принимают участие спортсмены от 30 до 65 лет и старше. Соревнования проводятся на региональном, федеральном и международном уровне. Аналогом таких соревнований является международный турнир по дзюдо среди полиции и армии, где в командах может быть до пяти участников в возрасте после тридцати лет. Но основу команды все же составляют молодые спортсмены. К сожалению, у нас не проводятся ветеранские турниры не только по дзюдо и самбо, но и по многим другим военно-прикладным видам спорта. Ведь действительно массового привлечения ветеранов ВС можно добиться именно на таких соревнованиях. В этом плане в лучшую сторону можно отметить проходившие второй раз в декабре 2014 г. «Командирские старты», которые очень похожи на многоборье ГТО (рис. 1). Это прекрасные соревнования, на проведении которых лично настоял министр обороны генерал армии Шойгу С. А.

Во-первых, на этих соревнованиях предусмотрена более широкая спортивная программа. Более широкий спектр дистанций для бега и плавания. Различные варианты выполнения стрельб из пистолета Макарова. Так же, в отличие от ГТО, включены эстафета и толчок гирь по длинному циклу.

Во-вторых, участвовали военнослужащие самых разных возрастов. И что интересно, призовые места по многим видам достались достаточно «взрослым» спортсменам с высокими званиями и на высоких должностях.

В-третьих, соревнованиям предшествовала серьезная подготовка и отбор команд, для чего проводились предварительные этапы в воинских частях, соединениях и объединениях.

В-четвертых, эти соревнования стали действительно массовыми. Только в финале участвовало около 2000 военных спортсменов.

В-пятых, несмотря на интенсивную боевую подготовку, которая проходит в вооруженных силах, несмотря на учения, сборы и другие мероприятия, проводимые в войсках, командование нашло возможность и время предоставить для участников возможность тренироваться.

В-шестых, ход подготовки и проведения этих соревнований хорошо освещался в средствах массовой информации.

Очевидно, что потенциал этих соревнований гораздо выше. К этим соревнованиям можно привлечь как ветеранов ВС, так и офицеров запаса, которые «еще могут и еще хотят». Желающие, найдутся и в военнообразовательных учреждениях МО, на военных кафедрах гражданских ВУЗов и просто среди военнослужащих находящихся в запасе. Для последних можно организовать временные регистрационные пункты при СКА или военных комиссариатах по месту проживания. Кроме того, было бы интересно проводить эти соревнования два раза в год, разделив на летние и зимние виды спорта. В итоге, может получиться открытая спартакиада вооруженных сил «Командирские старты».

В последнее время в Министерстве Обороны РФ очень много делается для развития массового спорта. Например, в период с 25-31.07.2015 г. в Москве проводились первые военно-спортивные игры дружественных армий СНГ. В них участвовали 228 сильнейших спортсменов ВС шести стран - России, Армении, Белоруссии, Киргизии, Казахстана и Таджикистана. В программу Игр были включены соревнования по 10 видам спорта — армейский рукопашный бой, дзюдо, гиревой спорт, военное многоборье ВСК, стрельба из штатного оружия, плавание, летнее офицерское троеборье, спортивное ориентирование, международное военное пятиборье и командирские старты. Российская сборная завоевала 70 медалей, в том числе 42 золотые, став «абсолютным триумфатором» соревнований (рис.3). Но снова без ветеранов.

Важной составляющей ветеранского спорта является воспитание молодого поколения. В том числе и военно-патриотическое воспитание, когда ветераны спорта и одновременно ветераны военной службы личным примером вдохновляют на спортивные успехи и здоровый образ жизни. Интересным, в этом плане, является опыт проведения открытого турнира по дзюдо среди ветеранов и команд Суворовского, Нахимовского училищ и Кадетских корпусов посвященный 70-летию Великой Победы. Он уже в шестнадцатый раз проводился в нашем городе под эгидой правительства Санкт-Петербурга, региональной федерацией дзюдо и ассоциации ветеранов дзюдо Санкт-Петербурга, под руководством Ю.Н. Труфанова (рис. 3).

Еще одной интересной и важной составляющей ветеранских соревнований являются атмосфера дружбы и взаимоуважения, которой часто не заметишь на молодежных соревнованиях. Наверно это происходит от того, что спортсменам ветеранам не надо победы любой ценой. Им нужна техническая, уверенная победа над соперником, но с поправкой на возраст. В результате на ветеранских соревнованиях случаи травматизма гораздо меньше, чем у молодых коллег по спорту. Кроме того, не надо забывать о том, что любые нагрузки, которым подвергаются ветераны, должны соответствовать их возрастным возможностям. Практика ветеранского спорта показывает, что допуск к соревнованиям осуществляется на основании заключения врача, а сами соревнования могут проводиться по облегченным правилам. Например: сокращение времени проведения схватки в дзюдо с пяти до трех минут.

Конечно, всё это требует определенных финансовых затрат и организационных хлопот, но итоговые цели: военно-патриотическое воспитание, популяризация здорового образа жизни, и конечно укрепление здоровья участников -

оправдают любые затраты.

Таким образом, сейчас, в связи с тем, что руководство страны и Вооруженных Сил уделяет все больше внимания развитию спорта, формированию приоритетов на здоровый образ жизни, есть реальная возможность более широкого привлечения ветеранов военной службы, ветеранов военного спорта для вдохновения своим примером действующих военнослужащих и подрастающего поколения. А общим девизом для военно-ветеранского спорта может быть фраза из песни, которая и дала название статье: “Не стареют душой ветераны...”.



Рис.1. Один из этапов проведения «Командирских стартов».



Рис.2 Награждение победителей первых военно-спортивных игр дружественных армий СНГ.



Рис. 3. Участники XXVI открытого турнира по дзюдо среди ветеранов и команд Суворовского, Нахимовского училищ и Кадетских корпусов посвященный 70-летию Великой Победы.

К необходимости формирования нормативно - правовой базы для выполнения (подтверждения) спортивных разрядов и званий по военно-прикладному виду спорта «гребля на шлюпках» для женщин

Ившичев С.М., Чернов Д.В., Шабает Р.Р.

Военный институт физической культуры Санкт-Петербург, Российская Федерация

Аннотация

В статье рассмотрены предложения по формированию (совершенствованию) правил, норм, требований и условий выполнения спортивных разрядов и званий по военно-прикладному виду спорта «гребля на шлюпках» для женщин.

Ключевые слова: военно-прикладные виды спорта, спортивные разряды и звания.

To the necessity of the formation of the regulatory framework for implementation (confirmation) of sports categories and titles in military-applied sport "rowing boats" for women

Ivshichev S.M., Chernov D.V., Shabaev R.R.

Military Institute of Physical Training St. Petersburg, Russian Federation

Summary

The paper concerns the development (improvement) of the rules, regulations, requirements and conditions of performance of sports categories and titles in military-applied sport "rowing boats" for women.

SECTION 2

Keywords: military-applied sports, sports categories and titles.

Введение

Гребля на шлюпках развивается в вооруженных силах с 1939 года. За 76 лет существования данный вид спорта приобрел популярность не только в Военно-морском флоте, гребля исконно является одним из приоритетных видов спорта, но и в других Видах и родах войск ВС РФ, а так же среди различных кругов гражданского населения, в том числе и женщин. Однако, нормативно-правовая база для организации и проведения спортивных соревнований среди женских команд и присвоения участницам спортивных званий и разрядов в настоящее время отсутствует.

Нами апробированы и предложены для внесения в руководящие документы 4,5 изменения по порядку организации и проведения соревнований по военно-прикладному виду спорта «гребля на шлюпках».

Основные положения

Спортивные соревнования по гребле на шлюпках проводятся в соответствии с Правилами утвержденными Приказом Министерства спорта РФ от 21 мая 2014 г. N 340 «Об утверждении правил военно-прикладного вида спорта «Гребля на шлюпках»», а также Положениями и Регламентами соревнований. Соревнования проводятся в следующих спортивных дисциплинах:

- дистанция 1000 м;
- дистанция 2000 м (с разворотом).

Условия проведения соревнований изложены в Правилах соревнований, общие требования к проведению спортивных соревнований по военно-прикладным видам спорта в приложении №4 4,5.

В последнее время данный вид спорта получил новое развитие, связанное с созданием и возрождением спортивных команд, поставкой Ял-6 в спортивные клубы, воинские части и ВУЗы. Наряду с мужчинами, интерес к занятиям греблей проявляют и представительницы «слабого пола». Количество женских команд в последние годы возросло, это связано, в том числе, с увеличением набора в ВУЗы МО РФ курсантов женского пола, которые в процессе обучения кроме получения военной специальности, приобретают спортивную квалификацию, выполняя спортивные разряды и звания по общепризнанным и военно-прикладным видам спорта. В ВУЗах РФ, ВУЗах МО РФ и спортивных (гребных) клубах сформированы женские команды по военно-прикладному виду спорта «гребля на шлюпках», так в только в городе Санкт-Петербурге существуют команды в ВУЗах: ВИФК, ВУНЦ ВМА им. Н.Г. Кузнецова и др.; гребных клубах: ОАО ЦКБ МТ «Рубин», Центр гребного спорта «Энергия» и др.

В процессе военно-спортивных соревнований мужские экипажи, выполняют и подтверждают разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации по военно-прикладным видам спорта [5], однако спортсмены женского пола при участии в соревнованиях такой возможности не имеют, так как отсутствует нормативно правовая база для присвоения спортивной квалификации.

На основании проведенных исследований и апробации нормативных требований нами предложены дополнения в Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «гребля на шлюпках» (Приложение №1 к приказу Министерства спорта РФ от 6 сентября 2013 г. N 715) [6] (Таблица №1-2).

Таблица №1.

Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта для женщин.

Чемпионат Военно- Морского Флота	Дистанция 1000 м, дистанция 2000 м (с разворотом)	Женщины Юниорки		1-3
Чемпионат флотилии, Спартакиада военноучебных заведений МО РФ	Дистанция 1000 м, дистанция 2000 м (с разворотом)	Женщины Юниорки	1	2-3

Иные условия	1.МС присваивается за 1 место, при участии в спортивных соревнованиях не менее 6 экипажей, в том числе одного экипажа МС. 2. КМС присваивается при участии в спортивных соревнованиях не менее 6 экипажей, из них 4 экипажа не ниже I спортивного разряда. 3.Спортивным званием (спортивным разрядом) экипажа считается наивысшее спортивное звание (спортивный разряд), которое имеют 50 и более процентов спортсменов, стартующих в нем. 4. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования. Юниорки возраст 17-21 год.
--------------	--

Таблица №2.

Нормы и условия их выполнения для присвоения I-III

1. I спортивный разряд присваивается при участии не менее 6 экипажей II и III спортивных разрядов при условии выполнения нормы на чемпионате военно-учебного заведения МО РФ соединения, объединения и выше.

2. II спортивный разряд присваивается при выполнении нормы и победе над 3 экипажами II спортивного разряда на официальных соревнованиях любого статуса, при участии не менее 6 экипажей.

3. III спортивный разряд присваивается при выполнении нормы и победе над 3 экипажами на официальных соревнованиях любого статуса, при участии не менее 6 экипажей.

4. I спортивный разряд присваивается при участии не менее 6 экипажей II и III спортивных разрядов при условии выполнения нормы на чемпионате военно-учебного заведения МО РФ соединения, объединения и выше.

5. II спортивный разряд присваивается при выполнении нормы и победе над 3 экипажами II спортивного разряда на официальных соревнованиях любого статуса, при участии не менее 6 экипажей.

6. III спортивный разряд присваивается при выполнении нормы и победе над 3 экипажами на официальных соревнованиях любого статуса, при участии не менее 6 экипажей.

7. Спортивным званием (спортивным разрядом) экипажа считается наивысшее спортивное звание (спортивный разряд), которое имеют 50 и более процентов спортсменов, стартующих в нем.

8. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования. Юниорки возраст 17-21 год.

■ "Нормативы для выполнения спортивных разрядов I-III сформированы на основании анализа результатов соревнований за последние 3 года, так призеры Чемпионата СПб среди женских команд проходят дистанцию 1000 метров за 6.12-6.20, 2000 метров

N п/п	Спортивная дисциплина	Едини- цы измер.	Пол, Возраст	Спортивные разряды*		
				I	II	III
1	2	3	4	5	6	7
1	Дистанция 1000 м	мин, с	Женщины Юниорки	7.00	7.40	8.00
2	Дистанция 2000 м (с разворотом)	мин, с	Женщины Юниорки	14.0	14.4	15.0

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст		
			МС	КМС
1	2	3	4	5
Чемпионат Вооруженных Сил, Кубок Вооруженных Сил	Дистанция 1000 м, дистанция 2000 м (с разворотом)	Женщины Юниорки	1-2	3-4
Чемпионат субъекта РФ	Дистанция 1000 м, дистанция 2000 м (с разворотом)	Женщины Юниорки	1	2-3

SECTION 2

Таблица №2.

Нормы и условия их выполнения для присвоения I-III

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст		
			МС	КМС
1	2	3	4	5
Чемпионат Вооруженных Сил, Кубок Вооруженных Сил	Дистанция 1000 м, дистанция 2000 м (с разворотом)	Женщины Юниорки	1-2	3-4
Чемпионат субъекта РФ	Дистанция 1000 м, дистанция 2000 м (с разворотом)	Женщины Юниорки	1	2-3

N п/п	Спортивная дисциплина	Единицы измер.	Пол, Возраст	Спортивные разряды*		
				I	II	III
1	2	3	4	5	6	7
1	Дистанция 1000 м	мин, с	Женщины Юниорки	7.00	7.40	8.00
2	Дистанция 2000 м (с разворотом)	мин, с	Женщины Юниорки	14.0	14.4	15.0

Заключение

Таким образом, внесение дополнений в Нормы, требования и условия их выполнения по военноприкладному виду спорта «гребля на шлюпках» позволит создать нормативно — правовую базу для выполнения норм, требований и условий выполнения спортивных разрядов и званий женщинам и юниоркам, что непосредственно скажется на популяризации военно-прикладных видов спорта не только в Вооруженных силах, но и среди гражданского населения.

Литература

1. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 21 ноября 2008 г. № 48 «Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации».
3. Постановление правительства РФ от 20 августа 2009 г. N 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 21 мая 2014 г. N 340 «Об утверждении правил военно-прикладного вида спорта «Гребля на шлюпках»».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 6 сентября 2013 г. N 715 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации».

Актуальность создания в рамках МОК и «Спорт для всех» международного детско-юношеского олимпийского движения

Кислов А.А.

*Научно-практический центр «Русская Олимпия»,
МО, город-наукоград Королев, Россия*

Аннотация

В статье раскрываются вопросы трансформации международного олимпийского движения в связи с отказом от статуса «любителя» для участников Олимпийских игр.

Цели, задачи, философия, психология любительского и профессионального спорта различаются и практически не совместимы.

Несмотря на столь кардинальные изменения Хартии, «основополагающие принципы Олимпизма» остались практически в прежней редакции, что требует своего обсуждения и согласования.

Ключевые слова: основополагающие принципы Олимпизма, международное олимпийское движение, всемирное движение «Спорт для всех», международное детско-юношеское движение

The relevance of creating an international movement for children and youth within the framework of the IOC and “Sport for All”

Kislov A.A.

Scientific and Practical Center - “Russian Olympia”, Moscow Region, Science City Korolyov, Russia

Summary

The article describes questions related to the transformation of the International Olympic Movement in connection with a refusal of the “amateur” status of participants of the Olympic Games.

The goals, objectives, philosophy and psychology of amateur and professional sports are different and practically incompatible.

Despite such fundamental changes in the Charter, “the basic principles of Olympism” retain practically the same wordings as before and this in turn requires discussion and approval.

Keywords: The Fundamental principles of Olympism, The International Olympic Movement, The global movement “Sport for All”, The International Youth Movement.

Актуальность

Провозглашенная в «основополагающих принципах Олимпизма» цель - «поставить спорт на службу гармоничному развитию человека, способствуя созданию миролюбивого общества, заботящегося о соблюдении человеческого достоинства» сегодня выглядит нереализуемой декларацией. Ее первая часть могла бы и должна относиться только к подрастающему поколению. Однако олимпийская хартия написана для взрослых людей, стремящихся приобщиться к международному олимпийскому движению. Членами МОК могут быть лица не моложе 18 лет. Таким образом, практически за бортом ОЛИМПИЗМА остается огромный пласт подрастающего поколения. А ведь именно для них и их родителей целенаправленная физическая активность имеет первостепенное значение. Начиная с момента планирования ребенка будущие родители должны заботиться о своем здоровье, физической форме и активности. Эти же требования переносятся и на период внутриутробного вынашивания, рождения, вскармливания. Все это - залог здоровья малышей. Что касается непосредственно детей младшего возраста, то для них физическая активность играет первостепенную роль в их гармоничном развитии. Начиная с пятого класса ее роль, постепенно снижается, уступая место более интенсивному развитию морально-этических начал, образованию, социализации и т.д.

Целью исследования явилась качественная оценка эффективности разноплановой работы Семьи, родителей, дошкольных учреждений, школы, детских спортивных организаций, ОКР в деле развития физкультуры и спорта, гармоничного развития и воспитания подрастающего поколения.

Методы и организация исследования

Исследования проводились с тренерами по видам спорта, школьными учителями физкультуры, педагогами-организаторами, глав руками пионерских лагерей из Российской Федерации, специализирующихся на плавании, игры в шахматы, парусном спорте. Исследования проводились в общеобразовательных школах, пионерских лагерях, в ходе соревнований, по месту жительства ребят. В СССР комсомольские организации совместно с федерациями по видам спорта создавали детские клубы по видам спорта: «Кожаный мяч» (футбол), «Золотая шайба» (хоккей), «Оранжевый мяч» (хоккей на льду), «Чудо шашки» (шашки), «Белая ладья» (шахматы), «Нептун» (плавание) и другие. В создании и работе двух последних принимал участие автор статьи. Клубы помимо практической работы с детьми проводили исследования в плане поиска наиболее эффективных форм работы. Так в рамках Всесоюзного клуба «Нептун» были проведены масштабные исследования, в которых приняли участие более 25 тысяч ребят. Результатом поиска наиболее эффективных методов обучения ребят плаванию на открытых водоемах стала разработка и внедрение семи ступенчатого спортивно-прикладного комплекса «Юный ОСНВОДовец» (Общество спасания на водах). Сдавшим соответствующие нормативы каждой ступени вручались значки и удостоверения.

Проблемы олимпийского образования школьников, воспитания подрастающего поколения на положительных примерах изучались Советской олимпийской академией. В качестве экспериментальной площадки была выбрана традиционная Останкинская детская парусная регата проводимая всегда 9 мая и посвящаемая Дню Победы в Великой Отечественной войны. Результаты исследования и их обсуждение.

SECTION 2

В результате проведенных исследований и накопленной практики установлено:

- идеи Олимпизма, Олимпийских игр, основополагающих принципов, международного олимпийского движения весьма популярны и привлекательны в молодежной среде. Но это больше на эмоциональном уровне под воздействием спортивных телепередач и трансляций соревнований. Одновременно они показывают неглубокие знания, часто ошибочные понимания сути Олимпизма, его социальной значимости, целей, задач и возможностей.
- нельзя признать работу школы удовлетворительной в области физического развития, несмотря на то, что уроки физкультуры включены в программу обучения с первых по одиннадцатые классы. Потеря здоровья за время обучения в школе недопустимо велика.
- нет критерия оценки гармонично развитого человека. В какой-то степени этому могут соответствовать требования комплекса ГТО (Готов к труду и обороне),
- решение «задач» МОКом, перечисленных в Хартии:
 - п.4 «сотрудничать с общественными и частными организациями и органами в том, чтобы поставить спорт на службу человечества, способствуя тем самым борьбе за мир»,
 - п. 12 «поощрять и поддерживать развитие спорта для всех»,
 - п. 15 «поощрять и поддерживать инициативы по стиранию граней между спортом, культурой и образованием»,
 - п. 16 «поощрять и поддерживать деятельность Международной Олимпийской академии (МОА) и других учебных заведений, деятельность которых посвящена Олимпийскому образованию» должны быть расшифрованы и активизированы.

Заключение

В гармоничном физическом, психическом, культурном, нравственном развитии подрастающего поколения, его гражданском становлении определяющую роль должна играть Семья, наряду со школой, обществом, государством. Именно Семья по всему миру испытывает на себе негативные давления, пытающиеся разрушить ее вековые устои. Сегодня МОК может и должен вмешаться в решение данной проблемы, подтвердить свой всемирный авторитет, поддержать институт семьи, создание для подрастающего поколения международного детско- юношеское олимпийское движение. Последнее вберет в себя помимо самих детей их родителей, дедушек и бабушек в виде наставников и помощников. Девизом движения может стать: «МАМА, ПАПА И Я - ОЛИМПИЙСКАЯ СЕМЬЯ».

Сегодня на Ваш суд выносятся разработанные нами «Основополагающие принципы детско-юношеского олимпийского движения».

Автор статьи, являясь более 65 лет активным членом и сторонником международного олимпийского движения, пришел к выводу о необходимости разработки дополнения к существующим «Основополагающим принципам Олимпизма» МОКа. Они касаются подрастающего поколения. Предлагаемый материал разработан на основе четырехлетнего опыта реализации пилотного проекта «Детско-юношеского олимпийского движения», запущенного 12апреля 2011 года в День 50-летия первого космического полета Юрия Алексеевича Гагарина и посвященного его имени.

Предлагаемые дополнения после широкого обсуждения могли быть предложены в качестве основы для создания самостоятельного международного детско-юношеского олимпийского движения (МДЮОД).

Литература

1. Федеральный Закон (ФЗ) 19.05.1995 г. №82 «Об общественных объединениях»,
Federal Law dated 19.05.1995 No. 82 "On public associations"
2. ФЗ от 04.12.2007 г. № 329 (редакция от 29.06.2015 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
Federal Law dated 04.12.2007 No. 329 (version dated 29.06.2015) "On physical culture and sport"
3. Хартия МОК в редакции 2013 г.
The IOC Charter, 2013 edition.
4. Устав Олимпийского комитета России Charter of the Russian Olympic Committee.
5. Материалы первых всемирных юношеских игр - Москва (1998г.)
Information from the first World Youth Games, Moscow (1998)
6. Материалы Международных юношеских игр стран СНГ, Балтии, регионов России в Москве (2002г.) Information from the International Youth Games of CIS, Baltics and Russian Regions in Moscow (2002)
7. Материалы Оргкомитета и ОКР по выдвижению Москвы в качестве кандидата на проведение Первой юношеской Олимпиады (по летним видам спорта) в 2010г.
Information from the Organizing Committee and the Russian Olympic Committee on promotion of Moscow as a candidate to host the first Youth Olympic Games (summer sports) in 2010.
8. В. Родиченко, А. Контанистов «Региональные олимпийские академии и развитие олимпийской науки», Учебное пособие, Москва, 2003 г.
V. Rodnichenko, A. Kontanistov "Regional Olympic Academies and the development of Olympic science". Textbook. Moscow, 2003.
9. Л. Кун «Всеобщая история культуры и спорта», М., 1980 г.
L. Кип "The general history of culture and sport". Moscow. 1980.

Развивающий потенциал овладения танцевальным движением в старшем подростковом возрасте

Клочко А.А.

ФГБОУВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»,
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье обосновывается взгляд на танцевальное движение как эффективную ресурсную практику продуктивного преодоления кризиса подросткового возраста, приводящего к возникновению такого ключевого новообразования как авторская позиция. Раскрытие развивающего потенциала танцевального движения возможно при соблюдении ряда принципиальных условий: варьирование уровня задач (от репродуктивных до творческих), совмещение операционально-технической и семантико-смысловой сторон движения при создании ориентировочной основы действия, а также варьирование позиции обучающихся от исполнителя до режиссера-постановщика танцевального фрагмента.

Ключевые слова: подростковый кризис, авторская позиция, танцевальное движение, обучение танцу.

Dancing like potential for teenagers development

Klochko A.A.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg
St.-Petersburg, Russia

Summary

The article substantiates the view of dance movement as an effective resource practices productive of overcoming the crisis of adolescence, leading to the emergence of such key neoplasms as the author's position. The disclosure of specified educational potential of the dance movements possible at observance of some fundamental conditions: the variation of the level of tasks (from reproductive to creative), the combination of operational, technical and semantic-smyslovoi sides of the movement when creating an indicative basis for action, as well as the variation of the position of students from the contractor to the director of the dance fragment.

Keywords: adolescent crisis, the author's position, dance movement, dance studies.

В современной психологии развития выявлены новые ракурсы исследования движения. От психических новообразований ранних форм онтогенеза исследовательский фокус смещается к изучению новообразований школьника и подростка. Так, если изучение движения в раннем возрасте и дошкольном детстве представлено значительными классическими и современными исследованиями, то проблема развития движения в контексте разрешения возрастных задач подростничества характеризуется явным недостатком исследований. Одновременно с этим сложились теоретические основания ракурсов изучения движения, позволяющих сделать предметом анализа движение как авторское действие в контексте овладения подростком новыми продуктивными видами деятельности в области свободной реализации своего потенциала, задающего широкий контекст социокультурной практики подрастающего поколения.

В классических исследованиях психологии подростка, подчеркивается значение продуктивной, общественно-полезной деятельности для преодоления кризисных явлений. Даже вопрос о том, какая деятельность оказывается для подростка ведущей, решается с учетом субъективно-психологического выбора самим подростком тех сфер, в которых он находит наибольшие возможности выражения своего потенциала. Во всех видах предметно продуктивной деятельности, осваиваемой подростками, оформляются новообразования, обогащающие средства интимно-личностного общения.

В последнее время подросток стал рассматриваться как субъект преодоления кризисных состояний и субъект самоопределения в пространстве своей жизни, черпающий новые средства самовыражения во взаимодействии с ровесниками и взрослыми, благодаря обращению к определенным культурным ресурсам, накопленным в обществе. В рамках этого подхода в качестве нового предмета анализа выступает «авторское действие» человека в процессе его развития. Большой вклад в его разработку внесли исследования Б.Д. Эльконина, В.И. Слободчикова, В.Т. Кудрявцева. Было показано, что возможность реализации субъектом авторского действия связана с высоким уровнем рефлексии его отношений с окружающими в связи с обретением им позиции как особой формы отношения к миру.

Задача обретения авторской позиции в процессе овладения предметно-продуктивными действиями как авторскими особенно остро встает в подростковом возрасте в связи с необходимостью осуществления перехода в «мир взрослых» в условиях недостатка как непротиворечивых эталонов взрослости, так и психологических средств созидания и утверждения собственной субъектности как субъектности авторства в контексте социокультурного бытия.

Перспективной областью исследования генезиса авторского действия выступает сфера танца, где движение на высших уровнях владения им выступает в единстве смысловой и технической сторон. Обращение к исследованию генезиса авторского действия в сфере танца позволяет наметить новые ракурсы решения вопросов, имеющих значение, как для психологического изучения движения, так и для поиска способов успешного разрешения возрастных задач подростничества. Специфика авторской позиции заключается в соотношении подростком реального и идеального планов собственного поведения в процессе проб осуществления культуросозидающего действия в его самых разнообразных формах продуктивной деятельности, релевантных современному миру взрослых. Движение приобретает значение авторского, социально обращенного действия в условиях творческих социокультурных задач. В контексте поиска замысла решения таких задач авторское действие как социальное становится средством выражения и утверждения позиции субъекта в диалоге.

Становление танцевального движения (ТД) подростков как авторского действия и динамика от низких к высоким уровням его развития определяется качеством ориентировки, а также степенью интегрированности на ее основе семантико-смысловых и операционнотехнических компонентов движения и осознании связи между ними. Динамика овладения движением подростков в танце находит свое выражение в переходе от эгоцентрической позиции

SECTION 2

танцора-любителя к ситуативно-диалогической, и далее, к авторской диалогичной позиции, которая выражается в эмоционально-эстетической удовлетворенности, как исполнителей, так и зрителей.

Наиболее высокие уровни в процессе формирования движения подростка в танце, отвечающие показателям авторского действия, достигаются при создании следующих условий. На этапе вхождения в содержание задач овладения ТД применяется средства материализации таких сторон движения, как ритмическая, композиционная и семантико-смысловая стороны. Эти средства позволяют обучающимся уяснить ориентировку как в операционно-технических, так и в семантико-смысловых компонентах движения в процессе обеспечения их интериоризации на основе принципов поэтапного формирования действий. В процессе обучения обеспечивается рефлексия начинающими танцорами взаимосвязи технических и семантических сторон ТД в ходе решения ими художественных танцевальных задач, на основе того, что с самого начала обучения варьируются социальные роли участников (исполнитель, партнер, режиссер-постановщик).

Динамика движения подростков как авторского действия в танце находит свое выражение в изменении качества ориентировки как в технических, так и смысловых его компонентах и выявляется в переходе подростка как танцора от эгоцентрической позиции через ситуативно-диалогическую к диалогичной авторской позиции.

Центральным условием индивидуализации траекторий становления ТД подростков с различным уровнем его исходного качества выступает варьирование комплекса задач и дифференцировка средств ее материализованной формы в процессе достижения высоких уровней овладения ею, недоступных им при традиционном обучении.

Подростки, успешно преодолевающие затруднения в овладении ТД как авторским действием оказываются успешными в преодолении затруднений в общении на основе обогащения средств самопредъявления своей позиции при взаимодействии с ровесниками и взрослыми.

Гармония в управлении движением - перспективное направление в физическом развитии подрастающего поколения

Кондауров Л.В.

Бурятский государственный университет Россия, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ

Аннотация

Образовательный предмет «Физическая культура» является одним из основных направлений в выполнении задачи по гармоничному развитию человека. Использование Гармонии в управлении движением расширяет работу головного мозга, за счет дополнительных схем управленческих функций.

Применение вида двигательной деятельности - балансирование предмета на звеньях тела дает возможность обеспечить Гармонию в управлении движением тела.

Дальнейшее освоение этого вида имеет пятиступенчатый процесс.

Первая ступень предлагается для средних и высших учебных заведений.

Ключевые слова: образовательный процесс, физическое развитие, Гармония.

Harmony traffic management - perspective directions in the physical development of the younger generation.

Kondaurov L.V.

Buryat State University

Russia, The Republic of Buryatia, Ulan-Ude

Summary

The educational subject "Physical culture" is one of the main directions in the performance of person harmonious development. Harmony in body movement stimulates brain work due to additional schemes of administrative functions.

Application of a type of motive activity - balancing of a subject on links of body-gives the chance to provide Harmony in body movement.

Further development of this activity consists of five-steps.

The first step is offered for secondary and higher educational institutions.

Keywords: educational process, physical development, Harmony.

Поиск соразмерности духовного и физического - это поиск многих поколений, продолжается и в наше время. Созданные программы общеобразовательного процесса имеют одну из задач - содействие гармоничному развитию человека. В выполнении этой задачи немало важное место занимает физическое развитие.

Очень важно, чтобы в этих программах не было одностороннего решения задач по физическому воспитанию.

«Утвердилось заблуждение, что главным содержанием образовательного предмета «Физическая культура» должна быть значительная по объему и интенсивности двигательная активность» [3]. Нельзя забывать, что выполнению физических упражнений предшествует процесс формирования самого движения в коре головного мозга.

«При обучении физическим упражнениям большое значение имеет мышечное ощущение, создающее «кинестетический образ» движения.

Поэтому так необходимо использовать различные методические приемы, повышающие отчетливость осознания мышечного ощущения, имея в виду естественную взаимосвязь зрительного, слухового и кинестетического анализаторов [5].

Рассуждая о физическом развитии нельзя не коснуться вопроса, а что нужно, чтобы достичь или хотя бы приблизиться к вершине, «надо приобрести двигательные навыки и качества, развивать абстрактное мышление, выработать нравственно-эстетический идеал, научиться анализировать и дифференцировать свои ощущения и движения, ориентироваться во времени и пространстве» [4].

Вышеизложенное понимание физического развития - это путь к совершенствованию личного стиля, приобретения

двигательных навыков. Создаваемые методики должны, прежде всего, уделять первостепенное значение координационной составляющей двигательного действия, и особое место в этой первоначальной стадии освоения движений занимает формирование регулирующих функций управления движением.

«Минимум координации - максимум управления» - это парадоксальная формула - путь к качественному совершенствованию управленческих функций в коре головного мозга.

Встает вопрос, есть ли действия или элементы, которые могли расширить восприятие движения в коре головного мозга и в связи с этим создать дополнительные схемы управления телом, чтобы обеспечить взаимопонимание управляющих функций и самого движения.

Общая формула движения основывается на взаимодействии звеньев тела.

Напрашивается вывод, что система взаимодействия звеньев тела является внутренним сегментом наших действий, и эта система работает для любого вида двигательной деятельности. Это говорит и о том, что это не просто взаимодействие звеньев тела, это процесс, обладающий широкими возможностями, и создает явление фундаментального значения. Оценивая значение этого явления, мы обязаны обратиться к законам Мироздания: «соразмерность частей целого, слияние различных компонентов объекта в единое органичное целое» - это Гармония [6]. Рассматривая в этом контексте наши желания получить более совершенные действия в физическом развитии и более успешное в управлении движениями (особенно в спорте), мы ищем методы усовершенствования «подуровня С1 - перемещения тела в пространстве (локомоции) и лишь частично, однобоко используем подуровень С2 - управление звеньями тела, который управляется в основном корой головного мозга. Не является ли это дисбалансом в общем управлении «уровнем пространства» [1,2].

Теория построения и управления движением, созданная Н. А. Бернштейном, показала, где находится Гармония в управлении движением и ее сущность. Некоторые предвидения ученых оказывают серьезное влияние на формирование в будущем теоретических и практических исследований. По проблемам образовательного процесса следует отметить Г.Н. Сатарова, который в статье «Да здравствует свет разума!» недвусмысленно заявил о наборе двигательных актов, которые составляют «еще не ансамбль, а набор строительных деталей. Здесь нет сопряженных частиц. А нам нужен «интеграл», без него наше сооружение пойдет кривь и вкось, тело, ум, сердце школьника будет полуобразованным». [4].

Из вышеприведенного обзора получаем некоторые ориентиры, ведущие к раскрытию функциональных возможностей человека. И они могут приблизить нас к созданию содержательной части такого аспекта, как гармония физического развития. В то же время они указывают, что в двигательной деятельности есть действия, которые практически покажут сущность Гармонии в управлении движением — одного из направлений Гармонии физического развития.

Изучение движения в процессе формирования двигательной деятельности в онтогенезе вывело на неординарную форму, но отвечающую требованиям определения Гармонии - балансирование предмета на звеньях тела. Был применен балансир в виде гимнастической палки, который перемещается в пространстве.

Возможность временной оценки этих действий и их многообразия позволило создать новый вид спорта — Спорт-Баланс. «Спортивный баланс - это действия, направленные на удержание отдельными частями тела (раздельно или одновременно, с открытыми или закрытыми глазами) балансира в виде гимнастических палок (определенного размера) в вертикальном положении за определенный промежуток времени и иногда совместно с движением тела».

Занимаясь данным видом двигательной деятельности можно сблизить функциональные возможности в управлении правой и левой сторон тела, создать новый информационный блок в коре головного мозга, который сможет управлять несколькими действиями звеньев тела одновременно и включает в себя три разновидности сигналов от звеньев тела для обеспечения выполнения действий в этом виде спорта:

1. Глазное слежение.
2. Тактильное ощущение (кожное).
3. Ощущение центра тяжести балансира.

Они также являются соучастниками других видов движений, поэтому формирование такого информационного блока благоприятно скажется на повышении результатов других видов спорта.

Используя вид деятельности, балансирование предмета на звеньях тела, создаем не только возможность сближения результатов правой и левой сторон тела, но и сближение регулирующих функций в управлении рук и ног. В нем существует пять ступеней совершенствования управленческих функций, и освоение их приводит к пределу человеческих возможностей:

Первая ступень - включает действия по удержанию балансира в вертикальном положении на каждой части тела раздельно (пять позиций).

Вторая - удержание двух балансира одновременно: голова - правая рука, правая рука - левая рука и т.д.

Третья ступень - удержание трех балансира одновременно: голова - правая рука - левая рука, правая рука - левая рука - правая нога, и т.д.

Четвертая и пятая ступени соответственно удержание четырех и пяти балансира одновременно.

Для образовательного предмета «физическая культура» предлагается использовать первую ступень Гармонии в управлении движением.

Создана программа использования данного вида двигательной деятельности (первый этап) для школ и ВУЗов. Есть основания предполагать, что данный вид раскроет в будущем свои возможности и поможет подрастающему поколению смело входить в трудовую и спортивную деятельность.

Выводы:

- найден путь совершенствования схем управления движением всего организма (локомоции) за счет повышения взаимодействия в управлении звеньев тела;

- постепенное освоение Технических Регламентов Спорт-Баланса позволяет учащимся улучшить регулирующие системы коры головного мозга в сознательном управлении звеньями тела — это начальный путь к Гармонии физического развития и является базисным элементом сглаживания воздействия объема и интенсивности физической нагрузки.

Литература

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. /Н.А. Бернштейн//М.: Физкультура и спорт, 1991. -С. 3-52;
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. / Н.А. Бернштейн//М.: Медгиз, 1947.-255 С.;
3. Лукьяненко В.П. Основные заблуждения в понимании школьной физической культуры. / В.П. Лукьяненко // Физическая культура в школе, 2012. - № 2. - С. 47;
4. Сатиров Г.Н. Да здравствует свет разума. / Г.Н. Сатиров // Физическая культура в школе, 2013. - № 1. — С. 22;
5. Фарфель В.С. Пути совершенствования спортивной техники. / В.С. Фарфель // Теория и практика физической культуры, 1962.-№5.-С. 23-28;
6. Большая Российская энциклопедия: Т. 6: Гар-Гер. / Пред, редак. совета - Осипов Ю.С. // изд-во - М.: Большая Российская Энциклопедия, 2006 - С. 408.

Развитие физической культуры среди лиц пожилого возраста — одно из приоритетных направлений социальной политики государства

Кривиния Е.Н.¹, Мосунов Д.Ф.², Плотникова С.С.³

¹ *ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»*

² *ФГБОУ ВПО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

³ *ФГАОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения», Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

Значительная часть населения России — пожилые люди. Для сохранения их здоровья и творческого долголетия необходима сбалансированная двигательная активность, направленная на приостановление процессов преждевременного старения. Распоряжением Правительства Российской Федерации утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Стратегия затрагивает интересы всех слоев населения, в том числе людей пожилого возраста.

Ключевые слова: физическая культура, пожилой возраст, здоровье, социальная политика государства.

The development of physical culture among the elderly is one of the priority directions of state social policy

Kryvinia E.N.¹, Mosunov D.F.², Plotnikova S.S.³

¹ *Saint-Petersburg Scientific-Research Institute for Physical Culture*

² *The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

³ *Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation St. Petersburg, Russia*

Summary

A significant portion of the Russian population is the elderly. To maintain their health and creative longevity need a balanced physical activity, aimed at the suspension of premature aging process. The order of the Government of the Russian Federation approved the Strategy of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period till 2020. Strategy affects the interests of all segments of the population, including the elderly.

Key words: physical culture, old age, health, social policy of the state.

В Российской Федерации по состоянию на 1 января 2014 года из 143,7 млн. человек практически каждый четвертый (33,8 млн. человек) находился в возрасте старше трудоспособного, что составляет 23,5% ко всему населению страны [1]. Пожилые люди вносят важный вклад в общество, являясь членами семей, добровольцами, а также активными работниками. Однако возрастные изменения в организме и, как следствие, заболевания различных органов мешают вести активный образ жизни. Например, возрастное снижение функций эндокринных желез приводит к развитию трех «нормальных» болезней старения — гипердаптоза (избыточность стрессовой реакции), климакса и ожирения. В пожилом возрасте очень распространены склероз и атеросклероз, которые сигнализируют о патологии в сердечно-сосудистой системе. Ухудшается выделительная функция почек, ослабевает зрение, слух, развивается остеопороз. Психическое здоровье и эмоциональное благополучие столь же важны в пожилом возрасте, что и на любом этапе жизни. Таким образом, пожилые люди сталкиваются с особыми проблемами в плане физического и психического здоровья, которые необходимо признать. Уровень здоровья пожилого человека определяется множеством социальных, психологических и биологических факторов. Людям пожилого возраста для сохранения здоровья и творческого долголетия необходима сбалансированная двигательная активность, учитывающая их психофизические особенности и потребности, направленная на приостановление процессов преждевременного старения [2,3,4].

Таким образом, физическое состояние пожилых людей в России по ряду объективных причин не обеспечивает сохранение человеческого потенциала. Государственная политика страны направлена на решение этой важнейшей проблемы [5]. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (далее - Стратегия). В этом документе определяются цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Стратегия затрагивает интересы всех слоев населения, в том числе людей пожилого возраста. Целью Стратегии является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре. К числу основных задач, требующих решения для достижения поставленной цели, относятся:

- 1) создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения;
- 2) разработка и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни;
- 3) модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения;
- 4) развитие организационно-управленческого, кадрового, научно-методического и медико-биологического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- 5) развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта и совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.

В качестве основных стратегических целевых ориентиров развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на первом этапе (2009-2015 годы) и на втором этапе (2016-2020 годы) определены:

- 1) увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения (на первом этапе — с 15,9% в 2008 году до 30% в 2015 году) и на втором этапе—до 40% в 2020 году);
- 2) увеличение доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом в общей численности данной категории населения (на первом этапе—с 3,5% до 10% и на втором этапе—до 20%);
- 3) достижение объема недельной двигательной активности населения (на первом этапе — от 6 до 8 часов при не менее чем 2 — 3-разовых занятиях и на втором этапе — 6 — 12 часов при не менее чем 3 — 4-разовых занятиях в зависимости от возрастных и других особенностей граждан);
- 4) повышение уровня обеспеченности населения спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности (на первом этапе — с 22,7% до 30% и на втором этапе—до 48%).

Особое значение придается созданию новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения. В нее включены такие направления, как:

- разработка параметров двигательной активности для населения различных возрастных и социальных групп;
- разработка системы физического воспитания и развития человека в различные периоды его жизни[6].

Таким образом, решение поставленных задач должно привлечь население, в том числе пожилых людей, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, сделать их доступными, приобщить к здоровому образу жизни, повысить уровень социальной адаптации, что так важно в современном обществе.

Литература

1. Доклад от 1 июня 2015 г. «О результатах комплексного мониторинга социально-экономического положения пожилых людей». Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации. [Электронный ресурс] <http://www.gosmintrud.ru/docs/mintrud/ protection/197>
2. Психическое здоровье и пожилые люди. Всемирная организация здравоохранения. [Электронный ресурс] <http://www.who.int/mediacenter/factsheets/fs381/ru/>
3. Евсеева О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии: учеб. пособие / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. - М.: Советский спорт, 2010. - 164 с.
4. Крывиня Е.Н., Мосунов Д.Ф. Старение и задачи физической культуры в пожилом возрасте // Адаптивная физическая культура, 2015, - №1 (61), - С. 36-39.
5. Таймазов В.А. Здоровье как приоритет государственной политики и вектор развития в сфере физической культуры и спорта // III Международный конгресс «Человек, спорт, здоровье» Материалы конгресса. - СПб.: 2007.-С. 27-29.
6. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Министерство спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] http://www.minsport.gov.ru/2015/doc/RPRusF_1101_ot_07_0809.rtf

Детский фитнес в системе всемирного движения «Спорт для всех»

Левченкова Т.В.

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

Аннотация

Доступность занятий физической культурой и спортом, пропагандируемая движением «спорт для всех» успешно реализуется в фитнес-индустрии. Анализ деятельности фитнес-клубов России показывает, что физкультурно-оздоровительные программы для детей, которые часто называют «детский фитнес», входят в перечень предоставляемых услуг полноформатных фитнес-клубов бизнес и премиум-классов.

Программы для детей рассчитаны на возрастные категории от 1 года до 16 лет. Содержание решает задачи доступности и привлекательности для детей.

Ключевые слова: фитнес-клуб, детский фитнес, детские физкультурно-оздоровительные программы.

Kids fitness as part of worldwide "Sport for All" movement

Levchenkova T.V.

FSBEI HPE "Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism" (RSUPESY&T) Moscow, Russia

Summary

The "Sport for All" movement promotes wide availability of sports and physical culture activities, and this is successfully put into practice in the Fitness industry. An analysis of fitness clubs in Russia shows that Health and Sports programmes for children, often called "Kids' Fitness", remain an essential service provided by full-featured business and premium class fitness clubs.

SECTION 2

The programmes are aimed at kids aged 1 to 16. Then- content addresses the issues of availability and attractiveness of the activities for children.

Keywords: fitness club, kids' fitness, health and sports programmers for children.

Движение «Спорт для всех», исходя из идей Олимпийского движения, предполагает доступность занятий физической культурой и спортом для различных категорий населения. В настоящее время стремительными темпами развивается индустрия фитнеса, главной задачей которой является предоставление широкого спектра оздоровительных занятий для лиц различного возраста, профессиональной и социальной принадлежности.

Особое место занимают детские физкультурно-оздоровительные занятия в системе работы фитнес клубов.

Среди специалистов сформулировано определение: «Детский фитнес» - это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию.

Анализ деятельности 152 фитнес клубов крупных городов России позволил выявить особенности организации в них работы с детьми, а также содержание услуг (программа) для семей с детьми.

«Детский фитнес», в настоящее время, стал неотъемлемой частью работы полноформатного фитнес клуба, особенно клубов бизнес и премиум классов. Это объясняется многими причинами: ростом рождаемости, изменением уровня материального благосостояния семьи, особенно в крупных промышленных регионах, перемещением приоритетов системы семейного воспитания, пониманием перспективной частью населения необходимости сохранения здоровья и поддержания высокого уровня работоспособности с детского возраста, появление моды на здоровый стиль жизни.

Современные фитнес клубы рассматривают услугу «детский фитнес» в двух направлениях:

- организация досуга детей во время посещения родителями фитнес клуба;
- создание самостоятельных полноформатных услуг для детей.

Физкультурно-оздоровительные программы для детей рассчитаны на возрастные категории от 1 года до 16 лет.

В основу детских фитнес программ положены особенности возрастного развития ребенка, учитываются интересы и потребности современных детей в физкультурно-оздоровительных занятиях. Уникальность фитнес тренировок заключается в том, что они способствуют гармоничному физическому и интеллектуальному развитию детей, не наносят физических и психологических травм, которые часто возникают при специализированных занятиях в спортивной школе.

Структура программы не отличается от обычного тренировочного занятия или спортивной тренировки, основные отличия связаны с содержанием.

В основной части урока используются упражнения из наиболее популярных в настоящее время видов спорта, танцевальные упражнения, коррекционные упражнения и другие. Содержание основной части урока определяет название программы занятий для детей. Обогащает содержание фитнес программы сюжетная линия и использование современного детского фитнес оборудования.

Само понятие фитнес тренировки предполагает общедоступность занятий для детей с различным уровнем физического, психического развития и физической подготовленности. Ребенок может выбирать тот вид занятий, который ему интересен, в зависимости от возрастного развития, при этом оставаться членом фитнес-клуба на достаточно длительный период времени (от 1 года до 16 лет).

Комплексное предоставление услуг позволяет организовать полезное время пребывания детей в фитнес клубе от 1,5 до 3 часов. В это время сопровождающие взрослые могут полноценно тренироваться.

Достижение поставленной цели обеспечивается четкой системой управления детским фитнесом, правилами пребывания ребенка в фитнес клубе, соблюдением технологии сопровождения ребенка в клубе, которые отражаются в правилах работы клуба и должностных инструкциях сотрудников, предварительной подготовкой и обучением кадрового состава. Все перечисленные пункты обеспечивают гармоничное психическое и физическое развитие ребенка и его безопасное пребывание в клубе.

Анализ программ, предлагаемых для детей, которые реализуются в фитнес клубах показал, что их можно сгруппировать по психолого-педагогическим периодам возрастного развития. Психолого-педагогические особенности возрастного развития ребенка определяют содержание программ, их продолжительность и наполняемость групп.

1. программы для детей раннего возраста от 1 года до 3 лет
 - групповые занятия (детский фитнес с мамой);
 - развивающие подвижные игры;
 - раннее плавание;
 - коррекционная гимнастика и массаж. Наполняемость групп 5-10 детей.

Продолжительность занятий 30-40 минут в зависимости от вида занятий.

2. программы для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет
 - групповые занятия (детский фитнес);
 - развивающие подвижные игры;
 - секции по плаванию;
 - музыкально ритмичные занятия;
 - коррекционная гимнастика и массаж;
 - силовые занятия на детских тренажерах. Наполняемость групп 8-15 детей.

Продолжительность занятий 30-45 минут в зависимости от вида занятий.

3. программы для детей школьного возраста от 7 до 12 лет
 - групповые занятия (детский фитнес);
 - развивающие подвижные игры;

- секции по плаванию;
- музыкально ритмичные занятия;
- коррекционная гимнастика и массаж;
- силовые занятия;
- аэробика;
- секции по видам спорта;
- йога;
- пилатес.

Наполняемость групп 8-15 детей.

Продолжительность занятий 45-60 минут в зависимости от вида занятий.

3. программы для детей старшего школьного возраста от 12 до 16 лет

- аэробика (различные виды);
- секции по видам спорта;
- секции по плаванию;
- коррекционная гимнастика и массаж;
- силовые занятия во взрослом тренажерном зале;
- секции современных бальных и спортивных танцев;
- программы подготовки к какому либо мероприятию (походу, восхождению и т.п.)

Наполняемость групп 15-20 детей. Продолжительность занятий 45-60 минут в зависимости от вида занятий.

4. развлекательные программы для детей от 2 до 14 лет:

- организация праздников и дней рождений;
- посещение ребенком развлекательной зоны (игровой комнаты); семейные программы выходного дня.

Продолжительность программы от 1 до 5 часов.

Предоставление фитнес услуг для родителей и детей в одном помещении в одно время является важным фактором создания благоприятных условия для семейного досуга и возможности заниматься физической культурой и спортом.

Это обстоятельство, что дети и родители могут в одно время заниматься физическими упражнениями по программам, которые им интересны, а также учитывают их возрастные особенности и уровень двигательной подготовленности, позволяет говорить о реализации идей движения «Спорт для всех» в рамках работы фитнес клубов.

Место и роль народных игр и национальных видов спорта в движении «Спорт для всех»

Никитин А.А., Макаров Г.Г.

*Национальный государственный университет им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

В проводимой государственной политике улучшения здоровья населения средствами физической культуры и спорта постоянно уделяется внимание развитию народных игр и национальных видов спорта. НГУ им П.Ф. Лесгафта проводит в этом направлении научно-исследовательскую, методическую и пропагандистскую работу, готовит специалистов.

Ключевые слова: рекреация, народные игры, массовый спорт.

Place and role of people games, and mass sport in movement “Sport for All”

Nikitin A.A., Makarov G.G.

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg, Russia*

Summary

The state policy of increasing population health by means of physical education and sport pays much attention to people games and national sport events development.

In accordance with this policy the Lesgaft National State University does scientific researches, methodological and propaganda work, educates specialists.

Keywords: recreation, people games, mass sport.

Сохранение и укрепления здоровья россиян - одна из наиболее актуальных проблем современного периода развития государства и общества. Возможности ее решения средствами системы здравоохранения и силами медицинских специалистов крайне ограничены, поскольку их главной задачей является оказание помощи больным. По оценкам экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) вклад медицинского обслуживания в сохранение и укреплении здоровья людей составляет около 10%. Профилактика заболеваний населения, связанная с такими программами как флюорография, прививки против инфекций, санитарный контроль организаций водоснабжения и общественного питания, пропаганда гигиенических знаний и т. п. мероприятиями, при всей их важности, имеет преимущественно коллективную ориентацию.

Альтернативой решения стоящей перед обществом проблемы улучшения здоровья россиян является обращение к огромному потенциалу физической культуры и, в частности, занятиям народными играми и доступными национальными видами спорта.

В последние годы принят ряд Постановлений государственных органов власти по вопросу о роли национальных видов спорта в решении задачи повышения уровня здоровья россиян. Имеются прямые указания Президента РФ В.В. Путина

Правительству РФ и Министерству спорта РФ о необходимости поднять развитие народных игр и национальных видов спорта на уровень государственной политики. В частности, планируется увеличение в общей численности населения доли граждан РФ, систематически занимающихся физической культурой и спортом к 2020 году до 40 %. Подчеркивается, что одним из направлений, в рамках которого необходимо планировать и осуществлять такую работу, являются народные игры и национальные виды спорта.

Перечисленные факты позволяют утверждать, что создаются определенные предпосылки для формирования системы массовой физической рекреации (ФР) населения на основе национальных традиций занятий спортом, достижений теории отечественной физической культуры, кадровой политики, спортивной индустрии и современных методов управления.

Особенностью современного периода развития российского общества является возрастание интереса различных категорий населения к занятиям, включающим компоненты развлекательного и развивающего характера, способствующим самоутверждению, физическому и психологическому совершенствованию, укреплению корпоративных и личных связей. Возникло целое направление, получившее обобщенное название «Неолимпийские виды спорта».

Как известно, в каждой области научных знаний формируется свой понятийно-терминологический аппарат. Народные игры и национальные виды спорта не являются исключением, особенно в связи с перспективой их использования в системе физической рекреации населения. Благодаря специальным терминам становится возможным обмен профессиональной информацией, обсуждение и разработка возникающих проблем, подготовка публикаций и официальных документов. По степени развития терминологии и обозначаемых ею понятий судят также об уровне изученности той или иной проблемы.

Появление новых терминов сопровождается естественным процессом развития народных игр и национальных видов спорта. Но и существующие термины нередко требуют уточнения, т. к. специалисты разных научных школ вкладывают в них неодинаковое содержание. Разработка терминологических справочников и словарей, их обсуждение, утверждение и периодический пересмотр представляют собой самостоятельную научную задачу, имеющую большое практическое значение. К группе терминов, заслуживающих содержательного уточнения, можно отнести, например: «Массовый спорт», «Народные игры», «Национальные виды спорта», «Неолимпийские виды спорта», «Традиционные игры», «Рекреационная деятельность», «Физическая и двигательная рекреация», «Этнспорт» и ряд других.

Положительные тенденции в развитии новых видов спорта проявляются, в частности, в формировании спортивных коллективов, клубов и секций, создании соответствующих Федераций и органов управления. Количество только официально зарегистрированных спортивных Федераций неолимпийской ориентации приближается к двум сотням. Из них многие относятся к экстремальным или «экзотическим» для России видам спорта, массовое приобщение населения к которым весьма проблематично либо невозможно.

Поэтому, не удивительно, что среди специалистов и ученых нет единства мнений в вопросе о принадлежности некоторых известных видов спорта к категории народных или национальных. Этот, на первый взгляд, теоретический вопрос важен и в практическом отношении. Поиск ответа на него возможен путем проведения целевых исследований и разработки научно обоснованной классификации народных игр и национальных видов спорта.

Можно указать на ряд характерных признаков народных игр, как формы спортивных занятий и соревнований, например: историческая связь с народом или этнической группой населения; распространенность в различных регионах страны; наличие и характер связи с культурными традициями; наличие связи с трудовой деятельностью; степень вовлеченности населения; масштаб, уровень и регулярность организации соревнований; наличие специального спортивного инвентаря; наличие органов общественного управления по типу федерации; наличие спортивных школ, секций, клубов, центров для подготовки спортсменов; наличие дисциплин в физкультурных вузах для подготовки специалистов по народным играм и национальным видам спорта.

Народные игры и национальные виды спорта - это форма социальной, досуговой и психофизической активности различных категорий населения, направленной на физическое самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья, организацию активного отдыха и культурное развитие. Им свойственны определенные отличительные признаки, например, такие как: широкая доступность; возможность допуска к занятиям лиц с ослабленным здоровьем; разнообразие спортивных специализаций с большим диапазоном величин физических и психоэмоциональных нагрузок; отчетливо выраженная оздоровительная направленность методов и средств рекреации; акцент на получение физического и психологического удовлетворения от занятий ННВС без негативных последствий в случае проигрыша или поражения.

Занятия ННВС создают благоприятные условия для комплектования учебных групп и спортивных команд лицами разного возраста и пола, уровня образования, общей культуры и религиозных убеждений. Таким образом, средства и методы ННВС позволяют активно содействовать решению ряда важных социальных задач, таких как воспитание молодежи, путем передачи им спортивного и жизненного опыта; формирование чувства патриотизма и коллективной солидарности; усвоение правил толерантного поведения в среде лиц различной национальности; овладение принципами здорового образа жизни.

Массовый спорт в России: современное состояние, проблемы, пути решения

Обвинцев А.А., Пашута В.Л., Ларькин А.И.

Военный институт физической культуры Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы массового спорта в России: современное состояние, проблемы, пути их решения с различных научных позиций.

Ключевые слова: массовый спорт, физическая культура, гуманитарная наука, система, теория, проблема.

Mass sports in Russia: current situation, problems, ways of their solving

Obvintsev A.A., Pashuta V.L., Lar'kin A.I.

Military Institute of Physical Training Saint-Petersburg, Russia

Summary

Mass sports in Russia, its current situation, problems, ways of their solving are considered in the article from different scientific perspectives.

Keywords: mass sports, physical culture, humanity, system, theory, problem.

Введение

Одним из сложных социокультурных феноменов современной жизни является спорт как важнейшая составная часть физической культуры общества в целом. Одной из разновидностей спортивной деятельности считается массовый спорт, под которым понимаются все виды соревновательной деятельности человека, которые направлены не на достижение им высших спортивных результатов или материальных выгод, а на его оздоровление и физическое развитие. Одновременно с этим массовый спорт способствует решению задач социального характера, среди которых можно назвать социализацию личности, интеграцию ее в коллективные сообщества и т.п. [1].

Основные положения

Политика и практика в сфере развития массового спорта в ряде ведущих стран показывает, что физическая активность социальных групп общества, физические занятия обладают универсальной способностью комплексно решать многие проблемы, касающиеся проблем повышения уровня здоровья граждан страны, и одновременно являющиеся действенным средством предупреждения проявлений асоциального характера у представителей определенных возрастных групп, в первую очередь, молодежи [4].

Обладая неоспоримой моральной и социальной значимостью, все аспекты спортивной деятельности, а также спортивные услуги уже длительное время являются объектами международного регулирования и сотрудничества. Основным международным документом в сфере массового спорта следует считать Международную хартию физического воспитания и спорта с последующими дополнениями (1978). Хартия провозглашает, что занятие физической культурой и спортом - основное право

каждого человека, физическое воспитание и спорт важные элементы в системе непрерывного образования.

Помимо этого важнейшего документа современной истории, отражающего важность физической культуры и спорта для прогрессивного развития человеческого сообщества, стоит назвать и Спортивную хартию Европы (принята 7-й конференцией министров по спорту европейских стран (Родос, Греция, 1992). Признавая, что государственные органы должны наладить взаимное сотрудничество со спортивным движением с целью поддержки ценностей и преимуществ спорта, конференция отметила их большую работу во многих странах Европы по поддержке физкультурно-спортивного движения путем реализации специальных программ. Среди других документов подобного рода назовем Европейский манифест «Молодые люди и спорт» (принят конференцией министров по спорту европейских стран (Лиссабон, Португалия, 1995) - дополняющий и расширяющий принципы, изложенные в Спортивной хартии Европы, и рассматривающий спорт с позиций гуманизма и терпимости, идеалам которых служит Совет Европы, провозглашающий, что спорт должен быть доступен всем молодым людям [3].

В России подтверждением внимания политического руководства к данной проблеме могут служить принятые Государственной Думой и утвержденные Президентом страны Федеральные законы «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (1999, 2007). В 1999 г. принята Федеральная программа «Здоровье нации», а также «Концепция реформирования физкультурно- спортивной отрасли России». В материалах Госсовета (январь 2002 г.) указывалось, что «реформы не могут успешно проводиться, если в обществе не будут прививаться ценности физической культуры как одной из граней общечеловеческой культуры, если каждый человек не осознает личной ответственности за свое здоровье» [2]. На основе решений Госсовета принималась «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 г.». В начале XXI века в России на государственном уровне, помимо принятых ранее к реализации нескольких целевых программ, обозначивших приоритетные направления социально-экономического развития, постановлением Правительства РФ (январь 2006 г., № 7) была принята Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», направленная на расширение и модернизацию спортивной инфраструктуры с целью повышения доступности занятий физической культурой и спортом для россиян, которая значительно пострадала в кризисный период 1990-х годов. В настоящее время разработана и реализуется «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года».

Развитие массового спорта - прерогатива государства, реализуемая через муниципальные и местные органы власти, спортивные организации и учреждения и, конечно, само население. Развитие профессионального спорта осуществляют частные коммерческие структуры с небольшой долей помощи со стороны муниципалитетов и местных органов власти. Проведенный в 2013 г. и также в 2015 г. Всероссийским центром изучения общественного мнения опрос населения подтвердил цифрами отмеченную благоприятную динамику развития массового спорта в нашей стране [5].

Заключение

Общепризнанным является тот факт, что сфера физической культуры и спорта, особенно массовый спорт, призвана решать многие социально- экономические проблемы, обладает неоспоримой социальной значимостью. Спортивная деятельность остается значимым объектом международного регулирования и сотрудничества, при этом спорт является неотъемлемой частью общества и его четким экономическим отражением. Спорт дает свои экономические импульсы как фактор потребления спортивных услуг и товаров, а также как фактор, позволяющий создавать новые рабочие места и, следовательно, вносит большой вклад в местное, региональное и национальное развитие. Спорт играет жизненно важную роль в реадaptации и реинтеграции в общественную жизнь людей с ограниченными физическими возможностями. Занятия спортом должны быть направлены на развитие физических, психических и социальных качеств каждой личности, должны

SECTION 2

обучать этическим нормам справедливости и дисциплины, воспитывать уважение к себе и другим людям, обучать терпимости и ответственности, жизнедеятельности в демократическом обществе, воспитывать самоконтроль, пропагандировать здоровый образ жизни. Эффективная спортивная политика может осуществляться только при оптимальной координации деятельности всех государственных, местных, публичных и частных органов, прямо или косвенно связанных со спортом, то есть взаимодействие органов государственной власти и местного самоуправления с общественными объединениями, иными организациями, имеющими отношение к спорту.

Литература

1. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2001, № 4. -С. 11-15.
2. Михеенко А.С. Проблемы совершенствования и формирования городской среды физкультурно- оздоровительного назначения / А.С. Михеенко // Материалы научно-практических мероприятий V Всероссийского форума «Здоровье нации - основа процветания России». Т. 5. -М., 2009. -С. 129-132.
3. Передельский А.А. Массовый спорт как перспективное направление развития физкультурно-спортивной сферы в условиях рыночной экономики / А.А. Передельский // Материалы научно-практических мероприятий V Всероссийского форума «Здоровье нации - основа процветания России». Т. 5. - М., 2009. -С. 143-144.
4. Хуспутдинов К.С. Массовый спорт в Российской Федерации как объект социального регулирования (на примере взаимодействия органов государственного управления и общественных организаций спортивной направленности) / К.С. Хуспутдинов // Автореф. на соискание степени канд. соц. наук. -Казань, 2004. - 20 с.
5. Популяризация здорового образа жизни и развитие массового спорта в современной России [Электронный ресурс] // URL: http://sport.wp.kspu.ru/Drozдова_VeraSergeevnaVliqnie_populqrizacii_zdorovogo_
<http://vadim-galkin.ru/sport-2/research/o-dinamike-razvitiya-massovogo-sporta-v-rossii-v-2015-g/>
(дата обращения: 03.09.2015).

Олимпийское движение как основа развития массового спорта

Обвинцев А.А., Пашута В.Л., Никольская А.С.

Военный институт физической культуры Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Общепризнанным является положение о том, что Олимпийское движение носит универсальный объединяющий, международный и наднациональный характер. В настоящее время социальная и образовательная политика России направлена на активное развитие физической культуры и спорта, и поэтому особенно актуальным становится рассмотрение Олимпийского движения и возможностей применения олимпийских принципов с целью распространения массового спорта и, как следствие, воспитания здорового образа жизни человека.

Ключевые слова: олимпийское движение, массовый спорт, физическая культура, физическое развитие, здоровый образ жизни.

The Olympic movement as a key factor for the development of mass sports

Obvintsev A.A., Pashuta V.L., Nikolskaia A.S.

Military Institute of Physical Training Saint-Petersburg, Russia

Summary

It is generally recognized that the Olympic movement has its universally uniting, international and supranational character. The current social and educational policy of Russia is aimed at the development of physical culture and sport, therefore the Olympic movement and its principles are to be examined in view of the mass sports development and, as a result - forming healthy lifestyle of the person.

Keywords: Olympic movement, mass sports, physical culture, physical development, healthy lifestyle.

Олимпийское движение представляет собой масштабную международную общественную деятельность по развитию спорта как одного из средств достижения физического и духовного совершенства человека, при этом одной из первоочередных задач является укрепление международного сотрудничества. На современном этапе основными организационными составляющими Олимпийского движения являются Международный олимпийский комитет (МОК), Международные спортивные федерации (МСФ) и Национальные олимпийские комитеты (НОК). Также Олимпийское движение включает в себя Организационные комитеты Олимпийских игр (ОКОИ), ассоциации олимпийских МСФ и НОК, обеспечивающие проведение Олимпийских игр на высоком качественном уровне.

Теоретической основой олимпийского движения и всего, что так или иначе связано с воспитанием и ведением здорового образа жизни является олимпизм - философское течение, рассматривающее теоретические аспекты социальной жизни через призму олимпийских традиций. Согласно Олимпийской хартии, «олимпизм» - это философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинство тела, воли и разума [5]. Подробное знакомство с материалами олимпийской направленности позволяет сделать вывод о том, что олимпийская теория и практика служат универсальным средством развития и воспитания, необходимых человеку любого возраста, профессии и социального статуса качеств - умственных, морально-нравственных, физических - как для повседневной деятельности, так и для реализации личности в спорте высших достижений.

На современном этапе олимпийское движение призвано помочь человеку в освоении культурных особенностей своей

страны и интеркультурных традиций, существующих в мире. В первую очередь это способствует формированию культуры межнационального общения как показателя образованности человека и уровня развития конкретного общества в системе общемировых отношений, и таким образом служит устранению межнациональных конфликтов разрешению существенных политических проблем.

Основные задачи массового спорта соответствуют задачам общей физической культуры, однако их реализация происходит при регулярных занятиях конкретным видом спорта. Таким образом, массовый спорт представляет собой систематические занятия определенным видом спорта, участие в соревнованиях с целью укрепления здоровья, коррекции физического состояния, повышения общей и профессионально-прикладной работоспособности, достижения возможного физического совершенства и соревновательного результата.

В настоящее время на распространение и развитие массового спорта в бюджете Олимпийского комитета России предусматриваются значительные финансовые средства, главным образом для проведения соревнований. Также целями работы по распространению массового спорта являются пропаганда олимпийского движения и здорового образа жизни. Программа Олимпийского комитета России содействия развитию массового спорта в рамках международного движения «Спорт для всех» на период 2015 — 2018 гг. структурирует деятельность по продвижению идей олимпизма, олимпийских ценностей, развитию физической культуры и массового спорта. Здесь же можно говорить о том, что подобная деятельность является одним из элементов наследия проведенных в России XXII зимних Олимпийских игр. Приоритетными направлениями реализации Программы являются четыре блока мероприятий: поддержка мероприятий в рамках международной программы МОК «Спорт для всех» Плана МОК «Олимпийская солидарность» на 2013-2016 годы; поддержка общественных инициатив в сфере развития физической культуры и массового спорта; развитие физической активности и воспитания детей и подростков в рамках реализации проектов АНО «Дирекция совета содействия программ ОКР»; содействие созданию современной информационной и коммуникационной инфраструктуры развития массового спорта. Реализация Программы осуществляется в три этапа: I этап - подготовительный (01.01.2015 — 31.03.2015); II этап - тестовый (01.04.2015 - 30.06.2016); III этап - основной (01.07.2016 - 31.12.2018). Итогом работы станет распространение методического пакета документов, состоящего из нормативно-правовых, установочных, организационных, учебно-методических и иных необходимых материалов, предназначенных для участников Программы, а также проведение общероссийских массовых физкультурно-спортивных мероприятий с привлечением физкультурно-спортивных клубов - участников Программы [4].

Итак, во всем мире здоровый образ жизни выступает как общечеловеческая и национальная ценность, при этом здоровье, а также технологии, позволяющие его сберечь и развить, должны быть приоритетным направлением социальной политики любого государства [1]. Процесс формирования здорового образа жизни населения должен предусматривать систему учебно-воспитательных и общественных мероприятий, направленных на становление, развитие и поддержание здорового образа жизни как особого стиля поведения, основывающегося на общих ценностях сохранения и укрепления здоровья. Формирование здорового образа жизни посредством принципов олимпизма и массового спорта позволит также целенаправленно развивать такие личностные качества, как патриотизм, дисциплинированность, социальная и личная ответственность, гордость за принадлежность к своему государству, объективность при оценке своих сильных и слабых сторон, уверенность в себе, организованность, уважение к коллегам, решительность, настойчивость, честность и т.п. [2,3].

Изучение особенностей современного олимпийского движения, а также основных принципов олимпизма применительно к особенностям использования и организации массового спорта с целью формирования здорового образа жизни человека позволяет сделать вывод о том, что в настоящее время проводится значительная работа по внедрению и распространению массового спорта на национальном и международном уровнях.

Литература

1. Ганынина Г.В. Формирование здорового образа жизни молодежи средствами рекреативных технологий / Г.В. Ганынина: Дис. канд. пед. наук. Тамбов, 2005. - 233 с.
2. Пашута В.Л., Никольская А.С. Феномен олимпийского образования в контексте общей физической подготовки обучающихся в военно-учебных заведениях // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал, 2012. - №4 (Часть 1). - С.19-22.
3. Пашута В. Л., Никольская А.С. Особенности применения принципов олимпизма в процессе физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил и л Российской Федерации / В.Л.Пашута, А.С. Никольская // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал / под ред. Л. Лубышевой. - М.: научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2014. - № 9. - С. 19-21.
2. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] // URL: <http://www.olympic.ru/> (дата обращения: 05.09.2015).
3. Олимпийская хартия / пер. с англ. - М.: Советский спорт, 1996. - 96 с.

Анализ концептуально-программных документов Российской Федерации в области пропаганды, агитации и рекламы физической культуры, физической подготовки и спорта, развития военно-прикладных видов спорта

Поярков А. А.

*Военный институт физической культуры
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

В статье рассматриваются концептуально-программные документы Российской Федерации в области пропаганды, агитации и рекламы физической культуры, физической подготовки и спорта, развития военно-прикладных видов спорта.

Ключевые слова: пропаганда, физическая культура, военно-патриотическое воспитание, военно-прикладные виды спорта, федеральный закон.

The analysis of conceptual and program documents of the Russian Federation in the field of promotion, popularization and advertising of physical culture, physical training and sport, development of military and applied sports

Poiarkov A. A.

Military Institute of Physical Training Saint-Petersburg, Russia

Summary

In the article, some conceptual and program documents of the Russian Federation in the field of promotion, popularization and advertising of physical culture, physical training and sport, development of military and applied sports are considered.

Keywords: popularization, physical culture, military patriotic education, military applied sports, federal law.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении. Изменение отношения людей к физической культуре, существенная перестройка в этом отношении сознания и поведения - актуальные на сегодня пропагандистские задачи. Необходимо активно влиять на формирование интересов, на развитие потребности включения в повседневную жизнь человека физической культуры, на постоянное стремление к физическому совершенству [1].

В соответствии со ст.6 (п.12) Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» специально уполномоченный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта осуществляет «пропаганду физической культуры, спорта и здорового образа жизни» [2].

Одной из основных задач, сформулированных в Постановлении правительства «О министерстве спорта российской Федерации», является проведение мероприятий по пропаганде физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Кроме министерства спорта в управлении отраслью принимают участие и другие федеральные органы исполнительной власти: Министерство образования (в части руководства обязательными занятиями физической культурой в образовательных учреждениях различного типа, управления деятельностью части спортивных школ и т.п.), Министерство обороны (в части руководства обязательной физической подготовкой военнослужащих) и др. [3].

«Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.» определила основные направления разработки, и реализации комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни. Основными направлениями модернизации системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях определяет «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.» [4].

Проблемы, имеющиеся на сегодняшний день и влияющие на развитие физической культуры и спорта, описывается в Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 гг.», одна из основных это отсутствие на государственном уровне активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни. Исходя из данного положения в программе поставлена задача об организации пропаганды физической культуры и спорта, включающей в себя распространение социальной рекламы, продвижение ценностей физической культуры и здорового образа жизни, освещение соревнований [5].

Стратегией национальной безопасности России до 2020 года одной из составляющих национальной безопасности определено развитие системы военно-патриотического воспитания граждан Российской Федерации.

Разработка и реализация комплекса мер, направленных на развитие военно-прикладных видов спорта среди граждан призывного возраста - одна из задач, поставленных Указом Президента РФ от 07.05.2012 N 604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации».

Развитие военно-прикладных видов спорта и дополнение перечня показателей эффективности работы органов государственной власти субъекта Российской Федерации показателями военно-патриотического воспитания и подготовки граждан к военной службе предусмотрены обновленной Концепцией федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года [6].

Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» содержит отдельную статью №18, которая так и называется: «Занятия граждан военно-прикладными видами спорта». Указанная статья предусматривает: «Граждане, подлежащие призыву на военную службу, имеют право заниматься военно-прикладными видами спорта в общественных объединениях, образовательных организациях, спортивных клубах и секциях независимо от их ведомственной принадлежности» [7].

Пункт 33 раздела III «Добровольная подготовка граждан к военной службе» Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе (далее - Положение), утвержденное Постановлением Правительства РФ от 31.12.1999 № 1441 предусматривает, что занятия военно-прикладными видами спорта являются основой добровольной подготовки граждан к военной службе [8].

Особенность подростковой психологии обучающихся в Общеобразовательных учреждениях Министерства обороны Российской Федерации - тяга к новым навыкам, лидерству и склонность к риску. Реализуя в позитивном, общественно полезном направлении эти особенности совместными усилиями органов власти, организаций и общественных объединений мы можем обучающихся мотивировать на занятия военно-прикладными видами спорта, прохождение службы по призыву и контракту, а также поступление в высшие военные учебные заведения.

Проведение мероприятий, направленных на пропаганду военно-прикладных видов спорта и привлечение юношества и молодежи в кружки, секции и клубы обязанность ДОСААФ России и его региональных отделений в соответствии с документами о сотрудничестве и взаимодействии между органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации,

осуществляющих управление в сфере образования, органов местного самоуправления, администраций образовательных учреждений с соответствующими управленческими структурами ДОСААФ России. Законодательство субъектов РФ предусматривает участие исполнительных органов государственной власти регионов в развитии военно-прикладных видов.

Обобщение и систематизация изученного материала по проблеме совершенствования пропаганды в сфере физической культуры и спорта, позволили выявить многообразие подходов в отношении обеспечения согласованного взаимодействия между структурными элементами во всех социально-экономических процессах, включая физическую культуру и спорт. Поэтому управление пропагандой физической культуры и спорта является основополагающим моментом процесса подготовки специалистов в образовательных учреждениях физической культуры и спорта.

Литература

1. Поярков А.А. Организация пропаганды физической культуры и спорта в аспекте исторического анализа. Сборник научных статей и докладов итоговых научных конференций ППС, слушателей, курсантов и соискателей института за 2014 г./Под Пред. докт. пед. наук., проф. В.Л.Пашута. - СПб.: «ВИФК» МО РФ, 2015.-361 с.
2. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329 - ФЗ.
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 года № 607 «О министерстве спорта российской Федерации».
4. Распоряжение правительства российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.»
5. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 гг.» постановление правительства Российской Федерации от 11 января 2006 года № 7.
6. Указ Президента РФ от 07.05.2012 N 604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации».
7. Федеральный закон Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе» от 28 марта 1998 года № 53-ФЗ.
8. «Положение о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе», Постановление Правительства Российской Федерации от 31 декабря 1999 года № 1441.

Теоретико-методологическое обоснование физической культуры военнослужащего современной Российской армии

Романенко Н.В.

Военный институт физической культуры Санкт -Петербург, Россия

Аннотация

Физическая культура - составная часть общей культуры общества и отдельного человека, которая наряду с процессами воспитания и обучения, входит в систему социализации личности, её подготовки к жизни в современном социуме, вхождения в общество, социальной адаптации военнослужащего.

Физическая культура активно содействует формированию важнейших общечеловеческих культурных ценностей: труд, образование, досуг, ценностное развитие личности, а также формированию ценностей других видов культуры: материальной (повышение трудовых возможностей, совершенствование производительного и ратного труда, надежности профессиональной деятельности человека); духовной (проявляющейся в интеллектуальной, нравственной, государственно-патриотической, эстетической деятельности личности и др.).

Ключевые слова: физическая культура и спорт, физическая культура военнослужащего, физкультурно-спортивная деятельность, физкультурное воспитание, социализация личности, культурные ценности.

Theoretico - methodological grounds of physical culture of a militaryman of contemporary Russian army

Romanenko N.V.

Military institute of physical culture Saint- Petersburg, Russian Federation

Summary

Physical culture is a constructive part of civil culture as a Phenomenon. It is an important part of a process of socialization of Self which assists a militaryman personal social adoption.

Global culmral human Values like Labour, Education, Hobbies are under the very impact of the factor of Physical culture. This factor influences also a process of forming of the Values of another kinds, like material rank Values (Enlarging of personal activities, military skills, efficiency of man kind's professional activities, spiritual rank values (formed in intellectual, moral, patriotic, aesthetic activities of Self realisation)

Key words: Physical culture and Sport, Physical culture activities of a military man, Physical culture activity, Physcultural education, Socialization, Cultural Values.

В современных условиях значительно актуализируется роль физической культуры, все более значимым становится выявление широкого аспекта ее социальных функций. Поэтому методологическая и теоретическая разработки проблем формирования физической культуры личности, обоснования основных направлений социализации военнослужащих средства физической культуры и спорта рассматриваются как приоритетные в анализе данного социального феномена.

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» характеризует физическую культуру, как часть культуры, представляющую собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации

SECTION 2

путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В современном обществе стратегической целью воспитания является формирование всесторонне и гармонически развитой личности. В соответствии с такой педагогической методологией, целью физкультурного воспитания является формирование физической культуры личности как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующейся деятельным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей [3].

Так, учитывая специфические требования, предъявляемые к содержанию физической культуры личности, её взаимосвязями с другими сторонами формирования общей культуры военнослужащего, круг задач физкультурного воспитания представляется следующим образом:

- задачи социально-психологического воспитания, связанные с формированием мировоззрения людей, ценностных ориентаций, мотивов, активного отношения к служебной деятельности, определенной сферой физической культуры и спорта;

- задачи умственного воспитания, связанные с формированием физкультурного образования человека, овладения им целостной системой знаний, необходимых для физического совершенствования и развитие способностей к конструированию индивидуальных систем занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления личного здоровья;

- задачи телесного воспитания, связанные с оптимизацией физического развития военнослужащего, формированием качеств, обеспечивающих ему необходимый уровень учебно-боевой деятельности.

Ключевой, по нашему мнению, задачей физкультурного воспитания является формирование у военнослужащих осознания жизненной важности и социальной значимости физической культуры. Необходимо общественное понимание и осмысление этого феномена, как важнейшей составляющей человеческой культуры вообще, сущность которого состоит не только в обеспечении процесса физического совершенствования, но и развития духовных, эмоционально-чувственных, нравственных, интеллектуальных и эстетических способностей человека.

Физкультурно-спортивная деятельность военнослужащего проявляется в развитии сущностных сил человека в достижении им ценностей физической культуры. Будучи подвижной и весьма разнообразной по своей природе, физическая культура обуславливает дифференциацию данной деятельности война-спортсмена, что определяет широкий выбор её субъектом средств и методов воздействия на человека с целью формирования определенного уровня развития физической культуры личности.

Научный подход к определению физической культуры личности военнослужащего предполагает рассмотрение данного феномена через призму отношения субъекта к своей социально-биологической сущности и развертывания данной сущности в конкретных формах двигательной деятельности в процессе ратного труда. Кроме того, физическая культура как социальное явление представляет собой совокупность связей и отношений, в которые вступают индивиды, проявляя свою социально-биологическую сущность в общественно полезной деятельности, разновидностью которой выступает воинская деятельность.

Опираясь на уже накопленные знания по определению понятия физической культуры и основываясь на характеристике физического состояния личности, представляется возможным сформулировать следующее определение физической культуры личности воина.

Физическая культура личности военнослужащего - это достигнутый конкретным человеком уровень физического состояния, обусловленный соответствующими знаниями, убеждениями и организацией его жизнедеятельности, способствующий выполнению военнослужащими своего долга гражданина Российской Федерации и вооруженного защитника его интересов [4].

Содержание физической культуры личности включает в себя материальные и духовные компоненты. К материальным компонентам физической культуры военнослужащего относятся: необходимый объем двигательных навыков и умений, определенный уровень развития физических качеств и функциональных возможностей организма. Именно они составляют материальную основу жизненных сил каждого человека, фундамент его работоспособности, выступая в качестве обязательного средства выполнения воином своего служебного долга по защите Отечества.

К духовным компонентам физической культуры военнослужащего относятся: совокупность специальных знаний в области всестороннего физического развития, идеал физического совершенства, спортивного мастерства, к которым стремится конкретный человек, представления о способах их достижения, знание особенностей того или другого вида физкультурно-спортивной деятельности, правил спортивных соревнований и т.д.

Материальные и духовные компоненты находятся в сложной диалектической взаимосвязи и взаимозависимости. При этом материальные компоненты физической культуры являются определяющими по отношению к духовным компонентам. В то же время последние, в свою очередь, могут оказывать воздействие на развитие физических качеств, достижение определенного уровня физического состояния военнослужащего, обеспечивающего выполнение им своего служебного долга.

Изучение физической культуры военнослужащего также предполагает выяснение критериев ее развития. Необходимость анализа данного вопроса, диктуется тем, что не всем военнослужащим в одинаковой мере присущ уровень физической культуры, достаточный для профессионального выполнения функциональных обязанностей по воинской службе.

Данные критерии систематизируются по двум основаниям. В первую группу входят критерии, отражающие количественно-качественную степень соответствия основных показателей, формируемых в процессе физического воспитания, требованиям, предъявляемым к военнослужащим служебной деятельностью. Критерии развития физической культуры личности воина целесообразно проследить поэтапно. Для этого следует вначале определить структуру деятельности военнослужащего с целью максимальной реализации соответствия требований общества к его физическому развитию. Важно на всех этапах выявления критериев уровня развития физической культуры знать и оценивать результаты деятельности воина, поскольку они выступают реальным показателем для этих критериев. Эту группу составляют объективные критерии.

Вторую группу составляют критерии, опосредованно оценивающие результаты эффективности физического развития по общим, конечным, итоговым данным. Это - субъективные критерии. Система субъективных критериев показывает также, как проявляется в деятельности человека на уровне соответствующих требований отношение к самому себе, к формированию у себя различных компонентов физической культуры. Разрывать обе группы критериев нельзя, как и отдавать предпочтение любой из них. Так, например, преувеличение роли второй группы критериев развития физической культуры личности, может привести к нарушению объективности оценки данного социального явления.

Характеризуются критерии развития физической культуры личности, надо учитывать биологические и социальные особенности развития военнослужащего. Так, выработка критериев в биологическом плане может быть основана только на возможностях человеческого организма переносить те или иные физические нагрузки. Явные перегрузки организма ведут к постепенному разрушению последних. Потребность в трудовой деятельности выдвигает в социальном плане необходимость поиска многообразных критериев и биологических потребностей в физическом развитии и должны лежать в основе разработки критериев физической культуры личности военнослужащего.

В качестве критериев выступают:

1. уровень физического образования, знания в области физической культуры, системность и глубина усвоения научно-практических знаний, необходимых для понимания сущности, особенностей биологических и социальных процессов функционирования физической культуры, умения их творчески применять в жизни;
2. убеждения в высокой ее роли в общественной и личной жизни;
3. уровень двигательной активности, привычки к регулярным занятиям физкультурой и спортом, владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для формирования собственного физического совершенства и организации физкультурно-спортивной деятельности личного состава воинских частей и подразделений;
4. способность выполнять различные виды деятельности, связанные с реализацией воином задач по созданию и подержанию благоприятных внешнеполитических условий для мирного созидательного труда народа своей страны.

Оценка по всей шкале указанных критериев физической культуры может дать возможность объективно оценить существенное содержание и уровень ее форсированности у военнослужащего. Сам же взятый изолированно факт интенсивности даже самостоятельных занятий еще не говорит о физической культуре человека, так как не ясна их оценка с точки зрения рациональности в общей структуре деятельности военнослужащего и его ценностных ориентации. Точно так и наличие необходимых знаний в области физической культуры еще не обеспечивает физкультурно-спортивную активность личности и достижения высокого уровня ее физической культуры.

Как показывает практика, физическая культура и спорт выступают важнейшим фактором социализации военнослужащего, усвоение им правил, социальных норм и ценностей необходимых ему для материального и духовного существования в социуме, выполнение своего воинского долга.

Социализация - это процесс усвоения человеческим индивидом знаний и правил поведения, социальных норм и ценностей, необходимых ему для его материального и духовного существования в определенном социуме.

Доктор философских наук Д.И. Грядовой выделяет две фазы социализации личности [1]:

1. социальная адаптация - это приспособление индивида к: социально-экономическим условиям, ролевым функциям, социальным ролям, к социальным группам и социальным организациям.
2. интериоризация - процесс включения социальных норм и ценностей во внутренний мир человека. Во внутреннем общении, дискуссии человека с самим 1. собой, высказывание свертываются, сокращаются, становятся понятным лишь самому индивиду.

В теоретико-методологическом обосновании роли физической культуры в жизни общества мы выделяем также и третью фазу социализации личности военнослужащего - фазу экстериоризации [2,4,5,6]. Чтобы развивать индивидуализированные смыслы личности необходимо вновь вывести их вовне, в развернутый диалог с другими, т.е. экстериоризировать их. Лишь в этом случае мысли человека могут стать предметом анализа и обсуждения со стороны других, предметом анализа и самого индивида, а следовательно, обогащаться, изменяться и развиваться.

Физическая культура выступает в качестве важного фактора социализации военнослужащего, что проявляется в следующих направлениях[2]: содействует формированию важнейших общечеловеческих культурных ценностей; формирует ценности других видов культуры; развивает социальные отношения индивидуума, военного и спортивного коллективов; способствует всестороннему развитию человека, формированию физической культуры личности; формирует мировоззрение людей, ценностные ориентации, мотивы активного отношения к воинской деятельности; обеспечивает формирование физкультурно-образованного человека; способствует осознанию военнослужащим жизненной важности и социальной значимости выполнения им конституционного долга защитника Отечества; учит индивидуума взаимодействовать с другими; развивает самосознание, помогает социальной мобильности; успешно формирует коммуникативную функцию физкультурно-спортивной деятельности.

В современных условиях роль физической культуры, как неотъемлемой части общей культуры человека и общества актуализируется, все более значимым становится выявление широкого аспекта её социальных функций.

Физическая культура содержит в себе существенный потенциал воспроизводства личности как целостности в её телесно-духовном единстве. Невостребованность этого потенциала ведет к ограниченности формирования личности, которая становится антикультурной по своей сущности.

У развивающегося общества нет другого пути, кроме совершенствования человека средствами культуры. Поэтому физическая культура приобретает особую социальную значимость, так как её целью, предметом и главным результатом является развитие и саморазвитие самого человека. Гуманистический взгляд на человека как саморазвивающуюся, саморегулирующуюся систему определил новую тенденцию, согласно которой он совершенствуется не через пассивное приспособление, а через активное и конструктивное преодоление противоречий в изменяющихся условиях среды [3].

В процессе и результате удовлетворения потребностей человека и общества в физической культуре и её сфере создаются ценности, которые формируются через деятельность и соотносятся с её основными направлениями.

SECTION 2

В физической культуре военнослужащего современной Российской армии можно выделить такие группы ценностей, как:

- материальные (разнообразные льготы со стороны общества);
- физические (здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения и навыки, физическое состояние и др.);
- психические (диапазон эмоциональных переживаний, быстрота мышления, воображение, память, творческие задатки, черты характера, волевые качества и др.);
- духовные (знания, самоутверждение, чувство собственного достоинства, идеалы, авторитет, эстетические и нравственные ценности и др.);
- социальные (физическая подготовленность, уровень спортивных достижений, отдых, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в коллективе, средства воспитания и социализации, традиции, системы физических упражнений и др.).

В центре этих ценностей находится человек, в соматопсихическом и социокультурном единстве.

Литература

1. Грядовой Д.И. Основы философских знаний,- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007,- 303 с.
2. Зюкин А.В., Романенко Н.В. Основы философии физической культуры и спорта. Монография.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2015.- 171с.
3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта.- М.: Академия, 2004,- 240 с.
4. Романенко Н.В. Философская концепция человека.- СПб.: ВИФК, 2010.- 50 с.
5. Романенко Н.В., Шелков О.М. Актуальные проблемы истории и философии науки: учебное пособие.- СПб.: ФГБУНИИФК, 2013,- 323 с.
6. Романенко Н.В., Пашута В.Л. Социальная философия. Монография,- СПб.: МО РФ, ВИФК, 2015,- 188 с.

Инновационные программы «Спорта для всех»

Столяров В.И.

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

Аннотация

Для эффективного решения задач спорта для всех, в котором приоритетными являются здоровье, отдых, развлечение, общение людей, необходима модификация используемого в спорте высших достижений способа организации соперничества (принципов программы спортивных соревнований, системы определения победителей, состава участников и т.д.).

В статье дается анализ и систематизация инновационных программ спорта для всех, предусматривающих такую модификацию.

Ключевые слова: спорт, спорт для всех, спорт высших достижений, способ организации соперничества

New programs for the Sport for All

Stolyarov V.I.

Russian state university of physical education, sport, youth and tourism, Moscow, Russia

Summary

Effective task solutions within sport for all where health, recreation, fun, communication between people are a priority, assume the modification of the way of organizing competitiveness (principles of programming sports competitions, system for determining winners, list of participants etc) used in high performance sports.

The article makes the analysis and systematization of those innovative programs for sport for all which can provide such modification.

Key words: sport, sport for all, high performance sports, the way of organizing competitiveness

Введение

Центральный элемент спорта — спортивное соревнование. Поэтому оно занимает важное место не только в спорте высших достижений, но и в спорте для всех. Однако их цели различны: в первом - спортивные достижения, победа в соревнованиях, во втором - здоровье, отдых, развлечение, общение людей. В моих публикациях впервые обосновано, что для достижения этих разных целей необходимы различные способы организации соперничества (принципы формирования программы спортивных соревнований, системы определения победителей, состава участников и т.д.) [2,3,4].

Цель статьи - анализ и систематизация инновационных программ спорта для всех, предполагающих иной способ организации соперничества, нежели тот, который используется в спорте высших достижений.

В спорте высших достижений используется следующий способ.

- Участники соревнования с учетом пола, возраста, уровня подготовленности распределяются по группам (в частности, инвалиды соревнуются отдельно от других лиц).
- Программа соревнований предполагает узкую специализацию участников.
- По итогам соревнования участникам присваивается определенное место. Количество мест равно количеству участников. При определении мест участников учитываются только их результаты и соблюдение правил вида спорта; не принимаются во внимание нравственные аспекты поведения.
- Лица, занявшие первое место или несколько первых мест, восхваляются и поощряются (как правило, наградами, имеющими материальную ценность), тогда как другим обычно достаются лишь упреки, насмешки и т.п.

Такой способ организации соперничества (я называю его традиционным) адекватен целям спорта высших достижений: вырабатывает у спортсменов стремление к постоянному совершенствованию, улучшению спортивных результатов, содействует формированию воли и других психических качеств, повышает зрелищность спортивных соревнований. Но вместе с тем он создает проблемы в спорте для всех. Многие люди, опасаясь проигрыша, не желают участвовать в спортивных соревнованиях. С другой стороны, у тех, кто активно занимается спортом, часто возникает стремление победить любой ценой — даже за счет здоровья и нарушения нравственных принципов. Традиционный способ содействует также одностороннему развитию спортсменов, формированию ряда негативных качеств личности (например, эгоизма, агрессивности), препятствует социальной интеграции инвалидов и т.д. [2,3,4].

Поэтому для эффективного решения задач спорта для всех нужен иной способ организации соперничества. Ниже предпринята попытка систематизации инновационных программ данного спорта, основанных на модификации традиционного способа.

I. Программы модификации отдельных принципов традиционного способа

1.1. Изменение подхода к программе спортивных соревнований. Предлагается переход от программы, ориентирующей спортсменов на развитие узкого круга способностей, к программе, содействующей многостороннему развитию. Два варианта таких предложений. Первый вариант - объединение в программе спортивного соревнования различных физических упражнений, дисциплин какого-то вида спорта или нескольких видов спорта. Такая программа соревнования является комплексной, но она не выходит за рамки физических упражнений и видов спорта. Поэтому данную комплексность можно назвать «одноплановой». Примеры такого подхода:

- программы, включающие тесты физической подготовленности и физические упражнения, требующие от участников общей выносливости, гибкости, быстроты, координации движений, скорости, силы и т.д.: например, программа Игр под названием «CrossFit Games» как элемент программы «Кроссфит»; российская модель кроссфит под названием «функциональное многоборье»; американская программа «Вызов президента»; российская программа «Президентские состязания»; программа «Спортивная юность» для школьников (МГАФК); программа «мультиспорт» С.Н. Литвиненко и др.
- комплексные программы, ориентированные на один вид спорта (пример - программа Международной Ассоциации легкоатлетических федераций «Детская легкая атлетика ИААФ», которая ориентирована на «максимальное расширение диапазона двигательных упражнений», связанных с легкой атлетикой).

Второй вариант - интеграция разных видов деятельности в программе спортивного соревнования. Комплексность такой программы я называю «разноплановой». Она может предусматривать:

- интеграцию спорта с искусством: использование искусства на торжественных церемониях открытия и закрытия спортивных соревнований, проведение спортивно-художественных праздников, фестивалей спорта и искусства и т.п.;
- интеграцию спорта с другими видами деятельности (примеры: программа Г.М. Зюзина; соревновательная программа «комплексных тематических уроков» в школе № 28 г. Орла).

1.2. Изменение подхода к определению и поощрению достижений участников спортивного соперничества, например:

- вручение наград всем участникам соревнования (например, программы Международной Ассоциации легкоатлетических федераций «Детская легкая атлетика» и Специальной олимпиады);
- введение поощрений для спортсменов, демонстрирующих высоконравственное поведение (пример - награды Международного, Российского и других комитетов Фэйр Плэй);
- изменение правил соревнования, особенно для детского и юношеского спорта, с целью наказания спортсменов, отступающих от норм честной спортивной борьбы (например, программы международных федераций гандбола и баскетбола);
- учет при выявлении победителей нравственных и эстетических аспектов поведения спортсменов (пример - программа Г. А. Литинской);
- поощрение спортсменов, улучшающих свои предыдущие результаты;
- учет при определении мест лишь существенного различия в результатах спортсменов (предложение известного современного философа и олимпийского чемпиона Г. Ленка).

1.3. Изменение подхода к составу участников спортивных соревнований, например:

- уменьшение численного состава участников спортивного соревнования (примеры: уличный баскетбол, мини-футбол, пляжный волейбол и другие «малые формы» спортиг);
- создание условий, чтобы в соревновании совместно и на равных могли участвовать люди разного пола, возраста, физического состояния и т.д., в том числе инвалиды (пример — упомянутые выше программы, предусматривающие выполнение спортсменами физических тестов и упражнений; олимпийская программа «Объединенный спорт»);
- формирование интернационального состава команд спорт соревнований (пример - программы летних и зимних Юношеских Олимпийских игр).

1.4. Адаптационная модификация спорта. Термин «адаптационная модификация» я использую для обозначения приспособления спортивного соревнования (его программы, правил, системы определения победителей и т.д.), а также тренировки к возрасту, подготовленности спортсменов и т.д. с целью повысить привлекательность спорта, его позитивное влияние на физическое состояние и личностные качества. Усилия специалистов в решении данной проблемы направляются в двух основных направлениях.

- Разработка новых видов спорта, которые пригодны для лиц разного пола, возраста, физической подготовки и т.д. (например, японский мини-волейбол);
- Модификация традиционных соревнований (видов спорта), чтобы сделать их более демократичными, гуманными, доступными для всех людей независимо от возраста, уровня подготовки, состояния здоровья и т.д., в том числе для инвалидов - например, программы: «Киви-спорт» (Новая Зеландия), «Австралийский спорт», «Теннис 10-летних» (международная теннисная ассоциация ITF).

II. Программы изменения нескольких и даже всех принципов традиционного способа

SECTION 2

Пример такого подхода - программа гуманизации Олимпийских игр, которую разработал Роберт Юнг (директор Института по вопросам футурологии в Вене). Она предусматривает переход от традиционных «жестких» Олимпийских игр к «мягким» на основе ряда мер: создание «смешанных команд» из спортсменов разных стран; отказ от «любого подчеркивания национальных символов»; при оценке выступлений спортсменов оценивать «ярко выраженное чувство человеческого Я, его самовыражение» и т.д.

Другой пример - программа спортивных соревнований студентов, которую разработал П. Хопкинс (университет Ватерлоо). Она предусматривает: отсутствие официальных судей, игра управляется при помощи самоконтроля и взаимного контроля; возможность путем договоренности изменение правил игры; отсутствие призов, команды состоят из любого количества игроков, но только поровну; нет правил отбора: участвовать могут все и т.д.

Изложенные выше инновационные программы предусматривают изменение лишь одного или нескольких принципов традиционного способа.

В 1990 г. я разработал программу уникального способа организации соперничества, который отличается от традиционного по всем параметрам: принципам формирования программы соревнования, состава его участников, системы выявления и поощрения победителей и т.д. Этот способ уже 25 лет эффективно применяется при организации СПАРТигр с участием различных групп населения, в том числе инвалидов. [2,3].

Заключение

Таким образом, основное направление инновационных подходов к соперничеству в спорте для всех - изменение подхода к программе спортивных соревнований, системе определения победителей, составу участников и т.д.

Литература

1. Альтернативные модели спорта: Сб./Сост. и ред.: В.В.Кузин, В.И.Столяров, Н.Н.Чесноков. - М.: Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1997. -280 с.
2. Спартакская гуманистическая программа: содержание, опыт реализации и перспективы: Сборник статей/Под общ. ред. д.ф.н., проф. В.И.Столярова. - Саратов: ООО Изд-во «Научная книга», 2012.-124 с.
3. Столяров В.И. Проблема гуманизации современного спорта и комплексная спартакская программа ее решения: российский опыт // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. третий: сб. ст. -М.: Гуманитарный Центр "СпАрт" РГАФК, 1998.-С. 54-263. Default Paragraph Font;lau-Hue;
4. Столяров В.И. Современная система физического воспитания (понятие, структура, методы): Монография. - Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2013.-304 с.
5. Столяров В.И. Социальные проблемы современного спорта и олимпийского движения (гуманистический и диалектический анализ): Монография. — Бишкек: Издательство «Максат», 2015. -462 с.

Теоретические концепции «Спорта для всех»

В.И. Столяров

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

Аннотация

В статье на основе авторской логической процедуры экспликации неопределенного, многозначного понятия «спорт для всех» введена система понятий, которая дает возможность сформулировать и обосновать несколько теоретических концепций спорта для всех. Они имеют важное значение для разработки инновационных программ развития данного спорта.

Ключевые слова: спорт, спорт для всех, теоретическая концепция, логическая процедура экспликации дискуссионных понятий

Theoretical concepts of THE Sport for All

Stolyarov V.I.

Russian state university of physical education, sport, youth and tourism, Moscow, Russia

Summary

The article presents the system of notions based on the author's logical procedure of the explication of the inexact, ambiguous concept "sport for all". It gives the possibility to formulate and justify several theoretical concepts for sport for all. They are essential for the development of innovative programs of this sport.

Key words: sport, sport for all, high performance sports, theoretical concepts, logical procedure of an explication of debatable notions

Введение

В настоящее время актуальной является задача дальнейшего развития спорта для всех как социально полезной сферы деятельности населения [5, 9, 11, 12]. В решении этой проблемы возникают существенные трудности, связанные с тем, что отсутствует научно обоснованная концепция этого спорта. Важнейшую роль в данной концепции играет понятие «спорт для всех». Однако оно является аморфным, неопределенным и многозначным по содержанию и терминологии (кроме термина «спорт для всех» используются термины «массовый спорт», «общедоступный спорт», «рекреационный спорт» и др.) [2,4,8,10]. Как правило, отсутствует научное обоснование этих терминов и понятия «спорт для всех».

Цель статьи: обосновать несколько возможных вариантов понятия и концепций спорта для всех, используя для этого авторскую логическую процедуру экспликации дискуссионных понятий [7,9]. Данная процедура в первую очередь предполагает введение системы понятий, выделяющих и фиксирующих в терминах многообразие тех социальных явлений,

которые указываются в различных определениях спорта для всех.

Система понятий

Система понятий как результат использования указанной логической процедуры для анализа понятия «спорт для всех» включает в себя следующие понятия.

- 1) «двигательная деятельность» («физическая активность») — деятельность человека, связанную с выполнением движений;
- 2) «физкультурно-двигательная активность» («занятия физкультурой») - двигательная (физическая) активность, которая не предусматривает соревнования и применительно к ее непосредственным участникам предназначена для решения комплекса личностно ориентированных задач (физическое совершенствование, оздоровление, рекреация, реабилитация и т.п.);
- 3) производственная, бытовая, учебная, оздоровительная физкультура, физкультурная рекреация и реабилитация и др. разновидности физкультурнодвигательной активности, определяемые ее функциями, местом организации, задачами, целевыми группами;
- 4) «соревнование» - борьба соперников за превосходство: их стремление быть первым, лучшим по сравнению с другими;
- 5) «спортивное соревнование» — соревнование, которое: а) проходит в искусственно созданных ситуациях, призванных обезопасить здоровье и достоинство личности его участников, а также обеспечить объективную оценку их способностей на основе равных условий для соперников, введения правил и судей, следящих за их выполнением; б) выступает как относительно самостоятельная деятельность, в которой оценка способностей соперников является основной, а не вспомогательной целью иной деятельности;
- 6) «спорт» - комплекс социальных явлений, складывающихся на основе спортивных соревнований (подготовка к ним, спортивные достижения, отношения, нормы и принципы поведения в этих соревнованиях и т.д.);
- 7) «спорт высших достижений» — спортивная деятельность, ориентированная на высокие спортивные достижения, победу в соревнованиях; два уровня этого спорта: а) «элитный (рекордный) спорт» - включает спортсменов высокого класса; б) «резерв спорта высших достижений» - включает спортсменов, имеющих не очень высокие спортивные достижения;
- 8) «рекреационный спорт» - спорт, в котором приоритетными являются здоровье, отдых, развлечение, общение людей и т.п. [8,9].

На основе данной системы понятий возможно несколько теоретических концепций спорта для всех.

Теоретические концепции спорта для всех

1- я концепция — опирается на понимание спорта, согласно которому он включает в себя не только спортивные соревнования, но также различные формы несоревновательной физкультурно-двигательной активности населения. Такое понимание широко представлено в зарубежных официальных документах и публикациях. Например, в Спортивной хартии Европы к спорту отнесены «все формы физической активности, которые через эпизодическое или организованное участие направлены на выражение или совершенствование физического и умственного состояния, формирование социальных отношений или достижение результатов в соревнованиях всех уровней» [6: 15]. В «Манифесте о спорте» спорт характеризуется как «всякая физическая деятельность, имеющая характер игры и предполагающая борьбу человека с самим собой, с другими людьми или с силами природы» [3: 11]. В соответствии с таким пониманием спорта формулируется и концепция спорта для всех. Т. Доци так характеризует ее: «Сегодня “Спорт для всех” представляет собой общую концепцию, подразумевающую активный отдых, развитие спорта, программы с участием больших масс населения и культурно-оздоровительные мероприятия с целью организации досуга и улучшения здоровья всех социальных групп-сторонников данного движения» [1:423].

Такая концепция, предусматривающая очень широкое, недостаточно конкретное понимание спорта для всех, имеет некоторые позитивные стороны. Опираясь на нее, движение и различные организации «Спорт для всех», используют различные лозунги для пропаганды и повышения престижа этого спорта. Так, Международная Ассоциация «Спорт для всех» (TAFISA) была создана в 1991 г. на конференции в Бордо (Франция) под лозунгом «Готовность и выносливость». Однако слишком общие характеристики спорта для всех создают впечатление, что он включает в себя и такие виды спортивной деятельности, которые в первую очередь ориентированы на высокие спортивные достижения, победу в соревнованиях. А это противоречит декларациям о спорте для всех как деятельности, направленной на здоровье, отдых, развлечение, общение людей и т.п.

Представляется перспективным следующий вариант устранения недостатка обсуждаемой концепции: спорт для всех рассматривается как социально полезная деятельность, включающая в себя рекреационный спорт и физкультурно-двигательную активность населения. При этом предполагается, что понятие спорта в словосочетании «спорт для всех» понимается не в узком смысле (к спортивной деятельности относятся лишь спортивные соревнования, подготовка к ним и в т.п.), а в широком, который предполагает интеграцию спортивной деятельности и физкультурно-двигательной активности.

2- я концепция: спорт для всех рассматривается как спортивная деятельность (за исключением спорта высших достижений); поэтому физкультурно-двигательная активность, не предусматривающая соревнование, исключается из него. Основное отличие спорта для всех от спорта высших достижений усматривается не в его целях, а в том, что он включает большее число спортсменов (т.е. «более массовый») и/или что для его участников характерны более низкие (по сравнению со спортсменами высокого класса) спортивные результаты. При таком понимании фактически признается лишь количественное различие этих двух разновидностей спорта, а в качественном отношении лишь одна - «спорт высших достижений»; спорт для всех оценивается как «резерв» этого спорта (в последнее время как таковой оценивают даже школьный и студенческий спорт). Данная концепция спорта для всех (его называют также «массовым спортом» или «общедоступным спортом») наиболее широко распространена в России не только среди спортивных функционеров, но и в научных публикациях.

Такой подход к пониманию спорта для всех позволяет декларативно ратовать за развитие спорта для всех (массового

SECTION 2

спорта) как особой разновидности спорта, якобы призванной содействовать повышению здоровья населения, а реально ориентироваться на спорт, в котором приоритетными являются высокие спортивные достижения, победа в соревнованиях.

3-я концепция — как и в предыдущей концепции спорт для всех рассматривается как спортивная (а не физкультурно-двигательная) деятельность, но из нее исключается спорт высших достижений. Значит, под спортом для всех понимается лишь та разновидность спорта, которая выше обозначена термином «рекреационный спорт». Данная концепция ориентирована на конкретную и однозначную характеристику спорта для всех как особой разновидности спорта, качественно отличающейся от других его разновидностей, а также от физкультурно-двигательной активности населения.

Заключение

На основе авторской логической процедуры экспликации многозначного понятия «спорт для всех» введена система понятий, которая позволяет сформулировать и обосновать несколько вариантов данного понятия и соответствующих концепций спорта для всех.

Результаты этого анализа имеют важное практическое значение, так как разработка и реализация любых инновационных программ развития и повышения социокультурного значения спорта для всех должны опираться на ту или иную теоретическую концепцию.

Литература

1. Доци Тамаш. Спорт для всех // Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения/Редактор В.И.Столяров. - М.: Изд-во ЮНЕСКО, Издательский Дом МАГИСТ-ПРЕСС, 2011. - С. 422-441.
2. Дутчак М.В. Спорт для **Всех** в Украшп теорiя та практика. - К.: Олімп. л-ра, 2009. - 279 с.
3. Манифест о спорте (подготовленный СИЕПС в сотрудничестве с ЮНЕСКО после консультаций с правительствами). - М., 1971.—35 с.
4. Матвеев Лев. Что же все-таки это такое - «Спорт для всех» // Междунар. журнал спортивной информации «Спорт для всех». - 2000. №3. - С. 8-12.
5. «Спорт для всех» объединяет народы Европы (резолюция 9-й Европейской Конференции министров спорта) // Междунар. журнал спортивной информации «Спорт для всех». - 2000. № 2. - С. 25-30.
6. Спортивная Хартия Европы // Междунар. журнал спортивной информации «Спорт для всех». - 1996. № 1-1. - С. 14-17.
7. Столяров В.И. Методологические принципы определения понятий в процессе научного исследования физической культуры и спорта. - М., 1984. - 99 с.
8. Столяров В.И. Социальные проблемы современного спорта и олимпийского движения (гуманистический и диалектический анализ): Монография. - Бишкек: Издательство «Максат», 2015. - 462 с.
9. Столяров В.И. Философия физической культуры и спорта: Монография. В 5 книгах. Книга I. Метафилософский анализ: философия физической культуры и спорта как особая философская дисциплина. - М.: Изд-во СГУ, 2015. - 490 с.
10. Eichberg Henning. Bodily Democracy: Towards a Philosophy of Sport for All. - London, 2010.
11. Promoting Sport for All: Benefits and Strategies for the 21 st Century. A Declaration at the 13 th World Sport for All Congress, Jyväskylä, Finland, 17 June, 2010.
12. TAFISA World 2001. The global Almanac on Sport for All/Ed. by Kazunobu P. Fujimoto, Sasakawa Sports Foundation (SSF). Printed in Japan, 2001. - 195 p.

Универсальный характер деятельности туристов- спортсменов и место спортивного туризма в системе видов спорта

Шеманаев В.К., Логвинов В.С., Куликова Г.И.

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

Аннотация

В настоящее время отсутствует общепринятое определение спортивного туризма. Приводятся несколько формулировок, отражающих разные особенности этого вида спорта. Рассматривая спортивный туризм в аспекте характеристик деятельности спортсменов-туристов, отмечается многообразие и общий универсальный характер этой деятельности. Это и составляет главное отличие спортивного туризма от других видов спорта. Представлен перечень видов деятельности туристов-спортсменов. Подчеркивается продуктивность деятельностного подхода при разработке вопросов, относящихся к спортивному туризму.

Ключевые слова: спортивный туризм, деятельность спортсменов, виды спорта, деятельностный подход.

Universal nature of the activities sportsmen tourists and place of sports tourism in sports

Shemanaev V.K., Logvinov V.S., Kulikova G.I.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health Saint-Petersburg, Russia

Summary

Currently we have no generally accepted definition of sports tourism. We give several formulations, reflecting different characteristics of the sport. Considering the sports tourism in terms of the characteristics of the activities of sports tourists, we emphasize the diversity and common universal nature of this activity. This makes the main difference between sport tourism from other sports. We have made a list of the activities of sports tourists and emphasize productivity of the active approach to the development of the issues related to sports tourism.

Keywords: sports tourism, activities of sportsmen, sports, activity approach.

При определении места спортивного туризма в системе видов спорта, прежде всего, необходимо ориентироваться на исторически сложившиеся формулировки и определения, которые приведены в публикациях широко известных ученых-специалистов области туризма и высококвалифицированных спортсменов - туристов - Мастеров спорта, Мастеров спорта международного класса, Заслуженных мастеров спорта: И.Е. Востокова, Е. В. Буянова, М. Ю. Васильева, В. И. Ганопольского, Ю.С. Константинова, Ю.Н. Федотова, Ю. А. Штюрмера и др. [1,2].

Приведем некоторые из них:

- Спортивный туризм - это самостоятельный вид спорта по преодолению протяжённого отрезка земной поверхности (водной, под дневной поверхности - пещеры), называемым маршрутом. Во время прохождения маршрута преодолеваются различные специфические естественные препятствия.
- Спортивный туризм в России является национальным видом спорта, имеющим многовековые исторические традиции и включающим в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную сферу, и образ жизни самих любителей странствий.
- Спортивный туризм представляет собой особый вид спорта в природной среде, связанный не столько с высшими спортивными достижениями, доступными небольшому числу практически профессиональных спортсменов-путешественников, сколько с массовым неолимпийским спортом под девизом «Духовность - спорт-природа». В сфере духовности осуществляется общение человека с природой, вырабатывается чувство патриотизма, воспитываются моральные качества и коллективизм.
- В спортивном туризме познавательные и оздоровительные цели, включающие эффективные технологии здорового образа жизни, тесно связаны со спортивными целями физического совершенствования и спортивными достижениями в преодолении естественных препятствий высокого уровня сложности. Спортивный туризм имеет целевую функцию - спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересечённой местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

В соответствии с вышесказанным, термин «спортивный туризм» обозначает спортивно-туристские походы, путешествия, туристские соревнования и другие туристско-спортивные мероприятия, проводимые в природной среде на технических средствах передвижения или без таковых, в соответствии и в рамках спортивной классификации (в России—ЕВСК) и единой спортивной классификации туристских маршрутов (в России - ЕВСКТМ) [3].

Рассматривая спортивный туризм с точки зрения особенностей и характера деятельности спортсмена, можно заметить резкие отличия этого вида спорта от других видов спорта. Эти отличия настолько велики, что позволяют говорить об особом положении спортивного туризма в системах классификации видов спорта, а также видов профессиональной деятельности человека.

Это особое или межсистемное положение связано с таким уникальным сочетанием в спортивном туризме видов и элементов деятельности, которое требует от спортсмена реализации наибольшего (в сравнении с другими видами спорта) разнообразия существенных сил и способностей человека.

По своей сути, в определённом аспекте, спортивный туризм - это архетипическая деятельность человека, как бы моделирующая и воспроизводящая элементы первобытного существования человека в части преодоления естественных препятствий природной среды при прохождении маршрута.

При этом «накал борьбы» и степень экстремальности регулируется правилами проведения туристских мероприятий. Вот примерный перечень многообразных видов деятельности туристов-спортсменов:

1. Интенсивная циклическая двигательная активность.
2. Интенсивная ациклическая двигательная активность.
3. Использование инструментальных навыков и умений при действиях с различными предметами, инструментами и оборудованием, как в технических видах спорта.
4. Обязательное использование специальных знаний, умений и навыков безопасной жизнедеятельности в природных условиях.
5. Коммуникативная деятельность, как это принято в командных видах спорта.
6. Восприятие как вид деятельности.
7. Когнитивная деятельность, преимущественно в сфере тактического мастерства.

Среди особых условий деятельности следует отметить большую временную продолжительность непрерывных циклов спортивных действий (походов), изолированность от привычной культурной среды, отсутствие зрителей и психологическую атмосферу непредсказуемости жизненных ситуаций.

Таким образом, мы видим, что спортивный туризм, с нашей точки зрения, является одним из самых многообразных по структуре деятельности и условиям деятельности видов спорта. Такая очевидная его черта до сих пор находится в тени научной парадигмы.

В спортивном туризме также имеется резкая грань формальная и неформальная между двумя подвидами туристской деятельности. Деятельностью участников походов и деятельностью руководителей. Метафора такого дуализма-это архетипическое понятие «вожак и стая».

Особо следует отметить, что спортивный туризм - это вид спортивной деятельности, наиболее благоприятствующий быстрому личностному росту и социализации молодых людей.

Обобщая вышеизложенное можно отметить, что использование деятельностного подхода к рассмотрению спортивного туризма как одного из самых многообразных, в этом аспекте, видов спорта позволит по-новому рассмотреть проблемы научных разработок.

SECTION 2

Литература

1. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России / Журнал «Русский турист», 2001 г. Выпуск №7.
2. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков; под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. - М.: Сов. спорт, 2008.-464 с.
3. Федотов Ю.Н., Шеманаев В.К., Спортивный туризм: комплексный турпродукт дестинаций или вид спорта по преодолению естественных препятствий природной среды/ Ю.Н. Федотов, В.К. Шеманаев, Журнал «Вестник Национальной академии туризма» №1 (29), январь-март 2014, СПб - С.47

СЕКЦИЯ 3. Значение и роль современных боевых искусств, спортивных и прикладных единоборств для развития Всемирного движения «Спорт для всех».

SECTION 3. Significance and role of the modern martial arts, combat sports and applied martial arts for the development of the World movement "Sport for All".

Attacking efficiency of junior and senior players in the taekwondo match

Krasilshchikov O., PhD (Exercise & Sports Training Methodology)

Associate Professor, School of Health Sciences, Universiti Sains Malaysia, Kubang Kerian, Malaysia

Tan Y.L.,

MSc (Sports Science)

Certified Pilates Instructor, Pilatique Pilates Studio Kuala Lumpur, Malaysia

Summary

The research endeavored into the efficiency of the attacking actions in junior (n=10) and senior (n=11) taekwondo players across a competitive match. A total of 38 matches in a national level competitions were analyzed. Seniors had significantly higher overall techniques efficiency than juniors. Seniors had significantly better techniques efficiency in rounds two and three. Juniors' efficiency declined across rounds whereas seniors managed to achieve the best efficiency in the final round.

Keywords: taekwondo, efficiency of attacking actions, juniors, seniors.

Эффективность атакующих действий юниоров и взрослых тхэквондистов в поединке

Красильщиков О., кандидат педагогических наук (упражнения и методики спортивной подготовки), доцент

Школа Наук о Здоровье, Университет Священной Малайзии, Кубан Кериан, Малайзия

Тан Ю. Л., магистр (спортивные науки), сертифицированный инструктор по пилатесу

Пилатес-Студия Pilatique Куала-Лумпур, Малайзия

Аннотация

Данное исследование было посвящено измерению эффективности атакующих действий у младших (10 уч.) и старших (11 уч.) воспитанников школы Тхэквондо в соревновательном поединке. Было проанализировано 38 поединков на уровне национальных соревнований. Эффективность методов борьбы у старших спортсменов определенно выше, чем у младших. Юниоры, имеют лучшие показатели эффективности на втором и третьем раундах. К концу поединка эффективность юниоров понижается, в то время как взрослые спортсмены достигают наилучших показателей эффективности к финальному раунду.

Ключевые слова: тхэквондо, эффективность атакующих действий, юниоры, взрослые.

Introduction

Most of the reviewed studies of taekwondo were conducted to compare technical and tactical skills of the winners and non-winners regardless the weight categories of the athletes (Kazemi et al. 2006 and 2009, Salvatore et al. 2007, Matsushigue et al. 2009). The recent approach (Kwok, 2012) included examining the fighting strategies used by medalists and non-medalists in the same competitions, which actually widens the scope of the research. Only few studies, however (Huang & Gao, 2009) were looking into the kicks and strikes performed by the athletes round-wise. Some physiological and performance variables were examined across the rounds of a taekwondo match among women players (Markovic, Vucetic & Cardinale, 2008). Kazemi (2006) reported that, in both male winners and non-winners, Round 1 had the highest percentage of scoring; while in females, winners scored the least in Round 1 in contrast to female non winners whereas female winners scored more than half of their total points in Round 2. To the best of our knowledge, no studies were so far initiated to analyse the within the match distribution and efficiency of the attacking actions in junior taekwondo players and to compare the same with senior players.

Methods

A quantitative, cross-sectional study was conducted during the national status championship held in Kota Bharu (Malaysia). The championship was staged as per the World Taekwondo Federation rules, with competition duration adjusted by the organisers from 2 minutes x 3 rounds x 1 minute rest interval between rounds to 1.5 minutes x 3 rounds x 30 seconds rest interval between rounds.

Male contestants from the feather weight category (51-55 kg) from the division of WTF juniors aged 14-17 years (n= 10), and fin weight category (under 54 kg) from the senior division (n= 11), were recruited for this study.

Competition matches were video recorded (SONY®, model HDR XR350E) on site by the researchers. Video recordings were subsequently analyzed by one of the researchers (Taekwondo Black belt holder) and a State Level Taekwondo coach to quantify the taekwondo techniques used in junior and senior players' matches. All attacking actions resulted as well as not resulted in scoring were marked by hand notational system through the replay of the video recording of the matches. Ethical clearance was obtained from the Human Ethics Commission of University Sains Malaysia.

SPSS 21.0 package was used to analyse the data. Frequency analysis through cross-tabulation was used to determine the taekwondo techniques' variety of juniors and seniors; and chi-square test was used to determine the statistically significant differences.

Results & discussion

Taekwondo seniors (20.5±1.1 years) in this study were significantly elder, more experienced (9.2±1.1), but shorter (166.3±2.0) than juniors (15.4±0.4; 4.7±0.8 and 172.1±1.1 respectively). Qualification wise, all seniors in this study were black belt holders, while only 30.00% of juniors were the black belt holders. Most of juniors (40.00%) were red belt holders; while 20.00% and 10.00% were holding green and yellow belts, respectively.

There was a significant difference between seniors and juniors on the overall techniques efficiency from independent t-test where seniors had higher overall techniques efficiency than juniors (0.29 ± 0.13 and 0.2 ± 0.16 at $p < 0.001$).

The two-way ANOVA test results of the techniques' efficiency of seniors and juniors across the 3 rounds of the taekwondo matches. Significant interactions were found between the 3 rounds and the 2 groups (PO.OOI). Besides, significant main effects (ME) were also found for the repeated measure 'round' i.e. the 3 rounds of a taekwondo match and the 'group' i.e. junior and senior groups (PO.OOI). The locations of the main effect for 'round' are at the pairs of rounds 1 and 2, as well as rounds 1 and 3 (PO.OOI) but not the pair of rounds 2 and 3 ($P = 0.158$), which indicated that the significant differences of techniques efficiency were only found between round 1 and 2 as well as rounds 1 and 3 but not between rounds 2 and 3. Then, locations of the simple main effect of the groups on the rounds of match were found in round 2 and round 3 (PO.OOI) but not in round 1 ($P = 0.158$) which indicated that juniors and seniors techniques efficiencies were significantly different only in round 2 and 3 but not in round 1.

Overall frequency of techniques used by both the juniors and seniors in this study were 261, 315, and 299 in the first, second, and third rounds, respectively. Seniors' frequencies of techniques application were 142, 160, and 147 in the first, second, and third rounds, respectively. On the other hand, juniors' frequencies of techniques application were 119, 155, and 152 in the rounds 1, 2 and 3, respectively (Figure 1). Asan overall, both of the junior and senior groups used the least techniques in round 1, the most in the second round and moderate in the final round. The trend was the same even when we looked at the techniques frequency of the 2 groups across rounds separately.

They both applied the least numbers of techniques in the first round yet having high techniques efficiency in that round. Nevertheless, seniors had higher techniques efficiency than the juniors in the final round (in fact the highest techniques efficiency observed in the match) as shown in.

Athletes should not be extremely fatigued across the rounds and techniques efficiency should not deteriorate a lot. This trend could be seen in the seniors in this study who scored well in the first round though the techniques efficiency dropped in the second round but they managed to score the best among the 3 rounds in the final round. Besides, techniques efficiency across the 3 rounds was quite stable and without drastic change. However, this could not be seen in juniors whose techniques efficiency kept reducing across the rounds.

Conclusions

Fatigue pattern wise, the seniors were better handling themselves across rounds. Their techniques efficiency was not decreasing like the juniors' but they manage to achieve the highest techniques efficiency in the final round. Nevertheless, both groups were weak in the second round of the match where they attacked most but ended up scoring low.

References

1. Huang, B. & Gao, Z. (2009). A statistical analysis on the technique and tactic of 2008 national taekwondo championship tournament and Olympics trials. *Journal of Anhui Sports Science*, 3.
2. Kazemi, M., Waalwn, J., Morgan, C. & White, A. R. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of Sports Science and Medicine*, CSSI(114-121).
3. Kazemi, M., Casella, C., & Perri, G. (2009). 2004 Olympic tae kwon do athlete profile. *Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 53(2), 144-152.
4. Kwok, H.H.M Discrepancies in fighting strategies between Taekwondo medalists and non-medalists. (2012). *Journal of Human Sport & Exercise*. Vol. 7(4), 2012, p. 806.
5. Markovic G., Vucetic V., Cardinale M. (2008). Heart rate and lactate responses to taekwondo fight in elite women performers. *Biology of Sport*, Vol. 25 No2, 2008.

Comparison of lower-body flexibility, strength, and knee stability between karate athletes and active controls

Shaw B.S., Full Professor, PhD (Biokinetics)
Department of Sport and Movement Studies
University of Johannesburg, P.O. Box 17011, Doornfontein,
Johannesburg, 2028
Republic of South Africa

Shaw I., Full Professor, PhD (Biokinetics)
Department of Sport and Movement Studies University of Johannesburg, P.O. Box 17011, Doornfontein, Johannesburg, 2028
Republic of South Africa

Schwartzel D., Private Practitioner, BTech (Sport and Exercise Technology)
Department of Sport, Rehabilitation and Dental Sciences, Tshwane University of Technology, Pretoria, Republic of South Africa

Summary

This study compared lower-body strength, power and flexibility in active and elite karateka to that of non-karateka. Results show that karateka have greater strength and power than active controls and that strength is dependent on the level of karate experience. Non-karateka displayed improved flexibility when compared to the karateka. This implies a possible need to supplement karate training with a flexibility-specific training program to more comprehensively improve muscular fitness.

Key words: karateka, kata, martial arts, muscular fitness.

Сравнение гибкости нижней части тела, силы и устойчивости коленного сустава у спортсменов каратэ и активных элементов управления

Шоу Б., Профессор, Кандидат Биологических наук (Биокинетика)

Факультет Спорта и Физической Активности Университет Йоханнесбурга, АЯ17011, Дорнфотейн, Йоханнесбург, 2028 Южно-Африканская Республика

Шоу И., Кандидат Биологических наук (Биокинетика)

Факультет Спорта и Физической Активности Университет Йоханнесбурга, АЯ 17011, Дорнфотейн, Йоханнесбург, 2028 Южно-Африканская Республика

Шварцель Д., Частный практикующий врач, бакалавр менеджмента в области графического дизайна (Технологии Спорта и Физкультуры)

Отдел спорта, Реабилитации и Стоматологических Наук, Технологический Университет Тсване, Претория, Южно-Африканская Республика

Аннотация

В этом исследовании сравнивалась устойчивость нижней части тела, силы и гибкости в активном положении у элитного каратиста и не-каратиста. Результаты показывают, что каратисты имеют большую прочность и мощность, чем активные элементы управления, и что сила зависит от уровня опыта каратэ. Не-каратисты демонстрируют лучшую гибкость по сравнению с каратистами. Это подразумевает возможную необходимость дополнения каратэ специальными учебными программами по развитию гибкости, для того чтобы всесторонне укреплять костно-мышечный аппарат.

Ключевые слова: каратист, ката, боевое искусство, костно-мышечный аппарат.

Introduction

Due to the increasing longevity and increasing incidence of physical inactivity globally resulting in an associated decline in muscular fitness, effective approaches are required to assist individuals to maintain a healthy and active life. The use of martial arts may prove useful in negating declines in muscular fitness (i.e. strength, power and flexibility). Specifically, karate training in general has a long history of improving general health and wellbeing. Karate as a form of physical activity has been demonstrated to be vigorous activity since it utilizes more than 6.0 METs or more than 7 kcal.min⁻¹. (USA Department of Health and Human Services, Public Health Service, CDC, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition and Physical Activity, 1999). Previous research has demonstrated that karate is effective at increasing cardiorespiratory fitness and musculoskeletal fitness (i.e. strength, balance and power (Doria et al., 2009). Karate may achieve these health benefits since karate, as a sport, involves basic techniques, kata and sparring which in turn, are made up of punching, kicking, blocking and striking either from a stationary position or during various body movements or stances (Yoshimura & Imamura, 2010). However, little or no research has been undertaken to determine the effect of karate training on muscular fitness, and specifically, lower-body strength, power and flexibility.

Materials and methods

54 apparently healthy, adult (> 18 years) participants (n= 18 per group) were recruited for participation in the present study. Group 1 consisted of elite International Shotokan Karate Federation (ISKF) World Cup squad members, Group 2 consisted

	Elite karate athletes (n = 18)	Active karate athletes (n = 18)	Active subjects not participating in karate (n = 18)
Hip Flexion: Left (°)	89.67±10.46	85.33±13.43	105.67±6.92
Hip Flexion: Right (°)	94.33±13.95	86.83±8.50J	102.17±12.73
Hip Extension: Left (°)	47.67±10.42	43.67±11.60	56.5±23.76
Hip Extension: Right (°)	45.50±18.48	40.67±8.69i	67.5±8.17
Hip Abduction/Adduction: Left (°)	80.00±13.58	84.50±7.58	91.00±7.92

of active karate athletes (with at least 2 years' experience) and active participants not participating in karate (with at least 2 years' exercising experience). All subjects were free from any relative and absolute contraindications to exercise testing. The study was conducted according to the Declaration of Helsinki. Flexibility of

the lower-body was measured via a gravity-based goniometer (Fourie et al., 2013). Muscular strength and power testing of the lower-body followed the protocol as proposed by Shaw et al. (2009) and took place following a 5-minute warm-up of light pedalling (heart rate <100 beats per minute) on a stationary cycle ergometer and 5 minutes of quadriceps and hamstring stretching. Each subject was limited to 100 degrees of range of motion, with the entire range of motion lying between 5° and 105° of knee flexion (Shaw et al., 2009). Subjects then were familiarised with the equipment and warmed-up by performing one set of five progressive familiarization repetitions of con-con contractions at 60 degrees per second (60°.sec-1) (Ford et al., 1994). No verbal encouragement was given during all trials. In order to standardize visual feedback, the computer monitor was positioned one metre from each subject at chest level. This procedure was followed for 180°. sec-1 subsequent to a 2-minute rest.

	Elite karate athletes (n = 18)	Active karate athletes (n = 18)	Active subjects not participating in karate (n = 18)
Hip Flexion: L (°)	89.67±10.46	85.33±13.43	105.67±6.92
Hip Flexion: R (°)	94.33±13.95	86.83±8.50J	102.17±12.73
Hip Extension: L (°)	47.67±10.42	43.67±11.60	56.5±23.76
Hip Extension: R (°)	45.50±18.48	40.67±8.69i	67.5±8.17
Hip Abduction/Adduction: L (°)	80.00±13.58	84.50±7.58	91.00±7.92

SECTION 3

HipAb- duc- tion/Add uction: R(°)	81.33±13.49	82.67±6.25	89.50±8.78
Hip Ro- tation: L (°)	65.00±19.86 t	67.67±10.56 t	46.83±14.05
Hip Ro- tation: R (°)	65.83±14.69 t	67.17±15.34 t	47.17±12.42
Knee Flex- ion/Exte nsion: L O	148.00±11.3 3*	122.50±11.1 ot	154.17±14.8 9
Knee Flex- ion/Exte nsion: R (°)	145.67±10.8 9*	125.5±13.62 t	158.83±9.28
Quad. Peak Torque 60°.sec' *: L (Nm)	169.83±50.3 l*t	152.33±45.9 3t	128.33±26.2 8
Quad. Peak Torque 60°.sec' u.R (Nm)	172.5±48.39 * t	164.5±59.05 t	133.67±32.2 5
Hamstring Peak Torque 60°.sec ⁻¹ :L (Nm)	101.17±24.7 6t	102.00±19.9 2t	88.00±35.98
Ham string Peak Torque 60°.sec' *:R (Nm)	103.50±22.4 ot	104.83±27.1 8t	87.83±30.94
Quad. Peak Torque 180°.sec ⁻¹ : L (Nm)	73.67±20.72 t	71.50±21.44 t	60.5±18.01
Quad. Peak Torque 180°.sec ⁻¹ : R (Nm)	74.67±21.05 t	75.33±31.82 J	60.33±24.60

Hamstring. Peak Torque 180°.sec ⁻¹ : L (Nm)	58.33±12.71	63.00±21.09 t	48.17±12.35
Hamstring. Peak Torque 180°.sec ⁻¹ : Right (Nm)	59.83±13.24	62.67±19.17 t	49.50±12.05
Quad. Time To Peak Torque 60°.sec' ':L (sec)	0.64±0.15*	0.74±0.10i	0.60±0.11
Quad. Time To Peak Torque 60°.sec' ': R (sec)	0.68±0.15*	0.74±0.90i	0.56±0.20
Hamstring Time To Peak Torque 60°.sec' ': L (sec)	0.58±0.83	0.53±0.08	0.47±0.10
Hamstring Time To Peak Torque 60°.sec' *: R	0.60±0.08f	0.54±0.12i	0.45±0.94

Discussion

An increasing incidence of physical inactivity and the increasing longevity of the global population have led to the development of disabilities and physical limitations that affects an individual's ability to maintain independence, quality of life and physiological functional capacity. As such, novel interventions are required to maintain independence, quality of life and physiological functional capacity. This may be achieved through the use of cost-effective physical activity interventions or sports such as martial arts. Recently, there has been an increase in popularity of martial arts, primarily due to the rise of mixed martial arts (Zetaruk et al., 2005). The findings of the present study confirm karate training's long history of improving general health and wellbeing, by demonstrating that karateka display greater lower-body

strength and power than their active counterparts and that the strength benefit is increased dependant on the level of karate experience. Problematically, the non-karate athletes displayed improved lower-body flexibility when compared to the karateka, irrespective of level of training. This implies a possible need to supplement karate training with a flexibility- specific training program to more comprehensively improve muscular fitness.

References

1. Doria C, Veicsteina A, Limonta E, Maggioni MA, Aschieri P, Eusebi F, Fano G, Pietrangelo T. (2009). Energetics of karate (kata and kumite techniques) in top- level athletes. *European Journal of Applied Physiology*. 107:603-610.
2. Ford WJ, Bailey SD, Babich K, Worrel TW. (1994). Effects of hip position on gravity effect torque. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 26(1): 230-234.
3. Fourie M, Gildenhuys GM, Shaw BS, Shaw I, Toriola AL, Goon DT. (2013). Effects of a mat Pilates program on flexibility in elderly woman. *Medicina Dello Sport*. 66(4): 545-553.
4. Shaw I, Shaw BS, Cilliers JF, Goon DT. (2009). Influence of visual feedback on knee extensor isokinetic concentric and eccentric peak torque. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*. Supplement: 257-264.
5. United States Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition and Physical Activity. (1999). Promoting physical activity: a guide for community action. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Yoshimura Y, Imamura H. (2010). Effects of basic karate exercises on maximal oxygen uptake in sedentary collegiate women. *Journal of Health Science*. 56(6):721-726.
7. Zetaruk MN, Violan MA, Zurukowski D, Micheli LJ. (2005). Injuries in martial arts: A comparison of five styles; *British Journal of Sports Medicine*. 39:29-33.

Karate-specific high-intensity interval training as evidence-based treatment for physical fitness changes

Shaw I., Full Professor, PhD (Biokinetics)

Nichas A., MPhil (Sports Science) Student, BA Honours (Sport Science)

Rogans C., private practitioner, BA Honours (sport science)

Shaw B.S., Full Professor, PhD (Biokinetics)

Department of Sport and Movement Studies University of Johannesburg, P. O. Box 17011, Doornfontein, Johannesburg, 2028 Republic of South Africa

Krasilshchikov O., Associate Professor, PhD (Exercise & Sports Training Methodology)

Exercise & Sports Science Program, School of Health Sciences, Universiti Sains Malaysia, 16150, Kubang Kerian, Kelantan Malaysia

Summary

The purpose of this study was to determine if karate- specific high-intensity interval training (KSHIIT) could enhance physical fitness in well-trained karateka. 26 karateka engaged in a six-week KSHIIT program. Results indicated that BMI, body fat percentage and fat mass significantly improved following KSHIIT. Trunk rotation flexibility, vertical jump, power, balance, speed, agility, strength and the KSAT also improved. Concurrent karate and KSHIIT training is a beneficial form of exercise.

Key words: contact sports, karateka, kata, kumite, martial arts.

Высокоинтенсивный интервальный тренинг в каратэ как доказательный подход к изучению изменений в физической подготовленности

Шоу И., кандидат биологических наук (биокинетика) **Никас А.**, магистр философии (спортивные науки) студент, бакалавр (спортивной науки)

Роганс С., частный практикующий врач, бакалавр (спортивные науки)

Шоу Б., профессор, кандидат биологических наук (биокинетика)

Факультет Спорта и Физической Активности Университет Йоханнесбурга, АЯ17011, Дорнфотейн, Йоханнесбург, 2028 Южно-Африканская Республика

Красильщиков О., профессор, кандидат наук (упражнения и методика физической подготовки)

Направление Программы: Упражнения и Спортивные Науки, Школа Наук о Здоровье, Научный университет Малайзии, 16150, Кубан Кериян, Келантан, Малайзия

Аннотация

Цель данной работы состоит в определении возможности высокоинтенсивного интервального тренинга в каратэ улучшить физическую форму хорошо подготовленного каратиста. 26 каратистов были вовлечены в 6-ти недельную программу таких тренировок. Результаты показали, что характерные для каратэ высокоинтенсивные интервальные тренинги значительно улучшили ИМТ, процентное соотношение жира в организме и жировой массы. Вращения туловища, вертикальные прыжки, мощность, координация, скорость, подвижность, сила и навыки движений свойственных каратэ, тоже улучшились. Совмещение каратэ и характерных для каратэ высокоинтенсивных интервальных тренингов является полезной формой упражнений.

Ключевые слова: контактный вид спорта, каратист, ката, кумитэ, боевое искусство.

SECTION 3

Introduction

Karate is a form of martial arts that has been around for centuries and has been the subject of many studies (Woodward, 2009) and has proven useful in improving physical fitness. However, it is unknown whether the addition of karate specific high-intensity interval training (KSHIIT) can increase the benefits already gleaned from karate. This is because submaximal continuous training has been demonstrated to result in performance plateaus following a period of time with no further advantages being possible (Weston et al., 2014). According to Edge (2005), the benefits of high-intensity interval training (HUT) overshadow moderate-intensity exercise significantly, and therefore HUT should become an essential component of any individual or athlete's training program (Laursen, 2002), although this suggestion has not been tested in specific populations participating in particular sports, such as karate.

Materials and methods

26 karateka currently participating in karate and having obtained an orange belt or have had a minimum of three accredited grading's took part in a six-week karate-specific high-intensity interval training (KSHIIT) program. Anthropometric measurements consisted of body mass, stature, Body Mass Index (BMI), percentage body fat (%BF), fat mass (FM) and lean body mass (LBM) (Norton & Olds, 1996). Dynamic balance was assessed via the star excursion test (Hrysomallis, 2011). The power of the lower-body was assessed via the vertical jump (Chaabene et al., 2012). The speed of the subjects was measured by means of a 505 test (Shepperd & Young, 2005). The agility of the subjects was

Discussion

Due to the increasing incidence of physical inactivity, martial arts, such as karate and karate-specific training, may prove an effective intervention in developing and/or maintaining overall physical fitness. However, the effects of martial arts on physiology, morphology, immunology, and neurology should be further studied so that the most effective discipline or style can be utilized to improve physical fitness. Since martial arts are proposed to provide health-promoting and meaningful exercise for millions of

	Karate-Specific High-Intensity Interval Training (KSHIIT) group (n = 26)		
	Pre-test	Post-test	p-value
Body Mass (kg)	71.84 ± 10.53	71.23 ± 10.35	0.327
Sum of 6SF (mm)	80.46 ± 30.36	77.04 ± 29.61	0.134
BMI (kg.m ⁻²)	24.52 ± 3.59	24.30 ± 3.33	0.000*
Body Fat (%)	12.10 ± 4.28	11.67 ± 4.09	0.000*
Fat Mass (kg)	8.67 ± 3.43	8.30 ± 3.18	0.000*
Lean Body Mass (kg)	64.00 ± 9.66	63.00 ± 9.57	0.000*
Sit-n-reach (cm)	126.35 ± 33.24	135.85 ± 42.69	0.771
Trunk rotation (cm) R	62.73 ± 19.78	68.53 ± 17.02	0.001*
Trunk rotation (cm) L	63.17 ± 22.17	68.29 ± 19.00	0.031*
Star excursion R(sec)	2.62 ± 0.50	2.92 ± 0.27	0.834
Star excursion L (sec)	2.5 ± 0.51	2.77 ± 0.43	0.008*
Vertical jump (cm)	37.79 ± 7.74	42.11 ± 12.05	0.016*
Medicine ball throw (m)	3.40 ± 0.68	5.09 ± 1.25	0.105
505 test (sec) R	2.57 ± 0.60	2.22 ± 0.24	0.000*
505 test (sec) L	2.68 ± 0.68	2.24 ± 0.27	0.005*
Illinois test (sec)	15.11 ± 1.85	12.05 ± 1.10	0.002*
1 min push up	43.85 ± 13.60	62.73 ± 12.18	0.000*
1 min sit-up	30.04 ± 10.01	48 ± 15.63	0.000*
1 leg squat R	0.81 ± 0.25	0.89 ± 0.37	0.000*
1 leg squat L	0.83 ± 0.26	0.89 ± 0.28	0.135
KSAT (Bleep test)	7.92 ± 3.17	14.44 ± 3.35	0.036*

*: Indicates $p < 0.05$ compared to pretest;

practitioners, further research on the physical fitness benefits of karate is needed since karate can then move from an experience-based martial arts to an evidence-based treatment (Bu et al., 2010).

References

1. Baechle TR, Earle RW. (2008). Essentials of strength measured via the Illinois Agility Test (Getchell, 1979).
2. Flexibility was assessed via the sit-and-reach test (Baechle & Earle, 2008) and trunk rotation test (Heyward, 2006).
3. The one-minute standard push-up test, one-minute sit-up test and one-leg squat test were used to test strength (Baechle & Earle, 2008; Chu, 1992).
4. The karate specific multistage fitness test (KSAT) was used to assess the aerobic capabilities of each subject (Chaabene et al., 2012).
5. The KSHIIT program consisted of 3 sessions per week, for 6 weeks. The sessions were 60 minutes in length and included a 10-minute warm-up and a 10-minute cool-down.
6. The KSHIIT consisted of a number of karate techniques and sequences performed in one minute, followed by two high-intensity exercises (burpees, jack-knives, mountain climbers, clapping push-ups and sprinting), which were then followed by another one minute of karate specific movements (i.e. kizami-zuki, mae-geri, mawashi-geri, gyaku-zuki and oi-zuki). Kata was also included, all performed at near-maximal and maximal effort (RPE between 8 and 10).
7. Results Table 1. Effect of Karate-Specific High-Intensity Interval training and conditioning. (3rd ed.) Champaign: Human Kinetics.
8. Bu B, Haijun H, Yong L, Chaohui Z, Xiaoyuan Y, Singh MF. (2010). Effects of martial arts on health status: a systematic

- review. Journal of Evidence-Based Medicine. 3(4): 205-219.
9. Chaabene H, Hachana Y, Attia A, Mkaouer B, Chaabouni S, Chamari K. (2012). Relative and absolute reliability of the karate specific aerobic test (KSAT) in experienced male athletes. Biology of Sport. 29(3): 211-215.
 10. Chaabene H, Hachana Y, Franchini E, Mkaouer B, Chamari K. (2012). Physical and physiological profile of elite karate athletes. SportsMedicine.42(10): 829-843.
 11. Chu DA. (1992). Jumping into plyometrics. Champaign, IL: Leisure Press, pp. 86-94.
 - Edge J, Bishop D, Goodman C, Dawson B. (2005). Effects of high-and moderate-intensity training on metabolism and repeated sprints. Medicine and Science in Sports and Exercise. 37(11): 1975-1982.
 12. Getchell B. (1979). Physical fitness: A way of life. (2nd ed.). New York: John Wiley and Sons, Inc.
 13. Heyward V. (2006). Advanced fitness assessment and exercise prescription. (5th ed.) Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 246-263.
 14. Hrysomallis C. (2011). Balance ability and athletic performance. Sports Medicine. 41(3): 221-232.
 15. Laursen PA. (2002). The scientific basis for high-intensity interval training. Sports Medicine Journal. 32(1): 53-73.
 16. Norton K, Olds T. (Eds.). (1996). Anthropometrica: A textbook of body measurement for sports and health courses. UNSW press.
 17. Sheppard JM, Young WB. (2005). Agility literature review: Classifications, training, and testing. Australian Institute of Sport, Belconnen, ACT and School of Human Movement and Sport Sciences, University of Ballarat.
 18. Weston M, Taylor KL, Batterham AM, Hopkins WG. (2014). Effects of low-volume high-intensity interval training (hit) on fitness in adults: A meta-analysis of controlled and non-controlled trials. Sports Medicine. 44 (7): 1005-1017.
 19. Woodward TW. (2009). A review of the effects of martial arts practice on health. Wisconsin Medical Journal. 108 (1): 40-43.

Актуальность подготовки квалифицированных специалистов в смешанных единоборствах

Ашкинази С.М., Климов К.В.

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

Аннотация

В конце 90-х годов прошлого столетия и в начале 2000-х годов появилась тенденция к универсализации во многих видах спортивных единоборств. Это привело к образованию новых видов и преобразованию традиционных видов спортивных единоборств. Стали очень популярны, особенно среди молодежи, так называемые «смешанные» единоборства.

Ключевые слова: смешанные единоборства, подготовка специалистов.

The relevance of education of qualified specialists in MMA

Ashkinazi S.M., Klimov K.V.

National State University of Physical Culture, Sport and Health it. P.F. Lesgaft, St. Petersburg

Summary

At the end of the 90-ies and early 2000-ies there was a tendency toward universalization in many types of combat sports. This led both to the creation of new species and the transformation of traditional types of combat sports. Have become very popular, especially among young people, the so- called "mixed martial arts".

Keywords: mixed martial arts, training of specialists.

В конце 90-х годов прошлого столетия и в начале 2000-х годов научными экспертами отмечалась тенденция к универсализации во многих видах спортивных единоборств. Это привело к образованию новых видов и преобразованию традиционных видов спортивных единоборств. Стали очень популярны, особенно среди молодежи, так называемые «смешанные» единоборства. Такое название среди любителей единоборств они получили потому, что в отличие от классических единоборств (бокса, борьбы и т.д.) в них используется широкий технический арсенал, как ударных, так и борцовских технических действий (Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю., 2002; Ашкинази С.М., Климов К.В., 2007).

Появление и развитие таких единоборств происходит не только в России, но и во всем мире. За смешанными единоборствами прочно закрепилась аббревиатура MMA - Mixed Martial Arts, что в переводе означает смешанные боевые искусства.

Чем же так привлекательны смешанные виды единоборств?

Главная причина, на мой взгляд, в том, что смешанные единоборства дают наиболее полноценную и разностороннюю подготовку к ведению боя «один на один». Занятия такими видами единоборств, наиболее полно отвечают запросам людей, которые хотят стать увереннее в себе, физически сильнее и выносливее, научиться постоять за себя. Кроме того, в смешанные единоборства, часто приходят люди, занимавшиеся классическими видами единоборств, но не удовлетворившие там до конца свои потребности в самореализации и самоутверждении. Правила соревнований по видам смешанных единоборств, допускают применение широкого арсенала технических действий, что позволяет принимать участие в состязаниях и побеждать представителям разных стилей и направлений боевых искусств. К тому же правила ведения соревновательного поединка включают в себя практически весь арсенал классических единоборств: удары

SECTION 3

руками и ногами (бокс, кик-боксинг, тайский бокс, каратэ, тхэквондо и т.д.), всевозможные броски и болевые приемы (самбо, дзюдо, греко-римская и вольная борьба и т.д.).

Конечно же, это не значит, что спортсмены - представители смешанных единоборств знают и умеют все, что умеют каратисты, боксеры и борцы вместе взятые. Это далеко не так. При таком громадном объеме технических действий, применение которых, так или иначе, возможно согласно правилам соревнований, на первый план выходит умение разумно и своевременно сочетать применение ударов и бросков, болевых приемов и добиваний, а также громадное значение приобретает оперативное тактическое мышление, физическая, индивидуальная технико-тактическая и психологическая подготовка спортсменов.

«Пионером» среди смешанных единоборств в России можно по праву считать армейский рукопашный бой, официально начавший свое становление в 1979 году и получивший общероссийское признание в 1995 году. Зародившись, как сугубо военно-прикладной спорт, он достаточно быстро набрал популярность и стал развиваться среди гражданского населения, в том числе армейским рукопашным боем занимались тысячи подростков по всей стране.

В середине 90-х годов XX века в России появился универсальный бой (Unifight) - комплексный вид, включающий последовательное выполнение упражнений на полосе препятствий, стрельбу из пневматического оружия, метание спортивного ножа и рукопашный бой на ринге. Этот вид спорта, изначально возникнув, как военно-прикладной, стал достаточно популярным не только в силовых структурах различных стран, но и в мире.

В 2000 году в правила нашего национального вида спорта - борьбы самбо включен целый раздел под названием «боевое самбо», правила проведения соревнований по которому допускают нанесение ударов руками и ногами, в том числе по лежащему противнику. Боевое самбо также приобретает огромную популярность. В соревнованиях по боевому самбо принимают участие не только спортсмены-самбисты, но и представители бокса, кик-боксинга, вольной борьбы, рукопашного боя и так далее.

В силу схожести правил и специфики ведения соревновательного поединка многие спортсмены принимают участие в соревнованиях по нескольким видам смешанных единоборств, участвуют не только в любительских, но и профессиональных поединках.

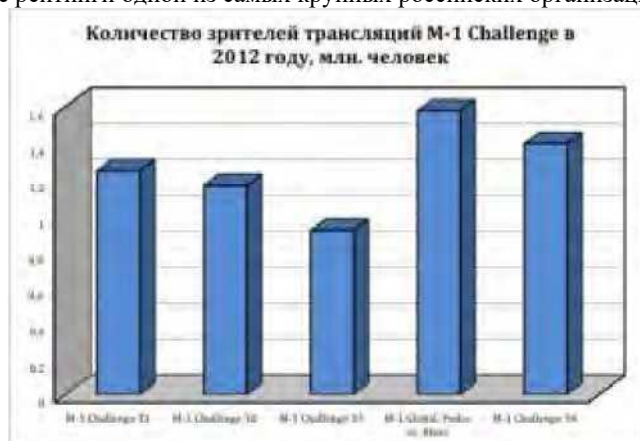
Смешанные единоборства становятся еще более популярны в нашей стране после выступления наших спортсменов на крупных зарубежных турнирах, возглавляющих мировые рейтинги спортивных шоу. Имена Федора Емельяненко, Александра Шлеменко, Олега Тактарова, Андрея Семенова, Андрея Корешкова известны многим любителям единоборств в нашей стране. Спорт, который еще сравнительно недавно по незнанию называли опасным и варварским, смог получить признание и благодаря зрелищности количество его поклонников постоянно увеличивается.

В 2012 году официально признан новый вид спорта смешанное боевое единоборство (ММА). В 2014 году Министерством спорта России утверждены правила спортивной борьбы, в состав которой также вошел вид смешанных единоборств - панкратион.

Рейтинговые показатели российских и зарубежных соревнований ММА на телевизионном канале «Россия 2» являются ярким подтверждением того, что смешанные единоборства были вполне заслуженно названы одним из самых популярных видов спорта в нашей стране.

Президент нашей страны В.В. Путин, многие известные политики России и разных стран ежегодно в течение шести лет присутствуют на соревнованиях по смешанным единоборствам. Смешанные единоборства, стали общепризнанными и популярными всего за десять с небольшим лет.

На примере впечатляющие рейтинги одной из самых крупных российских организаций ММА—М-1.



Предоставленно mixfight.ru

Конечно рано делать какие-то выводы, но если судить по показателю США, где рейтинг телевизионных трансляций ММА уже обошел бокс, можно предположить что ММА - это спорт будущего (по материалам интернет-портала единоборств Видеофайтинг.ру).

Анализируя сложившуюся ситуацию на сегодняшний день, можно отметить следующее. Происходит существенное увеличение количества спортивных секций, военно-патриотических и спортивных клубов, культивирующих различные виды смешанных единоборств. Растет количество соревнований по видам смешанных единоборств, в том числе, с профессиональным статусом.

Смешанные единоборства имеют большую популярность, но многие аспекты и проблемы управления тренировочным процессом изучены недостаточно. Особенно, это можно отнести к процессу подготовки детей и юношей. При отсутствии учебно-методических пособий, справочной литературы, учебных фильмов по правильной организации и планированию учебно-тренировочного процесса, сложившаяся ситуация заставляет тренеров разрабатывать программы подготовки и

тематические планы, основываясь только на личном опыте, зачастую из других видов единоборств (все виды борьбы, бокс и кик-боксинг, восточные единоборства). Нередко это является причиной ошибок при распределении нагрузки по этапам подготовки занимающихся, в планировании последовательности изучения, в подборе упражнений для занимающихся определенного возраста и т.д. Все это в лучшем случае приводит к замедленному прогрессу либо вообще к его отсутствию в тренировках занимающихся, а иногда и к нарушениям их физического развития.

Сегодня, очевидно, что методическая основа практически каждого вида смешанных единоборств в отдельности требует тщательной проработки.

Фактически каждый тренер в своей практике сталкивается с рядом серьезных вопросов:

- 1) какие технические действия из арсенала различных видов спортивных единоборств следует включать в программу подготовки спортсменов каждого вида, учитывая особенности проведения соревновательных поединков;
- 2) как наиболее эффективно, целесообразно и последовательно выстроить методику обучения различным технико-тактическим действиям смешанных единоборств;
- 3) какие физические качества наиболее важны в каждом из видов смешанных единоборств и как разумно и эффективно сочетать развитие этих физических качеств в процессе физической подготовки спортсменов;
- 4) какие средства и методы психологической подготовки необходимо использовать в смешанных единоборствах;
- 5) каковы психофизические особенности спортсменов высокой квалификации в смешанных единоборствах.

Уверен, что это далеко не полный список вопросов, на которые необходимо ответить специалистам смешанных единоборств для того, чтобы они получили дальнейшее развитие и обрели еще большую популярность среди россиян.

Более того, привлекательность занятий смешанными единоборствами дает возможность руководителям коммерческих спортивных и фитнес клубов извлекать прибыль. Количество платных секций значительно превосходит количество бесплатных секций. Подготовленных тренеров с необходимым образованием именно по смешанным единоборствам явно недостаточно. В клубах занятия проводят люди без специального образования, как правило, действующие или завершившие карьеру спортсмены, зачастую невысокого уровня. Многие из них не имеют, даже базовых знаний об организации тренировочного процесса.

В связи с этим, большую актуальность приобретают два вопроса: где и как вести подготовку специалистов по смешанным единоборствам и как обеспечить контроль за действующими секциями смешанных единоборств с целью приведения в соответствии с государственными стандартами.

Возникает необходимость создавать специализированные подразделения (факультеты, кафедры, отделения) в высших и средних специальных учебных заведениях для организации системной и качественной подготовки специалистов смешанных единоборств, а также создавать и развивать отделения смешанных единоборств в детско-юношеских спортивных школах для систематизации учебно-тренировочного процесса детей и подростков и осуществления контроля за подготовкой занимающихся.

Кроме того, необходимо законодательно закрепить за органами государственной и муниципальной власти осуществление контроля за работой спортивных секций в частных спортивных и фитнес-клубах.

Литература

1. Ашкинази, С.М. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах: монография / С.М. Ашкинази, К.В. Климов; С.-Пб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. -СПб.: [б.и.], 2007. -104 с.
2. Туманян, Г.С. Библиотечка единоборца: теория, методика тренировочной, вне тренировочной и соревновательной деятельности. Ч. I. Кн. 1. Единоборства - виды спорта, учебные дисциплины и объекты научного исследования / Г.С. Туманян, В.В. Гожин, В.Ю. Микрюков. - М.Советский спорт. - 2000. - 92 с.

Российский спортивный проект «Универсальный Бой»-от прикладного спорта до «Спорта для всех»

Ашкинази С.М., Новиков С.П., Чумляков А.П.

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта
Общероссийская спортивная федерация «Универсальный бой»,
Военный институт физической культуры Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье раскрыт российский опыт создания и реализации вида спорта - комплексного единоборства - универсальный бой ориентированного на занятия специалистами силовых структур, так и широких масс населения и детей от 6 лет и старше.

Ключевые слова: универсальный бой, спорт для всех

Russian sports project «Universal Fight»-from applied sports "Sports for All"

Ashkinazi S.M., Novikov S.P., Cumlakov A.P.

*National State University of Physical Culture, Sport and Health it. PF. Lesgaft, St. Petersburg Russian Sports Federation
"Universal fight",
Military Institute of Physical Culture Russia*

Summary

The article revealed the Russian experience of creating and implementing an integrated sport martial arts is a universal fight - oriented professionals fight the power structures, and the broad masses of the population and children If om 6 years and older.

Keywords: Universal fight, sports for all.

В настоящее время в мире существует очень большое количество различных единоборств: боевых, прикладных, спортивных. Многие из них имеют многовековую историю и сложились в различных странах мира, базируясь на этнических, географических факторах, религиозных концепциях и национальных традициях, опыте ведения боевых действий и подготовке к ним. Как известно, в Китае - это различные направления ушу, в Японии - каратэ, дзю-дзюцу, дзюдо, айкидо, сумо; в Корее - тхэквондо, хапкидо; в Бразилии и странах Латинской Америки — капойра, в России — кулачный бой, боевое самбо, рукопашный бой и т.д. В то же время, можно с уверенностью констатировать, что в последние со середины прошлого века лет стали активно создаваться синтетические системы единоборств, вобравшие в себя не только национальный опыт, но и лучшие наработки зарубежных систем. Интеграция опыта - это одна из ведущих тенденций, современных национальных систем рукопашного боя. Наиболее яркими примерами успешной ее реализации являются российские самбо и универсальный бой, израильская крав-мага. Наряду, с отмеченной выше, мы также отмечаем и другую особенность интеграцию единоборств с другими видами спорта и военной деятельности. Это, в полной мере реализовано в российском проекте «Универсальный бой».

Идея создания нового прикладного единоборства, которое интегрировало бы в себя лучшие российские и зарубежные наработки в области универсального боя и прогрессивный зарубежный опыт, родилась в 1996 году и принадлежит кандидату педагогических наук, олимпийскому чемпиону по дзюдо Новикову С.П. при участии силовых структур России. В первую очередь, разработчики нового вида спорта опирались на российский опыт, творчески обобщили наиболее ценные элементы, которые были в правилах рукопашного боя по версии правоохранительных органов, армейской версии и рукопашного многоборья (в Военно-спортивной классификации). Они впервые создали многоборье, в котором единоборство неразрывно и непрерывно выступает в синтезе с такими прикладными видами, как ускоренное передвижение с преодолением элементов армейской полосы препятствий, а также со стрельбой и метанием холодного оружия.

Изначально этот проект создавался как военно-прикладной, а в основу концепции его содержания и правил заложена идея, что непосредственно поединку с противником (террористом), как правило, предшествует физическая нагрузка, связанная с необходимостью быстро сблизиться с ним, преодолевая различные препятствия. При этом, весьма высока вероятность огневого воздействия, поэтому необходимо уметь точно стрелять в условиях дефицита времени, физической усталости и на фоне эмоционального стресса. Очень важно в этих условиях, сохранять равновесие и уметь управлять своими эмоциями. Именно поэтому, в содержание упражнений на полосе препятствий включены метание холодного оружия в цель - как способ проверить способность выполнять точные сложно-координационные действия в условиях утомления и эмоционального стресса и действия на узкой опоре. Сразу после комплексного упражнения на полосе препятствий (1 раунд), через 1 минуту, для смены экипировки, проводится поединок в ринге, как модели боя в ограниченном пространстве (2-й и 3-й раунды).

Впервые этот проект стал широко популяризоваться с экрана Российского телевидения в 1997 году в шоу-программе «Русский бой». В соревнованиях приняли активное участие военнослужащие и сотрудники силовых структур. Благодаря трансляциям соревнований по телевидению Русский бой получил широкую известность, как в России, так и за рубежом, что послужило толчком для создания в 1999 году Общероссийской общественной организации «Спортивная Федерация «Русский Бой» (в настоящее время - «Универсальный бой»), а в 2000 году - Международной любительской федерации «Универсальный бой» (ФИАУ).

Активными представителями «Универсального боя» являются национальные Федерации Азербайджана, Белоруссии, Казахстана, Узбекистана, Таджикистана, Казахстана, Украины, Германии, Молдавии, Сербии, Латвии, Литвы, Чехии, Эстонии, Румынии, Болгарии, Франции, Индии, Пакистана, Шри-Ланки, Израиля, Сирии и других стран.

Особое место в работе Международной Федерации «Унибой» занимает федерация «Универсальный Бой» России. С момента создания она очень быстро прогрессировала и в настоящее время имеет в своем составе около 53 региональных федераций от Владивостока до Калининграда.

Высокая востребованность «Универсального Боя» объясняется, в первую очередь, его большим военно- и служебно-прикладным потенциалом. Ведь он является уникальным способом для комплексной подготовки и, что не менее важно, проверки военнослужащих специальных структур к выполнению служебных задач, в том числе борьбе с терроризмом. Это было зафиксировано в специализированных исследованиях [1 -4].

Однако достаточно быстро выявилось, что универсальный бой имеет настолько высокий потенциал развития, что, в конце концов, перерос рамки служебно-прикладной дисциплины и стал интересен обществу как полноценный общероссийский вид спорта. Практиками в детских спортивных клубах практически сразу была проявлена большая заинтересованность в культивировании Унибоя, так как дети, занимаясь этим видом спорта, получают прекрасную физическую и психическую закалку, приобретают различные навыки, необходимые им в последующей службе в армии и в жизни.

Это потребовало проведения серьезной научной работы для разработки и коррекции правил спортивных соревнований, адаптации их к юношам и девушкам к детям различного возраста, к различному уровню их потребностей при занятиях универсальным боем. Авторским коллективом, в который входили Новиков С.П., Ашкинази С.М., Чумляков А.П., была разработана концепция 3-уровневого (3-этапного) освоения полновесного технико-тактического арсенала классического универсального боя с возможностью проведения соревнований на каждом из этапов.

В дополнение к первоначальной версии правил (классической, которая допускала в действиях в ринге полноконтактную ударную технику руками и ногами, бросковую технику, включая удушающие и болевые приемы) была разработана версия «лайт», в которой без изменений остался 1 раунд (преодоление полосы препятствий со стрельбой и

метанием спортивного ножа), но во 2-м и 3-м раунде в ринге разрешена только борцовская техника, но запрещена любая ударная техника. Только по этой версии можно заниматься и выступать на соревнованиях юношам и девушкам в возрасте 10-11 и 12-13 лет. Предполагалось, что по достижении возраста 14 лет, они могут переходить и выступать по классической версии. Однако, оказалось, что определенная часть занимающихся проявила интерес именно к облегченной версии и не перешла в классическую. Кроме того, достаточная часть более старших спортсменов (14 лет и старше, в том числе и взрослых спортсменов) также высказала желание, выступать на соревнованиях только по версии «лайт». Поэтому ежегодно проводятся первенства и чемпионаты России, Европы и мира по универсальному бою среди девушек, юношей и взрослых спортсменов, как по версии лайт, так и по классической.

В 2013 году по многочисленным просьбам тренеров и специалистов универсального боя России и многих стран мира тем же авторским коллективом (Новиков С.П., Ашкинази С.М., Чумляков А.П.) была разработана версия суперлайт — «универсальный бой», которая ориентирована на возраст 6-7 и 8-9 лет. По этой версии после облегченной полосы препятствий проводится поединок в захвате без ударной техники и без бросков. Очки начисляются за выталкивание соперника за пределы ковра или выведение из равновесия с касанием ковра третьей точкой опоры (рукой, коленом и пр.). С 2014 года по этой версии начали проводиться массовые соревнования в России и других странах мира с участием детей от 6 лет и старше.

Таким образом, была впервые реализована модель комплексного единоборства, который обеспечивает возможности для занятий спортом широкому кругу желающих заниматься и выступать на спортивных соревнованиях (от 6 лет и старше), выбирая для себя приемлемый диапазон технических действий в единоборстве (облегченная борцовская техника, борцовская техника, сочетание ударной и борцовской техники).

«Универсальный Бой» дал толчок к развитию новых видов спорта - метанию спортивного ножа в цель и абсолютно оригинальному виду - «Winterunifight» - представляющему уникальное сочетание зимнего вида (суперспринт биатлон) с единоборством, которое проводится на снегу. Правила этого вида спорта созданы и запатентованы в 2003 году.

Литература

1. Ашкинази, С.М. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах: монография/С.М. Ашкинази, К.В. Климов; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. - СПб.: [б.и.], 2007. -104 с.
2. Ашкинази, С.М. Спортивно-боевые единоборства в системе подготовки силовых структур, антитеррористических подразделений и в мире спорта/ С.М. Ашкинази, С.П.Новиков, А.А.Николаев и др. //Научные исследования и разработки в спорте. Вестник аспирантуры и докторантуры. Выпуск 13. - СПб. : СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2004 (с. 107-116)
3. Ashkinazi, S. The importance of hand-to-hand fights for determining psychomotor competence of antiterrorists/ S. Ashkinazi, W. Jagiello, R. Kalina, S. Novikov, R. Stupnicki//<http://www.archbudo.com/> Arch Budo 2005; 1(1):OA8-12 ICID: 439306
4. Ashkinazi, S. The experience of the scientific basing of the time resources for military service men training in hand-to-hand fighting/ S. Ashkinazi//[http:// www.archbudo.com/Arch](http://www.archbudo.com/Arch) Budo 2007; 3(3):OA35-41 ICID: 516166.

Индивидуализированная система подготовки в ударных единоборствах: спортивно-важные качества

Бакулев С.И., Двейрина О.А., Чистяков В.А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

На этапе спортивного совершенствования целевой функцией является подготовка спортсмена к успешному выступлению на соревнованиях разного уровня. При этом в задачу тренера требуется выявление спортивно важных качеств спортсмена — физических, психологических, личностных, их взаимовлияния и их комплексное развитие на протяжении всего периода активных занятий спортом.

В статье представлен алгоритм выявления спортивно важных качеств, на примере ударных единоборств (бокс, тхэквондо и т.д.), хотя легко заметить, что полученные результаты будут справедливы и для других видов спорта.

Ключевые слова: интегральная система подготовки, индивидуализированная система подготовки, метод парных сравнений, ударное единоборство.

Individualization system of training in shock combats: sports and important qualities

Bakulev S.I., Dveyrina O.A., Chistyakov V.A.

Summary

At a stage of sports improvement criterion function is training of the athlete for successful performance at competitions of different level. Thus in a task of the trainer detection of sports and important qualities of the athlete - physical, psychological, personal, their interferences and their complex development throughout the entire period of active sports activities is required.

The algorithm of identification is presented in article is sports important qualities, on the example of shock single combats (boxing, taekwondo, etc.) though it is easy to notice that the received results will be fair and for other sports.

Keywords: integrated system of preparation, the individualized system of preparation, a method of pair-comparisons, shock

single combat.

На этапе спортивного совершенствования целевой функцией является подготовка спортсмена к успешному выступлению на соревнованиях разного уровня. При этом в задачу тренера требуется выявление спортивно важных качеств спортсмена — физических, психологических, личностных, их взаимовлияния и их комплексное развитие. Такая система подготовки носит название интегральная система подготовки. Эта задача впервые решалась в диссертационном исследовании А.А. Карелина [1], который методом парных сравнений, выявил спортивно-важные качества борцов греко-римского стиля и установил корреляционные связи между ними. Исследования были проведены на спортсменах сборной команды России по греко-римской борьбе. Также было выявлено, что спортивно-важные качества существенно меняются в зависимости от весовой категории.

В научной школе профессора В.А. Таймазова «Теория и методика индивидуальной подготовки боксеров высшей квалификации» [2] была разработана концепция индивидуализированной системы подготовки боксеров, которая предполагает индивидуальный подход к спортсмену в течение всего периода его активной спортивной деятельности.

«Идеальной моделью для изучения индивидуальных психологических и личностных свойств спортсмена служат спортивные единоборства, в частности, бокс. Этот вид спорта предъявляет чрезвычайно высокие требования к психофизическим качествам спортсмена. В поединке боксера наблюдаются все виды утомления (сенсорное, эмоциональное, интеллектуальное и физическое). Поэтому экстремальность условий поединка боксеров позволяет наиболее полно изучать индивидуальные качества спортсмена» [3, С. 5].

В рамках этой научной школы профессор Бакулев С.Е. разработал теорию спортивного отбора на основе генетических факторов тренируемости [4], так как выявлению индивидуальной (заложенной на генетическом уровне) предрасположенности к занятию избранным видом спорта служит базисом успешности всей дальнейшей спортивной карьеры.

Разрабатывая теорию информационного взаимодействия человека с внешней средой [5], профессор Чистяков В.А. совместно с профессором Н.И. Пономаревым [6] выявили условия успешности информационного взаимодействия тренера и спортсмена.

Однако до последнего времени не существовало алгоритма, позволяющего выявить индивидуальные спортивно-важные качества спортсмена. Это связано, в первую очередь с тем, что применение стандартных статистических методов (теория вероятностей как наука начинается с работы Якоба Бернулли (1654-1705) «Искусство предположений», опубликованной в 1716 году) подразумевает проведение достаточно большого количества испытаний, что полностью исключает разговоры, о какой либо индивидуальности.

В этом смысле метод парных сравнений Терстоуна [7] свободен от этого недостатка. Метод парных сравнений пришел в педагогические исследования из экономики, но до настоящего времени не нашел массового применения. Достаточно отметить, что этот метод после А.А. Карелина (2002), применил Г.В. Руденко (2013) в своей докторской диссертации при сравнении спортивно-важных и профессионально важных качеств [8].

Суть этого метода (на примере выявления спортивно важных качеств). Из множества физических, психологических, личностных и т.д. путем попарного сравнения отдельных качеств в их влиянии на спортивный результат, выявляется наиболее значимое качество. Составляется соответствующая квадратная матрица $N \times N$, где N — количество анализируемых качеств. Если качество с номером i более значимо, чем качество с номером j , когда j меняется от 1 до N , то в ячейку с номером (i, j) заносится 1 в противном случае - 0. Сумма ячеек по строке таблицы дает ранг качества i . В [6] доказана важная теорема о том, что ранг качества (деленный на N), представляет собой оценку того, что спортивный результат, достигнут при условии, что качество с номером i более значимо, чем качество с номером j . Хорошо известно, что оценка вероятности события достоверна (при уровне значимости 0,05) при числе испытаний больше 12, тем самым, при выявлении спортивно значимых качеств объем совокупности должен быть не менее 12 качеств. При этом выбирая качества для сравнения нужно ограничиваться, по возможности, независимыми качествами.

В настоящее время метод парных сравнений успешно использует заслуженный тренер России А.М. Симakov при организации непрерывного индивидуализированного тренировочного процесса со сборной командой по тхэквондо.

Литература

1. Карелин А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов : дис. д-ра пед. наук / Карелин Александр Александрович. - Ст. Петербург, 2002. - 406 с.
2. Таймазов В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: дис. д-ра пед. наук / Таймазов Владимир Александрович. - Ст. Петербург, 1997.-338с.
3. Таймазов, В.А. Становление научно-педагогической школы «теория и методика индивидуальной подготовки высококвалифицированных боксеров» / В.А. Таймазов // Научно-педагогические школы университета. Ежегодник.-2013.-С. 5-9.
4. Бакулев, С.Е. Прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических факторов тренируемости : дис. д. пед. наук / Бакулев Сергей Евгеньевич. - Ст. Петербург, 2012.-354 с.
5. Чистяков, В.А. Взаимодействие субъектов образовательного процесса в системе диссертационного обучения (на примере вуза физической культуры) : дис. д. пед. наук / Чистяков Владимир Анатольевич. - СПб., 2004.-416 с.
6. Пономарев, Н.И. Информационная теория типологических групп и формирование на ее основе взаимодействия тренера и спортсмена / Н.И. Пономарев, В.А. Чистяков // Теория и практика физической культуры. - 2001.-№ 2.-С. 54-56.
7. Орлов А.И. Нечисловая статистика / Орлов А.И. - М.: МЗ-Пресс, 2004.-345 с.
8. Руденко Г.В. Индивидуализация профессионально-прикладной физической подготовки к деятельности, связанной с риском для жизни и здоровья (на примере горно-геологических специальностей) : дис. д. пед. наук / Руденко Геннадий Викторович. — Ст. Петербург, 2013.-363 с.

Учет индивидуальных особенностей латеральной организации моторных и сенсорных функций на занятиях боевыми искусствами

Будыка Е.В., Качан А.Б., Ефимова И.В.,
Заборина И.А.

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова Москва, Россия

Аннотация

В работе показано, что среди спортсменов, занимающихся боевыми искусствами, по сравнению с представителями других видов спорта, чаще встречаются лица с симметричными и левосторонними латеральными признаками. Обнаружено, что характеристики зрительно-пространственных функций различаются у обследованных спортсменов, имеющих разную латеральную организацию зрительной и мануальной моторной систем.

Ключевые слова: боевые искусства, моторные и сенсорные латеральные признаки, профиль латеральной организации моторных и сенсорных функций.

The accounting of specific features of the lateral organization of motor and sensory functions on occupations by martial arts

Budyka E.V., Kachan A.B., Efimova I.V. Zaborina I.A.

Lomonosov Moscow state university Moscow, Russia

Summary

It is shown that among athletes who specialized in martial arts, compared to other sports, symmetrical and left-sided lateral signs occur more often. It was found that the characteristics of spatial functions differ among the examined athletes having different lateral organization of the visual and manual systems.

Keywords: martial arts, lateral motor and sensory signs, the profile of lateral organization of motor and sensory functions.

В современных условиях подготовка и отбор в спорте требуют поиска новых подходов к их осуществлению. Перспективным в этом отношении является подход нейропедагогики, который основывается на использовании знаний различных нейронаук, на учете влияния биологических и средовых факторов на формирование и развитие человека [9, 11]. В рамках указанного подхода большое внимание уделяется особенностям латеральной организации моторных и сенсорных функций. Материалы, представленные в литературе, подтверждают существование связей данных особенностей с успешностью освоения и использования навыков, специфичных для того или иного вида спорта [1,2,3,6].

Настоящая работа продолжает серию исследований, посвященных анализу латеральной организации моторной и сенсорных систем, а также характеристик двигательной, познавательной и эмоционально-личностной сфер у лиц, занимающихся боевыми искусствами. В проведенных нами ранее работах было обнаружено, в частности, что интерес к занятиям айкидо в большей степени прослеживался у лиц с симметричными и левосторонними латеральными признаками в разных системах. Также было выявлено, что у этих спортсменов выше показатели личностной и реактивной тревожности.

Кроме того, было показано, что проявления разных форм агрессивных и враждебных реакций у обследованных спортсменов уменьшались с увеличением числа правосторонних признаков в профиле латеральной организации (ПЛО) и у испытуемых с высоким уровнем мастерства [5,7,13].

В настоящем исследовании помимо анализа соотношений латеральных признаков в основных анализаторных системах спортсменов, специализирующихся по боевым искусствам, изучали некоторые характеристики их зрительно-пространственных функций. В нем участвовали 63 спортсмена-мужчины групп айкидо и каратэдо.

Для оценки ПЛО использовали методику Е.Д. Хомской, И.В. Ефимовой [13], которая включала тесты на выявление латеральных признаков в: 1) мануальной моторной; 2) слухоречевой; 3) зрительной сферах.

Признаки	Право- сторонние	Симмет ричные	Лево сторонние
Системы			
мануальная	59	23	18
слухоречевая	61	16	23
зрительная	51	31	18

После оценки индивидуального профиля каждого испытуемого в соответствии с типологией указанных авторов относили к одному из пяти типов ПЛО: «чистых» правшей, праворуких, амбидекстров, леворуких и «чистых» левшей. Исследование зрительно-пространственных функций осуществляли с использованием теста «Рука», предполагающего решение задач на пространственную

ориентацию.

Результаты проведенного исследования обнаружили следующее соотношение латеральных признаков в изученных анализаторных системах (табл.).

Таблица

Соотношение латеральных признаков (в %) в мануальной моторной и сенсорных системах у обследованных испытуемых. Как видно из таблицы, несмотря на то, что у испытуемых преобладали правосторонние латеральные признаки, доля симметричных и левосторонних была довольно велика по сравнению с соотношениями, описываемыми у представителей других выборок [2, 3, 8, 9, 12]. Более наглядно это прослеживается в зрительной системе, где только у половины испытуемых выявлен правый ведущий глаз. Это существенно отличается от описанных в литературе особенностей зрительной асимметрии у спортсменов других специализаций. Так, в частности, по литературным сведениям правый ведущий глаз обнаруживался почти у 100% стрелков [1, 2, 9]. В то же время левосторонние признаки и симметрия в зрительной сфере часто отмечались среди теннисистов, а также у лиц, занимающихся парашютным спортом

SECTION 3

и представителей единоборств [2,4].

Сходные соотношения (с довольно большой долей симметричных и левосторонних латеральных признаков) прослеживались и в мануальной моторной системе.

Признаки	Право- сторонние	Симметрич ные	Левосторонние
Системы			
мануальная	59	23	18
слухоречевая	61	16	23
зрительная	51	31	18

Указания на преобладание симметрии рук у каратистов, борцов и гандболистов в литературе представлены [1, 4, 6]. Отметим, что наибольшие значения коэффициента правой руки, определенного на основании совокупности тестов, описаны у стрелков и штангистов [2]. Приведенные собственные и литературные данные, видимо, отражают объективные закономерности отбора и последующего большего комфорта в тренировочном процессе лиц с признаками асимметрии моторных и сенсорных функций, которые наиболее соответствуют требованиям конкретного вида спорта.

Как уже было сказано, после оценки признаков асимметрии в основных анализаторных системах, испытуемые были распределены по типам ПЛО. В итоге было получено, что в обследованной группе было 28% «чистых» правшей, 31% - праворуких, 23% - амбидекстров и 18% леворуких и левшей. Сопоставление описанного соотношения с литературными данными отражает преобладание среди наших испытуемых амбидекстров, леворуких и левшей по сравнению с другими выборками, в том числе представителей разных видов спорта [2, 3, 6, 8]. В целом приведенные результаты подтверждают соотношения, описанные нами ранее у спортсменов со специализацией по айкидо [7].

Учитывая, что среди различных познавательных функций важными для спортивной деятельности являются зрительно-пространственные [10, 12,13], в настоящем исследовании был проведен анализ пространственных представлений и результатов выполнения заданий на ориентацию в «схеме тела». Результаты выявили, что по мере накопления симметричных и левосторонних латеральных признаков в зрительной и мануальной системах увеличивалась скорость решения задач, использованных в настоящей работе, и снижалось его качество.

Таким образом, материалы проведенного исследования свидетельствуют о том, что среди спортсменов, занимающихся боевыми искусствами, чаще встречаются лица с симметричными и левосторонними латеральными признаками в моторной и сенсорных сферах по сравнению с представителями других видов спорта. Обнаружено, что характеристики зрительно-пространственных функций различаются у обследованных спортсменов имеющих разную латеральную организацию зрительной и мануальной моторной систем, что, по-видимому, требует учета в тренировочном процессе.

Литература

1. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Гронская А.С., Перминова Т.А. Функциональная асимметрия в спорте: место, роль и перспективы исследования // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №8.
2. Бердичевская Е.М., Гронская А.С. Функциональные асимметрии и спорт // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. - М.: Научный мир, 2009. - Глава 24.
3. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. - М.: Медицина, 1988.
4. Ермаков П.Н. Психомоторная активность и функциональная асимметрия мозга. - Ростов-на-Дону: Изд.-во РГУ, 1988.
5. Ефимова И.В. Амбидекстры: Нейропсихология индивидуальных различий. - СПб.: КАРО, 2007.
6. Ефимова И.В. Межполушарная асимметрия мозга и двигательные способности // Физиология человека. - 1996.-Т.22.- №1.
7. Ефимова И.В., Будыка Е.В., Качан А.Б. Некоторые особенности эмоциональной сферы студентов, занимающихся айкидо // Культура физическая и здоровье. - 2012 - том 3.
8. Леутин В.П., Николаева Е. И. Функциональная асимметрия мозга: мифы и действительность. - СПб.: Речь, 2005.
9. Москвин В.А., Москвина Н.В. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека. - М.: Смысл, 2011.
10. Николаенко Н.Н. Современная нейропсихология. - СПб.: Речь, 2013.
11. Психологическая индивидуальность в спорте: Хрестоматия /Ред.-сост. В.А. Москвин, Н.В. Москвина. - М.: НИИ спорта РГУФКСМиТ, 2013.
12. Фомина Е.В. Сенсомоторные асимметрии спортсменов. - Омск: Изд-во СибГУ, 2003.
13. Хомская Е. Д., Ефимова И.В., Будыка Е.В., Еникколопова Е.В. Нейропсихология индивидуальных различий. - М.:ИЦ«Академия», 2011.

Духовно-нравственные детерминанты социализации растущего человека, занимающегося спортивными единоборствами

Горелов А.А., Воронов В.М.

Военный институт физической культуры Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье с позиции так называемых духовнонравственных детерминантов (совокупности факторов, причин, условий), очерчивающих широкий спектр личностных характеристик, формулируются методологические концепты социализации спортсменов-единоборцев.

Ключевые слова: социализация, спортивные единоборства, духовно-нравственные детерминанты

Spiritual-moral determinants of socialization of a growing person doing combat sports

Gorelov A.A., Voronov V.M.

Military Institute of Physical Culture St. Petersburg, Russia

Summary

Methodological concepts of socialization of athletes in combat sports are formulated in the article from the point of view of spiritual-moral determinants (a set of factors, causes and conditions) outlining a wide range of personal characteristics.

Key words: socialization, combat sports, spiritual-moral determinants.

Спортивные единоборства представляют собой не только совокупность теоретической, технической, тактической, физической и психической подготовки спортсмена, но и воплощает в себе широкий спектр духовных и нравственных качеств, интеллектуальных способностей, которые детерминируют идеалы гуманизма. Если бы в тренировочный процесс спортсменов-единоборцев закладывались только механические действия, направленные на подготовку к поединку, конечной целью которого являлась победа любой ценой, то и вероятно не было бы такого многообразия видов спортивных единоборств, очерченных своими традициями, ритуалами, правилами и т.д., а были бы просто бои без правил. Хотя в современном обществе есть и такое исключение из правил. Говоря о неотъемлемости духовно нравственного воспитания спортсменов, специализирующихся в различных видах единоборств, нельзя не акцентировать внимания на том факте, что в основе нравственного поведения лежат не сами поступки, а глубинные побудительные мотивы, которые движут этими поступками. Ведь стремление к высоким спортивным результатам может быть не только достижение определённого физического совершенства, но и желание выделиться из общей массы, показать своё превосходство, силу и использовать это для достижения каких-либо своих целей. Поэтому в качестве важнейших детерминант гуманистического начала спортивных единоборств должны сводиться в едином проблемном поле такие понятия как «духовность», «нравственность», «спорт», причём сущность последнего складывается, как указывалось выше, не только из существующих ныне компонентов спортивной тренировки, но духовно-нравственных качеств и способностей, реализующих идеалы гуманизма.

Говоря о духовно-нравственных детерминантах спортивных единоборств, мы придерживаемся позиции О.В.Дергунова [1], считающего, что они обладают всепроникающей способностью и реализуется во всех сферах человеческой жизни, регулируя человеческие отношения и в быту, и в семье, и на производстве, и, естественно, в спорте. Говоря об актуализации проблемы духовно-нравственных детерминант в системе спортивных единоборствах, хотелось бы отметить, что начиная с конца 90-х годов, спортивная наука ослабила внимание к этому аспекту подготовки спортсменов единоборцев, что привело в конечном итоге к различным деформациям в формировании личности спортсмена. Можно достаточно достоверно констатировать появления в организованных преступных группировках именно представителей спортивных единоборств. Мы не будем приводить статистических данных, а лишь остановимся на научных направлениях, которые, по-нашему мнению, должны осуществляться параллельно с совершенствованием теории и практики спортивных единоборцев. Последовательность реализации их видится в следующем алгоритме:

0. Теоретические и прикладные аспекты духовно-нравственного развития спортсмена в контексте идей социализации и индивидуализации растущего человека в современном обществе:
 - Особенности процесса социализации и нравственного развития растущего человека на различных этапах взросления;
 - Подвижная игровая деятельность как детерминант успешной социализации и индивидуализации растущего человека в семье и обществе;
 - Спортивная деятельность как механизм социализации и индивидуализации растущего человека в современных условиях развития общества;
 - Воспитание как пролонгированный и целенаправленный процесс социализации и индивидуализации личности спортсмена на различных этапах спортивного совершенствования.
1. Ретроспективный анализ содержания, направленности и методов духовно-нравственного развития в народных и спортивных единоборствах:
 - Формирование философско-религиозных воззрений на духовно-нравственную основу подготовки воина в контексте основных конфессиональных составляющих Российского общества.
 - Развитие представлений на духовно-нравственную составляющую православного воинства.
 - Исторические детерминанты становление национальных спортивных единоборств через опыт состязаний в ратном искусстве в различных армиях Мира.
 - Современные принципы нравственности и духовности в силовых спортивных единоборствах.
2. Исследование позитивных и негативных последствий занятиями спортивными единоборствами в контексте приобщения индивидуума к социальной жизни в современном обществе:
 - Выдающиеся общественные деятели, известные ученые, руководители различных уровней, воспитанные активной деятельностью в спортивных единоборствах.
 - Криминальные детерминанты спортивных единоборств в современных социальных преобразованиях общества.
 - Спортивные единоборства на службе воспитания агрессивности, национализма и экстремизма в современном мироустройстве.
3. Мониторинг ключевых векторов социализации и духовно-нравственного развития спортсменов-единоборцев на различных этапах многолетней спортивной тренировки:
 - Разработка программы диагностики социализационных процессов и духовно-нравственного развития спортсменов-единоборцев различного уровня подготовленности;
 - Диагностика представлений спортсмена о себе и своём будущем;
 - Диагностика показателей характерологических детерминант у спортсменов-единоборцев;

SECTION 3

- Диагностика нравственных мотивов и жизненных ценностей единоборцев;
 - Диагностика межличностных отношений единоборцев.
4. Исследование взаимосвязи антропологических, психофизиологических, образовательных, двигательных, мотивационных и личностных доминант спортсменов-единоборцев различного уровня квалификации:
- Исследование взаимосвязи антропологических, психофизиологических, образовательных, двигательных, мотивационных и личностных доминант юных спортсменов.
 - Исследование взаимосвязи антропологических, психофизиологических, образовательных, двигательных, мотивационных и личностных доминант спортсменов-единоборцев среднего уровня.
 - Исследование взаимосвязи антропологических, психофизиологических, образовательных, двигательных, мотивационных и личностных доминант спортсменов-единоборцев высшей категории.
- Сравнительная характеристика взаимосвязи исследуемых показателей у спортсменов-единоборцев различного уровня квалификации.
5. Формирование духовно-нравственных детерминантов в системе спортивной тренировки единоборцев на различных этапах многолетней тренировки.

Литература

Дергунов, О.В. Культурное пространство спорта / О.В. Дергунов. - Саратов: ИЦ «Наука», 2010. - 47с.

Инновационная методика оценки защитных технико-тактических действий дзюдоистов

Еганов А. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Уральский государственный университет физической культуры», Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего профессионального образования «Южно-Уральский государственный университет» (национальный исследовательский университет), Челябинск, Россия

Аннотация

Предложены методики оценки защитных технико-тактических действий дзюдоистов, включающие экспресс-самооценку, ранговую оценку и стенографическую запись соревновательной деятельности. Выделены группы средств обучения и тренировки защитным действиям с применением специализированных игровых комплексов, тренировочных заданий, учебных и тренировочных поединков в условиях целостной деятельности.

Ключевые слова: методика, оценка, защитные действия, дзюдоисты.

Innovative methods of protective estimation of technical and tactical actions of judoists

Eganov A.V.

Federal state budgetary educational institution of higher professional education "Ural state University of physical training", Federal state educational budget institution of higher professional education «South-Ural state University» (national research University), Chelyabinsk, Russia

Summary

We suggest methodology for evaluating of protective technical and tactical actions of the wrestlers, that include express self-esteem, rank estimation and verbatim record of competitive activity. The group funds of education and training of protective actions are selected: usage of special gaming systems, training tasks and training fights in the whole activity.

Keywords: methodology, estimation, protective actions, judoists.

Введение

Надёжность выполнения защитных технико-тактических действий дзюдоистов является одной из ведущих составляющих соревновательной деятельности, обуславливающей спортивный результат.

При этом защитные действия являются основным сбивающим фактором, препятствующим проведению атакующего действия.

Соревновательный поединок в олимпийском виде единоборства дзюдо представляет собой сложную структуру с постоянно меняющимися динамическими ситуациями посредством выполнения атакующих и защитных технико-тактических действий. В связи с этим задача спортсмена заключается не только в умении атаковать, но и эффективно защищаться. Однако методика оценки защитных технико-тактических действий дзюдоистов изучена недостаточно, требует теоретического обобщения и научного обоснования [1,2,4].

Методы исследования. Теоретический анализ, обобщение передового практического опыта.

Результаты исследований и их анализ. Инновационная методика оценки защитных технико-тактических действий дзюдоистов, включает комплекс современных технологий с использованием видеозаписи, стенографической записи, самооценки, с дальнейшей интерпретаций, анализом и написанием практических рекомендаций.

Для оценки уровня надёжности защиты нами предложены различные методики оценки в соответствии с их классификацией. В классификации выделены действия, характеризующие уровень защиты в разных фазах выполнения броска: предварительные защиты, на входе в бросок и в фазе полёта, проявляющиеся двух формах: динамические и статические [1,2,3].

Наиболее простая методика основана на экспресс самооценке. Дзюдоист, либо его тренер выполняют самооценку, оценку сравнивая с соперником или друзьям по команде по десятибалльной шкале. Отмечают цифру на шкале по критериям оценки, которая соответствует уровню надёжности защитных действий в положении борьбы стоя (лёжа). При этом: - 1, 2, 3 - надёжность защиты нестабильная и относительно низкая; 4, 5, 6, 7 — средняя; — 8, 9, 10 - надёжность защитных действий относительно стабильная и высокая.

Одной из методик оценки защитных действий является применение ранговых оценок. С помощью, которой выявляется индивидуальная структура защитных действий дзюдоиста. Нами выделены основные защитные действия, применяемые дзюдоистами в положении стоя. Всего их выделено 51 действие. Например, сковать действия захватом, отставить атакуемую ногу, увеличить площадь опоры. Каждое технико-тактическое защитное действие имеет свой порядковый номер. Спортсмену предлагается отобрать защитные действия, которые он применяет во время соревнований и разложить их в порядке уменьшения значимости с его точки зрения. Вверху, таким образом, оказывались более, а внизу - менее значимые действия [1].

Следующий метод оценки основан на применении стенографической записи соревновательной деятельности с вычислением коэффициента надёжности **защиты** в положениях борьбы стоя и лёжа, с последующим его сравнением с модельными характеристиками. Надёжность защиты определяется, как разность из 10 частного от деления средней величины проигранных оценок в положении стоя (или лёжа), переведённых в очки, к их количеству. При этом оценки «юко», «вазари», «киппон», соответственно, составляют 5,7,10 очкам.

На основании оценки индивидуальной структуры защитных технико-тактических действий в положении борьбы стоя определяется направленность педагогических воздействий на повышение надёжности защиты с рекомендацией методики тренировок.

Использование современных технологий в технико-тактической подготовке защитных действий, направленных на обучение и спортивное совершенствование предполагает применение специальных средств тренировки.

В практике выделяют три группы средств обучения и тренировки защитным действиям:

- 1) обучение защитным действиям с применением специализированных игровых комплексов.
- 2) обучение и спортивное совершенствование отдельному защитному действию с применением тренировочных заданий.

3) тренировка в условиях целостной деятельности, к которым относят учебные и тренировочные поединки (рандори).

Заключение. Таким образом, теоретический анализ, многолетний опыт работы позволил предложить инновационные методики оценки защитных технико-тактических действий дзюдоистов, включающие экспресс самооценку, ранговую оценку и стенографическую запись соревновательной деятельности. Предложенные методики используются в практической работе с дзюдоистами и при проведении научных исследований.

Выделены группы средств обучения и спортивного совершенствования защитным действиям с применением специализированных игровых комплексов, тренировочных заданий, учебных и тренировочных поединков в условиях целостной деятельности.

Литература

1. Еганов, А. В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов / А. В. Еганов: монография. — М. : Теория и практика физической культуры, 2014.—212с.
2. Закиров, Р. М. Анализ соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса с применением классификации защитных тактико-технических действий / Р. М. Закиров, А. В. Еганов, А. Е. Миллер, П. А. Скуратов // Сборник научных трудов кафедры борьбы; УралГАФК. - Челябинск, 2000. - Вып. III. - С. 32-34.
3. Нелюбин, В. В. Развитие теории и практики классификаций тактико-технических действий в спортивной борьбе: автореф. дис. ... д. пед. наук / В. В. Нелюбин; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. - С-Пб., 1999.-44 с.
4. Шестаков, В. Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В. Б. Шестаков С. В. Ерегина. - М.: Советский спорт, 2011.-448 с.

«Дзюдо для всех» как технология формирования здоровья

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

Практика четырёхмерного дзюдо - технология формирования здоровья человека. Каждое из его измерений (социальное, духовное, душевное, физическое) имеет своё содержание, основывается на определённом виде одарённости, предполагает объект воздействия, а также развитие и совершенствование отвечающих ему способностей, и, как следствие, формирование у адепта соответствующих качеств и уровня здоровья. Синтез духовного, душевного и физического измерений дзюдо приравнивается к его психотелесному измерению.

Ключевые слова: бусидо, дзен, дзюдо, здоровье, одарённость, ориентализация.

«Judo for everybody» as a technology of health's formation

Mikhaylova D.A., Levitsky A.G.

The Federal State Budget Educational Institution of the Higher Professional Education

«National State University of Physical Culture, Sport and Health named after P. F. Lesgaft, Saint-Petersburg» Saint-Petersburg, Russia

SECTION 3

Summary

The four-dimensional judo's practice is a technology of human health's formation. Each of its dimensions (social, spiritual, emotional, physical) has its own content, is based on the definite kind of aptitude, suggests the object of action, also development and improvement of its abilities, and, as a consequence, adept's formation of becoming skills and health's level. The synthesis of spiritual, emotional and physical judo's dimensions equates to its mental-corporal dimension.

Key words: judo, health, aptitude, orientalization, zen, bushido.

Введение

Феномен дзюдо: авторский взгляд.

Четырёхмерное дзюдо включает следующие уровни:

- социальный (социально-психологический) — формирование социальных качеств и коммуникативных способностей; объект воздействия - «надсознание» (социализированность и воспитанность); дзюдо как технология формирования социального здоровья человека;
- духовный (культурно-гносеологический) — формирование духовных качеств и интеллектуальных, культурно-трансляционных способностей; объект воздействия - дух (сознание); дзюдо как технология формирования духовного здоровья человека (медиа-технология);
- душевный (интуитивный / собственно творческий) - формирование душевных качеств и творческих, волевых способностей; объект воздействия—душа (подсознание и бессознательное); дзюдо как технология формирования душевного здоровья человека;
- физический (телесный) - формирование физических качеств, физических способностей и двигательных умений; объект воздействия на тело; дзюдо как технология формирования физического здоровья человека (система формирования физической культуры личности - в узком смысле слова).

Методы исследования (материалы и методы).

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

Результаты исследований и их анализ.

Рассматриваемый научный подход [2, 3, 4] с нашей точки зрения, в наибольшей степени соответствует взглядам отца-основателя дзюдо, Дзигоро Кано [1], и, являясь результатом анализа и обобщения информации из 350 отечественных и русифицированных библиографических источников, не представляет собой наиболее популярную версию понимания содержания дзюдо: от генеральной совокупности источников только в 6% из них упоминается информация, которую возможно интерпретировать не только в контексте физического измерения дзюдо, но и в контексте его духовного, душевного и социального измерений. Такой научный подход в определённой степени перекликается с точкой зрения Я. Харасимовича [5], актуализировавшего в своей научной статье философские (теоретические), этические и методические (ментальные и телесные) основы обучения боевым видам спорта и боевым (военным) искусствам, а также выявившего в результате экспериментального исследования, что только 16% тренеров боевых видов спорта и боевых (военных) искусств достаточно хорошо владеют информацией, касающейся философских и этических аспектов практикуемого противоборства (единоборства), а также всего 13% тренеров в процессе обучения практикуемому противоборству (единоборству) затрагивают его философские аспекты и возможности переноса последних на «жизнь вне спорта». Упоминаемая в таблице классификация здоровья в определённой степени перекликается с классификацией Р. М. Калины и Б. Я. Баржинского [6], включающей соматический, ментальный и социальный компоненты здоровья.

Заключение

«Четырёхмерное дзюдо» - терминологический вариант комплексной интерпретации понятия дзюдо, характеризующий синтез социально-психологического, культурно-гносеологического, интуитивного (собственно творческого) и телесного потенциалов его благотворного действия на практикующих адептов.

Таблица. От измерений дзюдо - к компонентам здоровья человека.

Измерение дзюдо	Параметры научного анализа					Вид дзюдо
	одарённость	объект воздействия	способности	качества (достижения)	здоровье человека	
ПЕРВОЕ: социальное (социально-психологическое)	социальная	«надсознание» (социализированность и воспитанность)	коммуникативные	социальные	социальное	технология формирования социального здоровья
ВТОРОЕ: духовное (культурно-гносеологическое)	духовная (лидерская)	дух(сознание)	интеллектуальные, культурно-трансляционные	духовные	духовное	технология формирования духовного здоровья (медиа-технология)
ТРЕТЬЕ: душевное (интуитивное/собственно творческое)	душевная	душа (подсознание и бессознательное)	творческие, волевые	душевные	душевное	технология формирования душевного здоровья

ЧЕТВЁРТОЕ: физическое (телесное)	физическая (телесная)	тело	физические	физические качества и дви- гательные уме- ния	физическое	технология формирования физи- ческого здоровья (система формирования физической культуры личности в узком смысле слова)
ПСИХОТЕЛЕСНОЕ (СИНТЕЗ ВТОРОГО, ТРЕТЬЕГО И ЧЕТВЁРТОГО ИЗМЕРЕНИЙ)	психомоторн ая	дух+душа+тело	психотелесные	двигательные навыки	психотелесное	технология формиро- вания психотелесного здоровья (система формирования физической культуры личности в широком смысле слова)

Литература

1. Кано, Д. Кодокан дзюдо / Д. Кано; пер. с англ. Б. Заставной. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. - 448 с.
2. Михайлова, Д. А. Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений (дзюдо). Безопасное дзюдо для детей 2-6 (7) лет: монография / Д. А. Михайлова, А. Г. Левицкий; Балтийская педагогическая академия. - СПб. : издательство «Олимп- СПб», 2014.-128 с.
3. Путин, В. В. Дзюдо: история, теория, практика: учеб.- метод. пособие / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. - Архангельск : издательский дом "СК", 2000. -154 с.: ил.
4. Ямасита, Я. Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера / Я. Ямасита ; пер. с англ. Е. Гупало. - М : ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 192 с. : ил. - (Боевые искусства).
5. Harasymowicz, J. Competences of combat sports and martial arts educators in light of the holistic fair self- defence model of training / J. Harasymowicz // Archives of Budo. - 2007. - Vol. 3. - P. 7-14.
Kalina, R. M. Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports - Areason for this new branch journal / R. M. Kalina, B. J. Barczynski // Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports .-2013.-Vol.
1. -Р.1- 9.

Физиологические критерии прогноза успешной реализации функциональных возможностей боксера- профессионала

Поварещенкова Ю.А., Козлов А.А.

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

Аннотация

Изменения показателей спектрального анализа и индексов, характеризующих аэробные и анаэробные возможности боксера-профессионала, в период подготовки к бою имеют разную направленность. Рост аэробного индекса и снижение анаэробного индекса ко дню соревнований являются оптимальными изменениями, которые имеют связь с успешностью боя. Индексы аэробных и анаэробных возможностей, рассчитанные на базе параметров ЭКГ позволяют прогнозировать реализацию функциональных возможностей боксера-профессионала.

Ключевые слова: вариабельность сердечного ритма, индекс аэробных возможностей, индекс анаэробных возможностей, профессиональный бокс, успешный соревновательный результат.

Physiological measure for predicting successful realization of the functionality of a professional boxer

Povareshchenkova J.A., Kozlov A.A.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health St. Petersburg, Russia

Summary

The changing the parameters of spectral analysis, the aerobic and the anaerobic status index professional boxer, during the preparation period have different directions. The growth index of the aerobic and the anaerobic aerobic status index on the day of the competition are optimal changes that are the successful fight. The indices of the aerobic and the anaerobic capacity, calculated on the basis of ECG parameters allow to predict the functionality of the professional boxer.

Keywords: the heart rate variability, the anaerobic status index, the prize-fighting, the successful competition results

Материалы и методы исследования. Обследован российский боксер-профессионал, чемпион мира в тяжелом весе по версии временного чемпиона WBA 2011-2012, по версии WBA, 2012-2013. Средняя продолжительность тренировочной нагрузки до 2,5 часов в день. Имеется 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» (Финляндия), который формирует заключения с учетом Западных стандартов [2] и ориентацией на методологию советских и российских специалистов [1].

Результаты исследования и их анализ. За 196 дней контроля, у боксера изменились аэробный и анаэробный индексы, которые рассчитываются на основе основных параметров ЭКГ. Аэробный индекс у боксера достоверно ($p < 0.001$) снижался за исследуемый период на 0,007 единиц в день. Индекс аэробных возможностей колебался в диапазоне от 115 до 132 при среднестатистической норме для здоровых взрослых людей 110-160 усл.ед. Регрессионное уравнение имеет вид: аэробный индекс = $-0,007 \cdot 196 + 130,3$.

Анаэробный индекс достоверно ($p < 0.001$) повышался на 0,006 единиц в день. Индекс анаэробных возможностей изменялся в более узком, по сравнению с аэробным индексом, диапазоне от 136 до 148 при норме 132-162 усл.ед. Регрессионное уравнение имеет следующий вид: анаэробный индекс = $0,006 \cdot 196 + 138,39$.

Изменения спектральных показателей вариабельности сердечного ритма прослеживались в течение всего контрольного периода. Общая мощность спектра (TP) достоверно ($p < 0.05$) понижалась на 0,495 мс² в день. Направленность изменений значений TP позволяет сделать заключение о суммарном эффекте воздействия на сердечный ритм всех уровней регуляции, соответственно указывает на снижение уровня работоспособности, что естественно при напряженном тренировочном процессе. Регрессионное уравнение имеет вид: общая мощность спектра = $-0,495 \cdot 196 + 1408,35$

LF волны отражают активность симпатических центров продолговатого мозга кардиостимулирующего и вазоконстрикторного. Значение суммарной мощности спектра низкочастотного компонента вариабельности сердечного ритма, характеризующий состояние системы регуляции сосудистого тонуса, достоверно понижалось ($p < 0.001$) на 0,491 мс² в день за период исследования. Регрессионное уравнение имеет вид: мощность в диапазоне низких частот = $-0,495 \cdot 196 + 865,100$.

Значение отношения LF/HF достоверно снижалось ($p < 0.001$) на 0,003 единицы в день. Коэффициент вагосимпатического баланса в начале исследования был существенно повышенным, что обнаруживается при чрезмерной активизации симпатического отдела автономной нервной системы. Снижение показателя свидетельствует об активизации парасимпатического отдела автономной нервной системы. Значение коэффициента более 2-х единиц подтверждает положение о том, что системы регуляции ВРС спортсмена значительно мобилизованы. Регрессионное уравнение имеет вид: коэффициент вагосимпатического баланса = $-0,003 \cdot 196 + 4,272$.

Проблема выделения физиологических маркеров, позволяющих прогнозировать реализацию функциональных возможностей спортсменов, является одной из самых актуальных. В нашем исследовании аэробный и анаэробный индексы показали себя как весьма перспективные критерии успешности соревновательной деятельности. На рисунках цифры 1, 2, 3 и 4 обозначают периоды подготовки к боям. Бои 1, 3, 4 закончились победами, бой 2 завершился поражением (рис. 1а, б). Сравнение между периодами подготовки проводилось при помощи метода One Way RM ANOVA. Все парные

сравнения соответствующих индексов осуществлялись посредством метода Holm-Sidak. Установлено, что различия в значениях аэробного индекса при подготовке к 1-му и 2-му бою отличались на 3,478 усл.ед. ($p=0.001$), 1-му и 3-му - 4,967 усл.ед. ($p<0.001$), 1-му и 4-му - 4,023 усл.ед. ($p=0.001$), 2-му и 3-му - 1,489 усл.ед. ($p=0.006$). Таким образом, аэробный индекс повышался во всех периодах подготовки, кроме периода подготовки к бою, который закончился поражением. Регрессионный анализ всех периодов подготовки вместе не предоставляет ясной картины относительно динамики данного показателя. Проводить анализ целесообразно, разбив общий период подготовки на отдельные его части. Учитывая, что из четырех боев только один был неуспешным, а остальные успешными, а в период подготовки к 2-му бою, аэробный индекс понижался, считаем более целесообразной его **повышение в процессе подготовки.**

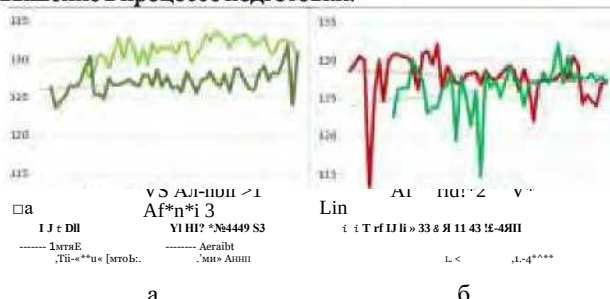


Рис. 1. Изменение аэробного индекса в течение подготовительных мероприятий к боям, (усл.ед.)

Выявлены различия в значениях анаэробного индекса. Как видно из анализа графиков рис. 2, динамика анаэробного индекса 1,3,4 периодов подготовки однонаправленная, в отличие от подготовки ко 2-му бою. Отличия величины анаэробного при подготовке к 1-му и 3-му (рис.8б) - 2,284 усл.ед. ($p=0.001$), 1-му и 4-му (рис.2а) - 3,544 усл.ед. ($p<0.001$), 2-му и 4-му бою составили 2,587 усл.ед. ($p=0.001$), различия по данному показателю между периодами подготовки 1 и 4, 3 и 4, а также 2 и 3 были недостоверны.

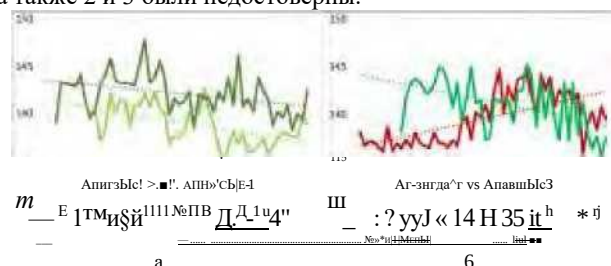


Рис. 2. Изменение анаэробного индекса в течение подготовительных мероприятий к боям, (усл.ед.)

Анаэробный индекс понижался во всех периодах подготовки, кроме времени подготовки к бою, который был проигран, где он достоверно повышался. Регрессионный анализ 196 дней подготовки не предоставляет ясной картины относительно динамики показателя анаэробных возможностей боксера. Проводить анализ целесообразно, разбив общий период подготовки на отдельные его части с учетом целенаправленной подготовки к соответствующему бою. Учитывая, что из четырех боев только один был неуспешным, а остальные успешными, а в период подготовки ко второму бою, анаэробный индекс повышался, считаем более целесообразной тенденцией его понижение ко дню поединка.

Заключение

Контроль за динамикой показателей variability сердечного ритма, ЭКГ и сопоставление их с результатами боев позволяет считать информативными маркерами успешности реализации функциональных возможностей боксера-профессионала индексы аэробных и анаэробных возможностей спортсмена, а также показатели спектрального анализа: общая мощность спектра и мощность в диапазоне низких частот и коэффициент вагосимпатического баланса. Рост аэробного индекса ко дню соревнований и снижение анаэробного индекса могут рассматриваться как оптимальные изменения состояния функциональной подготовленности спортсмена.

Литература

1. Баевский, Р.М. Адаптационный потенциал системы кровообращения и вопросы донозологической диагностики / Р.М. Баевский // Проблемы адаптации детского и взрослого организма: Под ред. проф. Р.Р. Ширяева. - М.: Медицина, 1990. - 367 с.
2. 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.

Исторические сведения о развитии национального спортивного единоборства «хапсагай» и его перспективы развития в рамках UWW (United World Wrestling)

Черкашин А. В.

Институт физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова г. Якутск, Россия

Аннотация

В данной статье рассмотрены исторические сведения о развитии национального спортивного единоборства «хапсагай» и его перспективные развития (United World Wrestling). Национальный вид единоборства «хапсагай» у народа саха, уходя своим происхождением в глубокую древность, имеет многовековую историю и составляет первооснову самобытной системы физического воспитания.

Материалы по истории национального вида единоборства «хапсагай» позволяют более полно ознакомиться с историей народа саха и подтверждают необходимость и наличие реальных возможностей по сохранению и развитию многовековых традиций, связанных с состязанием «хапсагай».

Ключевые слова: «хапсагай», ысыах, народ саха, FILA, United World Wrestling.

Historical datas about development of Yakutian national combative sport «Khapsagay» and the perspectives of development in a field of UWW

Cherkashin A. V.

Institute of physical culture and sport of North-Eastern Federal University named after M. K. Ammosov Yakutsk, Russia

Summary

In this article we research historical datas about movement of yakutian national combative sport «khapsagay» and its perspectives of development in a field of UWW. Yakutian national combative sport «khapsagay» has the long history and it is an institutional framework of original system of physical education of sakha.

History of this national combative sport permits to know more about a sakha's history as well and confirms the necessity and the real opportunities to save these long traditions that have connections with this sport.

Key words: «khapsagay», usyakh, sakha, FILA, United World Wrestling

Введение

Одним видов спортивных единоборств, дошедших до нас из глубины веков, является якутская национальная борьба «хапсагай», в дословном переводе означающая «состязания в ловкости». Со времён глубокой древности до нашего времени борьба «хапсагай» является украшением одного из самых главных праздников народов Саха «Ысыах», день летнего солнцестояния. К началу XX века якутская борьба «хапсагай» приобрела те черты высоконравственного, духовного и интеллектуального вида единоборства, который по праву считается национальным достоянием республики Саха (Якутия). [1]

Национальная спортивная борьба «хапсагай» как предмет для исследования и объект практического использования рассматривались: Н.Н. Тарским, Г.Г. Андросовым, В.П. Кочневым, Н.К. Шамаевым, Л.А. Афанасьевым и др.

Но до настоящего времени ещё не изучен ряд вопросов, касающихся массового вида состязаний «хапсагай» у народа саха. Не исследована многовековая история, не изучена и не обобщалась техника национального спортивного единоборства «хапсагай», нет разработок и практических рекомендаций по основам методики обучения, тренировок; все это, естественно, сдерживает широкое развитие единоборства «хапсагай», его воспитательные возможности.

Цель и метод исследования

Целью работы является теоретическое обоснование развития истории национального спортивного единоборства «хапсагай» и попытка определения его перспективы и значимость в будущем. Основной метод исследования - исторический.

«Хапсагай» в переводе на русский язык означает «ловкость», «быстрота», «сила» и «выносливость». Якутская борьба «хапсагай» проходит на поляне, зрители сидят кругом. Из числа почетных людей избирается судья-арбитр. Он один оценивает исход схватки, согласно устным народным правилам. В старину борцы выступали раздетыми до пояса, без обуви, и до начала схватки они друг друга не видели. Борцов из урасы (берестяной чум) выводили, закрывая замшевой кожей. Перед началом схватки борцы становились на противоположных сторонах круга. Арбитр приглашал борцов на середину ковра и сбрасывал с них покрывало. Начиналась схватка.

В «хапсагае» конечно разряды не присваивались. О победителях слагали песни, богатыри считались народными героями. Якуты до сих пор любят «хапсагай», ибо видят в нем средство для воспитания молодого поколения. Участие в соревнованиях по борьбе означало для молодых людей достижение зрелости. Якутские дети, как дети многих других народов Севера, не помнят тот день, год, когда они пристрастились к борьбе. Они борются круглый год. Соревнования по «хапсагаю» издавна проводились не только среди мужчин, детей и взрослых, - было время, когда соревновались и женщины [3].

Н.И. Пономарев [4] подчеркивает, что среди народов, населяющих Сибирь и Крайний Север, нет ни одного, у которого не культивировались бы физические упражнения. У якутов (саха), эвенков, коряков, ненцев, эскимосов и других народностей распространены: бег, прыжки, метания, борьба, стрельба в цель, игры и др.

Успешно используются традиционные виды борьбы и в некоторых зарубежных странах - Болгарии, Монголии, Японии, Англии, Швейцарии, Испании, Македонии, а также у кельтских народов.

«Хапсагай» имеет древнюю историю, и установить, когда установились правила борьбы вряд ли представляется возможным. Уже в известном героическом эпосе олонхо дано описание победы богатыря «среднего мира» над представителями «тёмной силы» при помощи приёмов борьбы «хапсагай».

По преданиям, ещё в древности у якутов существовала система воспитания и подготовки воинов, которые составляли отдельную касту. Одним из составляющей такой подготовки являлось умение вести борьбу без оружия. Ребёнка, отобранного в касту воинов (названного стать боотуром) обучали различным воинским умениям и развивали соответствующие физические навыки, в том числе, премудростям национальной борьбы. Секреты мастерства и способы подготовки к состязаниям каждая семья держала в тайне.

В конце XIX века и начале XX века наблюдалось активизация увлечения «хапсагаем» на всей территории нынешней Якутии, появились известные мастера «хапсагая». В 1932 году состоялись первые официальные соревнования по «хапсагаю», которые были приурочены к десятилетнему юбилею образования автономной республики и после этого соревнования проводились систематически, как на праздниках, так и в ходе Всеякутских Спартакиад. К участию в соревнованиях были допущены и женщины, так в 1944 году соревнование женщин было включено в программу летней республиканской спартакиады Якутской АССР.

Во времена СССР, соревнования по борьбе «хапсагай» среди мужчин регулярно проводились сельским ДСО «Урожай» в четырёх возрастных группах: 18-35 лет, 35-40 лет, 40-45 лет и свыше 45 лет [5].

В 1992 году была образована ассоциация «Сахаада-спорт», объединяющая восемь федераций по национальным видам спорта, включая «хапсагай», а соревнования по этой борьбе проводятся под эгидой Федерации спортивной борьбы Республики Саха (Якутии) по борьбе «хапсагай». 25 октября 2010 года «хапсагай» был признан Международной федерацией объединённых стилей борьбы (FILA), в результате чего был подписан договор между FILA и Ассоциацией национальных видов спорта и игр народов Якутии «Сахаада-спорт», в соответствии с которым борьба «хапсагай» вошла в FILA на правах официально признанного вида борьбы и может распространяться по всему миру. В 2011 году «хапсагай» вызвал большой интерес федерации борьбы Бенина, и письмом президента этой федерации, «хапсагай» был признан и была выражена готовность стать базовым центром культивирования борьбы в Африке. С 22 по 25 декабря 2011 года был первый чемпионат Африки по «хапсагаю» [3],[6].

Первый чемпионат Азии по борьбе «хапсагай» прошел 17 сентября 2013 года в китайском городе Аксай (Китай, провинция Гансу), приняли участие 58 спортсменов, прибывшие из 12 стран на чемпионат по казак куреси. За звание абсолютного чемпиона боролись двадцать лучших, среди которых были чемпионы своей страны по казахской борьбе, абсолютный чемпион 2012

года - обладатель звания «Казахстанского барса» [7].

В 2012 году якутские школьники, приняли участие в чемпионате мира среди кадетов по традиционным видам борьбы в г. Сан-Паулу. Их целью была презентация Якутии и национальных видов спорта хапсагай и мас-рестлинг, проведение мастер-классов и подготовка учредительной конференции Панамериканской ассоциации «Сахаада-Спорта». По завершении официальных состязаний по многочисленным заявкам болельщиков были проведены турниры, в которых попробовали свои силы и участники, и даже руководители команд.

Президент Панамериканского Совета объединённых стилей борьбы (CPLA) Франсиско Эдуард Ли Лопес заявил, что намерен создать при своем Совете, членами которого являются более 30 государств Северной, Южной и Центральной Америки и стран Карибского бассейна, Департамент по традиционным стилям борьбы, где вплотную займутся и якутскими единоборствами. Предложение об этом он намерен обнародовать на Панамериканском чемпионате мира среди молодежи по олимпийским видам борьбы в Гватемале, который пройдет с 7 по 9 июня [8].

С момента основания международной федерации и до сентября 2014 года международная ассоциация называлась Международная федерация объединённых стилей борьбы или ФИЛА - от французского Federation Internationale des Luttes Associees (FILA), которое являлось основным названием федерации; по-английски федерация носила название The International Federation of Associated Wrestling Styles. 7 сентября 2014 года на конгрессе ФИЛА в Ташкенте было принято решение о том, что основным названием международной федерации станет англоязычное название United World Wrestling (Объединённый мир борьбы) [1]; французское название осталось неизменным.

Заключение

Таким образом, мы можем констатировать, что «хапсагай» - национальный вид спорта коренных народов Якутии только в сочетании с элементами традиционных физических упражнений, которое раскрывает и демонстрирует скрытые возможности человека, воспитывает, развивает быстроту, ловкость, силу и выносливость. Целесообразно дать воспользоваться всеми возможностями для дальнейшего развития борьбы «хапсагай», которое дает признание «хапсагая» как вид борьбы United World Wrestling. К примеру, проведением международных соревнований. Для этого необходимо повышение зрелищности борьбы посредством совершенствование правил «хапсагая» выхода на арену атлетов в национальных костюмах; определение рейтинга соревнований для выявления сильнейших борцов сезона. «Хапсагай» принадлежит к таким энергозатратным и травмоопасным видам спорта, как олимпийские виды борьбы. Заниматься «хапсагаем» можно вплоть до преклонного возраста. Именно поэтому «хапсагай» имеет много поклонников.

Литература

1. Андрей Кульянов «Борьба за миллион» // Газета.Яи (8 сентября 2014). Проверено 10 декабря 2014.
2. Из истории якутской национальной борьбы «Хапсагай» // Wrestsakh. Архивировано из первоисточника 4 сентября 2013
3. Коркин Д.П. Якутская национальная борьба «Хапсагай»// Спортивная борьба: ежегодник. -М.: физкультура и спорт, 1972-29-30 с.
4. Пономарев Н. И. «Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания» // Физкультура и спорт- М., 1970-248с.
5. Д.П. Коркин «Спортивная и национальная борьба народов СССР» // журнал «Спортивная борьба» С. 14.

Архивировано из первоисточника 4 сентября 2013г.

6. Хапсагай и мас-рестлинг в Иране и Африке // Ежедневная республиканская газета «Якутия». Архивировано из первоисточника 4 сентября 2013г.
 7. <http://yakutsk.bezformata.ru/listnews/azii-po-borbe-hapsagaj-v-kitae/14147337/>
 8. <http://yakutsk.bezformata.ru/listnews/restling-i-hapsagaj-zavoevivayut-braziliyu/4068357/>
- Информация для связи с автором: Cherkav85@mail.ru

Спортивные единоборства в системе школьного образования

Шарифуллин Э.Р.

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена Российская федерация, г. Санкт-Петербург

Аннотация

Нестабильные процессы, как в экономической, так и социальной сферах, в полной мере нашли своё отражение в системе школьного образования. Проблема физического воспитания в школе, по-прежнему вызывает много дискуссий и разногласий. Сегодня на первый план выдвигается проблема массового спорта и формирования физической культуры личности. И важнейшими компонентами становятся не только представление о здоровье, физических качествах, морфофункциональных возможностях организма и двигательных навыках, но и мировоззрение, мотивационная сфера личности, широта и глубина знаний в области физической культуры, а главное — реализация ценностей через физическую культуру и массовый спорт. Спорту принадлежит важная роль в воспитании физически крепкого молодого поколения, с гармоничным развитием физических и духовных качеств. Их отлично формируют спортивные единоборства, характеризующие всестороннее развитие личности школьника.

Ключевые слова: массовый спорт, спортивные единоборства, система ценностей.

Combat sports in the school system

Sharifullin E.R.

The Herzen State Pedagogical University of Russia St Petersburg, Russia

Summary

Unstable processes both in economic and social spheres, in full are reflected in the school system. The problem of physical education in schools remains a matter of much debate and disagreement. Today the fore the problem of mass sports and physical culture forming identity. And the most important components are not only the idea of health, physical qualities, morphological and functional capabilities of the body and motor skills, but also the world, values, motivational sphere of personality, the breadth and depth of knowledge in the field of physical culture, and most importantly - the realization values through physical culture and mass sports. Sport plays an important role in the education of physically strong young generation with the harmonious development of physical and spiritual qualities. Their fine form combat sports, characterizing the full development of the individual student.

Keywords: mass sports, combat sports, system of values.

Одна из важнейших проблем педагогической науки - проблема всестороннего развития подрастающего поколения. Ни для кого не секрет, что работа должна начинаться с младшего школьного возраста. Физкультурно-оздоровительная работа и массовый спорт занимают одно из важных мест в условиях школьного образования и ориентированы на развитие учеников, приобщение их к здоровому образу жизни, духовной и физической культуре. Массовость спортивного и так называемого физкультурного движения имеет прямой выход на воспитание спортивного резерва и развития нации в целом. Массовые занятия спортом - это, прежде всего реализация такого важного параметра развития страны, как состояние здоровья населения, а здоровье населения, несомненно - важная составная часть национальной безопасности. Понятие «спорт» прочно закрепилось в человеческой культуре, вошло в систему общечеловеческих ценностей, неразрывно связано с историей человечества в качестве обязательного социокультурного атрибута повседневной жизни.

Вряд ли следует доказывать важное значение, которое имеет физическая подготовка школьника. На сегодняшний день в школах открыты отделения дополнительного образования детей, предусматривающие внеурочную работу учеников по различным направлениям. Одно из таких направлений - физкультурно-спортивное, куда могут входить различные секции по спортивным единоборствам. Занятия спортивными единоборствами уже сами по себе благоприятно воздействуют на развитие физических способностей ученика, а также значительно обогащают содержание школьного образования, обеспечивают досуг, развитие творческой одаренности, самореализации, раннее профессиональное и личностное самоопределение.

Под единоборствами понимается бой или схватка между двумя соперниками без применения огнестрельного оружия. Этот термин объединяет самые различные виды спорта, а также направления и стили так называемых боевых искусств. В настоящее время существует множество видов единоборств - это конкретные тактикотехнические системы, комплексы приемов защиты и поражения, отличающиеся своей концепцией, правилами ведения поединка, тактико-техническими характеристиками. Аналоговыми видами являются и спортивные единоборства - конкретные виды единоборств, получившие официальный статус вида спорта, или, в более широком толковании, технико-тактические системы единоборства, адаптированные к сфере физической культуры и спорта, либо возникшие уже в ее рамках. К ним относятся состязания (каратэ, самбо, бокс, дзюдо, кикбоксинг, грепплинг и др.), в которых спортсмены физически противостоят друг другу, в рамках установленных правил, с целью определить победителя.

Секции по спортивным единоборствам на базе общеобразовательных школ позволяют реализовать целый ряд социально-значимых функций: укрепление здоровья; формирование здорового образа жизни; увеличение фактического

уровня двигательной активности согласно возрастным нормам; организация культурного досуга школьников; вовлечение детей в физкультурно-спортивную деятельность.

Деятельность секций по спортивным единоборствам должна быть активизирована в создании оптимальных условий для занятий не только перспективных учеников, в них необходимо включить лиц с ограниченными возможностями по состоянию здоровья, инвалидов, и физически слабо подготовленных, имеющих мало шансов достичь спортивного мастерства. Таким образом, современная школа значительно расширяет свои физкультурно-спортивные функции по физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительным, рекреационным мероприятиям и подготовке спортивного резерва.

Известно, что организация внеучебного времени учащихся — очень сложное дело, требующее глубокого знания особенностей детского, подросткового, юношеского возраста, умения соотносить интересы учащихся с условиями, возможностями, спецификой организации их жизнедеятельности.

Эта специфика заключается в определенной нерегла-ментированности, относительной независимости воспитанников от взрослых, в достаточно широких возможностях для развития активности, самоуправления, своеобразной, отличной от школьной, системы подчинения и зависимостей, в неформальном характере и разновозрастном составе групп.

В настоящее время особенно остро стоит вопрос в решении таких проблем, как наркомания, беспризорность, преступность, а главное — сохранение и укрепление здоровья детей и подростков. Специально ориентированная физкультурно-спортивная работа в секциях направлена на профилактику асоциального поведения. Представляется очевидным, что физическое воспитание средствами единоборств соотнесено также с профилактикой конкретных заболеваний, так как система воспитания и подготовки призвана обеспечить расширение функционального резерва и укрепления органов и систем организма, наиболее уязвимых в том или ином возрасте. Например, у детей и подростков - психическая сфера, обмен веществ и т.д.

Мы стоим перед необходимостью формировать определенную систему ценностей через физическую культуру и спорт. Первая система ценностей должна быть ориентирована на достижение благополучия в семейной жизни и профессиональной карьере за счет сохранения, укрепления здоровья, развития основных физических способностей и нравственных качеств. А вторая посредством спорта формирует такие качества, как сила воли, стремление быть первым, упорство, желание побеждать. Вместе с тем необходимо признать, что занятия единоборствами являются действенным средством по достижению перечисленных выше ценностей, помогают воспитывать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться.

Массовые внедрения спортивных единоборств в школы призваны воздействовать на всестороннее развитие ребенка. С одной стороны, это преимущественная социализация личности учащихся, направленная на максимальную адаптацию ребенка в обществе. С другой - ориентация на максимальное раскрытие индивидуальных способностей и задатков ребёнка, учитывает индивидуальные особенности, основные интересы и уровень развития психофизиологических показателей, овладение учащимися навыками, умениями и знаниями воспитательной, развивающей, оздоровительной, рекреационной и гигиенической деятельности для дальнейшего использования в процессе личного самосовершенствования.

Таким образом, на данном этапе развития общества в рамках урочной формы нельзя решить в полной мере те задачи, которые стоят перед школьной физической культурой, необходимо создавать специальные дополнительные программы для реализации их во внеурочное время и открывать группы по различным видам спортивных единоборств. Это, в свою очередь, потребует квалифицированных специалистов, способных к реализации различных программ с учетом современного социокультурного развития общества.

Литература

1. Литвиненко С. Н. Спорт для всех, социально-педагогические технологии /С.Н. Литвиненко. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2005. - 368 с.: ил., факс.; 20 см. - Библиогр.: с. 343-348 (112 назв.);
2. Пономарев Г. Н. Высшее профессиональное образование в области физической культуры: состояние, предпосылки и направления обновления, монография /Г.Н. Пономарев; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. - СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. - 262 с.: табл.; 20 см.-Библиогр.: с. 188-197;
3. Степанов С. В. Учебно-образовательная программа по кекусин кан каратэ, учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Естественное образование" (профиль "Безопасность жизнедеятельности"), преподавателей, аспирантов и других профессионально-педагогических работников, а также в качестве учебно-образовательной программы для детско- юношеских спортивных школ, федераций, спортивных клубов [теория, методика, практика] /С.В. Степанов, Е.В. Головихин; М-во образования и науки Рос. Федерации, Акад. нац. безопасности, обороны и правопорядка, Ур. фил., ГОУ ВПО "Ур. гос. гор. ун-т", Ин-т гражд. защиты. - Екатеринбург: Изд-во УГТУ, 2007. - 452 с.: ил.:21 см. - Библиогр.: с. 449-452.

СЕКЦИЯ 4. Организация и создание доступной среды движения «Спорт для всех» для повышения двигательной активности: развитие специализированной инфраструктуры и открытых пространств, безопасных и доступных для всех групп населения и слоев общества.

SECTION 4. Organizing and creating an accessible environment in “Sport for All” to increase motional activity: development of the special infrastructure and open spaces, safe and accessible for all population groups and society segments.

Аспекты развития спорта для всех в сельской местности

Гладышева А.А., Гладышев А.А.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение основной общеобразовательной школы п. Мозырь. п. Мозырь, Правдинский район, Калининградская область, Россия

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы развития спорта для всех в сельской местности и пути решения этих проблем.

Ключевые слова: спорт для всех, целевая группа, социально-культурный центр, сельская спортивная инфраструктура.

Aspects of sports development in the countryside

Gladysheva A.A., Gladyshev A.A.

Municipal budgetary educational institution of the basic comprehensive school of settlement Mozyr. Settlement Mozyr, Pravdinsky region, the Kaliningrad oblast, Russia

The summary

In this article the problems of development of sports for all in countryside and a way to solve these problems are considered.

Key words: sports for everything, target group, the welfare center, a rural sports infrastructure.

Введение

«Спорт для всех» в современном российском обществе явление своевременное и значимое для всех слоев общества, что является очевидным на фоне невысокого уровня здоровья и физической подготовленности населения. По данным мониторинга средний уровень физической подготовленности школьников Калининградской области за последние три года составил 3,0 балла (табл. 1).

Однако степень развития массового спорта на сегодняшний день крайне неоднородна, в том числе, в отношении детско-юношеского контингента и взрослых. Таким образом, возникает необходимость в развитии новых подходов и технологий учитывающих как современные тенденции, так и сложившиеся на местах условия.

Методы исследования: ведущими методами исследования явились теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, обобщение практического опыта работы отдела по физкультуре и спорту администрации Правдинского района Калининградской области, опрос сельского населения.

Результаты исследования и их анализ. Следует отметить, несомненную разницу в особенностях организации городских и сельских занятий массовым спортом, связанную, в том числе, с наличием и уровнем доступности спортивных сооружений, наличием квалифицированных специалистов на местах.

Одним из проявлений коммерциализации спорта стал бурный рост фитнес-клубов в городах, в значительной степени обеспечивающих потребности населения в физической активности. Однако, принципы их организации категорически неприемлемы в сельской местности, отличающейся невысокой плотностью населения, изолированностью и территориальной отдаленностью, невысоким уровнем доходов жителей.

К сожалению, на сегодняшний день наблюдается деградация сельской спортивной инфраструктуры. Стадион имеется только в районном центре. Спортивные площадки в поселках, за редким исключением, пришли в негодность. По-прежнему действующими остаются в основном пришкольные спортивные площадки. Наблюдается также разница в организации занятий массовым спортом для детей школьного возраста и взрослого населения. Следует констатировать, что сельское взрослое население в значительной степени лишено возможности систематической практики физической культуры и спорта.

Таблица 1. Уровень физической подготовленности школьников Калининградской области.

Год	Девочки/ девушки	Мальчики/ юноши
2012	3,06	2,95
2013	3,2	2,8
2014	3,2	2,8
Итого в среднем	3,0	

Сельский контингент не выделяют как таковой в отдельную целевую группу («target group»), соответственно не обеспечивается в должной мере методическое сопровождение развития спорта для данной группы населения [1]. Но следует отметить ряд особенностей, связанных как с ментальностью, так и с характерными условиями быта и трудовой деятельности, обуславливающих ее выделение. Социальная инертность и консерватизм, отсутствие конфиденциальности, занятость населения, главным образом, физически достаточно

емким сельскохозяйственным трудом, приверженность традициям и близость к природной среде плюс некоторое отставание социально-экономического развития села, формируют у людей своеобразное мироощущение, отражающееся, в том числе, и на занятиях физической культурой и спортом. Таким образом, логично представить сельское население

отдельной целевой группой, имеющей типичные для такой группы запросы, на которые следует ориентироваться, проводя пропаганду и организуя спортивно-массовую работу на селе. Понимание специфики и экономики сельского социума позволит учесть указанные нюансы для обеспечения наиболее благоприятных условий развития спорта для всех.

В данных условиях на наш взгляд наиболее целесообразной и жизнеспособной формой будет развитие спорта для всех через создание социо-культурных центров на основе сельской школы - наиболее живой, действующей структуры, которая поневоле взяла на себя функции культурного и развивающего центра на селе. Одной из основных его функций, необходимо запланировать спортивно-оздоровительную деятельность. Таким образом, решиться задача наличия квалифицированного специалиста (педагог по физической культуре), помещения (школьный спортзал и пришкольная спортивная площадка), инвентаря (совместное использование и покупка инвентаря на договорной основе).

Анализируя сложившуюся, на сегодняшний день ситуацию с массовым спортом, следует отметить, что определенная работа проводится, однако, ее проведение носит во многом формальный характер. Отсутствует систематичность практики, многие направления (например, спортивно-оздоровительный туризм) остановились в своем развитии 15-20 лет назад и не учитывают современных изменений ни в терминологии, ни в технике, ни в правилах проведения соревнований.

Основная причина таких явлений - нехватка специалистов и финансирования.

С формальной точки зрения наблюдается рост спортивно-массовой работы. Только в Правдинском районе Калининградской области в 2014 году было проведено 96 районных соревнований (из них 64 для детей, 32 - для взрослых), что на 20 соревнований больше, чем в предыдущем году. Организуются выезды на международные турниры по футболу и волейболу (г. Кентшин, Польша). Однако, не все так очевидно. Формализм проявляется в организационных подходах к спортивно-массовой работе на местах. Например, проводится Спартакиада коллективов физической культуры предприятий, учреждений, организаций и поселений. Однако, процесс подготовки и формирования сборных команд носит спорадический характер. В поселениях как таковых вовсе отсутствуют и коллективы физкультуры, и инструктора по спорту, команды формируются случайным образом.

Таким образом, довольно фрагментарно реализуется ряд важнейших функций спорта для всех: биологическая, как реализация биологических потребностей человека в двигательной активности и физической нагрузке; оздоровительная; образовательная; развивающая. Сложившаяся ситуация не может быть признана удовлетворительной в обеспечении здорового образа жизни и рекреативных потребностей взрослого населения на селе.

При этом, следует отметить относительно благополучное положение школьников, курируемых органами управления образования и воспитания молодежи и отделом по физической культуре и спорту в частности. Помимо урочной деятельности, они вовлекаются в регулярные организованные занятия в секциях по различным видам спорта, проводимых силами, как собственных педагогов, так и работников районной детско-юношеской спортивной школы.

Вывод. Необходимы социальные преобразования, затрагивающие наряду с культурными аспектами, проработку методологических подходов в развитии спорта для всех на селе.

Оптимальный вариант развития массового спорта на селе видится в создании социально-культурного центра на основе сельской школы, выполняющего функции центра по развитию спорта для всех с соответствующим методическим и финансовым обеспечением.

Литература

1. Литвиненко С.Н. Спорт для всех: социально-педагогические технологии. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 368 с.

Пропаганда массового спорта и ЗОЖ средствами спортивно-исторического наследия

Истигина-Елисеева Е.А.

ФГБУ «Государственный музей спорта» Министерства спорта РФ

Аннотация

В настоящее время система пропаганды массового спорта и ЗОЖ в Российской Федерации находится в процессе становления. И, хотя результаты агитационной деятельности уже видны, они пока еще недостаточны. Есть возможность существенно усилить пропаганду массового спорта за счет более полного включения в современный методический арсенал средств спортивно-исторического наследия. Главная роль в предоставлении соответствующих возможностей для пропаганды принадлежит спортивным музеям.

Ключевые слова: массовый спорт, ЗОЖ, спортивно-историческое наследие, музей спорта.

Promotion of Grassroots Sports and Healthy Lifestyle by Means of Sporting Historical Heritage

Istiagina-Eliseeva E.A.

Director of the Federal State Budgetary Institution "State Museum of Sports"

The summary

The system of grassroots sports and healthy lifestyle promotion in the Russian Federation is currently in the making. Although the results of promotion activities are visible, they are still not sufficient. It is possible to significantly enhance the promotion of grassroots sports by means of better integration of sporting historical heritage into the contemporary methodological arsenal. Sports museums play the main role in the provision of appropriate opportunities for the promotion of grassroots sports and healthy lifestyle.

Key words: grassroots sports, healthy lifestyle, sporting historical heritage, sports museums.

Развитие массового спорта является одной из приоритетных задач в политике нашего государства. В настоящее время система пропаганды массового спорта и ЗОЖ в Российской Федерации находится в процессе становления. И хотя

результаты агитационной деятельности уже видны, они пока еще недостаточны. Очевидно, есть возможность существенно усилить пропаганду массового спорта за счет более полного включения в современный методический арсенал средств спортивно-исторического наследия.

Что мы подразумеваем под термином спортивно-историческое наследие? Это материальные и духовные ценности, созданные в ходе спортивных состязаний, мероприятий спортивной работы, биографии спортсменов и организаторов спорта.

Спортивно-историческое наследие имеет свою форму в виде письменных, вещественных, этнографических, устных, лингвистических и исторических источников, фото кинодокументов и фоно документов. Эти источники находятся на хранении в спортивно-исторических музеях федерального, регионального и территориального уровня, в архивах спортивных обществ и личных спортивных коллекциях. Они представлены в спортивно-исторических экспозициях музеев различной направленности. Кроме того, к спортивно-историческому наследию относятся памятники выдающимся спортсменам, мемориальные наименования территориальных образований, улиц, объектов инфраструктуры, образовательных учреждений, транспортных средств, призов, именных стипендий и так далее. [1]

Недвижимые объекты спортивно-исторического наследия - действующие и мемориальные спортивные объекты - составляют его материальную основу и формируют спортивно-историко-культурную национальную среду для включения ценностей спортивных достижений в духовную жизнь людей. Однако центральное место в сохранении спортивно-исторического наследия и предоставления соответствующих возможностей для пропаганды физической культуры и спорта принадлежит музеям.

Традиционно музеям поручены три основных функции: документирование, образование и воспитание, организация свободного времени. При этом очень часто забывают о важной роли музея в обществе и культуре и, как следствие, о мотивационной функции.

Рассмотрим все четыре функции подробнее.

Функция документирования отвечает научным и культурным потребностям общества, а также потребностями развития физической культуры и спорта. Она реализуется главным образом в процессе комплектования музейных фондов, их хранения и изучения.

Функция образования и воспитания основывается на информативных и экспрессивных свойствах музейных предметов. Она обусловлена познавательными и культурными запросами общества и осуществляется в раз личных формах экспозиционной и культурно-образовательной работы музеев. [2]

Функция организации свободного времени продиктована общественными потребностями в культурных формах досуга и эмоциональной разрядке. Она является производной от функции образования и воспитания, поскольку посещение музея в свободное время связано в основном с мотивами познавательно-культурного характера.

И наконец, мотивационная функция очень характерна для специализированных спортивных музеев. Посетители спортивных музеев знакомятся с биографиями выдающихся личностей и могут выбрать их в качестве объектов для подражания. Это формирует либо укрепляет установки на достижение спортивных побед, занятие определенного статуса, получения признания.

Социальные функции спортивного музея тесно связаны между собой и находятся в непрерывном взаимодействии. Процесс документирования продолжается в русле экспозиционной и культурно-образовательной деятельности музея. Спортивно-историческая экспозиция представляет собой специфическую форму публикации той научной работы, которая ведется в процессе комплектования музейных предметов, их изучения и описания. Преимущественно на основе экспозиций осуществляется и функция образования и воспитания. Экскурсии, лекции и другие формы просветительной деятельности музея служат комментарием к экспозиции и представленным в ней музейным предметам.

Повышение роли музеев в организации досуга людей, в свою очередь, влияет на экспозиционную и культурно-образовательную деятельность. Это наглядно проявилось в тенденции создавать более привлекательные для посетителей экспозиции путем помещения в них действующих моделей и различных технических средств - звукового сопровождения, киноэкранов, мониторов, компьютеров, а также в использовании театрализованных форм работы с посетителем, музейных концертов, экскурсий-квестов.

В настоящее время в Государственном музее спорта происходит поиск форм более активного использования объектов музейного фонда для мотивации населения к занятиям физической культурой, спортом, ведению здорового образа жизни. Государственный музей спорта еженедельно организует экскурсии для студентов, молодежи, детей-сирот, трудных подростков, ветеранов и других заинтересованных лиц; принимает активное участие в реализации проектов, направленных на пропаганду физической культуры и спорта. Инновационные проекты музея знакомят российскую молодежь со спортивными подвигами легенд спорта и способствуют нравственно-патриотическому воспитанию будущих героев спорта.

Важным направлением деятельности Музея является поисковая и научно-исследовательская работа, которая позволяет найти ранее забытые факты в истории российского и мирового спорта, продемонстрировать широкой публике предметы и артефакты. В рамках научной деятельности сотрудники Музея принимают активное участие в таких мероприятиях, как ежегодный Всероссийский форум «Молодежная политика: история, теория, практика», Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы истории физической культуры, спорта и олимпийского движения».

Музей имеет свои представительства в виде постоянных экспозиций на территории Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Южного федерального центра спортивной подготовки «ЮГ-СПОРТ» и Штаб-квартиры Международной федерации спортивной борьбы FILA в Швейцарии. В ближайшее время филиалы музея появятся в крупнейших спортивных центрах страны, а его экспозиции планируется представить на самых значимых спортивных мероприятиях и форумах, в том числе на Чемпионате мира по футболу 2018 года.

И в заключение хотим привести следующие цифры: в период с 2010 по 2015 год музеем было организовано 67 выездных выставок в 34 городах России; количество посетителей экспозиций музея спорта составляет более 50 000 человек в год.

Литература

1. Истягина-Елисеева Е.А. Особенности пропаганды физической культуры и спорта в СССР в 1918-1940 гг / Истягина-Елисеева Е.А. // Социология. - 2015.-№- С. 109-112.
2. Истягина-Елисеева Е.А. Анализ отношения к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту в современной России / Истягина-Елисеева Е.А. // Историческая и социально-образовательная мысль. - 2015. - Том 7. N 3 -С. 34-37.

References

1. Istiagina-Eliseeva E.A. Characteristics of propaganda of physical education and sports in USSR in 1918 - 1940 / Istiagina-Eliseeva E.A. / Cociologia. - 2015. - N1. - p. 109-112.
2. Istiagina-Eliseeva E.A. Characteristics of propaganda of physical education and sports in USSR in 1918 - 1940 / Istiagina-Eliseeva E.A. / Historical and social educational ideas. -2015,-Tom 7 #3. - p. 34-37.

Сочи 2014: создание безбарьерной среды для маломобильных групп населения

Маркина Е.В.

ФГБОУВПО «Сочинский государственный университет»

Россия, город Сочи

Аннотация

При подготовке XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года администрация города Сочи работала над созданием благоприятной инфраструктуры для маломобильных групп населения.

Данная статья призвана проиллюстрировать, как Сочи готовился к принятию большого числа паралимпийцев и маломобильных гостей Игр. Автор пытается выяснить, как представители целевой группы программы воспринимали планы по созданию безбарьерной среды и используют вновь созданные объекты.

Ключевые слова: маломобильные группы населения, безбарьерная среда, Олимпийские игры, город Сочи.

Sochi 2014: creation of barrier-free environment for people with limited mobility

Markina E.V.

FMBIHPЕ "Sochi State University"

Russia, Sochi city

Summary

During the preparation for the XXII Olympic Winter Games and XI Paralympic Winter Games in 2014. Sochi city administration worked on the creation of an enabling infrastructure for people with limited mobility.

This article illustrate how Sochi is preparing to adopt large number of guests and athletes with limited mobility. The author tries to find out how the target group perceived the program plans of creation the barrier-free environment and use the newly created venues.

Key words: people with limited mobility, barrier-free environment, Olympic Games, Sochi city.

Организаторы Игр в Сочи уделили пристальное внимание не только современным спортивным объектам, а также социальной инфраструктуре города. В 2011 году в России началась реализация государственной программы "Доступная среда" для инвалидов и маломобильных групп населения, которая впервые предлагает системное решение проблем инвалидов, общий объем ее финансирования составляет более 46 млрд руб. Доступная среда - это физическое окружение, объекты транспорта, информации и связи, дооборудованные с учётом потребностей, возникающих в связи с инвалидностью, и позволяющая людям с ограниченными физическими возможностями вести независимый образ жизни [2]. Данная программа создана для обеспечения доступности объектов и услуг в приоритетных сферах жизнедеятельности инвалидов и других маломобильных групп населения, к которым относятся: инвалиды различных категорий, в том числе по зрению, использующие для своего передвижения необходимые средства, приспособления и собак-проводников; лица преклонного возраста; временно нетрудоспособные граждане; беременные женщины; люди с детскими колясками и маленькими детьми.

Если говорить о доступной среде в масштабах города Сочи, то подход к его обустройству носит исключительно комплексный характер. Аэропорты, вокзалы, пляжи, музеи, торговые центры, транспорт - все эти объекты были адаптированы под нужды людей с ограниченными возможностями здоровья.

В преддверии проведения XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года Оргкомитет "Сочи-2014" объявил о старте программы по созданию безбарьерной среды, главной целью которой стало превращение Сочи в первый в России город, полностью доступный для людей с инвалидностью и представителей других маломобильных групп населения. Сейчас на черноморском побережье многие предприятия имеют кнопки вызова персонала, входные группы оборудованы пандусами, тактильной и цветовой разметкой. В подземных переходах Сочи установлены специальные подъемные устройства, перестроены наземные пешеходные переходы, тротуары и автобусные остановки. Сочинские аптеки, больницы, банки, учреждения культуры, парки отдыха оборудованы удобными пандусами.

Автор статьи поставила перед собой цель - выяснить, удобно ли представителям целевой группы программы - людям с инвалидностью - пользоваться созданными для них приспособлениями. Было проведено экспериментальное исследование, позволившее выяснить какие объекты в городе Сочи стали действительно доступными для людей с ограниченными возможностями здоровья. Автор организовала мобильные группы людей с инвалидностью, пожелавших участвовать в этом исследовании с использованием таких методов как включенное наблюдение и интервью. Группы поставили перед собой следующие задачи: апробация объектов безбарьерной среды города, выявление конкретных замечаний и пожеланий инвалидов по удобству их использования. Члены городского общества инвалидов в добровольном порядке путешествовали по городу и апробировали вновь созданные пандусы, остановочные комплексы и другие объекты.

Участники эксперимента высказывали свои замечания и пожелания по удобству и легкости передвижения. Вся информация была обработана инициативной группой, в которую помимо авторов вошли и сами участники эксперимента. Конкретные предложения и замечания по итогам проделанной работы переданы руководителям администрации города.

В настоящее время ситуация с доступностью в городах нашей страны сложная и неоднозначная. До сих пор у нас не сформировалась градостроительная культура. Многие строители и проектировщики, зачастую даже и специалисты надзорных органов не знакомы с нормативами доступности. В вузах отсутствует система подготовки и переподготовки кадров в области безбарьерной среды или, как это называется за рубежом, - универсального дизайна. Сказывается и новизна этой тематики для нашей страны: если формированием безбарьерной среды на Западе занимаются давно, то в России во многих городах к ней еще только начинают приступать [4]. В нашей стране на улицах городов люди на инвалидных колясках это редкость. И это вовсе не из-за того, что они не способны участвовать в активной жизни страны, а потому, что улицы, транспорт и здания для них не только не удобны и небезопасны, но и просто недоступны [3].

Доступность городских объектов является актуальной для дальнейшего перспективного развития Сочи. Ведь инфраструктура города является долговечным наследием, остающимся после проведения крупномасштабных спортивных мероприятий. Она служит в качестве фундамента для дальнейшего социально-экономического развития и процветания региона. По сути, качество инфраструктуры региона указывает на его потенциал роста в долгосрочной перспективе. Наследие, которое остается у города-организатора трудно поддается количественной оценке, оно очень многогранно и варьируется в политической, социальной, экономической, физической и культурной сферах [1].

В рамках подготовки к XI Паралимпийским зимним играм 2014 года, в целях обеспечения доступности города, администрацией города Сочи был создан комплексный механизм, позволяющий реализовывать мероприятия по созданию безбарьерной среды, включающий в себя нормативно-правовую базу, в которую вошли нормы международного права и Российского законодательства. За время реализации Плана мероприятий по созданию безбарьерной среды в городе Сочи приведено к требованиям доступности 1401 объект различных видов собственности. Инвалиды-колясочники Сочи первыми почувствовали на себе кардинальные изменения в повседневной жизни. Авторы записали несколько интервью жителей Сочи с ограниченными физическими возможностями, и вот что они говорят. «Раньше я даже представить себе не мог поездку на коляске в город. Сейчас могу встречаться с друзьями вне дома», поделился 19-летний сочинец Владислав Владимиров. А эти слова принадлежат Олегу Стрельникову: «Ведь почему мы настаиваем на том, что при любом строительстве нужна наша консультация: мы видим больше, чем указано в инструкциях, даем рекомендации, исходя из нашего опыта». Олег Стеколышков чемпион России по стрельбе из лука. Он прошел курс повышения квалификации: прослушал лекции по строительному контролю доступности объектов, чтобы квалифицированно помогать при строительстве объектов в Сочи.

Администрацией города Сочи создана электронная карта «Сочи без барьеров» (<http://www.sochibezbarierov.ru>) на которую нанесены социально-значимые объекты инфраструктуры города Сочи, с обозначением уровня доступности объекта для маломобильных групп населения, описанием и фото снимками. База данных об уровне доступности объектов регулярно обновляется, также существует функция обратной связи с пользователями сайта.

В заключение хочется сделать вывод о том, что залог успешной реализации государственной программы "Доступная среда" кроется в комплексном подходе, привлечении специалистов, подготовке кадров, грамотном управлении и обязательном учете пожеланий потребителей безбарьерной среды. Устранение дискриминации инвалидов и маломобильных групп населения создает условия для интеграции инвалидов в общество и их полноценного участия в жизни нашей страны. Ключевую роль в процессе реабилитации играет доступная городская среда, которая должна развиваться на инновационном уровне.

Литература

1. Malfas M., Teodoraki E., Houlihan B. Impacts of the Games as mega-events //Municipal Engineer, September 2004.
2. Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» на 2011 - 2015 годы.
3. Романов П.В., Ярская-Смирнова Е.Р. Политика инвалидности: Социальное гражданство инвалидов в современной России. Саратов: Изд-во «Научная книга», 2006.
4. Сафронов К.Э. Комплексный подход к формированию доступной городской среды // Экономика Предпринимательство Окружающая Среда «ЭПОС». Международный журнал. 2009. №1.

Создание доступной среды движения «Спорт для всех» - важное условие его развития

Пономарев Г.Н.

Российский государственный педагогический университет им. А.И.Герцена Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Важным слагаемым движения «Спорт для всех» является создание доступной среды, которая становится не только значимым фактором, но и важнейшим средством эффективного развития этого движения. С одной стороны, это позволит реализовать личные возможности, потребности и интересы людей различных групп населения, а с другой - спроецированная в будущее доступная среда ориентирована на более массовое вовлечение людей в оздоровительные и спортивные занятия.

Ключевые слова: доступная среда движения «Спорт для всех», здоровье населения.

Creating accessible environment of the movement «Sport for all» - an important condition of its development

Ponomarev G.N.

Herzen State Pedagogical University of Russia Saint-Petersburg, Russia

Summary

An important component of the movement «Sport for All» considers being creation of an accessible environment, which is now getting to be not only a significant factor, but also the most important means of effective development of the movement. On the one hand, it will allow realizing personal abilities, needs and interests of people of different population groups, and on the other hand - projected into the future accessible environment is focused on a massive involvement of people in recreational and sports activities.

Key words: accessible environment of the movement «Sport for All», health of population.

Развитие движения «Спорт для всех» становится одним из важнейших направлений социальной политики многих государств мира, направленной, прежде всего на сохранение, укрепления здоровья различных групп населения и слоев общества, и подготовки резерва для спорта высших достижений.

В России сложилась серьезная ситуация со здоровьем населения. В 2002 году на заседании Государственного Совета Российской Федерации, посвященному повышению роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян были показаны масштабы снижения уровня физического здоровья нации, негативно влияющего на демографическое и социально-экономическое развития страны. В последние годы появились позитивные перемены, но проблема никуда не ушла. По-прежнему, особую тревогу вызывает состояние здоровья детей и подростков. Около половины из них имеют хронические заболевания. В крупных городах около 90% подростков, ежегодно заканчивающих школы страдают различными заболеваниями. Примерно 15% школьников имеют нервно-психические отклонения. Недостаточная двигательная активность ведет к заболеваниям сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем. Остро стоит проблема избыточного веса населения России.

Физкультурно-спортивная деятельность как активная деятельность является наиболее эффективным средством сохранения и укрепления здоровья, противодействия распространению негативных явлений и асоциальных поступков. Главной целью движения «Спорт для всех» является создание условий для занятий физическими упражнениями и спортом людей всех возрастов и социальных групп общества.

Проблема рациональной и достаточной физической активности человека в современных условиях приобрела особое значение, поэтому актуальной научно-прикладной задачей является поиск и обоснование эффективных путей развития движения «Спорт для всех». Важным слагаемым движения «Спорт для всех» является создание доступной среды, которая становится не только значимым фактором, но и важнейшим средством эффективного развития этого движения.

Организация доступной среды движения «Спорт для всех» становится в этом отношении очень важным и продуктивным, поскольку определяет функционирование того, что принято называть системой. Речь, прежде всего, идет о широком понимании среды, в которое включается информационная, организационная, коммуникативная, прагматическая и диагностическая среды. От того, насколько рационально организована доступная среда движения, во многом будет зависеть здоровье населения, его успешная адаптация к реальной действительности.

Успех вовлечения различных возрастных групп населения в спортивные и оздоровительные занятия во многом определяется качеством подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, созданием условий для занятий и организацией доступных соревнований для всех желающих в зависимости от их возможностей, потребностей и интересов.

Необходимо отметить, что разрыв, который образовался в конце XX в. и начале XXI в. между потребностями общества, региональными запросами и содержанием подготовки кадров для области физической культуры постепенно сокращается. Переход на новую концепцию подготовки специалиста потребовал решения целого ряда задач, от выполнения которых зависит эффективность и перспективность развития движения «Спорт для всех».

На смену традиционной модели подготовки специалистов в области физической культуры пришла многоуровневая. Расширение спектра профессиональных образовательных программ и программ дополнительного образования является актуальной задачей развития движения «Спорт для всех». Меняется образовательный рынок, который предполагает диверсификацию образовательных программ. Обеспечивается вариативность подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, которая создает опережающие возможности для удовлетворения различных возможностей, потребностей и интересов различных групп населения страны в занятиях спортом.

Не требует доказательства утверждение о том, что для организации спортивной и оздоровительной работы имеет огромное значение наличие соответствующего оборудования и спортивных сооружений. К нему относятся как крупные спортивные сооружения - стадионы, бассейны, теннисные корты и т.д., так и малые спортивные сооружения - спортивные площадки, залы тренажеров и др. В последние годы активно ведется строительство не только крупных стадионов, но и спортивных площадок и плоскостных сооружений в жилых микрорайонах и пришкольных территориях во всех городах страны, разрабатывается и внедряется новое оборудование, инвентарь и др. Это позволяет значительно разнообразить обеспечение занятий и повысить интерес к спортивной и оздоровительной деятельности.

Обязательным элементом доступной среды движения «Спорт для всех» являются соревнования (по традиционным и нетрадиционным видам спорта; эстафеты, пробеги и др.), спортивно-оздоровительные мероприятия (праздники, походы и др.), игры (традиционные и новые: на асфальте, пляжные и др.). В последние годы можно наблюдать разнообразие соревнований и спортивных мероприятий, которые позволяют реализовать личные возможности, потребности и интересы людей различных групп населения.

Особое значение приобретают педагогические технологии, соединяющие в себе выход в новые виды спортивно-оздоровительных занятий с использованием современных технических средств обучения для интенсификации этого процесса и разнообразие (введение альтернативных) форм занятий физической культуры. Актуальным является использование современных технических средств (аудио, видео, компьютерной техники и др.) и нетрадиционного оборудования в процессе занятий.

Среди наиболее актуальных направлений научных исследований, необходимых для обеспечения движения «Спорт для всех» можно выделить: диагностику физических возможностей человека; влияние физических нагрузок на

SECTION 4

психофизиологические свойства человека; исследование влияния занятий физической культурой на процессы социализации; исследование и проектирование снарядов для физкультурной деятельности человека и т.д.

Таким образом, необходимо создавать такую доступную среду движения «Спорт для всех», которая бы, с одной стороны, позволяла бы реализовать личные возможности, потребности и интересы людей различных групп населения, а с другой - была бы спроецирована в будущее и ориентирована на более массовое вовлечение людей в оздоровительные и спортивные занятия.

СЕКЦИЯ 5. Научно-методическое и психологическое обеспечение движения «Спорт для всех»
SECTION 5. Theoretical, methodical and psychological support of the World movement “Sport for All”

Electroencephalographic study to plan specific cognitive training to improve balance of players in respect of sensory inputs

Gujar T.A.^{1,2,3}, Hokelmann A.²

¹ Pakistan Olympic Association, ² Otto-von-Guericke University Magdeburg, Germany & ³ NED University of Engineering and Technology Karachi, Pakistan

Summary

Balance ability plays an important role in the player's performance and injury prevention. The aim of this study is to find out the relationship of attention demand with reference to sensory information input, to plan a cognitive training for balance improvement. Twenty young players have been analyzed during the SOT balance test with the coupling EEG system. A significant difference has been found in balance score ($p < 0.05$), visual, and vestibular input in EEG α_1 and α_2 activities, which suggested the specific cognitive training dimensions.

Keywords: Electroencephalogram, Balance, attention demand.

Электроэнцефалографическое исследование при планировании специфического когнитивного тренинга для улучшения равновесия тела игроков, принимая во внимание сенсорные входы

Гуджар Т.А., Хокельман А.

Олимпийский Комитет Пакистана, Университет им. Отто Фон Герике, Магдебург, Германия & Университет Науки и Технологии NED, Карачи, Пакистан

Аннотация

Способность к сохранению равновесия тела играет важную роль в выступлении спортсмена и профилактике травматизма. Целью данного исследования является выяснение отношения между требованием ко вниманию, опираясь на сенсорные входы, при планировании когнитивного тренинга для улучшения равновесия тела. Двадцать молодых игроков были проанализированы во время остеопатического теста на способность к сохранению равновесия тела в связке с ЭЭГ системы. Значительное различие было обнаружено в показателях баланса ($p < 0.05$), зрительного и вестибулярного аппаратов в ЭЭГ α_1 и α_2 деятельности, которая определила предполагаемые размеры когнитивного тренинга.

Ключевые слова: Электроэнцефалограмма, Равновесие тела, требование к вниманию.

Introduction: Balance maintenance is a fundamental ability of human movement (Winter, 1995). It plays a vital role to maintain the balance of body for daily activities, sports and helps prevent the injuries. Balance maintenance ability is one of the basic pre-season screening parameter of the athletes (Broglio et al., 2000). It depends on muscle strength, central processing, motor control and sensory input of somatosensory, vestibular and visual (Kollmitzer et al., 2000 & Alexander, 1994), besides it also needs the high concentration and attention (Ross, 2008 & Lajoie et al., 1996).

The effect of sensory information i.e somatosensory, vestibular and visual inputs on balance has been widely studied with the help of sensory organization test (SOT) and showed significantly lower balance abilities (Howe et al., 2011, Chaudhry et al., 2011, Hirsch et al., 2003 & Cohen et al., 1996).

There are different approaches to improve the balance abilities, including muscle strength training which are quite effective to improve the balance of people (Blackburn et al., 2000) and new approaches to improve balance is inclusion of cognitive training (Bisson et al., 2007). These cognitive trainings are supported to improve the general balance ability not specific one. The aim of this study is to find out the specific impact of sensory information input during balance maintenance in the cortical areas with reference to Alpha 1 and Alpha 2 activities, where the Alpha 1 refers to external attention and Alpha 2 reflects enhanced cognitive processing (Aftanas & Golosheikine, 2001 & Klimesch et al., 1998).

Materials and methods: Twenty young male universities players aged 25 ± 3.1 performed a sensory organization test with Balance Master NeuroCom®. Brain Products GmbH wireless MOVE EEG 10/20 system alone to EEG balance master coupling system, which was made by the Otto-von-Guericke University Magdeburg. The balance master computes the equilibrium score by averaging 3 trials, each consisting of 20 sec's duration. During this time balance master computes the average of the center of pressure over the force platform from the theoretical range of normal anteroposterior sway (12.5°). There are four (4) conditions that have been measured to find out the influence of somatosensory (SOM), visual (VIS) and vestibular (VEST) inputs. At condition one (1) the equilibrium score has been measured on static platform and surroundings, while subject's eyes were open, it was considered as baseline.

To measure the influence of somatosensory function, average of equilibrium score has been taken with static platform and surroundings, with the subject's eyes closed in condition two (2). Visual impact has been taken when the platform moving up and down position and subject's eyes were open, this condition is considered as condition three (3) whereas the vestibular input has been considered during the equilibrium position of subjects on the platform, when platform moving up and down, with eyes of the subjects closed and was considered as condition four (4). To find out the impact of specific input, data of the above three conditions was computed with the baseline (see Table I)

Table I THE CALCULATION OF SPECIFIC INPUT DURING SOT

Calculation to measure the impact of input Condition 2/condition 1 x100 Condition 3/condition 1 x100 Condition 4/condition 1

SECTION 5

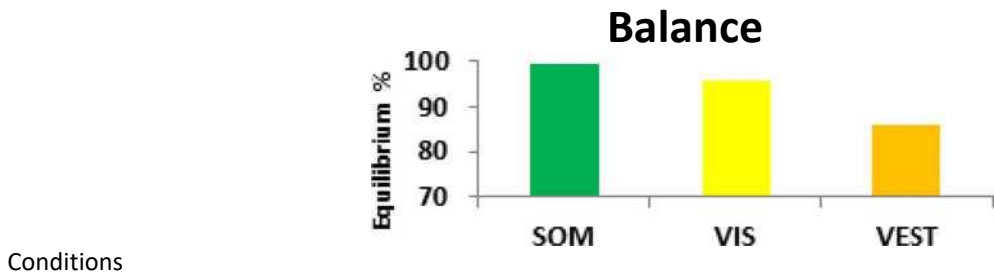
xlOO EEG Data Analysis: EEG data have recorded by Brain Vision recorder software on 250 Hz, 10/20 system alone with 32 active electrodes with impotence 5 Ohms. EEG brain, vision Analyzer 2.0.3 was used to analyze the EEG recorded data. The EEG data of each segment during SOT test has been divided into 20 segments of lsec and IIR filter low cutoff: 0.1 Hz, time constant 1.591549,24 dB/oct high cutoff: 32 Hz, 24dB/oct was applied to the EEG data along with the semiautomatic artifact rejection method. The ocular correction with independent component analysis was applied to blink marker channel: Fpl .Use the value trigger algorithm for blink detection, blinktrigger value: 97%, blink correlation trigger: 70 %. The average of segments in each trail has been used to apply Fast Fourier Transformation (FFT) with Resolution: 0.03052 Hz and exported alpha 1=8-11Hz and Alpha 2= 11 -14 Hz frequencies as text fries. The exported data of the EEG during SOT was organized by the areas of interest (see Table II).

Table II

AREA OF INTEREST FROM 32 EEG CHANNELS	
Region of interest	Calculation to measure the impact of input
	FP1, FP2, F8, FC5, FC6
Executive functions	
Motor Functions	CZ, FC1, FC2, F3, Fz, F4
Somatosensory	C4, C3, CP2, CPI, CP5, CP6
Attention	P3,P4,Pz
Visual Function	Oz, 01,02

To compute the activity during the influence of somatosensory, visual and vestibular for that we used the formula of Table I. The above results were analyzed by one wayANOVA onSPPS20.

Results: The average equilibrium score during 20 Sec somatosensory input has been found significantly higher than the visual and vestibular input (p <0.05). The equilibrium score during visual input has been found significantly lower (p <0.05) than the somatosensory input and higher then vestibular input (p <0.05) and the vestibular input equilibrium score is significantly lower than the somatosensory input and visual input (p <0.05) Fig. 1



Alphal and Alpha 2 Activity in Cortex.: Alpha 1 and alpha 2 activities has been found (p <0.05) significantly higher in Excecutive function of the cortex during somatosensory input to maintain balance as compare with visual input to maintain balance. Alpha 1 and Alpha 2 activities have been found (p <0.05) significantly higher in Somatosensory function, Attention function and Visual function of the cortex during vestibular input to maintain balance as compare with visual input to maintain balance

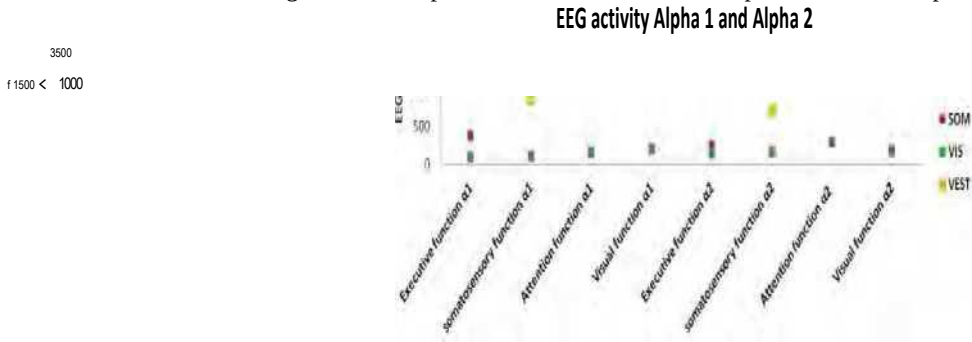


Fig2&3.

Fig 2: Alpha 1 and Alpha 2 activities during SOT test

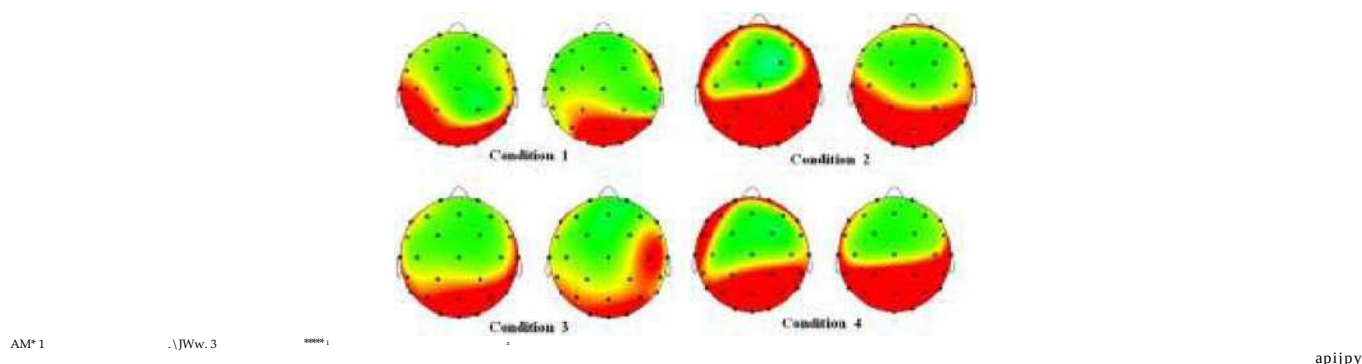


Fig 3: Topographic map of condition 1,2,3 and 4 Conclusion: The results of this study suggested that in the presence of somatosensory input the equilibrium score indicates high ability of balance as compared to visual and vestibular input, which implies that people use more somatosensory information to maintain the body balance as compared to the visual or vestibular information. Visual input helps to maintain the balance lesser than somatosensory input, but more than vestibular input and the least information used to maintain balance is vestibular input. The result of this study supported the study of Cohen et al., (2007). The cortical activity shows that high attention and cognitive processing are required during vestibular input to maintain balance, even the players can achieve a low balance score. In the light of results, it is more appropriate to plan cognitive training in relation to cortical response during visual input related to attention and cognitive demands to improve overall balance abilities.

Reference

1. Winter, D. A. (1995). Human balance and posture control during standing and walking. *Gait & posture*, 3(4), 193-214.
2. Kollmitzer, J., Ebenbichler, G. R., Sabo, A., Kersch, K., & Bochdanský, T. (2000). Effects of back extensor strength training versus balance training on postural control. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(10), 1770-1776.
3. Alexander, N. B. (1994). Postural control in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 42 (1), 93- 108.
4. Ross, L. M. (2008). Procedural Reaction Time and Balance Performance During a Dual Or Single Task in Healthy Collegiate Students. ProQuest.
5. Lajoie, Y., Teasdale, N., Bard, C., & Fleury, M. (1996). Upright standing and gait: are there changes in attentional requirements related to normal aging?. *Experimental aging research*, 22 (2), 185-198.
6. Blackburn, J. T., Prentice, W. E., Guskiewicz, K. M., & Busby, M. A. (2000). Balance and joint stability: the relative contributions of proprioception and muscular strength. *Journal of Sport Rehabilitation*, 9 (4), 315-328.
7. Broglio, S. P., Monk, A., Sopiarz, K., & Cooper, E. R. (2009). The influence of ankle support on postural control. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12 (3), 388-392.
8. Howe, T. E., Rochester, L., Neil, F., Skelton, D. A., & Ballinger, C. (2011). Exercise for improving balance in older people (Review). *Cochrane Database Syst Rev*, 9 (11), CD004963.
9. Chaudhry, H., Bukiet, B., Ji, Z., & Findley, T. (2011). Measurement of balance in computerized posturography: Comparison of methods—A brief review. *Journal of bodywork and movement therapies*, 15 (1), 82-91.
10. Hirsch, M. A., Toole, T., Maitland, C. G., & Rider, R. A. (2003). The effects of balance training and high-intensity resistance training on persons with idiopathic Parkinson's disease. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 84(8), 1109-1117.
11. Cohen, H., Heaton, L. G., Congdon, S. L., & Jenkins, H. A. (1996). Changes in sensory organization test scores with age. *Age and Ageing*, 25 (1), 39-44.
12. Bisson, E., Contant, B., Sveistrup, H., & Lajoie, Y. (2007). Functional balance and dual-task reaction times in older adults are improved by virtual reality and biofeedback training. *Cyberpsychology & behavior*, 10(1), 16-23.
13. Aftanas, L. I., & Golocheikine, S. A. (2001). Human anterior and frontal midline theta and lower alpha reflect emotionally positive state and internalized attention: high-resolution EEG investigation of meditation. *Neuroscience letters*, 310(1), 57-60.
14. Klimesch, W., Doppelmayr, M., Russegger, H., Pachinger, T., & Schwaiger, J. (1998). Induced alpha band power changes in the human EEG and attention. *Neuroscience letters*, 244 (2), 73-76.
15. Cohen, H., Heaton, L. G., Congdon, S. L., & Jenkins, H. A. (1996). Changes in sensory organization test scores with age. *Age and Ageing*, 25 (1), 39-44.

Influence of Combined Strength cum Aerobic Training on Health and selected fitness Variables among over weight Males

Dr. Kaukab A.

*Faculty, Physical Education Department King Fahd University of Petroleum & Minerals,
Saudi Arabia*

drakbodybuilding@gmail.com

Summary

Combined strength cum aerobic training is an important for the athletes to improve their strength and cardiorespiratory endurance simultaneously. American college of sports medicine, (ACSM, 1998), recommends based on the existing evidence concerning exercise prescription for young adults, to include both strength and aerobic training to improve muscle strength and cardio-respiratory fitness respectively. The purpose of this investigation was to find out the influence of combined strength cum aerobic training on health and selected fitness variables among over weight males.

Keywords: Combined Training, Fitness, Performance, circumference.

Влияние Аэробных Тренировок с Комбинированным Напряжением на Здоровье и Определенные Показатели Физического Развития среди мужчин с избыточным весом

Доктор Каукаб Азим

Факультет Физического Воспитания Университет Нефти и Минералов Короля Фахида, Саудовская Аравия

Аннотация

Аэробные тренировки с комбинированным напряжением важны для спортсменов, в целях улучшения их силы и кардио-респираторной выносливости одновременно. Американский колледж спортивной медицины (АКСМ, 1998), рекомендует на основе имеющихся доказательств, касающихся назначения упражнений для молодежи, включать в тренировку как силовые, так и аэробные тренировки, чтобы укрепить мышечную силу, наряду с кардио-респираторным фитнесом. Цель данного исследования заключалась в определении влияния комбинированного напряжения вместе с аэробной тренировкой на здоровье и определенные показатели физического развития среди мужчин с избыточным весом. Делается вывод о том, что индекс массы тела, окружности талии и бедер с момента начала тестирования и после проведенного эксперимента значительно понизился под влиянием аэробных тренировок с комбинированным напряжением.

Ключевые слова: Комбинированная тренировка, фитнес, эффективность, окружность.

Introduction

Combined strength cum aerobic training is an important method for the athletes to improve their strength and cardiorespiratory endurance simultaneously. American college of sports medicine, (ACSM, 1998), recommends based on the existing evidence concerning exercise prescription for young adults, to include both strength and aerobic training to improve muscle strength and cardio-respiratory fitness respectively.

Health is the echelon of functional or metabolic effectiveness of a living being. A Systematic activity is suggested to prevent or cure health problems and promote good health in the individuals. According to the World Health Organization (WHO), which states that "health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity?". Walking is suitable to one and all from children to the old age people. Walking is the moderate exercise has been proved to reduce health risks and extend life. It is the aerobic benefits of fitness, which provides the long-term health benefits. Walking helps the body to take in more air with less effort. The lungs are able to extract more oxygen from the increased supply and deliver it to the cells, where it is needed to combine with food to produce energy.

Cardiovascular Endurance is the ability of the whole body to sustain prolonged, rhythmical activity (such as cycling, running, and swimming) of low to moderate intensity. Moreover such activities use the aerobic system of respiration. They depend on the ability of the lungs and heart to take in and transport adequate amounts of oxygen to the working muscles (Wilmore and Costill, 1999). According (Amhein, 1985), training is defined as one of the most systematic process of repetitive progressive exercise of work, involving the learning process and acclimatization. (Johnson and Nelson, 1988) mentioned that the body composition refers to the relative amount of muscle, fat, bone and other vital parts of the body. An individual's body weight may not change over a time. Moreover the weighting machine will not give clear picture with regard to fat and lean mass percent. (Michael Kent, 1997), reveals that the health benefits and the performance benefits, or "training effect", both requires a minimum duration and frequency of exercise. Mostly professionals suggest at least twenty minutes of session at least three times per week.

Aerobic exercise is defined as the method of training that improves the efficiency of the aerobic energy producing system and can improve cardio-respiratory endurance (Wilmore and costill, 1999). (Haslam and et al, 2005) reveals that the overweight leads to many types of diseases i.e. diabetes, chronic heart diseases, deterioration of brain functions, speeding up of aging process and deteriorated muscle -skeletal system. According to (Sharon A and et al, 2011), reveals that the aerobic exercise is also known as cardio and is physical exercise from low to high intensity that depends primarily on the aerobic energy generating process. Moreover, light to moderate intensity of activities those are sufficiently supported by aerobic metabolism and can be performed for extended periods of time. The term muscular strength includes a variety of training modalities, including body weight exercises, elastic bands, plyometric exercises for (upper and lower body), multi machines, free weight machines and hydraulic machines (Kaukab Azeem, 2013). The purpose of this investigation was to find out the influence of combined strength cum aerobic training on health and selected fitness variables among over weight males.

Method

Selection of participants

A group of thirty participants were selected for this study from the various sections of college undergoing physical education classes at King Fahd University of Petroleum & Minerals, Saudi Arabia during the year 2013-14. The age of the participants was between 18-22 years. Furthermore the motive of this study was explained and doubts were addressed to the subjects.

A group of subjects (N=30) were selected for this study randomly. The combined resistance training cum aerobic training program was engaged for 12 weeks, 45 minutes of training per session, two days of training program in a week. The resistance training exercises which was employed on the participants was, general warmed up exercise followed with sitting calf raises, Standing leg raises,

Variables	Test	Strength cum Aerobic Training Group N=30		
		Mean	S.D	P-value
BMI	Pre	28.61	2.14	0.00*
	Post	27.73	2.13	
Waist circumfe- rence	Pre	99.25	10.96	0.00*
	Post	96.70	12.62	
Hip Circumfe- rence	Pre	112.68	7.93	0.00*
	Post	109.40	10.57	
it -ups test for 30 sec	Pre	20.46	5.98	0.00*
	Post	28.43	5.67	
Bench press test (kgs)	Pre	47.00	9.7	0.00*
	Post	65.03	12.08	
12 min run & walk test	Pre	1500.00	244.39	0.00*
	Post	1831.00	290.8	

Adductors, abductors, leg extensions, high pulley, incline chest press, sitting shoulder press, sitting triceps extensions, Preacher curls. Walking exercise is considered for aerobic training for the participants. Twenty minutes of strength training and 20 minutes of walking exercise was schedule for this program with 5 minutes of warm-up and cool down considered.

Procedure of testing

The selected test with regard to health is consisted of two test; Body composition (body mass index, BMI) and (waist & hip circumference) investigates on the subjects. The test which consider for the selected fitness variables were sit-ups 30 seconds, parallel bench press for 10 repetitions and the scores were recorded in kilo grams, 12 minutes run and walk test and the scores were recorded in meters. A Pre and post test was organized before and after the 12 weeks training program. The training was given at the Gymnasium at stadium, King Fahd University of Petroleum & Minerals, Saudi Arabia. All the scores for pre and post test were recorded for analyzing the data.

Statistical Analysis: To compare the mean differences between pre to post test, mean, standard deviation and t-tests were computed by means of statistica 16 Software. A significance level at 0.05 level was adjusted.

Results and discussion

The below table showing the analyzing of data for the following variables; body mass index, waist and hip circumference, sit-ups test, bench press test and 12 min run & walk test.

The analyzing of data reveals that the mean and Standard deviation with regard to body mass index (BMI) among the participants from pre to post test were (28.61, 2.14) and (27.73,2.13). The participants had shows improvement from pre to post test by losing weight. Losing the weight is evident that they had improved their health. Many research studies had reveals that the reducing body weight is the hall mark of health and it can controls high blood pressure and other coronary heart diseases.

The waist circumference of the overweight participants from pre to post test with mean and S.D were (99.25, 10.96) and (96.70, 12.62), respectively. The influence of combined training on overweight subject's waist line had shows reduction from pre to post test. A waist circumference of a person more than 39 inches is likely or prone to diabetes and other cardio-vascular diseases. Individuals with big tummy and waist line above the 39 inches should include aerobic exercises for at least four times in a week to reduce the tummy and waist circumference to maintain quality of life. A low calorie diet/fat free diet with combined training program will be more effective for the overweight individuals. The hip circumference from pre to post test with mean and Standard deviation were (112.68,7.93) and (109.40,10.57) respectively. The combined strength training cum aerobic training had shows positive influence in reducing hip circumference of the overweight participants from pre to post test.

Pre to post test with mean and Standard deviation of sit- ups test performance were (20.46, 5.98) and (28.43, 5.67) respectively. The overweight trainers had shows improvement from pre to post test. Mean and Standard deviation with regard to parallel bench press performance were (47.00, 9.7) and (65.03, 12.08) respectively. The participants had shows greater performance on the influence of combined training in muscular strength from pre to post test. 12 minutes run and walk test performance from pre to post test with mean and Standard deviation were (1560.00, 244.39) and (1831, 290.8), respectively. The influence of combined strength training cum aerobic training had shows improved performance from pre to post test, which is very encouraging and significant.

The following research studies are in support of this present study;

(Alemayehu Belay. M 2013) in a study reveals that the intervention of combined training, the intervention group had shows significant performance with regard to anthropometric variables, body weight, waist circumference, waist to hip ratio and BMI, since those anthropometric variables have significant relation for health status assessment, they showed similar changes from their baseline result. (A.Begum and etal

2014) , periodized aerobic and resistance training produced a significant improvement in the development of motor fitness and physiological variables. The selected physical variables like strength had also showed significant improvement during the ten weeks of resistance training program. It was revealed that the children and youth had shows significant improvement regard to strength and power (Faigenbaum et al, 1996; Falk B, & Tenenbaum, 1996). (Kaukab azeem and etal,

2015) , nine weeks of combined sports training had shows significant improvement in the body composition from pre to post test among over weight and obese males. (P.S.Raju, 2015), investigated a study on the combined aerobic cum yoga exercise on the obese participants and had shows improved performance at the end of the study. (S.Archana Mani Malathi, 2014), investigated in this study about the combined training group on the effect on physical fitness variables and found significant improvement among the subjects, (seemab. A, and etal, 2015), investigated a 12 weeks study on the effect of weight training on the selected fitness variables among gym students i.e. muscular strength, muscular endurance, and flexibility had find improved performance.

Conclusion

It is concluded that the influence of strength cum aerobic training on body mass index, and waist & hip circumference from pre to post test had shows reduction, which is significant.

It is also concluded that the selected fitness variables i.e. Sit-ups, bench press test and 12 min run & walk test had shows improved performance from pre to post test among overweight males.

Acknowledgement

The Author thanks the authorities of DSR, King Fahd University of Petroleum & Minerals, Dhahran, Saudi Arabia, and the subjects for the help in completion of this study, under Research Grant (Inl21048).

References

1. Amhein, Daniel D, (1985), Modem principles of athletic training st.Louis; The mosby college publishing co., 78.
2. American college of sports medicine, (1998), ACSM guideline on exercise and physical activity for elderlyadults. Medsci sports exercise 30:991-1007.
3. Alemayehu Belay. M, (2013). The effect of workout based combination of aerobic and resistance exercises training on obese and ty pe II diabetic men of northwest Ethiopia. Thesis pg no: 225.
4. A.Begum, (2014), effect of periodised aerobic and resistance training on selected motor fitness and physiological variables among girls. Proceeding of International conference on physical education and sports science. Pgno: 449
5. Faigenbaum,AD., Kraemer, WJ., Cahill, B., Chandler, J., Dziados, J., Elfrink, L.D., Forman, E., Gaudiose, M., Micheli, L., Nitka,

SECTION 5

- M. and Roberts, S (1996). Youth resistance training; position statement paper and literature review. *Strength and conditioning Journal*, 18:62-75.
6. Haslam DW, James WP (2005), "Obesity" *Lancet*, 366 (9492): 1197-209.
 7. Johson, BL and Nelson JK (1988), *Practical measurement and evaluation in physical education*, New Delhi: suijeet publication, P.28.
 8. Kaukab Azeem (2015), outcome of nine weeks of combined sports training on body composition among males. *International Journal of Fitness, Health, Physical Education and Iron Games*, ISSN 2349-722X (vol-2, no- 2, July-Dec 2015) pg:01 .
 9. Kaukab Azeem (2015), Training for muscular strength. *Journal of sports medicine & doping studies*; vol 5, Issue 2. P.48.
 10. Michael Kent, (1997) aerobic exercise', *Food and Fitness: A Dictionary of Diet and Exercise*, Oxford University Press.
 11. P.S.Raju, 2015, effect of aerobic exercise and yogasanas on body fat among obese men. *International Journal of Fitness, Health, Physical Education and Iron Games*, ISSN 2349-722X (vol-2, no-2, July-Dec 2015) pg:58.
 12. Sharon A. Plowman, Denise L. Smith (1 June 2007). *Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance*. Lippincott Williams & Wilkins, pg. 61. ISBN 978-0-7817-8406-1. Retrieved 13 October 2011.
 13. S.Archna Mani Malathi, 2014. Effect of core strength, mobility training and combined training on physical fitness variables among college womens. *International Journal of Fitness, Health, Physical Education and Iron Games*, ISSN 2349-722X (vol-1, no-1, July-Dec 2014)pg:200.
 14. seemab. A, M.Nazeer, (2015), effect of weight training exercise on the selected fitness variables among gym students. *International Journal of Fitness, Health, Physical Education and Iron Games*, ISSN 2349-722X (vol-2, no-2, July -Dec 2015) pg: 123.
 15. Wilmore, JH., and Costil, DL., (1999). *Physiology of sport and exercise* (2nd edition), Champaign; Human Kinetics Publishers.

Mental toughness among athletes

Singh G.

PhD (Physical Education)

Associate Professor, Department of Physical Education,

Panjab University

Chandigarh, INDIA

Singh V.

Research Scholar, Department of Physical Education, Panjab University, Chandigarh, INDIA

Summary

The present study was planned with the aim to assess the differences between team game players of Hockey, Kabaddi and Volleyball. It was hypothesized that there would be a significant difference between team game players on Mental Toughness. The sample consisted of 106 male respondents chosen from Sports Authority of India's (SAI), comprised of Hockey players (n=40; Mean age=18.08; SD=1.61), Volleyball players (n=26; Mean age=18.19; SD= 1.72), and Kabaddi players (n=40; Mean age= 17.83; SD= 1.29). Psychological Performance Inventory was administered with results showing significant differences between the players on dimensions of Mental Toughness.

Keywords: Hockey, Mental Toughness, Volleyball, Kabaddi.

Психологическая устойчивость среди спортсменов

Сингх Г.

Доктор философии (Физическое воспитание)

Доцент кафедры физического воспитания,

Университет Пенджаби, Чандигарх, Индия

Сингх В.

Научный сотрудник, Факультет Физического воспитания,

Университет Пенджаби, Чандигарх, Индия

Аннотация

Настоящее исследование было запланировано с целью оценить различия между игроками команд в Хоккее, Кабадди и Волейболе. Было предположение, что будет существенная разница между игроками команд в психологической устойчивости. Выборка состояла из 106 опрошенных мужчин, выбранных из спортивных властей Индии, состоящая из хоккеистов (40 чел.; средний возраст=18.08; СД=1.61), волейболистов (26 чел.; средний возраст=18.19; СД= 1.72), и игроков кабадди (40 чел.; средний возрасти 17.83; СД= 1.29). Психологический фактор работоспособности был зафиксирован с результатами, показывающими значимые различия между игроками по параметрам психологической устойчивости.

Ключевые слова: Хоккей, Психологическая устойчивость, Волейбол, Кабадди.

Introduction

Irrespective of the kind of sport, an athlete's success or failure is dependent on a combination of physical and psychological abilities. A champion requires mental skills to be systematically practiced and integrated with different physical abilities. The team sport has a different effect on the player as compared to individual sport where team cohesion, group dynamics etc. play a vital role in making an individual's mental strength. Aim of the current research was to assess the Mental Toughness in Team Game Players.

Methodology

All the participants were from a homogeneous group as all were team sport players. The sample consisted of 106 male respondents from Sports Authority of India's (SAI) under sports promotional scheme and comprised of Hockey players (n=40; Mean age=18.08; SD=1.61), Volleyball players (n=26; Mean age=18.19; SD=1.72), and Kabaddi players (n=40; Mean age= 17.83; SD=1.29) from SAI, NS Southern Centre, Bangalore centres.

The reliability value of the Mental Toughness scale is between 0.64-0.80 (Burgess, 1995).

Data was computerized and analyzed by means of the Statistical Product and Service Solutions 21 (SPSS) Package. The data were analyzed by means of Descriptive statistics: mean, standard Deviation (SD) skewness, and kurtosis. One- Way Analysis of Variance (ANOVA) was administered which gives a single overall test of whether there exist differences between the groups or treatments. For Multiple between groups Comparisons Dunnett's T3 Post- hoc test was administered.

Results and discussion

Results of group comparison revealed that on Self- Confidence Kabaddi players scored the highest, on Attention Control Volleyball players scored the highest whereas on Visual and Imagery Control Kabaddi Players scored the highest and on Motivation Level Volleyball players scored the highest followed by Kabaddi players and Hockey players (Table 1).

Table 1 Variables of Mental Toughness in three sports One-way Analysis of variance (ANOVA) for Self-Confidence revealed $F=4.51$ which was significant at $p<.05$, Attention Control ($F=4.51$ $p<.05$), Visual and Imagery Control ($F=4.99$, $p<.01$), Motivation Level ($F=4.51$, $p<.05$) meaning, there were significant differences between Hockey, Volleyball and Kabaddi players in the above variables.

Variable	Game	N	Mean (SD)
Self-Confidence	Hockey	40	22.30(2.63)
	Volleyball	26	20.88(2.20)
	Kabaddi	40	22.83(2.78)
Negative Energy Control	Hockey	40	17.90(2.94)
	Volleyball	26	17.73(3.41)
	Kabaddi	40	16.60(2.72)
Attention Control	Hockey	40	18.43(2.84)
	Volleyball	26	19.00(2.33)
	Kabaddi	40	17.13(2.64)
Visual & Imagery Control	Hockey	40	23.85(3.96)
	Volleyball	26	24.88(5.49)
	Kabaddi	40	26.63(2.53)
Motivation Level	Hockey	40	23.05(2.60)
	Volleyball	26	24.62(3.81)
	Kabaddi	40	24.48(2.16)
Positive Energy Control	Hockey	40	21.48(2.79)
	Volleyball	26	22.73(3.18)
	Kabaddi	40	22.83(2.90)
Attitude Control	Hockey	40	22.50(3.16)
	Volleyball	26	22.38(3.62)
	Kabaddi	40	22.03(4.05)
Mental Toughness	Hockey	40	149.50(12.14)
	Volleyball	26	152.23(12.75)
	Kabaddi	40	152.50(9.03)

SECTION 5

Variables of Negative Energy Control, Positive Energy Control, Attitude Control, and overall Mental Toughness returned non-significant values, showing no differences between the Hockey, Volleyball and Kabaddi players (Table 2).

Table 2 One way ANOVA on Mental Toughness between three sports (Df (2,103))

BG - Between Groups, WG - Within Groups

While comparing the mean differences of all 3 games, Table 3 shows that on Self-Confidence mean score of Kabaddi players was significantly better than Volleyball players (MD (I-J)= 1.94, $p < 0.01$), with no significant differences between other groups.

Table 3 Multiple Comparisons of 3 groups on selected variables (Significant only)

On Attention Control Mean Score (MS) of Volleyball players

Variable	Sources of Variance	Sum of Squares	Mean Sum of Squares	F-Value	p-value
Self-Confidence	BG	60.76	30.38	4.51	0.05
	WG	692.83	6.73		
Negative Energy	BG	38.34	19.17	2.15	0.12
	WG	918.31	8.92		
Attention Control	BG	63.25	31.62	4.51	0.05
	WG	722.15	7.01		
Visual & Control	BG	156.46	78.23	4.99	0.00
	WG	1615.13	15.68		
Motivation Level	BG	54.89	27.44	3.50	0.04
	WG	808.03	7.84		
Positive Energy Control	BG	43.07	21.53	2.51	0.09
	WG	884.86	8.59		
Attitude Control	BG	4.80	2.40	0.18	0.83
	WG	1357.13	13.18		
Mental Toughness	BG	209.72	104.86	0.83	0.44
	WG	13032.61	126.53		

Visual & Imagery Control	Hockey	Kabaddi	2.77	0.00
Motivation level	Hockey	Kabaddi	-1.42	0.03

Variable	(I) Game	(J) Game	MD (I-J)	Significance
Self Confidence	Volleyball	Kabaddi	-1.94	0.00
Attention Control	Volleyball	Kabaddi	1.87	0.01

was significantly higher than Kabaddi players (MD (I-J) = 1.87, $p < 0.01$). MS of Kabaddi players was significantly higher than Hockey players (MD (I-J)=2.77, $p < 0.01$) on Visual and Imagery Control. On Motivation Level MS of Kabaddi players was significantly higher than Hockey players (MD (I-J) = 1.42, $p < 0.03$), with no significant differences between other groups.

Results on Multiple Comparisons of Self-Confidence revealed that Kabaddi players were significantly better than Volleyball players, with physical strength possibly among contributory factor. Bull, et al. (2005) suggested that mental toughness might be specific to certain sports. On Attention Control Volleyball players were significantly better than Kabaddi players. Volleyball is a game which has a stimulus in the form of a ball which requires consistent visual attention and vigilance on the part of players, whereas in Kabaddi such stimulus is absent and players themselves work as stimulus for paying attention. Golby and Sheard (2003) reported rugby players scoring significantly higher on attention control. On Visual and Imagery Control and Motivation Level Kabaddi players were significantly better than Hockey players, with a reason possibly in individual responsibility for performance. Players with higher self-confidence have higher internal locus of control which acts as a driving force for performing optimally. Horsburgh et al. (2009) suggested that mental toughness as a personality trait also have significant contribution in sports outcome.

Conclusions

Kabaddi players were more confident and also showed higher visual and imagery control and they were high on motivation. Volleyball players possessed greater attention control than other two team game players. Volleyball players were more focused in match situation than the rest of the groups. Secondly, the groups were not significantly different on overall Mental Toughness level. Finally, all the three groups were found higher on Mental Toughness as their mean scores were higher than average mean scores of the scale.

References

1. Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., and Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17. P. 209-227.
2. Burgess, B. L. (1995). The relationship of selected physical and psychological variables to the development of junior tennis players. (Unpublished doctoral thesis). University of Houston, Texas.
3. Clough, P., Earle, K., and Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology*. London: Thomson. P. 32-45.
4. Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., and Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26. P. 83-95.
5. Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3). P.270-290.
6. Ghasemi, A., Yaghoobian, A., and Momeni, M. (2012).

Модель физической подготовленности высоко квалифицированных туристов-многоборцев

Абаев В.А., Соболев С.В., Рубис Л.Г.

Российский государственный педагогический университет, Санкт-Петербург, Россия

Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия

Санкт-Петербургский университет технологии и дизайна, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье представлена разработка модели физической подготовленности спортсменов-туристов на основе факторного анализа данных 17 тестов. Выявлены три фактора подготовленности и даны рекомендации по практическому использованию модели в тренировочном процессе.

Ключевые слова: спортивный туризм, физическая подготовленность, моделирование, тренировочный процесс.

The model of physical training of skilled all-rounder tourists

Abaev V.A. Sobolev, S.V., Rubis L.G.

Russian State Pedagogical University, St. Petersburg, Russia

Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia

St. Petersburg University of Technology and Design

St. Petersburg, Russia.

Summary

The article presents the development of a model of physical fitness of athletes, tourists on the basis of factor analysis data 17 tests. Identified three factors physical fitness. Made recommendations for the practical use of the model in the training process.

Keywords: sports tourism, physical training, modelling, training.

Моделирование - современный научный метод, используемый при постановке задач организации и планировании подготовки спортсмена, дающий возможность прогнозировать желаемый уровень спортивных результатов, выбирать наиболее эффективные средства тренировки.

SECTION 5

Моделирование в спорте используется несколько десятилетий и зарекомендовало себя как важный и продуктивный метод научного исследования. Ряд авторов представляют различные направления моделирования в спорте. В частности, Суслов Ф.П. [3], рассматривает модельные характеристики соревновательной деятельности в различных видах спорта. Модели тактики и техники во многих видах спорта описаны в работе Начинской С.В. [1]. Модель, отражающую важные стороны спортивной подготовки, предлагает Озолин Н.Г. [2].

Нами была разработана модель физической подготовленности мастера спорта по туристскому многоборью на основе средних результатов комплексного тестирования группы высококвалифицированных спортсменов.

Данная модель включает в себя показатели различных сторон их физической подготовленности.

Исследование проводилось на базе Детско-юношеского центра «Орион» города Новокузнецка и НГУ им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург). В нём приняли участие 15 спортсменов 1980-85 годов рождения с квалификацией мастера спорта. Было проведено комплексное тестирование физических качеств спортсменов с использованием 17 тестов: динамометрия кисти; жим штанги лёжа (макс, вес 1 раз); приседание со штангой (макс, вес 1 раз); сгибание, разгибание рук в висе; сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; «пистолетик»; сгибание, разгибание тела лёжа на спине (за 1 минуту); вис на перекладине (макс, время); скорость простой двигательной реакции на свет; скорость простой двигательной реакции на звук; бег на 100 м.; прыжок в длину с места; бег на 5000 м.; наклон вперёд стоя на скамейке; «мостик»; гарвардский степ-тест; прыжок на месте с максимальным поворотом в сторону.

Тесты были выбраны в соответствии с контрольными нормативами для туристов, участвующих в спортивных походах [4] и добавлены тесты, позволяющие оценить те качества, которые наиболее значимы в соревновательной деятельности спортсменов-туристов, специализирующихся в дисциплине «Дистанции-пешеходные».

Средние результаты тестирования физической подготовленности высококвалифицированных туристов многоборцев представлены в Таблице 1.

Таблица 1. Результаты тестовых испытаний высококвалифицированных туристов многоборцев.

№ п/п	Тесты	X сред.	±t	V
1	Динамометрия (левая рука), кол-во раз	51,4	2,2	12,91
2	Динамометрия (правая рука), кол-во раз	50,9	1,9	11,37
3	Жим штанги лёжа (макс, вес 1 раз), относ. сила, у	93,2	1,6	0,05
4	Приседание со штангой (макс, вес 1 раз), относ. сила, у	115,1	4,4	0,12
5	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	22,8	1,0	13,13
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	83,4	2,5	9,17
7	"Пистолетик" (левая нога), кол-во раз	16,7	1,0	17,57
8	«Пистолетик» (правая нога), кол-во раз	17,1	0,9	15,13
9	Сгибание, разгибание тела из положения лёжа(за 1 мин), кол-во раз	59,9	0,7	3,29
10	Вис на перекладине, с	127,9	4,2	9,74
11	Скорость простой двигательной реакции (на звук), с	0,216	0,011	15,64
12	Скорость простой двигательной реакции (на свет), с	0,246	0,012	14,96

13	Бег на 100м, с	13,97	0,12	2,64
14	Прыжок в длину с места, см	242,1	1,4	1,69
15	Бег на 5000м, с	1240,8	17,2	4,15
16	Наклон вперед стоя на скамейке, см	10,2	0,9	25,11
17	"Мостик", см	87,2	2,6	9,06
18	Гарвардский степ- тест, %	92,8	1,3	4,33
19	Прыжок на месте с макс, поворотом (в лево), градусы	483,5	4,0	2,49
20	Прыжок на месте с макс, поворотом (в право), градусы	486,0	4,4	2,71

Значения коэффициентов вариации (V) по всем показателям не превышали 30%, что свидетельствует об однородности данной выборки.

Выбор тестов «жим штанги лежа», «приседание со штангой», «пистолетик», «сгибание и разгибание туловища лежа на спине», бег 100 м., прыжок в длину с места и прыжок на месте с максимальным поворотом обоснован необходимостью оценки таких качеств как взрывная сила и ловкости, которые важны для эффективного прохождения технических этапов дистанции, например, навесной переправы.

Показатели динамометрии, подтягивания на перекладине, виса на перекладине, бега на 5000 м., наклона вперед стоя на скамейке и «мостика» свидетельствуют об уровне силовой выносливости мышц плечевого пояса и гибкости тела, необходимых для выполнения элементов дистанции, требующих длительных напряжений силового характера, например, блок этапов «подъем по вертикальным перилам - навесная переправа».

Тесты: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, скорость двигательной реакции и Гарвардский степ-тест позволяют оценить функциональную подготовленность и особенности психомоторики, играющие важную роль в соревновательной деятельности при быстро меняющихся условиях.

Для построения модели физической подготовленности спортсменов-туристов был проведен факторный анализ данных. Этот метод, на основе взаимокорреляции данных, позволил нам разбить батарею тестов на три группы в соответствии с тремя факторами подготовленности, характеризующими структуру модели.

Расчеты производились с использованием компьютерной программы STATISTICA v.6.0.

Таблица 2. Результаты факторного анализа данных тестирования спортсменов.

№ п/п	Тесты	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
		Специальной подготовленности	Комплексной подготовленности	Функциональной подготовленности
1	Динамометрия (левая рука), кол-во раз	0,449	0,769	0,156

2	Динамометрия (правая рука), кол-во раз	0,449	0,796	0,143
3	Жим штанги лёжа (макс, вес 1 раз), относ, сила, у	0,941	0,055	0,162
4	Приседание со штангой (макс, вес 1 раз), относ, сила, %	0,916	0,151	0,116
5	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	0,461	0,526	0,308
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	0,289	0,394	0,776
7	"Пистолетик" (левая нога), кол-во раз	0,950	0,233	0,005
8	Пистолетик (правая нога), кол-во раз	0,945	0,008	0,040
9	Сгибание, разгибание лёжа на спине (за 1 мин), кол-во раз	0,540	0,345	0,417
10	Вис на перекладине, с	0,388	0,601	0,174
11	Скорость простой двигательной реакции (на звук), с	0,425	0,059	0,661
12	Скорость простой двигательной реакции (на свет), с	0,142	-0,014	0,901
13	Бег на 100м, с	0,601	0,627	0,372
14	Прыжок в длину с места, см	0,876	0,230	0,197
15	Бег на 5000м, с	0,268	0,865	0,066

SECTION 5

16	Наклон вперед стоя на скамейке, см	0,386	0,761	0,280
17	"Мостик", см	0,216	0,855	0,054
18	Гарвардский степ-тест, %	0,051	0,060131	0,887
19	Прыжок на месте с макс. поворотом (влево), градусы	0,815	0,323	0,124
20	Прыжок на месте с макс. поворотом (вправо), градусы	0,763	0,072	0,448

Из данных, приведённых в таблице видно, какие показатели наиболее значимы для каждого фактора. Первый фактор нами обозначен как фактор специальной подготовленности. В него вошли следующие специфические для деятельности спортсмена-туриста физические качества: максимальная сила, быстрота, координация движений. Второй фактор - это фактор комплексной подготовленности. В него вошли: общая выносливость, гибкость, силовая выносливость. Третий фактор получил название функциональной подготовленности и содержит такие компоненты, как работоспособность и скорость реакции.

Таким образом, в трехфакторной модели подготовленности отражена иерархия более важных и сравнительно менее важных качеств физической подготовленности высококвалифицированных туристов-многоборцев.

При практическом использовании модели результаты тестирования группы занимающихся сравниваются с модельными. Для более наглядного представления о подготовленности спортсмена данные наносятся на диаграмму модели физической подготовленности. В результате строится диаграмма сравнения модели физической подготовленности со структурой физической подготовленности спортсмена, из которой видно, какие

показатели физической подготовленности спортсмена по своим значениям ниже модельных, а по каким показателям их превосходят. Это даёт возможность выявить слабые стороны спортсмена и, учитывая это, скорректировать тренировочный план.

Применение данной модели физической подготовленности высококвалифицированных туристов-многоборцев позволяет планировать тренировочный процесс наиболее рационально и корректировать его в зависимости от результатов.

Модель рекомендуется использовать в процессе тренировочных занятий как с начинающими туристами-многоборцами, так и с разрядниками.

Литература

1. Начинская С.В. Спортивная метрология. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 240 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. -863 с.
3. Теория и методика спорта. Под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Суслова, д.п.н., профессора Ж.К. Холодова.-М., 1997.-416 с.
4. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно- оздоровительный туризм. Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2003.-328 с.
5. Щербакова В.А., Макарова В.М. Роль туристского многоборья в развитии спортивно-оздоровительного туризма на периферии // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 6. - С. 51.

Использование физкультурно-оздоровительных систем на занятиях

Авраменко В.И., Вашенко К.В., Горохов В.А.

Военная Академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, Военный институт физической культуры г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Описаны различные физкультурно-оздоровительные системы (аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика). Проанализированы упражнения из данных систем.

Ключевые слова: аэробная гимнастика, шейпинг, атлетическая гимнастика, здоровый образ жизни.

The use of sports and recreation systems in the classroom

Avramenko V.I., Vashchenko K.V., Gorokhov V.A.

Khroulyov Military Academy of logistics Military Institute of physical culture St. Petersburg, Russia

Summary

Describes the various sports and health-improving system (aerobics, Shaping, Athletic gymnastics.) exercises of these systems are analyzed.

Keywords: aerobic gymnastics, shaping, athletic gymnastics, healthy lifestyle.

Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. От общего состояния здоровья и физических возможностей студента во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности.

Движения, мышечные напряжения, физическая работа были и остаются важнейшим условием поддержания нормального состояния человеческого организма. Для продления жизни необходимы умеренный образ жизни, разумная гимнастика, свежий воздух, прогулки. Физические упражнения должны стать неотъемлемой частью здорового образа жизни каждого студента. Для компенсации недостаточной подвижности используются различные физкультурно-оздоровительные системы.

Одной из таких систем может являться аэробная гимнастика. При использовании упражнений в организме происходят аэробные процессы, при которых в него поступает большое количество кислорода. Основное требование при выполнении аэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал, по меньшей мере, 130 уд./мин и по возможности был близок к оптимальному. При занятиях аэробными упражнениями выделяют три основные части: разминка, основная (аэробная), заключительная. Разминка направлена на то, чтобы, во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей, а во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

Основная часть является главной для достижения оздоровительного эффекта и включает в себя несколько комплексов упражнений:

- 1) комплекс аэробных упражнений на базе основных элементов с постепенным увеличением амплитуды движений, вовлечением в работу все большего количества мышечных групп;
- 2) короткий комплекс движений - «заминка» 3-5 минут - направлен на постепенный переход от высокоинтенсивной работы к упражнениям силового характера с низким темпом и значительной напряженностью;
- 3) комплекс силовых упражнений, продолжительностью 10-15 минут, для мышц туловища, плечевого и тазового пояса, ног, способствующие укреплению мышечного корсета и утилизации глюкозы. При этом используются упражнения в перемещениях собственного тела и с дополнительными отягощениями.

Заключительная часть занятия длится около 3-5 мин и направлена на постепенное снижение нагрузки, приведение организма в относительно спокойное состояние. Используются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Завершается занятие спокойной ходьбой.

Тренирующий эффект достигается при 2—3 занятиях в неделю продолжительностью 30—45 мин. Основным и главным критерием, лимитирующим дозировку, является самочувствие студентов.

Использование упражнений из шейпинга помогает студентам девушкам корректировать фигуру и улучшать функциональное состояние организма. Суть упражнений в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой. Динамическая нагрузка, позволяет укреплять сердечно-сосудистую систему, убирать излишние жировые запасы; атлетическая гимнастика — возможность влиять на локальные мышечные группы.

Занятия начинаются с аэробной части, т.е. с ритмической гимнастики, которая решает и задачи разминки для второй части. После этого занимающиеся переходят к тренажерам или к выполнению упражнений с гантелями, амортизаторами, упражнений ритмической гимнастики в партере.

Упражнения из атлетической гимнастики предназначены для людей практически здоровых, поскольку используемые упражнения связаны со значительными мышечными напряжениями соответствующими нагрузками для занимающихся.

Упражнения помогают сформировать сильные красивые мышцы. Кроме того они расширяют двигательный опыт, воспитывают привычку к систематическим занятиям, эффективно стимулируют стремление к самовыражению.

Упражнения без отягощений и предметов, - включают преодоление собственного тела или его звена. Это могут быть ершовые перемещения или статические напряжения с большим или меньшим напряжением мышц штангистов.

Упражнения силового характера на снарядах массового типа. Особенности данной группы упражнений обусловлены применением различных аппаратов («снарядов») и разнообразием используемых ситуаций. На перекладине, кольцах, брусьях, коне с ручками можно выполнять упражнения в висе и в упоре, в смешанных положениях;

быстро и медленно, акцентируя действия на замедлении, ускорении перемещений, удержания статических положений, а также всевозможные сочетания их, задействуя самые разные группы мышц или нагружая их по заданной схеме одновременно.

Упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами.

Упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гириями, штангой. Характерной особенностью этих упражнений является строгая дозировка веса снаряда. В целях оздоровления и общей силовой подготовки помимо самой штанги можно использовать ее элементы: гриф, диски, замки. Важнейшим моментом при подборе отягощения является уровень развития «слабейшей» группы мышц - от нее начинается подбор величин отягощений.

Упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Это - простые и доступные упражнения, не требующие специальной технической подготовленности и выполняемые в искусственно усложненных условиях.

Упражнения на тренажерах или специальных устройствах, которые позволяют регулировать нагрузку за счет изменения веса отягощения (степени сопротивления) и включать в работу поочередно различные звенья тела, принимая те или иные положения.

Подводя итог изложенного можно констатировать, что оздоровительный эффект от систематических занятий физическими упражнениями заключается главным образом в следующем.

Физическая активность предупреждает возникновение многих болезней сердца.

- Увеличивается жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), повышается эластичность межрёберных хрящей и подвижность диафрагмы, развивается дыхательная мускулатура и, как следствие всего этого, улучшается процесс газообмена в лёгких.
- Под влиянием тренировок улучшается функция поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин - гормон, расщепляющий глюкозу. Благодаря этому улучшаются условия накопления и рационального расходования энергии организма.

SECTION 5

- Улучшается работа печени - главной биохимической лаборатории организма. Активизируется выработка ферментов и других важных биологически активных веществ, ускоряется очистка организма от шлаков, образующихся в процессе жизнедеятельности.
 - Снижается содержание холестерина в крови. Под влиянием тренировок жиры не откладываются в сосудах или подкожной клетчатке мертвым грузом, а расходуются организмом.
- Систематические занятия физическими упражнениями способны исправить многие физические дефекты организма человека, как врожденные, так и приобретенные.

Литература

1. Бальсевич В.К. Что необходимо знать о закономерностях регулярных занятий физическими упражнениями // Физическая культура: Воспитание. Образование. Тренировка.- 1997.-№3,- С.51-54.
2. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность. -М.:«Наука», 1990.-495 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. проф. В.И. Ильинича . - М.: Гардарики, 1999.-448 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. культ.М., 1991.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями юнита 6. - М.: «СТА», 2009-104 с.

Комплексная оценка координационных способностей спортсменов

Александрова В.А., Шиян В.В.

ФГБОУВПО РГУФКСМиТ «ГЦОЛИФК»

РГУФКСМиТ ФГБОУВПО РГУФКСМиТ «ГЦОЛИФК»

Аннотация

В данной статье рассмотрена проблема разработки тестов и критериев оценки координационных способностей в полевых и лабораторных условиях. Для оценки координации в полевых условиях разработана тестовая комбинация на основе движений классической (базовой) аэробики. В лабораторных условиях для оценки баланса использован тренажерный комплекс «Биодекс-баланс». В результате исследования: разработаны стандартизированные процедуры и критерии лабораторной и полевой оценки координационных способностей и разработаны шкалы и нормативные значения для оценки координационных возможностей по показателям постуральной устойчивости, лимита стабильности, и результатам выполнения тестовой комбинации на основе движений классической (базовой) аэробики.

Ключевые слова: Координационные способности, баланс, комбинация на основе движений классической (базовой) аэробики.

Comprehensive assessment of coordination abilities of athletes

Aleksandrova V.A., Shiyan V.V.

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow Assistant professor of Tim DanceSport RGUFKSMiT, Ph.D.

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow Professor, Doctor of Education Science

Summary

In this article, the problem of test development and evaluation criteria of coordination abilities in the field and laboratory conditions had been studied. To assess the fieldwork coordination we have developed the test combination on the basis of classical (base) aerobic movements. To assess the balance in a laboratory environment the training complex "Biodex-balance" has been used. As a result, the standardized procedures and criteria for laboratory and field assessment of coordination abilities have been developed. Also we had worked out the scales and standard values for the evaluation of coordination abilities in terms of postural stability, the stability limit, and the results of the test combination on the basis of classical (base) aerobics movements.

Keywords: Coordination abilities, balance, combination on the basis of classical (base) aerobics movements.

Актуальность

К двигательнo-координационным способностям можно отнести: способность ориентированию возможность точно определять и своевременно изменять положение тела; способность выполнять движения с высокой точностью и экономичностью; способность к реагированию на определенные объекты и сигналы и т. д. [1,7]

Этот список можно еще долго продолжать, но из всего можно сделать один простой вывод, что воспитание координационных способностей необходимо спортсменам разных видов спорта, а также должно быть неотъемлемой частью профессионально-прикладной подготовки специалистов в сфере спортивной и профессиональной деятельности.

В спортивной практике для определения уровня координационных способностей применяются тестовые упражнения, позволяющие оценить уровень баланса спортсменов. Аппаратно-программные комплексы для оценки и воспитания баланса спортсменов встречаются в литературе крайне редко. Баланс-система «Биодекс» применяется в основном для людей не занимающихся спортом высших достижений или для спортсменов в период реабилитации.

Поэтому, разработка нормативных значений, параметров выполнения и шкал оценки баланса спортсменов при помощи Баланс-системы «Биодекс», позволит применять данный комплекс в спортивной практике. В данном исследовании мы рассмотрели баланс: способность поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Поскольку координационные способности широкое и емкое понятие, нельзя говорить по уровню баланса испытуемых обо всех координационных способностях, и в данном исследовании, мы попытались разработать тестовую комбинацию, позволяющую оценить сразу несколько сторон координации.

Таким образом, такой комплексный подход к оценке координации спортсменов позволит нам получить наиболее полноценную картину о стоянии координационных способностей испытуемых.

Задачи:

1. Разработать стандартизированные процедуры и критерии лабораторной и полевой оценки координационных способностей.
2. Разработать шкалы и нормативные значения для оценки координационных возможностей по показателям поструральной устойчивости, лимита стабильности, и результатам выполнения тестовой комбинации на основе движений классической (базовой) аэробики.

Методы: 1.Тренажерные методики. 2.Педагогическое тестирование. 3. Методы математической статистики.

Тренажерная методика. Тренажерный комплекс баланс-система «Биодекс» позволяет оценивать нейромышечный контроль спортсменов с помощью определения их способности поддерживать динамическую одностороннюю или двустороннюю поструральную стабильность на статической или динамической поверхности. Степень подвижности платформы управляется микропроцессором системы. Тренер должен выбрать продолжительность тестирования, уровень стабильности и протокол ЛОС – определяющий максимальное расстояние, которое человек может намеренно смещать Центр Тяжести (COG).

Система предоставляет следующие программы тестирования:

Постуральная устойчивость (Postural Stability). Постуральная устойчивость - способность поддерживать вертикальное положение тела, что сопряжено со способностью поддержания центра давления тела внутри границ площади опоры.

Пределы устойчивости (Limits of Stability). ЛОС - определяющий максимальное расстояние, которое человек может намеренно смещать Центр Тяжести (COG) [8].

Педагогическое тестирование.

Комплекс упражнений классической (базовой) аэробики.

Освоение комплексом упражнений классической (базовой) аэробики состоит из нескольких этапов:

- Первый этап, освоение шагов классической (базовой) аэробики. Классическая (базовая) аэробика состоит из простых базовых шагов, большинство из которых мы используем в повседневной жизни. Поэтому освоить шаги классической (базовой) аэробики достаточно просто. Однако, изученные простые шаги можно модифицировать, выполняя их с вращением, со сменой направлений.
- Следующий этап, добавление движений руками на каждый шаг. Эти движения могут быть простыми или сложными (координационными).

После того, как комбинация шагов с руками освоена, можно приступить к заключительному этапу - выполнение данной комбинации в новых условиях: добавление вращений, прыжков, смена направлений, смена ведущей ноги.

Таким образом, выполнение комбинации классической (базовой) аэробики может решить сразу несколько задач по оценке координационных способностей: освоение новых двигательных действий, усложнение изученных двигательных действий и выполнение освоенной комбинации в новых, меняющихся условиях.

Организация исследования

Исследования проводились в лаборатории НИИ спорта и на кафедре ТМ танцевального спорта РГУФКСМиТ. В исследовании были задействованы спортсмены группы координационных видов спорта, циклических видов и спортивных единоборств, квалификацией 1 разряд и выше, в возрасте 18-25 лет. От каждого вида спорта по 30 человек, всего 90 испытуемых. Исследование состояло из следующих этапов: - определение критериев и параметров тестирования поструральной устойчивости и лимита

стабильности на Баланс - системе «Биодекс»; - разработка шкалы оценки баланса при выполнении комплекса упражнений на Баланс - системе «Биодек»;

- разработка комбинации на основе движений классической (базовой) аэробики; разработка шкалы оценки координационных способностей при выполнении тестовой комбинации на основе движений классической (базовой) аэробики; - оценка координационных способностей спортсменов разных видов спорта по выделенным критериям

Результаты исследования:

	Индекс общей стабильности		Индекс передне/задней стабильности		Индекс медиальной стабильности	
	с руками	без рук	с руками	без рук	с руками	без рук
Испытуемые						
Юноши	0,3±0,1	1,1±0,3	0,3±0,1	1,0±0,3	0,2±0,1	0,6±0,1
Д	0,8±0,2		0,7±0,2		0,4±0	
Девушки	0,3±0,1	1,1±0,3	0,3±0,1	1,1±0,3	0,3±0,1	0,7±0,2
Д	0,8±0,2		0,8±0,2		0,4±0,1	

Параметры оценки поструральной устойчивости

Оценка поструральной устойчивости в Баланс- системе «Биодекс» производится в условных единицах (УЕ). Шкала оценки условных единиц от 0 и выше. Чем полученные при тестировании единицы ближе к 0, тем уровень поструральной устойчивости испытуемого лучше [8].

Для проведения тестирования по оценке поструральной устойчивости необходимо определить следующие параметры выполнения:

- а) выполнение упражнения с использованием опоры руками или без нее;
- б) уровень подвижности платформы от 1 до 12;
- с) определить количество повторений тестового задания;
- д) определить длительность нагрузки - время выполнения тестового задания;
- е) определить интервал отдыха между сериями тестовых упражнений.

SECTION 5

а. Тестовые упражнения возможно выполнять с дополнительной опорой - использование рук и без опоры - без рук. В результате тестовых процедур было выявлено, что выполнение предложенных тестовых упражнений с использованием дополнительной опоры (рук), для спортсменов является легким и не информативным показателем. Наиболее наглядно это представлено в таблице 1, где проведен сравнительный анализ выполнения предложенных тестовых упражнений с руками и без рук.

Как видно из таблицы 1, при выполнении упражнения по оценке постуральной устойчивости с опорой на руки были получены значения индексов - 0,3, что согласно шкале значений является очень высоким показателем. При этом средние

Уровень	Индекс общей стабильности	Индекс Передне/Задней стабильности	Индекс медиальной стабильности
1	3,5	1,9	1,5
4	1,4	1,0	1,0
6	1Д	0,9	0,7
8	0,9	0,7	0,5
12	0,7	0,5	0,5

значения индексов при выполнении того же упражнения без рук находятся в пределах от 0,6 до 1,1, что является уже средними значениями. Таким образом, разница в показателях индексов между выполнением упражнения по оценке постуральной устойчивости с руками и без рук составила значительные и статистически достоверные отличия от 0,4 до 0,8. Из всего вышесказанного следует, что для получения значимой оценки постуральной устойчивости танцоров, необходимо выполнять данное задание без опоры на руки.

Как видно из таблицы 1, разницы в показателях девушек и юношей минимальная и статистически не достоверна, что может свидетельствовать о хорошей подготовленности обоих танцоров в паре.

Таблица 1 - Сравнительный анализ выполнения тестового упражнения по оценке постуральной устойчивости с руками и без рук (п = 90)

Возможные движения платформы от 1 до 12. Для определения наиболее оптимального уровня подвижности платформы необходимо было провести сравнительный анализ всех предложенных уровней.

В ходе проведения тестирований на платформе с разным уровнем подвижности, было выявлено, что наиболее информативный для спортсменов является рекомендуемый программой тестирования тренажера 6 уровень (подробно рассмотренный в таблице 2).

Таблица 2 - Сравнительный анализ выполнения тестового упражнения по оценке постуральной устойчивости на разных уровнях подвижности (п = 90)

Как видно из таблицы 2, показатели, полученные с 1 по 4 уровень подвижности - значения низкие, поскольку платформа очень подвижна и выполнить, предложенное тестовое задание, достаточно сложно, разница в показателях полученных тестовых процедур 1 и 4 уровней статистически достоверна. Значения показателей, показанных при подвижности платформы от 9 до 12 - высокие, чем ближе к 12 уровню, тем платформа практически не подвижна, т.е. не представляет никакой сложности выполнить предложенные тестовые упражнения. Разница в показателях, выполненных на уровнях подвижности от 6 до 12 значительна и статистически достоверна. Между показателями, полученными при выполнении тестового упражнения при уровне подвижности платформы 6 и 8 разница статистически не достоверна, а вот между 4 и 8 достоверна, из чего следует, что 6 уровень подвижности являются наиболее усредненными по отношению ко всем уровням подвижности платформы.

Таким же путем были отработаны остальные критерии тестирования на Баланс-системе «Биодекс». Таким образом, протокол тестирования по оценке постуральной устойчивости должен быть следующий:

а) выполнение упражнения без рук;

б) уровень подвижности платформы - 6;

в) количество повторений - 2;

г) длительность нагрузки - 20 сек.;

д) интервал отдыха 10 сек.

По такому же принципу был определен протокол тестирования для оценки лимита стабильности спортсменов, который выглядит следующим образом.

Следующим этапом, используя методы математической статистики, которые позволили разработать шкалы оценки постуральной устойчивости спортсменов на Баланс- системе «Биодекс».

Следующим этапом исследования был разработан комплекс упражнений на основе движений классической (базовой) аэробики.

Освоение комбинации проводилось в несколько этапов:

- Разучивание комбинации из базовых шагов без рук, темп музыкального сопровождения 110-120 уд/мин.

- К освоенной комбинации из базовых шагов добавились движения руками, темп музыкального сопровождения 110-120 уд/мин.

- К освоенной комбинации из базовых шагов, выполняемых с движением рук, добавились вращения, темп музыкального сопровождения составил 120-135 уд/мин.

Комбинация состояла из следующих базовых шагов: March(марш), V-Step (В-шаг), grape-vane (скрестный шаг), knee up (колени вверх), open-step (открытый шаг), cross-step (скрестный шаг впереди), step-line (дорожка приставных шагов), Step-Touch (приставной шаг), Pivot Turn (шаг с поворотом кругом) [4,5]. Выбранное музыкальное сопровождение соответствует средней - высокой интенсивности. Каждые пять минут темп музыки увеличивается от 120 уд/мин до 135 уд/мин.

Методами математической статистики была разработана шкала оценки координационных способностей танцоров (в баллах) при выполнении комплекса упражнений на основе движений классической (базовой) аэробики.

Далее, используя разработанные шкалы, нами был проведен сравнительный анализ координационных способностей спортсменов.

Время фиксировалось в минутах, затем было пересчитано на баллы, которые ему соответствовали.

Выводы

1. Для оценки поструральной устойчивости на Баланс- системе «Биодекс» необходимо выполнение следующих параметров:
 - Выполнение упражнений без опоры на руки;
 - Движение платформы — 6;
 - Количество попыток - 2;
 - Продолжительность нагрузки-20 секунд;
 - Интервал отдыха между попытками-10 секунд;
 - Разброс мишеней - 2 (для тестирования лимита стабильности).
2. Разработана шкала оценки поструральной устойчивости и лимита стабильности на Баланс-системе «Биодекс» для спортсменов, а также шкала оценки координационных способностей танцоров (в баллах) при выполнении комплекса упражнений на основе движений классической (базовой) аэробики.
3. Разработанные шкалы позволяют оценить уровень координационных способностей спортсменов.

Литература

1. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. — М.: Изд-во Наука, 1990.—495 с.
2. Валышко В.В. Некоторые аспекты в изучении координационных способностей спортсменов / Валышко В.В., Лебедев В.М. // Вести, спорт. Беларуси. -1994. -N1(5).-С. 25-27.
3. Вишняков А.В. Вопросы стандартизации тестов, определяющих координационные способности / Вишняков А.В., Гнусова Т.С., Кашкаров В.А. // Культура физическая и здоровье. - 2010. - N 4 (29). - С. 66-70.
4. Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2 т. Т. 1: Теория и методика / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.: ил.
5. Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2 т. Т. 2: Частные методики / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. - М.: Федерация аэробики России, 2002. -215 с.: ил.
6. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей / Лях В.И. // Теория и практика физ. культуры. -1991.-N11.-С. 17-20.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.- прикл. форм физ. культуры), учеб. для ин-тов физ. культуры/Л. П. Матвеев. —М.. Изд-во Физкультура и спорт, 1991. — 542 с., ил.
8. www.biodex.com

References

1. Bemshteyn, N. A. Fiziologiya dvizheniy i aktivnost' / N. A. Bemshteyn.—M.: Izd-vo Nauka, 1990.—p. 495.
2. Valynko V.V. Nekotorye aspekty v izuchenii koordinatsionnyh sposobnostey sportsmenov / Valynko V.V., Lebedev V.M. // Vesta, sportiv. Belarusi. - 1994. - vol 1(5).-p.25-27.
3. Vishnyakov A.V. Voprosy standartizatsii testov, opredelyayushchih koordinatsionnye sposobnosti / Vishnyakov A. V, Gnusova T.S., Kashkarov V.A. // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. - 2010. - vol 4 (29). - p. 66-70.
4. Lisickaya T.S. Aerobics : 2 vol. Vol. 1: Theory and methodology / Lisickaya T.S., Sidneva L.V. - M.: Federaciya aerobiki Rossii, 2002. - 232 s.
5. Lisickaya T.S. Aerobics: 2 vol. Vol. 2: Particular methods / Lisickaya T.S., Sidneva L.V. - M.: Federaciya aerobiki Rossii, 2002.-215 s.
6. Lyah VI. Kriterii opredeleniya koordinatsionnyh sposobnostey / Lyah VI. // Teoriya i praktika fiz. kul'tary. - 1991. -vol 11.-p.17-20.
7. Matveev L.P. Theory and methodology of physical training: (common aspects of theory and methodology of physical education; theory-methodological aspects of sport and professionally applied forms of physical education). Textbook for physical education institutes / L.P. Matveev. - M.: Izd-vo Fizkul'tura i sport, 1991. - 542 s.

Риск как фактор преодоления опасных ситуаций спортсменами различных специализаций

Андреев В.В.

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

Аннотация

В статье представлена проблема риска в спортивной деятельности. Выполнен психосемантический анализ феномена риска в спорте. Проведен сравнительный анализ зависимости отношения спортсменов к рискованным ситуациям от пола, возраста, квалификации, спортивной специализации, личностных качеств. Предложены факторы риска в спортивной деятельности: когнитивный (фактор неопределенности), аффективный (фактор опасности), мотивационный (фактор привлекательности).

Ключевые слова: феномен риска, неопределенность, опасность, привлекательность, рискованная ситуация.

Risk as a factor of overcoming dangerous situations athletes of different specializations

Andreev V.V.

National state University of physical culture, sport and health named after P. F. Lesgaft St. Petersburg, Russia

Summary

The article presents the problem of risk in sport activities. Performed psycho-semantic analysis of the phenomenon of risk in the sport. A comparative analysis of dependence relationships of athletes in risky situations from sex, age, qualification, sports specialization, personal qualities. Proposed risk factors in sports activity: cognitive (factor of uncertainty), affective (factor risk), motivational (the factor of attractiveness).

Keywords: the phenomenon of risk, uncertainty, danger, attraction, a risky situation.

Введение

Проблема риска — комплексная, требующая совместных усилий специалистов разного профиля: математиков, психологов, экономистов и правоведов. Активно анализируется понятие «риска» в работах Т.В. Корниловой [4], Н. Луман [6]. Общая теория риска разрабатывается в юридической, экономической и психологической областях [2,8]. Ведутся исследования феномена риска в экономико-психологических интерпретациях И. Е. Задорожнюк и А. В. Зозулюк [1]. Необходимость изучения проблемы риска видится в психологической теории решений Ю. Козелецкого [3], в психологии безопасности М. А. Котик [5], в поведении человека в ситуации опасности В. А. Петровского [7].

Риск - неизбежный спутник всякой спортивной деятельности и имеет вполне самостоятельное теоретическое и прикладное значение как важная составная часть теории и практики психологии спорта. Решая спортивные задачи, приходится вторгаться в неизведанное, а это всегда рискованно. Речь должна идти об общих правилах и методах риска в спорте. Владение наукой и искусством рационального риска является непременным элементом подготовки спортсмена и тренера, которым постоянно приходится рисковать.

Таким образом, в отношении спортивного риска, можно утверждать, что это сознательное, намеренное стремление субъекта-спортсмена подвергнуть себя возможным угрозам с целью и в надежде достижения желанного спортивного результата. Риск - это как бы весы: их чаша может качнуться в сторону успеха, а может - в сторону неудачи. В спортивном соревновании риск, может быть анализируем как «точка нарушения равновесия, эквивалентности». Именно этим словосочетанием в пиковом состоянии спортивной борьбы можно обозначить точку переломного момента между удачей и неудачей, между успехом и поражением, между потерей и приобретением, точку равенства шансов, точку, в которой и успех и неудача равны нулю. Когда традиционные способы достижения успеха себя исчерпали, спортсмены сознательно идут на риск.

Методы исследования

Анкетирование (авторская анкета для спортсмена: «Феномен риска в спортивной деятельности», контент - анализ, другие специализированные методики. В частности, «мотивация к достижению цели - к успеху Т. Элерса», опросник А.Г. Шмелева: «Оценка склонности к риску», вопросник для оценки мотивации к избеганию неудачи - к самозащите Т. Элерса, вопросник RSK для оценки склонности к риску Шуберта и другие.

Результаты исследований и их анализ

Результаты исследования склонности к риску показали, что мужчины более склонны к риску, чем женщины (0,3 балла у женщин по сравнению с 9,3 баллами у мужчин), у КМС отмечено значительное превосходство склонности к риску (10,1 балл у кандидатов в мастера спорта по сравнению с 5,1 баллами у мастеров спорта), а у борцов самые высокие показатели склонности к риску (8,8 баллов у борцов по сравнению с 4,3 баллами у тхэквондистов и 5,7 баллами у представителей лыжного спорта).

Кроме того, результаты корреляционного анализа обнаружили наличие 11 коэффициентов корреляций с такими показателями психики как «асоциальные действия» ($r = 0,523$, при $p < 0,01$), «контактность» ($r = 0,519$, при $p < 0,01$), «физическая агрессия» ($r = 0,508$, при $p < 0,05$), «вытеснение» ($r = 0,452$, при $p < 0,05$), «агрессивные действия» ($r = 0,390$, при $p < 0,05$), «принятие агрессии» ($r = 0,340$, при $p < 0,05$) и «непрямые действия» ($r = 0,334$, при $p < 0,05$). В тоже время данная склонность к риску находится

в обратно-пропорциональной зависимости с показателями «мотивации избегания неудачи» ($r = 0,342$, при $p < 0,01$) и с показателями «поиска социальной поддержки» ($r = 0,363$, при $p < 0,05$).

Для изучения внутренней психологической структуры склонности к риску «СКР», был выполнен контент - анализ описаний и определений спортивного риска. Полученный материал был структурирован, выполнен частотный и функциональный анализ.

При обработке текстового материала высказываний испытуемых в отношении ситуаций спортивного риска были выделены следующие блоки для анализа: «волевой аспект риска» (16,98%); «риск как неопределенность» (13,53%); «риск как опасность» (13,26%); «мотивационный аспект риска» (12,73%); «негативный аспект риска» (9,29%); «деятельностный аспект риска» (8,22%); «эмоциональный аспект риска» 6,34%); «проблема выбора в ситуации риска» (5,30%); «позитивный аспект риска» (4,77%); «риск как необходимость» (4,24%); «риск как процесс самосовершенствования» (2,92%); «риск как свойство личности» (2,39%).

Выводы

По результатам полученного эмпирического материала была выполнена следующая коррекция субъективной характеристики риска в спорте: Риск - это динамическая, многофункциональная система когнитивной (фактор неопределенности), аффективной (фактор опасности) и мотивационной (фактор привлекательности) составляющих психики спортсмена при доминировании волевой сферы психики спортсмена (16,98%), фиксирующая внимание на негативные и позитивные аспекты деятельности спортсмена в ситуации необходимого выбора и которая может влиять на процесс самосовершенствование личности спортсмена.

Литература

1. Задорожнюк, И. Е., Зозулюк, А. В. Феномен риска и его современные экономико-психологические интерпретации /И. Е. Задорожнюк, А. В. Зозулюк //Психологический журнал, 1994. - № 2. - С. 26-37.
2. Зубков В. И. Социологическая теория риска /В. И. Зубков. - М.: Изд-во РУДН, 2003.
3. Козелецкий, Ю. Психологическая теория решений / Ю.Козелецкий.-М.: Прогресс, 1979.-С. 503.
4. Корнилова, Т.В. Понятие «риска», «неопределенности» и принятия решений в психологических и непсихологических моделях выбора /Т.В. Корнилова //Управление риском. 1997.-№3.
5. Котик, М. А. Психология и безопасность / М. А. Котик. - Таллинн: Валгус, 1981. - С. 249.
6. Луман, Н. Понятие риска/ Н. Луман //Альманах THESIS. Риск. Неопределенность. Случайность, 1994.-Jfe5.-С. 135-160.
7. Петровский, В. А. Поведение человека в ситуации опасности (к психологии риска)/ В. А. Петровский //Новые исследования в психологии, 1974. — № 1.
8. Арямов, А.А. Общая теория риска: юридический, экономический и психологический анализ /А. А. Арямов, Российская академия правосудия. — 2-е изд., перераб. и доп., науч. - М.: Волтере Клувер, 2010. - 202 с.

Контактная информация: vita2507@yandex.ru

Воля как преодоление по результатам контент - анализа

Андреев В.В.

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

Аннотация

В статье представлена проблема воли как преодоление в спортивной деятельности. Выполнен контент - анализ феномена воли в спорте. Выделены критерии для анализа: мотивационный, когнитивный и поведенческий. По результатам функционального и семантического анализа предложен новый взгляд на понятие воли как преодоления.

Ключевые слова: феномен воли как преодоления, мотивационный, когнитивный и поведенческий критерии анализа.

Dangerous situations athletes of different specializations

Andreev V.V.

National state University of physical culture, sport and health named after P. F. Lesgaft, St. Petersburg, Russia

Summary

The article presents the problem of freedom as overcoming the sporting activity. Performed content analysis of the phenomenon of the will in the sport. Criteria for analysis: motivational, cognitive and behavioral. According to the results of functional and semantic analysis a new perspective on the concept of the will to overcome.

Keywords: he phenomenon of the will to overcome, motivational, cognitive and behavioral criteria analysis.

Введение

Анализ основных подходов в исследовании феномена воли позволяет утверждать, что психологами не изучалась проблема воли как преодоление, в которой противоречия, ограничения, препятствия, барьеры, стрессы, конфликты, кризисы и запреты рассматривались бы как детерминанты активности психики, сознания и поведения человека.

Предполагаемый анализ воли как преодоления основывается на общих принципах, сформулированных Г.В.Ф. Гегелем [1], М.К. Мамардашвили [3], С. Л. Рубинштейном [5], на психологической теории преодоления барьеров Р.Х.Шакурова [6], на теории пассионарности Л.Н.Гумелева [2], на трансгрессивной теории личности Я. Козелецки [7], на идеях надситуативной теории активности и трансфинитной психологии личности В. А. Петровского [4] и других авторов.

Методы исследования

Основной эмпирический материал был получен в результате анкетирования. Была разработана авторская анкета для спортсменов: «Автобиографический анализ преодоления критических ситуаций в жизни и спорте». Полученный текстовый материал был подвергнут контент-анализу с дополнительным применением семантического и функционального подходов.

Результаты исследований и их анализ

Анализируя частоту встречаемости различных показателей психики оказалось, что студенты-спортсмены чаще всего отмечали «Мотивационный аспект воли» (15,94%). На втором месте по частоте высказываний у спортсменов оказался критерий «Преодоление ограничений» (15,36%). На динамическую характеристику воли: критерий «Процессуальные характеристики» обратили внимание (9,56%). Далее спортсмены выделили «Поведенческий аспект» (9,56%), «Силовой аспект» (6,67%), «Регуляторный фактор» (6,09%) и, наконец, «Аспект свободы» (4,05%).

Мотивационный аспект преодоления по результатам контент-анализа. На первом месте по частоте встречаемости оказалась область «Позитивной мотивации» (43,40%), которая включает в себя такую интегрированную мотивацию как «Мотивация достижения» (28,93%), «Мотив как процесс» (6,29%), «Позитивные желания» (6,29%) и «Слабая мотивация» (1,89%). Важно отметить значительное превосходство «позитивной мотивации» над «мотивацией избегания» (43,40% по отношению к 15,72%).

Второй по значимости факт состоит в том, что желание преодолевать выступает в виде самостоятельной мотивации «Желание преодоления» (10,69%). Тем самым мы получили подтверждения выдвинутой гипотезы о том, что ограничения, барьеры, стрессы, конфликты, кризисы и препятствия выполняют функцию само детерминации и обуславливают активность других мотивов.

SECTION 5

Результат контент-анализа когнитивного компонента преодоления. Полученные единицы анализа сгруппированы в 6 блоков. Первый самый емкий «Информационный аспект» (43,01%) включает «Позитивные размышления» (13,98%), «Мысли о сложном» (8,60%), «Новое знание» (7,53%), «Неопределенность» (6,45%), «Негативная информация» (4,30%) и «Мысль-отрицание» (2,15%). Эти данные еще раз фиксируют фактор позитивности в ситуации преодоления у спортсменов и о важности показателя «неопределенности», как детерминанты когнитивных процессов в ситуации преодоления.

Второй блок объединяет «информацию о мотивах» (16,13%): «Вопрос о мотивации» (4,30%), «Противоречивые мысли о негативном и позитивном результате» (1,08%), «Перебор мыслей о победе и провале» (1,08%), «Противопоставление мыслей» (1,08%), «Мысли противоположного характера» (1,08%), «Мысль-вопрос о не нужности» (1,08%), «Мысль о негативных последствиях» (1,08%), «Мысль о провале» (2,15%), «Мысль - поражение» (1,08%), «Мысль о не успехе» (1,08%), «Мысль о выигрыше» (1,08%),

Суммируя полученную информацию в ситуации преодоления, в сознании спортсменов активизируются противоречивые процессы и на фоне доминирования позитивных размышлений активно представлены негативные мысли о провале, о поражении, о не успехе и другие. Эти процессы отражают, формируют и повышают роль ответственности и активизируют личностную динамику, в частности самооценку.

Поведенческий аспект преодоления по результатам контент-анализа оказался самый объемный. Видимо в поведенческих актах легче заметить превращение, переработку, реализацию, трансформацию и сублимацию элементов сознания в ситуации преодоления. Для спортсменов это касается, прежде всего, спортивной стратегии поведения (30,19%), особенно тренировочной деятельности (13,42%).

Особым образом, выделяется «ассертивная стратегия» (11,41%), «стратегия терпеливости» (8,72%), «стратегия избегания» (8,05%), «коммуникативная стратегия» (6,70%), «стеническая стратегия» (5,40%), «преодоление себя» (4,03%) и «учебная стратегия» (4,03%). Присутствует большой набор разнообразных стратегий при доминировании стратегии жертвенности и ассертивной стратегий.

Выводы

В заключении следует сказать, что контент-анализ воли как преодоления несет на себе груз методологических установок в виде процесса преодоления противоречий в сознание спортсменов, открывает глубинные аспекты трансгрессивной, не может существовать без наличия каких-либо ограничений, барьеров и запретов. В психологической структуре личности подчеркивается связь феномена преодоления с проникновением в субъективный мир человека и ассоциируется с механизмом само актуализации, доминирует мотивационная составляющая с фиксацией на позитивных факторах достижений и побед, имеется когнитивную и эмоциональную составляющие.

В результате интеграции полученных данных мы дали следующую общую характеристику воли: «воли - это позитивная направленность сознания человека, воплощенная в мотивах, направленных на преодоление ограничений, имеет процессуальную составляющую, тесно связана с поведением человека и обладает выраженной силовой компонентой, осуществляет процесс регуляции и стремится к свободе».

Литература

1. Гегель, Г.В. Наука логики соч. /Г. В. Гегель. -М.: изд - во «мысль», 1999.-с.256.
2. Гумилев Л.Н. Этносфера. История людей и история природы/Л.Н. Гумилев. -М.: Экспресс, 1993. -с.497.
3. Мамардашвили М.К. Необходимость себя: Лекции. Статьи. Философские заметки / Под общ. ред. Ю.П. Сенокосова. М.: Лабиринт, 1996.532 с.
4. Петровский, В. А. Психология неадаптивной активности /В.А.Петровский. - М.:ТОО «Горбунок», 1992. -с.223.
5. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997.191 с.
6. Шакуров Р. Х. Барьер как категория и его роль в деятельности /Р. Х. Шакуров // Вопр. Психол. 2001.- № 1.-С.3-18.
7. Kozielecki J.: Koncepcja transgresyjna czlowieka /J.Kozielecki. - PWN, Warszawa 1987, p. 10.

Контактная информация: vita2507@yandex.ru

Методы воспитания позитивной оценки спорта

Антонов М.В.

Государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа №2 Калининского района Санкт-Петербурга Россия, город Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассматриваются различные подходы к совершенствованию методов воспитания позитивной оценки спорта. Анализируя собственные практические наблюдения, наблюдения коллег из различных зарубежных стран и изучения литературы, автор определяет, а затем сопоставляет возможные альтернативы педагогической деятельности в направлении положительной роли спорта в жизни человека. Таким образом, решается главная задача спортивной индустрии - задача обще гуманистического воспитания посредством спортивной и олимпийской активности.

Ключевые слова: спорт, воспитание, позитивная оценка, педагог, деятельность.

Methods of education positive evaluation of sports

Antonov M.V.

State educational institution of additional education for children and youth sports school №2 Kalinin district of St. Petersburg Russia, Saint Petersburg

Summary

The article deals with different approaches to improve the methods of education a positive assessment of sport. Analyzing own practical observations, observations of colleagues from various foreign countries and the study of literature, the author defines, and then compares the alternatives of pedagogical activity in the direction of the positive role of sport in a person's life. Thus, the main task is solved sports industry - a problem common humanistic education through sport and the Olympic activity.

Keywords: sport, education, positive assessment, teacher activities.

Введение

На сегодняшний день важная задача воспитания общего позитивного отношения к спорту - создание педагогических условий для формирования у воспитуемых позитивной оценки спорта. В связи с этим, первоначальная задача педагогической деятельности по воспитанию общего позитивного отношения к спорту — уточнение, дополнение, совершенствование связанных со спортом исходных знаний и способностей (умений, навыков).

В определённой степени знания, умения и навыки, позволяющие человеку успешно ориентироваться в мире спорта, а также в соответствии с принятыми правилами и нормами поведения включаться в те или иные виды спортивной деятельности, могут быть сформированы на основе школьной системы образования, других источников информации, собственного спортивного опыта и т.д.

Однако, как правило, эти знания, умения и навыки нуждаются не только в дополнении, но также в существенной коррекции.

Центральный аспект этой оценки — реальное участие воспитуемых в различных формах и разновидностях спортивной деятельности, традиционно применяемых в спортивной работе с детьми и молодёжью и инновационных информационно-образовательных технологий [3, с. 285]. В первую очередь это активные и регулярные занятия спортом в свободное время, когда человек по своему выбору участвует или не участвует в тех или иных видах деятельности.

Цель исследования заключается в анализе возможности повышения позитивной оценки спорта различными методами.

Для определения методов педагогической деятельности, призванной содействовать повышению спортивной активности воспитуемых в свободное время, важно учитывать факторы, существенно влияющие на эту активность.

В разных странах и в разное время проводилось многочисленных конкретно-социологических исследований, посвящённых данному вопросу. Подавляющее большинство респондентов, в качестве основных причин своей спортивной пассивности, указывает на отсутствие свободного времени и условий для занятий.

Среди спортивных функционеров также преобладает мнение о том, что именно эти причины являются основными барьерами на пути включения населения в активные и регулярные занятия спортом. Но это мнение ошибочно.

Конечно, для занятий спортом в свободное время нужно иметь такое время. Столь же очевидно, что для некоторых видов спорта требуются определённые условия (например, плавание без бассейна не возможно). Но вместе с тем не следует преувеличивать роль указанных факторов. Главную роль в выборе человека тех или иных занятий в свободное время играет сформированность сильной мотивации на них.

По расчётам социологов, у жителей городов на выбор есть как минимум сто занятий различной направленности. Выбирая, что делать, индивид в первую очередь исходит из сложившейся у него системы ценностных ориентаций, интересов, потребностей. А интерес к деятельности существенным образом зависит от её привлекательности [4, с. 15, с. 25].

С учётом указанных выше и ряда других, тесно связанных с ними, факторов и должен проводиться выбор наиболее эффективных методов воспитания мотивации на участие в спортивной деятельности. Причём основной акцент необходимо делать на методы, способные создать или повысить привлекательность этой деятельности для воспитуемых и тем самым содействовать формированию интереса к ней, потребности в занятиях спортом.

Большое значение для решения этой задачи имеют различные формы и методы информационной работы по разъяснению и пропаганде социально-личностного значения спорта, его разновидностей и форм. Для решения этой задачи необходимо создавать отдельную структуру, которая будет заниматься маркетингом услуг сферы физической культуры и спорта. Но в реальности мы сталкиваемся с тем, что, как правило, финансовых средств для функционирования такой структуры или отдела недостаточно или совсем нет.

Сложно создавать положительный образ спортивной индустрии, когда современные требования к осуществлению PR-деятельности или по простому рекламы услуг требуют системности, постоянства, оперативности, вариативности. При этом, как правило, на комплексную деятельность по "связям с общественностью" не хватает времени, сил, кадров, финансов, технологий (с вытекающим отсюда - нет желания). Возникает вопрос "С чего начать?", "Что первично?", "Без чего можно обойтись?", "Да и надо ли этим вообще заниматься?".

Важно создать для воспитуемых оптимально возможные применительно к конкретному месту жительства, учебному заведению, трудовой деятельности и т.д. условия для занятий спортом.

Далее следует учитывать наличие и степень сформированное™ у воспитуемых тех качеств и способностей, которые необходимы для участия в той или иной деятельности. А задача педагога или тренера - объяснить человеку, что здоровье для него - действительно самая важная ценность и, чтобы быть здоровым, нужно постоянно и регулярно заботиться об этом, в том числе заниматься спортом. Важно показать также, что успехи в профессиональной деятельности индивида во многом зависят от состояния его здоровья и уровня физической подготовленности, поэтому особенно важно воспитать у человека ответственность за своё здоровье [5, с. 288].

Необходимо применять методы реального включения индивидов в спортивную деятельность, но организованную таким образом, что она действительно выполняет эти функции.

Огромное значение в этом плане имеют игровые формы организации спортивной деятельности, в том числе простейшие из этих форм, как подвижные игры.

Как подчёркивают специалисты, использование народных и национальных подвижных игр, видов спорта повышает интерес к физкультурно-спортивной деятельности, а также содействует духовно-нравственному, в том числе патриотическому воспитанию [2, с. 38].

Заслуживают внимание также социально ориентирующие игры или социально-ориентированные игры тренировки, которые предусмотрены в условиях спортивно-оздоровительного центра. Такие подвижные игры особенно целесообразны для дошкольников и детей младшего школьного возраста [1, с. 23].

Во многих странах используют внеурочные и внешкольные формы занятий спортом, которые осуществляются в рамках программы «Спорт для всех». Такие программы включают в себя спортивные игры и соревнования; активный отдых на свежем воздухе; упражнения, связанные с получением эстетического удовлетворения от ритмичных движений эстетического характера; общеразвивающие упражнения. Логическим продолжением этих подходов к повышению активности детей и молодёжи является «адаптационная модификация» спортивных соревнований (вида спорта) - приспособление, адаптация спортивных игр и соревнований к возрасту и подготовленности участников, специфическим задачам, которые планируется решать. И главная цель такой адаптации - повысить привлекательность спортивного соревнования и его позитивное влияние на здоровье, физическую подготовленность, личностные качества, социальные отношения и тем самым воспитывать общее позитивное отношение к спорту.

Важную роль в повышении привлекательности спортивной деятельности для воспитания позитивного отношения к спорту для населения играют спортивные клубы. Клубная форма объединения позволяет дифференцированно учитывать интересы и потребности занимающихся спортом, вести консультационную работу среди них, осуществлять не только организационную, педагогическую, но и финансовую деятельность.

Ещё раз хочется подчеркнуть, что без поддержки органов Государственной власти для продвижения позитивной оценки в средствах массовой информации сложно создать положительный образ спорта. Без компетентных специалистов или профессионалов в своей области трудно создать алгоритм действий, который бы в себя включал:

- мониторинг эффективности продвигаемой информации
- фиксация достижений (сбор факторов и их обработка), количественных показателей и оценок качества (отзывы, комментарии, награды и т.п.)
- организация приема «обратной связи»: организация служб, отделов, проектов приема оценки деятельности
- использование данных эффективности в имиджевых, информационно-презентационных, рекламных материалах
- использование данных в реализации образовательных и деловых проектах (семинары, круглые столы, мастер-классы)
- разработка и реализация оригинальных мероприятий, основанных на данных об эффективности
- схема комплексного информационного сопровождения события.
- «Вход в телевидение». Схема организации участия в съемках тв-программ
- «Вход в прессу». Схема организации постоянных публикаций в печатных СМИ
- схема увеличения количества аудиторий спортивно-массовых спортивно-зрелищных мероприятий
- схема привлечения дополнительного персонала
- схема быстрого создания отраслевой известности
- схема действий в кризисной ситуации, связанной с защитой имиджа и репутации

Выводы

Выше охарактеризованы основные методы содействия воспитуемым в формировании у них позитивной оценки спорта, мотивации на активное участие в занятиях спортом и другие методы воспитания общего позитивного отношения к спорту.

В структуре физического воспитания и спорта особенно важно. Чтобы воспитуемые могли обосновать, осмыслить и объяснить позитивную оценку спорта, опираясь при этом на ценности олимпизма, причём не только их, декларируя, но также стремясь практически реализовать и достичь в этом плане позитивных результатов. Речь идёт, следовательно, о воспитании олимпийского отношения к спорту.

На основе этого должна решаться и другая задача - обще гуманистического воспитания посредством спортивной и олимпийской активности.

Литература

1. Вишневский Д. Д. Социально ориентированная игра-тренировка как средство развития социальной активности школьников-подростков в условиях спортивно-оздоровительного центра: автореф., канд. пед. наук,- Красноярск, 1999.-23 с.
2. Анаркулов Х. Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: автореф. дис. д-ра пед.наук. -М.: ГЦОЛИФК, 1993.-38 с.
3. Дмитриев С.В., Быстрицкая Е.В. Формирование сознания и самосознания студентов на основе предметно-смыслового содержания образовательных технологий. - Н.Новгород: НГПУ, 2012.- 285 с.
4. Столяров В.И. Почему люди не занимаются физкультурой и спортом? (социологический анализ причин физкультурно-спортивной пассивности населения)// Актуальные проблемы пропаганды физической культуры и спорта. Вып.1.-М.: Знание, 1991.-15-25 с.
5. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М.:ИКА, 1998.-288 с.

Массовая физическая культура в диссертационных исследованиях

Баранов В.Н., Шустин Б.Н.

ФГБУ ФНЦВНИИФК

Аннотация

Проведен анализ тематики диссертаций по вопросам физического воспитания подрастающего поколения, физической культуры взрослого населения и массового спорта в нашей стране. За постсоветский период количество диссертационных работ увеличилось в 2,1 раза. Значительно повысилось количество диссертаций по адаптивной физической культуре, модернизации физического воспитания, изучению проблем физического воспитания молодежи студенческого возраста. Существенное внимание уделяется новым и нетрадиционным формам физической активности населения. Вместе с тем, снизилось число работ по медико-биологическим вопросам массовой физической культуры. Недостаточно разрабатываются проблемы адаптивной физической культуры взрослого населения и инвалидов, совершенствования физического воспитания взрослого населения.

Ключевые слова: диссертации, массовая физическая культура, тематика, анализ

Mass physic culture in scientific researches

Baranov V.N., Shustin B.N.

FGBI Federal Research Center VNIIFK

Summary

The analysis of the subjects of theses on physical education of the younger generation, physical training of the adult population and mass sport in our country. During the post-Soviet period, the number of theses has increased 2.1 times. Significantly increased the number of dissertations in adaptive physical education, upgrading of physical education, the study of the problems of the physical education of young people of college age. Considerable attention is given to new and non-traditional forms of physical activity. However, the decline in the number of works on biomedical issues of mass physical culture. It is not enough developed problems of adaptive physical training the adult population and the disabled, improving the physical education of the adult population.

Keywords: dissertations, recreation training, topics, analysis.

К числу основных задач, поставленных в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, относится модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения [1]. Нами проанализировано около 4350 авторефератов диссертаций, в том числе около 350 докторских (7,9 %), за период 1935-2015 гг. [2,3,4]. Анализ тематики диссертаций за весь период их подготовки проводился по четырем разделам (табл. 1). Как видно из таблицы, за период 1991-2015 гг. подготовлено больше диссертаций, чем за предыдущие 55 лет (в 2,1 раза, а докторских работ - в 4,2 раза). Постсоветский период характеризуется существенным увеличением числа работ по физической культуре учащихся и студенческой молодежи. Значительно увеличилось количество диссертаций по вопросам дошкольного физического воспитания - в 4,7 раза, физического воспитания молодежи студенческого возраста - в 4,5 раза, школьного физического воспитания - в 1,7 раза, физической культуры взрослого населения - в 1,3 раза.

В разные периоды развития нашего общества приоритет отдавался различным направлениям. В советский период наибольшее число диссертаций было посвящено исследованиям проблем школьного физического воспитания (47,4 %). В постсоветский период их доля несколько снижается - до 38,3 %. Для исследований проблем физической культуры взрослого населения страны, по сравнению с советским периодом существенно снижается - с 24,4 % до 15,2 %.

Количество диссертаций по вопросам медико-биологического и психологического обеспечения массовой физической культуры в последние два десятилетия уменьшилось - около 250. 8,4 % всех работ по массовой физической культуре, что значительно меньше, чем в советский период - 273 диссертации или 19,7 %.

Так, если в СССР доля диссертаций по медико-биологическому и психологическому обеспечению физического воспитания дошкольников составляла 15,3 %, то сейчас - 8,3 %; по школьному физическому воспитанию - соответственно 10,8 % и 7,9 %; физическому воспитанию студенческой молодежи - 11,2 % и 8,1 %; физической культуре взрослого населения - 23,2 % и 19,5 %.

В 1990-е годы расширилась подготовка диссертаций по проблемам лечебной и адаптивной физической культуры. В настоящее время их более 260. По вопросам адаптивной физической культуры дошкольников их количество увеличилось в 1,8 раза, детей школьного возраста - в 1,3 раза. Повысился интерес к изучению проблем адаптивной физической культуры взрослого населения и инвалидов (до 30 % всех работ).

Доля диссертационных работ по проблемам модернизации физического воспитания в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях в период 1991-2015 гг. составила 76,2 % (советский период - 68,8 %). В них рассматривались вопросы физического развития и физической подготовленности детей. Разработаны региональные и национально-региональные компоненты, включающие особенности школьной учебной программы в различных регионах страны. Исследуются вопросы дополнительного физкультурного образования учащихся, внедрения элементов и упражнений новых видов спорта в урочные формы занятий и вне учебного процесса, введения спортивного часа в школе, дополнительного третьего урока физкультуры, введения в уроки элементов состязательности. Число таких работ составляет более 11%.

Таблица 1 - Количественные показатели диссертаций, защищенных по проблемам массовой физической культуры (докт./канд. дисс.)

Годы	Дошкольное физическое воспитание	Школьное физическое воспитание	Физическое воспитание студенческой молодежи	Физическая культура взрослого населения	Всего
СССР	3/62	32/636	8/273	24/349	67/1320
Россия	28/261	110/1082	80/880	64/483	282/2706
Всего	31/323	142/1718	88/1153	88/832	349/4026

Разработаны школьные программы по нетрадиционным видам физической активности (виды аэробики, ритмической гимнастики, армрестлинг, гиревой спорт, пауэрлифтинг, туризм и др.).

Значительно увеличилось число диссертаций по изучению проблем физического воспитания молодежи студенческого возраста, включая изучение проблем совершенствования содержания и модернизация физкультурного образования в вузе, формирование здорового образа жизни и оздоровительная физическая культура, физическое развитие и коррекция состояния здоровья молодежи, формирование знаний по физической культуре и спорту, подготовка будущих специалистов к профессиональной деятельности и формирование навыков физкультурно-оздоровительной работы средствами физической культуры и спорта, применение нетрадиционных видов физической активности (танцы, национальные виды спорта, нетрадиционные соревнования, экстремальные и популярные среди молодежи виды спорта).

Некоторые работы посвящены изучению вопросов спортивной специализации как одного из методов совершенствования физического воспитания студентов. Предложены спортивно-ориентированные технологии физического воспитания на основе наиболее популярных среди молодежи видов спорта.

В диссертациях по подготовке учителей-предметников в педагогических вузах разработаны и научно обоснованы теоретико-методические основы формирования у студентов навыков физкультурно-оздоровительной работы, педагогические технологии формирования готовности к организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в общеобразовательных школах, подготовки будущих учителей к внеклассной работе по видам спорта.

В начале 2000-х годов внимание стало уделяться вопросам повышения роли физической культуры в целях оздоровления взрослого населения.

Если в советский период основная тематика представляла изучение вопросов производственной физической культуры, то в последнее время стали уделять основное внимание вопросам развития профессиональной физической культуры и физической культуры взрослого населения в свободное от работы время, оздоровительной и лечебной физической культуры, а также вопросам адаптивной физической культуры.

Большинство диссертаций было направлено на совершенствование физического воспитания взрослого населения посредством применения физических упражнений оздоровительной направленности с лицами различного возраста (виды аэробики, атлетическая гимнастика, плавание, Аква аэробика, ритмика, дыхательная гимнастика, аэробные занятия выходного дня и др.), некоторых видов спорта (мини-футбол, волейбол и другие) - около 100 работ,

В последние годы появились единичные работы по разработке и созданию условий для физкультурно-оздоровительных занятий граждан старшего возраста, в том числе в стационарных учреждениях социального обслуживания (11 работ).

Вместе с тем недостаточно разрабатываются проблемы адаптивной физической культуры взрослого населения и инвалидов. Практически отсутствуют диссертационные разработки по проблемам совершенствования физического воспитания взрослого населения, нуждающегося в социальной поддержке, разработки и внедрения рекомендаций по объему двигательной активности, включая утреннюю и производственную гимнастику, в зависимости от индивидуальных особенностей граждан.

Литература

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Текст]: Распоряжение Правительства РФ от 07 августа 2009 г. № 1101-р. // Сб. официальных документов и материалов Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. - 2009.-№10.-С.13.
2. Баранов, В.Н. Формирование физической культуры и здорового стиля жизни [Текст] / В. Н. Баранов, под общ.ред. Б.Н. Шустина. - М.: Изд. МГОУ.- 2007.- 242 с.
3. Пронин, С.А. Библиографический указатель авторефератов диссертаций по проблемам физической культуры и спорта (1937-2005) в 2 частях [Текст] / С.А. Пронин. - Псков: «Гименей», 2006. - 4.1 (А-Л) 290 с., 4.2 (М-Я).- 287 с.
4. Баранов, В.Н. Развитие диссертационных исследований по проблемам модернизации физического воспитания населения и массовой физической культуры [Текст] / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки.-2013.- №2. - С.8-13.

Эффективность инновационного комплекса упражнений по художественной гимнастике в развитии гибкости на начальном этапе подготовки девочек 5-8 лет

Белоусова С.И., Косарева Л.Н.

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина Екатеринбург, Россия

Аннотация

Разработан инновационный комплекс физических упражнений по художественной гимнастике, применяемый в тренировочном процессе дошкольниц и установлена высокая эффективность разработанного комплекса в развитии гибкости занимающихся на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: инновационный комплекс упражнений, развитие гибкости, дошкольницы, художественная гимнастика.

Effect of innovative rhythmic gymnastics set exercises on enhancing flexibility in the initial stage of athletic performance for 5-8 years old girls

Belousova S.I., Kosareva L.N.

Ural Federal University named after the first President of Russia B. Yeltsin Ekaterinburg, Russia

Summary

New set of intensive exercises for preschool girls, rhythmic gymnasts, have been developed and tested. It was shown high effect of new set exercises on the development of flexibility in the initial stage of athletic performance.

Keywords: innovative set exercises, development of flexibility, preschool girls, rhythmic gymnastics.

Методы исследования

В педагогическом эксперименте принимали участие 2 группы: экспериментальная и контрольная. Обе группы состояли из пятнадцати девочек в возрасте 6-8 лет. Занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут. Контрольная группа занималась 3 раза в неделю по программе «Общая физическая подготовка с элементами художественной гимнастики», которая включает воспитание как физических, так и двигательных качеств. Экспериментальная группа занималась также 3 раза в неделю по той же программе, кроме этого каждое занятие включало комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения комплекса выполнялись рассредоточено в течение тренировки. При смене упражнений применялись упражнения на расслабление, встряхивание конечностей, упражнение на дыхание.

Упражнения комплекса составлены на основе упражнений Хатха Йоги и спортивной аэробики. Механизм выполнения упражнений комплекса был разработан на основе патента М.Г. Трибурга «Способ оздоровительной гимнастики М.Г. Трибурга».

Каждое упражнение комплекса моделируется в виде биокинетической связи пассивного и рабочего звеньев через сустав, с которым связаны мышцы пассивного и рабочего звеньев.

Движения характеризуются прямой граничной позой мгновенного положения тела и обратной граничной позой мгновенного положения тела, при этом прямая граничная поза соответствует исходному положению, а части тела, формирующие рабочее звено, находятся в фиксированном положении. Из прямой граничной позы рабочее звено совершает движение вниз под действием силы тяжести, растягивая мышцы пассивного звена и развивая работающий сустав, обратная граничная поза предшествует возврату тела в исходное положение. В основной фазе упражнения рабочее звено совершает автоколебания в пределах граничных поз относительно опорных звеньев.

Тренировка эластических свойств мышц и разработка подвижности в суставах происходит благодаря возможности многократного расслабления - сокращения соответствующей мышцы пассивного звена за счет ее растяжения при движении связанного с ней рабочего звена под действием силы тяжести. Мышцы пассивного звена накапливают энергию упругой деформации, что обеспечивает возврат рабочего звена в исходное положение.

Результаты исследований и их анализ

Анализ результатов средних значений исследуемых показателей экспериментальной и контрольной групп представлен в табл. 1. В начале эксперимента между ними были выявлены статистически недостоверные различия, (рассчитанные критерии Крамера-Уэлча по всем тестам меньше критического критерия Крамера-Уэлча.

После шестимесячного применения инновационного комплекса физических упражнений по художественной гимнастике между обследуемыми обеих групп были выявлены статистически достоверные различия по трем видам контрольных упражнений: шпагат на левую (у ЭГ улучшение на 30,3 %; КГ - на 16,4 %) и правую ногу (ЭГ на 42 %; КГ на 18,1 %) и складочка (ЭГ - на 84,2 %; КГ - на 61,9%). В экспериментальной группе выявлено более значительное улучшение результатов по этим контрольным упражнениям по сравнению с контрольной группой.

Вместе с тем при выполнении упражнений «мост» и бег (3х10) м установлены примерно одинаковые улучшения результатов, как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Это свидетельствует о том, что развитие таких качеств, как координация и скорость происходит медленнее.

SECTION 5

Таблица 1

Средне групповые значения исследуемых показателей в начале и конце эксперимента обеих групп ($M \pm t$)

№ п/п	Контрольное упражнение	Группа	Начало эксперимента	Конец эксперимента	+-	%
1	Шпагат правый	ЭГ	7,3±1,34	4,2±1,03	+3,1	42,4%
		кг	7,7±1,49	6,3±1,64	+1,4	18,1%
2	Шпагат левый	ЭГ	8,9±0,99	6,1±1,62	+2,7	30,3%
		кг	9,1±1,29	7,6±1,26	+1,5	16,4%
3	Мост	ЭГ	23,7±3,5	20,4±3,17	+3,3	13,9%
		кг	24,9±1,73	23,5±2,95	+1,4	5,6%
4	Складочка	ЭГ	3,8±0,79	0,6±0,84	+3,2	84,2%
		кг	4,2±1,03	2,6±1,26	+2,6	61,9%
5	Бег(3х10)	ЭГ	10,58±0,53	10,25±0,5	0,33	3,1%
		кг	10,73±0,59	10,46±0,66	0,27	2,5%
6	Прыжок высоту	ЭГ	25,2±1,75	28,3±1,49	+2,9	11,5%
		кг	25,3±1,89	27,5±1,84	+2,2	8,6%

Заключение

Исходя из средне групповых исследованных показателей экспериментальной и контрольной групп показано более выраженное улучшение выполнения контрольных упражнений у гимнасток экспериментальной группы, что доказывает эффективность предложенной методики развития гибкости.

В результате внедрения предложенной методики в учебно-тренировочный процесс в 2014 - 2015 уч. году обучающиеся МБОУ ДОД ЦДЮ объединение «Художественная гимнастика», показали хорошие результаты при тестировании физических и двигательных качеств, показали хорошие результаты на соревнованиях по художественной гимнастике среди обучающихся детского объединения.

Литература

1. Апанасенко Г.Л. Оценка физического развития детей и подростков с позиций биоэнергетики / Г.Л. Апанасенко // Валеология. М.: АСПЕКТ ПРЕСС. 2003. №1. С.14-18.
2. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнасток (на примере сборной команды страны): автореф. дис.... канд. пед. наук. СПб., 1994.43 с.
3. Архипова Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами / Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко метод.рек. СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.24 с.
4. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура/В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. М.: Альфа, 2003.351с.
5. Бароненко В. А. Системный подход к оценке психофизиологического и морфофункционального статуса школьника / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт; под. ред. В.А. Бароненко. // Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2005. 100с.
6. Говорова М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие / М.А. Говорова, А. В. Плешкань. М.: Всерос. фед. худ. гим., 2001.50 с.
7. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирование творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике: метод.рек. / СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1994.30с.
8. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учеб.пособие. СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000.40с.
9. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: учеб.пособие. СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2002.40с.

Исследование функциональных показателей пловцов спринтеров и стайеров 11-12 лет факторным анализом

Большова Е.В.

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

Аннотация

Исследования функциональных показателей спортсмена с помощью факторного анализа позволяет решать целый ряд задач: выделение скрытых факторов функциональных особенностей и сопоставление их представительства у спринтеров и стайеров пловцов в возрасте 11-12 лет. Определялась факторная структура функциональных показателей пловцов спринтеров и стайеров, (мальчики и девочки) 11-12 лет и определялись наиболее информативные показатели для юных пловцов в спринтерских и стайерских дистанциях.

Ключевые слова: функциональные показатели и тесты пловцы спринтеры и стайеры, вращение матрицы, полная дисперсия, факторный анализ.

Study of functional indicators swimmers sprinter and stayer 11-12 years factor analysis

Bolshova E.V.

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

Summary

Studies of functional performance athlete using factor analysis allows us to solve a number of problems. The aim of factor analysis was the selection of hidden factors features and comparison of representation of these factors sprinters and stayer's swimmers aged 11-12 years. We determined the factor structure of the functional parameters swimmers sprinters and stayers (boys and girls) of 11-12 years and determines the most informative indicators for young swimmers in sprint distances and stayers.

Keywords: factor analysis, swimmers sprinter and stayers, matrixvarimax rotation, functionality deposition, total variance.

Материалы и методы исследования. В исследовании принимали участие пловцы 11-12 лет 14 стайеров и 31 спринтер. С использованием оборудования «Спорт- Краб» и «Медасс» регистрировались показатели, характеризующие состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также психофизиологические и антропометрические показатели. Обработка результатов осуществлялась посредством статистических пакетов STATGRAPHICS plus for Windows и SPSS. Факторизация корреляционной матрицы производилась посредством метода главных компонент. Вращение матрицы факторных нагрузок осуществлялось по варимакс-критерию. Выделялись факторы, собственные числа которых были больше единицы.

Результаты исследования и их анализ. В табл. 1 и 2 представлены собственные числа и степень влияния каждого фактора на полную дисперсию выборки. Степень, с которой каждый фактор объясняет полную дисперсию, представлена в %. Было выделено 11 факторов, что соответствует числу переменных, участвующих в проведенном анализе.

Таблица 1.

Результаты проведения первого этапа факторного анализа у пловцов спринтеров.

Факторы	Собственное число	Степень влияния фактора на полную дисперсию, %	Накопленная степень влияния факторов на полную дисперсию, %
ЧССпокоя, уц/мин	2,99201	27,200	27,200
СД, мм.рт.ст	1,87493	17,045	44,245
ДД, мм.рт.ст	1,70719	15,520	59,765
проба Генча сек	1,11708	10,155	69,920
проба Штанге,сек	1,07317	9,756	79,676
динамометрия,	0,766348	6,967	86,643
ЛППСР, мс	0,611175	5,556	92,199

SECTION 5

При отборе факторов, собственные числа которых не менее единицы, было выявлено лишь пять для спринтеров. Первый фактор с собственным числом 2,99 имеет 27,2% полной дисперсии выборки; второй с собственным числом 1,87 - 17,5%; третий фактор с собственным числом 1,70 - 15,5 %; четвертый с собственным числом 1,11 —10,1 % и пятый фактор с собственным числом 1,07 — 9,7 % полной дисперсии выборки. Таким образом, выделено пять факторов у спринтеров, объясняющих 79,6% полной дисперсии выборки.

Таблица 2.

Результаты проведения первого этапа факторного анализа у пловцов стайеров

КЧСМ, Гц	0,379225	3,447	95,647
жировая масса, кг	0,210323	1,912	97,559
Вес, кг	0,167355	1,521	99,080
Возраст, лет	0,101193	0,920	100,000

Для стайеров характерны следующие факторы: первый с собственным числом 2,84 объясняет 25,8% полной дисперсии выборки; второй фактор, собственное число которого 1,94 -17,7%; третий с собственным числом 1,73 — 15,7 %; четвертый фактор с собственным числом 1,49 -13,6 % и пятый фактор, имеет собственное число 0,99, что составляет 9,3 % полной дисперсии выборки. Соответственно, выделено пять факторов у стайеров, объясняющих 82,3% полной дисперсии выборки.

Для определения факторной структуры функциональных показателей пловцов спринтеров и стайеров 11-12 лет было выполнено вращение матрицы факторных нагрузок посредством варимакс-критерия. Выявлено, что у спринтеров в первом факторе высокие значения имеют факторные нагрузки на переменные: жировую массу (0,910), и вес (0,907), они выделены жирным шрифтом. Во втором факторе высокие значения имеют факторные нагрузки на переменные: характеризующие систолическое артериальное давление (0,610), и диастолическое артериальное давление (0,781) и показатель который характеризует латентный период скрытой сенсомоторной реакции спортсменов (0,723). В третьем факторе высокие значения имеют факторные нагрузки на переменные: проба Генча (0,665) и показатель динамометрии (0,667), этот фактор характеризует устойчивость ЦНС. В четвертом факторе высокое значение имеет факторная нагрузка на переменную: показателя критической частоты слияния световых мельканий (0,936). В пятом факторе высокие значения имеют факторные нагрузки на переменные: показателя частоты сердечных сокращений (0,936) и показатель пробы Штанге (0,572).

№ фактора	Собственное число	Степень влияния фактора на полную дисперсию, %	Накопленная степень влияния факторов на полную дисперсию, %
ЧГТ ^{АЧЧ} ПОКОЯ? УЦ/МИН	2,84453	25,859	25,859
СД, мм.рт.ст	1,9495	17,723	43,582
ДД, мм.рт.ст	1,73653	15,787	59,369
проба Генча сек	1,49875	13,625	72,994
проба Штанге, сек	0,994126	9,038	82,031
динамометрия, сек	0,868291	7,894	89,925
ЛППСР, мс	0,511531	4,650	94,575
КЧСМ, Гц	0,370464	3,368	97,943
жировая масса, кг	0,179492	1,632	99,575
Вес, кг	0,0429538	0,390	99,965
Возраст, лет	0,00382877	0,035	100,000

Анализ матрицы факторных нагрузок после вращении свидетельствует о том, что у стайеров в первом факторе высокие значения имеют факторные нагрузки на переменные: показатель пробы Штанге (0,886), эти переменные характеризуют антропометрические показатели, жировую массу (0,907), и вес (0,750). Во втором факторе высокие значения имеют факторные нагрузки на переменные: характеризует диастолическое артериальное давление (0,662) и пробу Генча (0,773). В третьем факторе высокие значения имеют факторные нагрузки на переменные: характеризует систолическое артериальное давление (0,883) и возраст (0,648). В четвертом факторе высокое значение имеет факторная нагрузка на переменную: на показатель критической частоты слияния световых мельканий (0,913). В пятом факторе высокие значения имеют факторные нагрузки на переменные: показателя частоты сердечных сокращений (0,866) и латентный период скрытой сенсомоторной реакции спортсменов (0,696).

Анализируя матрицы факторных нагрузок установлены иные наиболее информативные тесты. У спринтеров пловцов основополагающие факторы в оценке функционального состояния являются: показатели ЧСС, ее нагрузка на пятый фактор равна 0,937, нагрузка ДД на второй фактор составляет 0,782, нагрузка КЧСМ на второй фактор - 0,937, веса - на первый фактор 0,910 и жировой массы - 0,907. Наиболее информативным показателем для оценки спринтерских показателей пловцов является ЧССпокоя и антропометрические данные. Для стайера основополагающие факторы в оценке функционального состояния это показатели динамометрии, нагрузка на четвертый фактор равна 0,914, СД - его нагрузка на третий фактор 0,884, пробы Штанге с нагрузкой на первый фактор 0,886.

Закключение. Таким образом, вместо 11 тестов для оценки функциональных показателей пловцов спринтеров имеет смысл остановиться на 5 тестах, которые обладают максимальной информативностью для данной группы спортсменов. Это показатели ЧССпокоя, величина ДД, КЧСМ, вес спортсмена и его жировая масса. Для оценки функциональных показателей пловцов стайеров следует остановить выбор на следующих тестах: величина СД, значения динамометрии и пробы Штанге.

Перспективы применения комплексов биологически активных природного происхождения для коррекции психофизиологического состояния спортсменов

Борисова О.О.¹, Шаройко В.В.¹², Наумова К.Н.³, Платонова Р.И.³, Кершенгольц Б.М.⁴

¹ Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург,

² Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург,

³ Северо-Восточный Федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск,

⁴ Институт биологических проблем криолитозоны СО РАН, Якутск, Российская Федерация

Аннотация

В статье обсуждаются особенности современного спорта и его воздействие на психофизиологическое состояние спортсмена высокой квалификации. Описываются биологически активные добавки (БАД), применяемые в качестве компенсирующего средства для восстановления или повышения психоэмоциональных и физических возможностей организма спортсменов. Дается описание БАДов: биопрепарата «Эпсорин» (экстракт из пантов северного оленя) и биокомплекса «Кладород» (механоактивированная смесь лишайника рода *Cladonia* с корнями и корневищами родиолы розовой), методика и результаты их применения спортсменами.

Ключевые слова: спорт высших достижений, биологически активная добавка «Эпсорин», биокомплекс «Кладород».

Perspectives of application of complexes of natural biologically active substances for correction of psychophysiological status of athletes

Borisova O.O.¹, Sharoyko V.V.¹², Naumova K.N.³, Platonova R.I.³, Kershengolts B.M.⁴

¹ The military institute of physical training, Saint Petersburg,

² Saint Petersburg State University, Saint Petersburg,

³ North-Eastern federal university named after M.K. Ammosov, Yakutsk,

⁴ Institute for biological of cryolithozone SB RAS, Yakutsk, Russian Federation

Summary

The article deals with the nature of contemporary sports and its effect on psycho-physiological state of the athlete. Describe the biologically active means (BAD), used as a compensating to restore or improve the emotional and physical capabilities of the organism of athletes. Describes the BASes: "Epsorin" made of natural Northern plant materials and "Cladorod" mixture of lichen *Cladonia* and *Rhodiola rosea* L methods and results of their use by athletes.

Keywords: Sports of the higher achievements, biologically active substances "Epsorin", "Cladorod".

Спортивная деятельность характеризуется интенсивными физическими, психическими и эмоциональными нагрузками. Современный спорт подразумевает двух, или даже трехразовые ежедневные тренировки, оставляя все меньше времени для отдыха и восстановления физической работоспособности. На этом фоне сложно переоценить роль питания как одного из первых и мощных средств восстановления, фактора, позволяющего во многом расширить границы адаптации организма к экстремальным физическим нагрузкам.

В спортивной диетологии выделяют базовое питание, ориентированное на полноценное удовлетворение всех пищевых потребностей спортсменов и обеспечение высокого уровня их здоровья и работоспособности, и эргогеническую диететику, изучающую факторы питания, которые могут использоваться для направленного воздействия на ключевые реакции обмена веществ в организме с тем, чтобы вызвать значительное улучшение физической работоспособности человека.

Одним из существенных факторов восстановления в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов является организация специализированного питания с использованием биологически активных добавок (БАД) к пище направленного действия [1]. В практике спорта речь идет об эргогенном влиянии БАД и необходимости их использования в качестве дополняющих или промежуточных средств между фармакологическими препаратами и эргогенной диететикой [2]. Они делятся на две группы: 1) внутрицептики, представляющие собой необходимые организму вещества, являющиеся его основными компонентами. Это витамины или их предшественники, макро- и микроэлементы, полиненасыщенные жирные кислоты, незаменимые аминокислоты, моно- и дисахариды, пищевые волокна, применяемые для коррекции биохимического состава пищи; 2) парафармацептики, к которым относятся физиологически активные вещества (ФАВ), обладающие определенной фармакологической активностью, применяемые для профилактики, вспомогательной терапии и поддержки функциональной активности отдельных систем организма. К ним относятся биофлавоноиды, полисахариды, регуляторные пептиды, в очень малых дозах: алкалоиды, гликозиды, сапонины, органические кислоты, эфирные масла.

Обязательным требованием к таким БАД является то, что содержание необходимых человеку элементов в них строго контролируется, их соотношение строго просчитано и приведено в соответствие с потребностями организма. Такие БАД безвредны для организма, передозировка практически невозможна, отсутствуют побочные эффекты по сравнению с синтетическими лекарственными средствами. Наблюдается более медленный, но более продолжительный и биогенный, чем у лекарств, характер воздействия.

Весьма эффективным для достижения эргогенического эффекта является применение в составе БАД препаратов адаптогенного действия. Основным источником адаптогенов служат природные материалы, получаемые от животных и растений.

SECTION 5

К биопрепаратам с адаптогенными свойствами относятся экстракты и сухие смеси женьшеня, аралии маньчжурской, родиолы розовой, элеутерококка, пантов марала и северного оленя и т.п. Введение адаптогенов в состав продуктов специализированного питания спортсменов заметно улучшает физическую работоспособность и ускоряет протекание восстановительных процессов после перенесенных нагрузок, а также нормализацию психоэмоционального состояния.

Арсенал БАД, представленный сегодня на фармацевтическом рынке России, достаточно обширен, однако показания к их применению и оценки достигаемых результатов, декларируемые производителями, отличаются редким однообразием и, зачастую, голословным, неаргументированным оптимизмом. В связи с этим актуальным является проведение апробаций методов и схем применения биопрепаратов, выявление их эффективности для спортсменов разной квалификации и специализации.

В Институте биологических проблем криолитозоны СО РАН (г. Якутск) было доказано, что существование и развитие растений, животных в относительно экстремальных условиях существования обеспечивается целым комплексом адаптивных механизмов на биохимическом, физиологическом, морфологическом уровнях. Одной из важнейших адаптаций на биохимическом уровне является увеличение «биологического разнообразия на молекулярном уровне». Было установлено, что ткани, например, северных растений, животных отличаются повышенным в 1,5-2,5 раза содержанием ФАВ регуляторного и защитного действия, по сравнению с аналогичными видами европейской части России. Но главное - это их большее (в 3-5 раз) структурное разнообразие биоактивных веществ (изомеров, гомологов, производных по степени окисленности и т.д.) [3,4]. Это позволяет им выживать в экстремальных условиях природной и техногенной среды. Эти знания позволили создать с использованием современных физикохимических биотехнологий на основе выделяемых в интактном комплексе ФАВ животного и растительного происхождения ряд биопрепаратов (БАД), имеющих патенты РФ, разрешительную документацию Роспотребнадзора РФ на их производство и применение, в том числе биопрепараты эффективные в целях повышения физической активности, выносливости, ускорения восстановления после физической нагрузки спортсменов и работоспособности людей, ведущих активный образ жизни, проживающих в условиях Севера [4,7,8].

Проведенные исследования [5] позволяют рекомендовать применение биоконцентра «Кладород» (механо-активированная смесь лишайника рода *Cladonia* с корнями и корневищами родиолы розовой) для повышения эффективности тренировок и спортивных результатов спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта. Было установлено, что «Кладород» достоверно повышает адаптивный потенциал организма: доля спортсменов, находящихся в позитивных фазах НАР (неспецифической адаптивной реакции) повысилась на 20%, в негативных фазах НАР — уменьшилась на 20%. В группе испытуемых, принимающих плацебо доля спортсменов, находящихся в позитивных НАР, уменьшилась на 25%, причем у 12,5% в организме сформировались переходные фазы НАР, а у 12,5% негативные фазы НАР. Данное наблюдение подтверждается результатами изучения спортсменов, находящихся до начала эксперимента в переходных фазах НАР, на программно-аппаратном комплексе «Омега-С». У спортсменов, принимающих биопрепарат «Кладород», (по сравнению с принимающими плацебо), уровень адаптации к физическим нагрузкам увеличился в 4 раза; степень тренированности - в 3,1 раза, уровень энергетического обеспечения физических нагрузок - в 2,8 раза, показатель психоэмоционального состояния - в 6 раз и интегральный показатель «спортивной формы» - в 3,3 раза.

Другим изученным биопрепаратом был «Эпсорин» (экстракт из пантов северного оленя) [6]. Биотехнология его получения включает стадии экстракции водноспиртовым раствором биологически активных веществ из пантов северного оленя, низкотемпературную криообработку экстракта при -40 - -45оС и его ультрафильтрации. Доказано, что «Эпсорин» обладает противосеническим, антиоксидантным, стресс-регулирующим, тонизирующим, адаптогенным, иммуномодулирующим эффектами, регулирует тонус сердечно-сосудистой системы и работу ЦНС [7,8]. Изучалось воздействие «Эпсорина» на эмоциональное состояние спортсменов, специализирующихся в пулевой стрельбе, при длительных переездах. Применение спортсменами «Эпсорина» позволяет существенно повысить функциональное состояние спортсменов, поддержать спортивную форму, быструю адаптацию при перемещении через несколько часовых поясов и в различные климатические зоны в предсоревновательный и соревновательный периоды и добиться более значительного прироста функциональных возможностей организма. По результатам тестирования по методике В.Ф. Сопова уровень мотивации повысился со среднего до высокого у 14,2% респондентов экспериментальной группы после двухнедельного приема БАД «Эпсорин». Стандартная доза приема БАД «Эпсорин» спортсменами-пулевиками в предсоревновательный период положительно влияла на реактивную тревожность, снижая её уровень от умеренной до низкой. Более того БАД «Эпсорин» вызывал активацию энергетического состояния спортсменов-пулевиков, что дало возможность сохранять более продолжительное время оптимальную спортивную форму и оптимальное психоэмоциональное состояние.

Изученные БАД адаптогенного действия показали свою эффективность в комплексной подготовке спортсменов и могут рассматриваться при составлении схем подготовительных и восстановительных мероприятий в ходе спортивной подготовки.

Литература

1. Португалов С.Н., и др. Биологически активные вещества и специализированные добавки в спорте / С. Н. Португалов, и др. М.: Изд-во ВНИИФК, 2002 г. - 43 с.
2. Олейник С.А., Бунина Л.М. Спортивная фармакология и диетология / под ред. С.А. Олейника, Л.М. Буниной. - Москва, Киев: Диалектика, 2008. - 240 с.
3. Кершенгольц Б.М., Анынакова В.В., Филиппова Б.В., Кершенгольц Е.Б. Влияние температурно-влажностных метеорологических условий на качественный и количественный состав эфирных масел полыней Якутии // Химия растительного сырья. - 2009.-№3.-С.89-94.
4. Кершенгольц Б.М., Журавская А.Н., Хлебный Е.С., Шеин А.А., Филиппова Б.В., Шашурин М.М., Анынакова В.В. Биопрепараты из природного арктического биосырья в сохранении здоровья населения в условиях изменений климата (обзор) // Экология человека. - №3 -2010-С.8-15.

5. Наумова К.Н., Анынакова В.В., Кершенгольц Б.М., Самсонов В.М., Шаройко В.В. Влияние биоконцентрации клада род на адаптивный потенциал и физиологическое состояние организма спортсменов, занимающихся ушу и цигун // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. — №3. - 2015-С.4.
6. Платонова Р.И., Халыев С.Д., Шаройко В.В., Кершенгольц Б.М. Изучение воздействия БАД «Эпсорин» на эмоциональное состояние спортсменов, специализирующихся в пулевой стрельбе, при длительных переездах // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - №3. - 2015-С. 56-63.
7. Кершенгольц Б.М., Ремигайло П.А. Способ изготовления экстракта для биологически активной добавки // Патент РФ №2310344 от 20.11.2007, приоритет от 09.12.2005.
8. Свидетельство о государственной регистрации, санитарно-эпидемиологическое заключение и ТУ на БАД Эпсорин» // Свидетельство ЕВРАЗЭС о гос. Регистрации Роспотребнадзора РФ № RU.77/99. 11. 3. Е.000013.01.12 от 10.01.2012; сан. эпид. заключение № 77.99.03.003.Т.000276

Особенности личностного адаптационного потенциала у юных спортсменов

Брянцева Е.В., Калишевич С.Ю.

*ФГБОУВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург»
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

Статья посвящена изучению основных характеристик личностного адаптационного потенциала у юных спортсменов, таких как поведенческая регуляция, моральная нормативность и коммуникативный потенциал. Проведен анализ этих характеристик у юных спортсменов с высоким и низким личностным адаптационным потенциалом.

Ключевые слова: личностный адаптационный потенциал, юные спортсмены, характеристики личностного адаптационного потенциала.

Peculiarities of personal adaptation potential in young athletes

Briantseva E.V., Kalishevich S.Y.

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg, Russia*

Summary

This article is devoted to the study of the basic characteristics of the adaptive capacity of personality in young athletes, such as the regulation of behavior, moral norms and communicative potential. The analysis of these characteristics in young athletes with high and low adaptive capacity personality.

Key words: personal adaptation potential, young athletes, the personal characteristics of adaptive capacity

Жизнь современного человека связана с большим количеством стрессовых ситуаций. На протяжении всего жизненного пути во всех сферах деятельности человек вынужден преодолевать различные препятствия. Семья, учеба, работа, общество, окружающая среда требует от нас высокой индивидуальной адаптивности. Постоянные стрессы вмешиваются в ритм адаптационных процессов людей, которые зачастую находят психологическую поддержку в реализации девиантных поведенческих моделей, прямым следствием которых являются использование допинговых средств, химические (наркотики, алкоголь) и поведенческие (азартные игры, компьютеры, Internet, игровые автоматы и др.) зависимости, немотивированная агрессия, суицидальные тенденции. Подростковый и юношеский возраст всегда был и является особенным в жизни любого человека. Особое значение при этом имеет период окончания школы, когда юноши и девушки встают не только перед выбором профессии, но и перед прогностической оценкой всей дальнейшей жизненной перспективы. Поступление в учебные заведения дают им бесчисленные возможности раскрыть себя в профессиональном плане, но и погружает в мир самостоятельных взрослых отношений, к которым они не всегда готовы. Риск возникновения аддиктивного поведения, например, часто напрямую зависит от адаптивных возможностей подростка, поэтому изучение адаптационного потенциала личности относится к актуальным проблемам современной психологии. Анализ психологических факторов риска отклоняющегося поведения, приоритетных психологических защит, основных ценностных ориентаций, потребности личности в новых ощущениях различного рода дает возможность выстроить научно обоснованную программу профилактики негативных социальных явлений среди юного населения страны и создать комплекс мер, направленных на повышение их адаптационных способностей в период различных жизненных и профессиональных кризисов. В современных научных идеях все больше развивается тема личностного адаптационного потенциала личности (ЛАП). Как известно, эффективность адаптации в большой степени зависит, как от генетически обусловленных свойств нервной системы, так и от условий воспитания, усвоенных стереотипов поведения и адекватности самооценки индивида. Каждый человек по-разному относится к одним и тем же событиям, а один и тот же воздействующий стимул у разных людей может вызывать различную ответную реакцию.

С целью изучения особенностей личностного адаптационного потенциала у юных спортсменов исследовались студенты, обучающиеся в НГУ им П.Ф.Лесгафта в количестве 105 человек, из которых 68 девушек и 37 юношей, в возрасте от 17 до 20 лет. В ходе исследования использовалась методика МЛЮ «Адаптивность».

SECTION 5

На первом этапе исследования с учетом основных показателей все респонденты были разбиты на три рабочих группы: с высоким, средним и низким личностным адаптационным потенциалом (ЛАП). Полученные результаты, приведены в таблице 1.

Таблица 1

Процентное соотношение студентов в составе групп с различным уровнем ЛАП

Из таблицы 1. видно, что из всей выборки юных спортсменов 6,7 % относятся к группе высоких адаптационных способностей. Это означает, что эти респонденты легко адаптируются к новым условиям деятельности, легко выстраивают контакты с новыми людьми, как правило, не конфликтны, быстро вырабатывают новые стратегии поведения, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.

36,2% юных спортсменов относятся к группе со средними адаптационными способностями, из них 38,2% девушек и 32,4% юношей. Это группа удовлетворительной адаптации, т.е. это люди, у которых, как правило, адаптация во многом зависит от внешних условий среды. Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Проще говоря, это группа представляется нам контрольной, то есть она отвечает всем требованиям юношеского возраста с присущим для него особенностям.

Низким адаптационным потенциалом обладают 57,1% юных спортсменов. В группе юношей этот процент составляет 62,2%, а в группе девушек - 54,4%. Для лиц, вошедших в эту подгруппу характерна низкая нервно-психическая устойчивость, высокая конфликтность, возможна склонность к девиациям и делинквентным поступкам. Эта группа, как правило, обладает признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий. Их психическое состояние часто характеризуется как пограничное. Процесс адаптации протекает тяжело.

Основываясь на теоретическом представлении об адаптации как о постоянном процессе активного приспособления индивида к условиям социальной среды, затрагивающего все уровни функционирования человека выделяются характеристики личностного потенциала адаптации такие как поведенческая регуляция (ПР), коммуникативный потенциал (КП) и моральная нормативность (МН).

Результаты средних значений по основным характеристикам ЛАП у юных спортсменов с разными адаптационными способностями представлены в таблицах 2 (высокий ЛАП) и 3 (низкий ЛАП).

Таблица 2

Результаты значений по основным характеристикам личностного потенциала адаптации у юных спортсменов с высоким ЛАП (в баллах).

	Поведенческая регуляция (ПР)	Коммуникативный потенциал (КП)	Моральная нормативность (МН)
Юноши с высоким ЛАП	13,5±0,6	5,5±0,3	8,5±0,2
Девушки с высоким ЛАП	17,8±0,8	6,2±0,8	7±0,8
t-критерий	-4,448***	1,791***	-0,844***

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Для девушек с высоким ЛАП способность регулировать свою нервно-психическую устойчивость, а также стремление регулировать свое поведение для социального одобрения со стороны окружающих людей достоверно ниже (при $p < 0,001$), чем у юношей с высоким ЛАП.

Коммуникативные способности и возможности у девушек с высоким ЛАП ниже, чем у молодых людей (при $p < 0,001$). Можно предположить, что девушки труднее выстраивают отношения с окружающими людьми, сложнее достигают взаимопонимания, более конфликтны чем юноши с высоким ЛАП. В то же время, морально-нравственные

нормы поведения, отношение к требованиям социального окружения, адекватность восприятия своей социальной роли у юношей с высоким ЛАП ниже, чем у девушек (при $p < 0,001$).

Сравнение результатов по основным характеристикам ЛАП у юных спортсменов с низким ЛАП, дает аналогичную картину (см. таблицу 3.).

Таблица 3

Результаты значений по основным характеристикам личностного потенциала адаптации у юных спортсменов с низким ЛАП (в баллах).

Показатели адаптационных способностей	Группа высоких адаптационных способностей	Группа средних адаптационных способностей	Группа низких адаптационных способностей
Девушки	7П	1,2	К,4
Юноши	5П	7m A	III,2
Всего по выборке спортсменов	6,7	36,2	57,1

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Юноши и девушки с низким ЛАП, имеют достоверные отличия по всем шкалам. Причем, девушки с низким ЛАП обладают более высоким уровнем этого показателя. Это означает, что процесс социализации у них проходит легче, чем у молодых людей с низким ЛАП.

Опираясь на представленные результаты, можно сделать следующие **выводы**:

1. Моральная нормативность у девушек независимо от уровня ЛАП, имеет тенденцию к более высоким показателям по этой шкале, т.е. для юных спортсменок свойственна более адекватная самооценка своей роли в коллективе, они ориентированы на более послушное поведение, соблюдение общественных норм по сравнению с выборкой молодых людей.

2. Для юношей диапазон адекватности своего места и роли в социуме представляется более широким, т.е. для них уровень ЛАП влияет на их общественное поведение и взаимодействие и выработку гибких стратегий своего поведения.

Литература

1. Брянцева Е.В., Калишевич С.Ю. Особенности личностного адаптационного потенциала и риск формирования аддиктивного поведения у юношей и девушек выпускных классов. Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды. Материалы V международной научно- практической конференции г. Челябинск. -Челябинск, 2014. С. 450-455
2. Психодиагностические методы в практике клинических психологов. Учебное пособие. Под ред. проф. В. Л. Ситникова - СПб.: ЛГУ им.А.С. Пушкина, 2005. С. 38-44.

Окислительное повреждение белков и адаптация кардио-респираторной системы к мышечной деятельности

Бугаев Г.В., Попова И.Е., Савинкова О.Н

ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный институт физической культуры» г. Воронеж, Россия

Аннотация

Показано, что в основе эффективного энергообеспечения мышечной деятельности, функционирования кардио-респираторной системы и повышения физической работоспособности лежит регуляция окислительно-восстановительных процессов в организме. Определение окислительного повреждения белков плазмы крови методом хемилюминесценции можно рекомендовать в качестве прогностического маркера степени адаптации организма к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: адаптация к физическим нагрузкам, окислительный стресс, энергообеспечение мышечной деятельности.

Protein oxydative damage and adaptation of cardiorespiratory system to muscular work

Bugaev G.V., Popova I.E., Savinkova O.N.

FSEIHPE «Voronezh State Institute of Physical Training», Voronezh, Russia

Summary

It is shown that the regulation of redox processes in the body accounts for efficient energy supply of muscular work, functioning of cardio-respiratory system and improvement of physical working capacity. Plasma protein oxidative damage should be measured by chemiluminescence as a prognostic marker of the degree of adaptation to physical load.

Keywords: adaptation to physical load, oxidative stress, energy supply muscular work.

Введение

Важным условием в подборе оптимальной нагрузки для развития и формирования состояния тренированности является четкое представление о механизмах функциональных изменений в организме атлетов. В основе адаптации систем жизнеобеспечения к физическим нагрузкам лежит изменение равновесия "свободно-радикальное окисление - антиоксидантная защита", а специфика, интенсивность, частота и продолжительность физических нагрузок определяет скорость образования свободно-радикальных продуктов [1]. В спортивной практике остро стоит проблема разработки и внедрения в тренировочный процесс научно-обоснованных методов экспресс-диагностики предпатологического состояния, вызываемые свободными радикалами в условиях окислительного стресса при чрезмерных нагрузках, а также уровня тренированности и перетренированное™ спортсменов.

По этой причине целью исследования явилось выявление взаимосвязи между интенсивностью процессов свободно-радикального окисления биомолекул, биоэнергетическим обеспечением мышечной деятельности и функциональными особенностями спортсменов при физических нагрузках.

Методы исследования

Объектом исследования служили 28 лыжников-гонщиков, имеющих средний возраст 20 лет, которые были разделены на 2 группы. Первую составили 13 спортсменов, имеющие уровень подготовки от 1 разряда до КМС, вторую - 15 начинающих атлетов, имеющих спортивный стаж не более 1 года.

Исследование проводили на базе научно-исследовательской лаборатории ВГИФК. Уровень физической работоспособности и степень адаптации кардио-респираторной системы спортсменов к физическим нагрузкам определяли по результатам нагрузочного теста PWC 170 при помощи программного модуля «Поли-Спектр-Анализ». При этом регистрировали следующие параметры: мышечную работоспособность (PWC170, кгм/мин), максимальное потребление кислорода (МПК, мл/кг/мин); производительность работы левого желудочка (ПРЛЖ, усл.ед.), коэффициент расходования резервов миокарда (КРРМ, усл. ед.).

До начала и по окончании каждой ступени тестирования определяли содержание лактата (Лас, ммоль/л) в крови посредством биохимического анализатора крови Accutrend Plus, а также уровень окислительного повреждения белков плазмы крови (ARAP, мкмоль/л ASC) методом индуцированной хемилюминесценции, которую проводили при помощи хемилюминометра minilum L100.

Корреляционный и статистический анализ исследуемых параметров проводили при помощи программы Statistica 10.

Результаты исследований и их анализ

При анализе исследуемых параметров в покое не было выявлено достоверно значимых отличий в концентрации лактата в крови испытуемых различных групп. Частота сердечных сокращений (ЧСС) у квалифицированных лыжников-гонщиков ниже, чем у начинающих спортсменов, что указывает на развитие адаптационных процессов сердца испытуемых 1 группы к физическим нагрузкам (табл. 1).

Таблица 1

Содержание лактата, частота сердечных сокращений и уровень окислительного повреждения белков плазмы крови лыжников-гонщиков различной квалификации в покое

Параметр	1 группа испытуемых	2 группа испытуемых
Лас, ммоль/л	2,0±0,57	1,9±0,98
ЧСС, уд/мин	85±3,91	75±3,73
ARAP, мкмоль/л ASC	9±1,2	12±0,9
Параметр	1 группа испытуемых	2 группа испытуемых
ИХР, %	98±12,19	68±8,17
ПРЛЖ, усл.ед.	117±5,19	89±3,98
МПК, мл/кг/мин	53±2,79	43±3,18
PWC170, кгм/мин	218±7,19	139±5,78

Известно, что белковые молекулы наиболее чувствительны к действию активных форм кислорода, накапливающихся при развитии окислительного стресса [2].

По этой причине для оценки равновесия "свободно радикальное окисление - антиоксидантная защита" при физических нагрузках проводили измерение параметра ARAP. Последний у спортсменов обеих групп в покое находится в пределах нормы, однако, абсолютное значение данного параметра выше у атлетов 2 группы (табл. 1).

Известно, что при мышечной работе, характеризующейся тахикардией порядка 170 уд/мин, кардио-респираторная система человека функционирует наиболее эффективно [3]. По этой причине в качестве физической нагрузки применяли тест PWC170.

По окончании 1-ой ступени нагрузки теста выявлены меньшие приращения содержания лактата в крови и ЧСС у квалифицированных спортсменов по сравнению с начинающими. Динамика уровня ARAP подчиняется такой же зависимости (табл. 2).

Параметр	1 группа испытуемых	2 группа испытуемых
1-ая ступень теста PWC170		
Лас, ммоль/л	2,3±0,51	2,9±0,79
ЧСС, уд/мин	95±2,87	112±3,17
ARAP, мкмоль/л ASC	9±1,7	15±2,10
2-ая ступень теста PWC170		
Лас, ммоль/л	6,3±0,97	9,7±1,21
ЧСС, уд/мин	160±7,91	181±5,19
ARAP, мкмоль/л ASC	15±2,1	21±3,1

После выполнения 2-ой субмаксимальной нагрузки теста PWC170 величина ЧСС и уровень лактата спортсменов 1 группы были ниже соответствующих величин испытуемых 2-ой группы. Причем величина ARAP начинающих спортсменов была значительно выше таковой квалифицированных. Полученные данные указывают на то, что регулярные физические нагрузки способствуют повышению производительности кардио- респираторной системы, эффективности энергообеспечения мышечной деятельности на фоне улучшения способности поддержания окислительно-восстановительного гомеостаза в организме.

Это подтверждают значения величин ПРЛЖ, КРРМ, PWC170 и МПК, полученных по итогам теста PWC170 (табл. 3), анализ которых позволяет заключить, что у квалифицированных лыжников-гонщиков значительно расширяются функциональные возможности сердца (повышается коронарный резерв, сократимость миокарда), в результате чего кардио-респираторная система претерпевает адаптационные изменения, приводящие к увеличению физической работоспособности [4].

Таблица 3

Показатели функционирования кардио-респираторной системы лыжников-гонщиков различной квалификации. Для выявления возможных взаимосвязей между уровнем ARAP плазмы крови и параметрами, отражающими эффективность функционирования кардио-респираторной системы, провели корреляционный анализ. Установлена значимая сильная положительная корреляционная взаимосвязь между величиной ARAP и ЧСС, Лас, а также значимая сильная отрицательная корреляционная взаимосвязь между ARAP и PWC170, МПК.

Заключение

Анализ результатов полученных данных позволил установить, что в основе эффективного энергообеспечения мышечной деятельности и повышения физической работоспособности лежит регуляция окислительно-восстановительных процессов в организме. Определение окислительного повреждения белков плазмы крови методом хемилюминесценции можно рекомендовать в качестве прогностического маркера степени адаптации организма к физическим нагрузкам.

Литература

1. Гунина, Л. Окислительный стресс и адаптация: метаболические аспекты влияния физических нагрузок / Л. Гунина // Наука в олимпийском -. 2013. - №4. - С. 19-25.
2. Лушак, В.И. Свободнорадикальное окисление белков и его связь с функциональным состоянием организма/ В.И. Лушак. // Биохимия. - 2007. - Т. 72. - № 8. - С. 995 - 1017.
3. Михайлов, В.М. Нагрузочное тестирование под контролем ЭКГ: велоэргометрия, тредмилл-тест. Степ-тест, ходьба / В.М. Михайлов. - Иваново: ООО ИИТ «А-гриф», 2005 - 440 с.
4. Сысоев, А.В. Эргометрические критерии физической работоспособности баскетболистов различного возраста / А.В. Сысоев, В.И. Сысоев, И.Е. Попова // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 9. - С. 3-7.

Влияние субъективных показателей самоконтроля при занятиях физическими упражнениями

Вашенко К.В., Горохов В.А., Красовский М.В.

Военная Академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва Военный институт физической культуры г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье рассказывается о самоконтроле, его субъективных показателях и их влиянии на тренировочный процесс.

Ключевые слова: самоконтроль, самочувствие, дневник самоконтроля.

The influence of subjective indicators of self-control in physical exercises

Vashchenko K.V., Gorokhov V.A., Krassovskiy M.V.

Khroulyov Military Academy of logistics Military Institute of physical culture St. Petersburg, Russia

Summary

The article talks about self-control, its subjective indicators and their impact on the training process.

Keywords: self-control, health, diabetes diary.

Каким бы систематическим и квалифицированным не был врачебный контроль, он не может в полной мере отражать всю динамику состояния организма. Поэтому необходим ежедневный самоконтроль занимающихся во время и после занятий физическими упражнениями. Необходимо самим научиться контролировать своё состояние, наблюдать все изменения, отмечать свои достижения предупреждать возможные неблагоприятные явления, особенно это касается студентов высших учебных заведений, всегда находящимся в цейтноте. Самоконтроль позволяет занимающемуся правильно строить тренировку, что способствует укреплению здоровья и физическому совершенствованию. Иногда это доставляет удовольствие (за такой-то период поху- дел/поправился/, стал сильнее, выносливее и т.п.).

Цель самоконтроля - следить за реакцией организма на физические нагрузки, поддерживая их на наиболее рациональном для себя уровне. По сути дела, это проявление грамотного отношения человека к своему здоровью, являющееся важнейшей и неотъемлемой чертой культурного человека. Оно требует определённых затрат времени и сил, которых не следует жалеть, тем более, что они с лихвой окупаются в дальнейшем.

При организации самоконтроля необходимо помнить, что главный принцип в занятиях физической культурой тот же, что и в медицине - не навреди! Наблюдение за своим организмом, умение прислушиваться к его сигналам - это очень полезное приобретение в жизни, являющееся решающим фактором, способствующим обеспечению соблюдения этого принципа. Самонаблюдение приучает к вдумчивому отношению к физическим нагрузкам, своему образу жизни, способствует созданию условий для наиболее рационального использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения производительности собственного организма. Это становится возможным только в том случае, если такое наблюдение осуществляется систематически на протяжении длительного времени и обязательно сопровождается ведением дневниковых записей. Польза от организации самоконтроля очень скоро с лихвой окупает его затраты, к тому же, очень скоро процедура необходимых измерений входит в привычку, а сопоставление получаемых в разное время данных способствует формированию искренней заинтересованности и преподносит много сюрпризов.

К субъективным относятся те показатели, которые фиксируются на основании собственных ощущений. К ним относятся : настроение, самочувствие, отношение к занятиям, переносимость занятий, болевые ощущения, сон, аппетит. Основное место в программе систематического самоконтроля и дневниковых записей занимают оценка и фиксирование субъективных ощущений и впечатлений. Они имеют огромное влияние на дальнейшее построение тренировок.

«Настроение». Это очень важный показатель, отражающий психическое состояние занимающегося.

Необходимо стремиться к тому, чтобы занятия всегда доставляли удовольствие. Настроение можно считать “хорошим”, когда человек уверен в себе, спокоен и жизнерадостен, “удовлетворительным” - при неустойчивом эмоциональном состоянии, и “неудовлетворительным”, когда человек расстроен, подавлен. Если занятия не приносят удовольствия, то необходимо найти причину.

«Самочувствие». Ощущению самочувствия часто не уделяют должного внимания из-за недостаточной объективности этого ощущения. Дело в том, что хорошее самочувствие может иметь место и тогда, когда в организме уже происходят болезненные изменения. Ориентировка на хорошее самочувствие в эмоционально насыщенном занятии может оказаться обманчивой и привести к перенапряжению с очень серьёзными последствиями.

Однако, этим показателем самоконтроля всё же не следует пренебрегать. Наблюдательный человек рано или поздно сможет более верно оценивать своё самочувствие и вносить полезные коррективы в занятия, ориентируясь на него. Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма, и главным образом состояние центральной нервной системы. При регулярной и правильно проводимой тренировке самочувствие как правило, хорошее. Если занимающийся физическими упражнениями перегружает себя во время тренировок или строит занятия без учета условий труда, быта, состояния здоровья и многих других факторов, то у него отмечается плохое самочувствие, утомление, отсутствие желания тренироваться, пониженная работоспособность. В дневнике самоконтроля самочувствие отмечается словами: “хорошее”, “удовлетворительное”, “плохое”.

При “хорошем” самочувствии отмечается ощущение бодрости, силы; при “удовлетворительном” - небольшая вялость; при “плохом” самочувствии может быть выраженная слабость, снижение работоспособности, угнетённое состояние. При наличии таких состояний как вялость, сонливость, отсутствие желания заниматься, требуется соответствующий пересмотр режима занятий, возможно, и консультация у врача.

«Желание заниматься» отмечается в дневнике словами: “большое”, “безразличное”, “нет желания”. Большое желание заниматься бывает в состоянии высокого уровня подготовленности, отличном самочувствии. Оно сопровождается ощущением удовольствия, прилива сил, “мышечной радости” от физических нагрузок. Безразличное отношение и нежелание заниматься представляют собой признаки усталости, перенапряжения, перетренировки, что требует внесения изменений в программу тренировочных занятий в сторону снижения нагрузок.

«Переносимость занятия». Под этой рубрикой отмечается степень выполнения запланированной нагрузки. Если она не довыполнена или перевыполнена, то необходимо указать причины. Здесь же отмечается продолжительность основных частей занятия и переносимость нагрузок в них (“хорошая”, “удовлетворительная”, “плохая”).

«Болевые ощущения». Боли в мышцах возникают довольно часто после первых занятий физическими упражнениями, а также при возобновлении их после длительного перерыва. Они могут возникнуть при выполнении новых упражнений, требующих функционирования мышц, ранее не участвующих в работе, а также при форсированном увеличении физических нагрузок.

Держатся боли несколько дней, вызывая некоторый дискомфорт у занимающихся. Они не опасны и связаны со скоплением недоокисленных продуктов обмена. При этом появляется чувство тяжести, скованности движений, ухудшается эластичность мышц, они становятся тверже, хуже расслабляются. Физическую нагрузку в этот период нужно несколько снизить. Также боли могут быть признаком травмы, заболевания. Фиксируется также головокружение, чувство тошноты.

В дневнике самоконтроля необходимо отмечать, при каких упражнениях (или после каких упражнений) появляются боли, их интенсивность, длительность и т.п. Особенно серьезно следует относиться к появлениям болей в области сердца. В таких случаях является обязательной консультация у врача.

«Аппетит». Тоже довольно чуткий показатель состояния человека. Повышенный расход энергии, вызываемый занятиями физкультурой, увеличивает потребность организма в пище. Улучшение аппетита свидетельствует об усилении процессов обмена веществ. При самоконтроле следует учитывать состояние аппетита утром. Если утром через 30—40 мин после пробуждения ощущается потребность в приеме пищи, то это вполне нормальное явление. Если утром (в течение 2—3 часов и более) отсутствует желание принимать пищу, то это указывает на нарушение нормальной функции организма. В дневнике оценивается как: «нормальный», «повышенный», «пониженный», «отсутствие аппетита».

«Сон». Во время сна человек отдыхает, восстанавливает свои силы. Если сон наступает быстро, протекает без сновидений и дает утром чувство бодрости и отдыха, то он считается хорошим. Плохой сон характеризуется длительным засыпанием, пробуждением среди ночи, отсутствием ощущения бодрости, отдыха после сна. При оценке сна отмечаются его качество (длительность, время засыпания и пробуждения), а также нарушения сна (бессонница, прерывистый, беспокойный сон и т.д.). В дневнике указывается продолжительность сна (помня, что сон должен быть не менее 7-8 часов, при больших физических нагрузках - 9-10 часов) и его качество - «глубокий», «спокойный», «беспокойный», «прерывистый», а также характер засыпания. Если после занятия трудно заснуть, сон беспокойный и это повторяется после каждого занятия, то это означает, что применяемые нагрузки не соответствуют физическому состоянию и функциональным возможностям организма и их надо снизить.

Субъективные показатели меняются в отрицательную сторону при недосыпании, беспорядочном питании, частых внеплановых физических нагрузках, тренировки в болезненном состоянии, курении, употреблении алкоголя.

Дневник самоконтроля помогает занимающимся лучше познать самого себя, приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, состояние переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. Значительно рационализировать и обезопасить процесс занятий физическими упражнениями.

Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 228 с., ил.
2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний : Учебное пособие. Ставрополь Изд-во СГУ. - 2001.-224с.
3. Соловьёв Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры: Учеб. пособие. Ч. 1 и 2. Ставрополь: Изд-во СГУ, 1998. -346 с.
4. Тамбиан Н.Б. Самоконтроль спортсмена, М., ФиС, 1998 г.-128с.
5. Чехихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие. — М.: Изд- во МГСУ «Союз», 2000. - 250 с.
6. Физическая культура: Учебник / Под. ред. Ю. И. Евсеева. Ростов-н/Д: Феникс, 2003.384 с.

Методика формирования интереса детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом

Войнова С.Е., Сухарева С.М

*Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Санкт-Петербург, Российская Федерация*

Аннотация

В настоящее время наблюдается снижение физической активности детей школьного возраста. В статье представлены способы повышения интереса детей к физкультурно-спортивной деятельности с учетом предпочтений детей в различных формах проведения досуга.

Ключевые слова: физическая активность, здоровый образ жизни, дети среднего школьного возраста, мотивация.

Technique of formation of interest school age children to engage in physical culture and sports

Voinova S.E., Sukhareva S.M.

*Federal State Educational Institution of Higher Professional Education «Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg»
St. Petersburg, Russian Federation*

Summary

Currently there is a decrease in physical activity of school age children. The article presents ways to increase children's interest in physical activity preferences of children in various forms of leisure.

Key words: physical activity, healthy lifestyle, children of secondary school age, motivation.

SECTION 5

Ведение. В настоящее время проблема недостаточной физической активности различных слоев населения, остается актуальной, не смотря на активную пропаганду здорового образа жизни и развитие физической культуры и спорта в нашей стране. Однако в обществе сложилось определенное противоречие, заключающееся в осознании необходимости регулярной целенаправленной двигательной деятельности и положительного отношения к ней и низким уровнем физической активности[1].

При этом главный фактор, побуждающий вести физически активный образ жизни детей и подростков - забота об укреплении здоровья. Методика исследования. Для подтверждения заявленных во введении тезисов, нами было изучено реальное состояние проблемы недостаточности внеклассных и внешкольных регулярных занятий детьми 11-15 лет при помощи опросных методов, и способы повышения физической активности. В исследовании приняли участие дети среднего школьного возраста (n=722), обучающиеся в различных районах Санкт-Петербурга.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования было выявлено количество детей занимающиеся дополнительно физической культурой и спортом. Из таблицы 1 следует, что количество физически активных девочек с возрастом снижается. Но более половины опрошенных, не занимающиеся дополнительно физической культурой и спортом, раньше занимались, но по каким-то причинам бросили.

Таблица 1 - Школьники, дополнительно занимающиеся физической культурой и спортом

Среди мальчиков 11-15 лет около половины опрошенных регулярно занимаются в ДЮСШ и СДЮШОР или в школьных спортивных секциях, а в 13-летнем возрасте количество занимающихся составляет 64%. Однако более половины мальчиков 11-12 и 15 лет никогда раньше дополнительно не занимались физической культурой и спортом.

Полученные данные определяют сложившуюся тревожную ситуацию недостаточной физической активности подрастающего поколения на фоне тотального снижения физического развития и физической подготовленности. Это во многом обусловлено социальными причинами, так как приоритетной остается образовательная сфера воздействия на школьника.

Второй этап исследования заключался в определении предпочтений детей 11-15 лет в различных формах проведения досуга. Это позволило выявить фактические интересы подростков и избежать ответов, основанных на идеальном представлении собственной жизнедеятельности^].

Для конкретизации предпочтения подростков в проведении свободного от учебы в школе времени, мы составили рейтинг интересов (табл. 2,3). Наиболее популярное предпочтение в проведении досуга среди девочек вне зависимости от возраста - это общение в различном проявлении. С возрастом варианты общения становятся разнообразнее. Это связано с освоением интернет технологий и мобильной связи. Та же причина вытеснила с лидирующих позиций мальчиков 11-12 лет и просмотр телевизора.

Однако мальчикам 11 лет еще интересно играть на улице и важно заниматься физической культурой и спортом. В 12-13 лет подросткам уже не так важны подвижные самоорганизованные игры во дворе, но дополнительные занятия физкультурно-спортивной деятельностью остаются актуальными.

Возраст	Кол-во детей	Девочки				Кол-во детей	Мальчики			
		Занимающиеся		Не занимающиеся			Занимающиеся		Не занимающиеся	
		Кол-во	%	Кол-во	%		Кол-во	%	Кол-во	%
11 лет	75	26	34,7	49	65,3	89	46	51,7	43	48,3
12 лет	76	33	43,4	43	56,6	70	34	48,6	36	51,4
13 лет	81	35	43,2	46	56,8	91	59	64,8	32	35,2
14 лет	63	21	33,3	42	66,7	76	37	48,7	39	51,3
15 лет	51	14	27,5	37	72,5	51	27	52,9	24	47,1

Таблица 2 - Рейтинг популярных форм проведения досуга среди девочек 11 -15 лет

№	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1	общение с другом	выполнение домашней работы	прослушивание музыки	прослушивание музыки	прослушивание музыки
2	прослушивание музыки	прослушивание музыки	общение с другом	выполнение домашней работы	общение при помощи интернета
3	просмотр телевизора	общение с другом	выполнение домашней работы	общение с другом	общение с другом

Таблица 3 - Рейтинг популярных форм проведения досуга среди мальчиков 11 -15 лет

№	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	просмотр телевизора	компьютерные игры, интернет для развлечения	компьютерные игры, интернет для развлечения	компьютерные игры, интернет для развлечения	компьютерные игры, интернет для развлечения
2	компьютерные игры, интернет для развлечения	просмотр телевизора	просмотр телевизора	общение при помощи интернета	общение при помощи интернета
3	выполнение домашней работы	прослушивание музыки	посещение спортивной секции, групп ОФП и.т.д.	прослушивание музыки	общение с другом

На основании проведенного исследования, с целью повышения физической активности, мы внедрили в дополнительные занятия физической культурой в школе формы досуга, интересующие ребенка в повседневной жизни. Данные разработки были использованы на внеклассных занятиях легкой атлетикой.

Для обеспечения общения, как одной из основных интересующих форм досуга, в процессе занятий выделялись специальные временные интервалы для общения в процессе тренировки. Между педагогом и занимающимися был установлен диалог путем организации бесед на заданную тему, обсуждений, анализа тренировочного процесса. Для сплочения спортивного коллектива организовывались совместные походы на спортивные мероприятия, совместный активный отдых выходного. Регулярно устраивались мастер-классы со спортсменами высших разрядов.

С целью реализации прослушивания музыки предлагалось выполнять задания под музыку, использовать различные музыкальные ритмы с учетом характера выполняемого упражнения, включать в процессе занятия музыки занимающегося.

Компьютерные игры и интернет-технологии, используемые для развлечения стали неотъемлемой частью жизни современного подростка. Данную форму проведения досуга школьника мы попытались направить в область получения знания о физической культуре и здоровом образе жизни. Например, подготовить доклад о знаменитом спортсмене, специализирующемся в легкой атлетике, о выдающихся личностях в мире спорта. Также интернет и телевидение мы использовали для просмотра трансляций и видеороликов по легкой атлетике, тем самым вовлекая в мир физической культуры и спорта, повышая интерес к здоровому образу жизни через формирование знания о видах спорта.

В результате педагогического эксперимента интерес к физической культуре и здоровому образу жизни школьников возрос (Табл.4). Выявлены тенденции снижения интереса к пассивным формам проведения досуга.

Таблица 4 - Отношение детей к различным формам проведения досуга (1 балл - совсем не важно, 5 баллов - очень важно).

Виды досуга (активные - требующие физических усилий, пассивные - без физических усилий)	До эксперимента	После эксперимента	P
	M±t	M±t	
Пассивный отдых	3,5±1,3	3,1±0,1	>0,05
Опосредованное общение	3,1±1,5	2,4±1,3	<0,05
Пассивное образование	2,6±1,5	2,5±1,1	>0,05
Активный отдых	2,2±1,5	3,9±0,9	<0,05
Активное общение	2,2±1,1	2,9±0,9	<0,05
Активное образование	1,8±0,9	2,4±1,1	<0,05

Вывод. Формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом - одно из первоначальных основ повышения физической активности школьников. Становление личности в процессе взросления неразрывно связано с ее социализацией.

Социализация личности через занятия физической культурой и спортом позволяет с учетом возрастных потребности формировать ценностно-ориентационные установки ребенка в ведении здорового образа жизни, проецируя их на будущее. Учет причин, по которым дети и подростки занимаются физической культурой и спортом, и реализация их в педагогической деятельности позволит повысить эффективность практических занятий.

Литература

1. Литвиненко, С.Н. Здоровье нации и массовый спорт: (итоги 3-го Всерос. форума "Здоровье нации - основа процветания России") / С.Н. Литвиненко // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 6. - С. 70-72.
2. Войнова, С.Е. Планирование и организация внеклассных занятий физической культурой и спортом с учетом интересов школьников /.
3. Войнова С.Е., С.М. Сухарева // «Теория и практика адаптивной физической культуры двадцатилетний путь».
4. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 1 / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.-СПб.: [б. и.], 2015.-168с.

Релаксационная подготовка в физиологических механизмах повышения специальной физической работоспособности спортсменов

Высочин Ю.В.¹, Денисенко Ю.П.², Яценко Л.Г.¹

¹ Санкт-Петербургский государственный технологический университет растительных полимеров, г. Санкт-Петербург, Россия;

¹ Набережночелнинский институт социальнопедагогических технологий и ресурсов, г. Набережные Челны, Россия

Аннотация

В настоящее время существуют различные пути повышения специальной физической работоспособности спортсменов, основанные, главным образом, на увеличении тренировочных и соревновательных нагрузок. Они достаточно эффективны для достижения главной цели, но ни один из них не обеспечивает безопасность здоровья спортсменов. Поэтому необходимы физиологически обоснованные методы и принципы специальной релаксационной тренировки, направленной на повышение эффективности процесса подготовки спортсменов.

Ключевые слова: экстремальные условия, функциональная система защиты, скорость расслабления мышц, центральная нервная система, релаксация.

Relaxation training in the physiological mechanisms of enhance of special physical working capacity of sportsmen

Vysochin Y.V.¹, Denisenko Y.P.², Yatsenko L.G.¹

¹ St.-Petersburg State Technological University of Vegetative Polymers, St.-Petersburg, Russia;

² Naberezhnye Chelny Institute of Social-Pedagogical Technologies and Resources, Naberezhnye Chelny, Russia

Summary

Nowadays there are different ways of a special physical working capacity improvement which are based on the increase of the training and competitive loads. They are effective enough for the main aim achievement but none of them provides health safety of sportsmen. That is why physiologically reasonable methods and principles of a special relaxation training, directed at effectiveness increase of the athletes training process are necessary.

Keywords: extreme conditions, the functional protection system, the speed of the muscles relaxation, central nervous system, relaxation.

Введение

Тенденции профессиональной деятельности последних лет связаны с неуклонным ростом нагрузок практически во всех видах профессиональной деятельности человека. Следствием этого часто является нарушение в работе регуляторных механизмов, что существенно снижает уровень физической работоспособности и может приводить к различным неблагоприятным вегетативным сдвигам в состоянии здоровья [1-3]. При этом все более актуальной становится проблема обеспечения эффективной подготовки спортсменов в экстремальных условиях деятельности и создания функциональных предпосылок сохранения здоровья. Вместе с тем необходимо отметить, что в последнее время среди нетрадиционных средств воздействия на функциональное состояние организма человека пристальное внимание уделяется методикам миорелаксации.

Значение функции расслабления мышц в спортивной и трудовой деятельности человека трудно переоценить. В ряде работ доказан существенный вклад функции расслабления мышц в прогресс спортивных результатов в различных видах спорта и даже в балете и хореографии. Особенно значимы, на наш взгляд, исследования, доказывающие ведущую роль тормозных систем ЦНС и скорости произвольного расслабления скелетных мышц в важнейших проявлениях жизнедеятельности целостного организма: в механизмах срочной и долговременной адаптации к большим физическим, гипоксическим и гипертермическим нагрузкам; в механизмах специальной физической работоспособности; в механизмах

перенапряжений, травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата [1,2,4,5].

Методы исследования. Для изучения механизмов регуляции и координации произвольных движений, контроля за сократительными и релаксационными характеристиками скелетных мышц, функциональным состоянием ЦНС и нервно-мышечной (НМС) систем нами использовался метод компьютерной полимиографии, разработанный Ю.В. Высочиным [4].

Результаты исследования. В проведенных нами сериях экспериментов, в которых участвовало 600 спортсменов различной квалификации и разных специализаций, была установлена прямая высокодостоверная зависимость специальной физической работоспособности (СФР) и, естественно, спортивных результатов от скорости произвольного расслабления (СПР) скелетных мышц [6]. Это, конечно, ни в коей мере не означает, что сократительные свойства мышц не играют никакой роли в механизмах работоспособности. Напротив, они чрезвычайно важны, поскольку именно сокращения мышц обеспечивают выполнение физической работы. А вот продолжительность этой работы, то есть физическая выносливость и, соответственно, СФР в значительно большей мере зависит от релаксационных характеристик мышц. Вышеупомянутые факты, на наш взгляд, имеют весьма важное значение для понимания роли миорелаксации в повышении СПР во всех видах спорта, потому что в каждом из них предъявляются высокие требования к скорости, скоростной выносливости или координации, или к различным сочетаниям этих качеств, которые напрямую зависят от СПР мышц. Однако наиболее важную роль в понимании и интерпретации физиологических механизмов СФР и устойчивости к физической нагрузке, особенно в экстремальных условиях, играет неспецифическая тормозно-релаксационная функциональная система срочной адаптации и защиты (ТРФСЗ) организма от экстремальных воздействий и влияние ее активности (мощности) на формирование трех различных типов долговременной адаптации (релаксационного, гипертрофического и переходного). Экспериментально доказано преимущество релаксационного типа долговременной адаптации; этот тип адаптации развивается у спортсменов с высокой СПР мышц и высокой активностью ТРФСЗ, и это обеспечивает достижение высокого уровня физической работоспособности и в то же время - сохранение здоровья человека в экстремальных условиях. Мы также констатировали, что повышенная возбудимость ЦНС - это основной фактор, лимитирующий возможности ТРФСЗ [6,7].

Релаксационный тип индивидуального развития наиболее выгоден во всех смыслах. Для лиц релаксационного типа характерна сбалансированность возбудительных и тормозных процессов ЦНС, высокая скорость расслабления мышц, отличная регуляция и координация движений, превосходная реакция на движущиеся объекты, что обеспечивает минимизацию спортивного, бытового и уличного травматизма. У них преобладает самый экономичный эукинетический тип кровообращения, регистрируется высокая экономичность и эффективность деятельности сердца, минимальный уровень энергетических затрат, пониженное содержание в крови метаболитов энергетического обмена, адреналина и стрессорных гормонов, но более высокий уровень норадреналина и анаболических гормонов в покое и при тестирующих нагрузках, высокая скорость восстановительных процессов и ресинтеза энергетических ресурсов, отличная физическая работоспособность и выносливость. Они отличаются повышенной стресс-устойчивостью, иммунологической резистентностью, в 2-3 раза реже, по сравнению с лицами гипертрофического типа, подвергаются перенапряжениям и заболеваниям. Спортсмены релаксационного типа по сравнению с таковыми гипертрофического типа, обладают большим спортивным долголетием, значительно легче переносят физические и психологические нагрузки, в 8-10 раз реже подвергаются различного рода перенапряжениям, травмам и заболеваниям и достигают наивысших спортивных результатов [1,2,4]. С увеличением скорости расслабления мышц и формированием релаксационного типа долговременной адаптации прогрессивно снижается спортивный травматизм спортсменов и, соответственно, столь же прогрессивно улучшается их здоровье.

Заключение. Перечисленные факты, на наш взгляд, достаточно значимы для понимания той важной роли, которую играет миорелаксация в росте СФР во всех видах спортивной деятельности, поскольку в каждом из них проявляются повышенные требования либо к скорости, скоростной выносливости, координированности, либо к различным сочетаниям этих качеств, находящихся в прямой взаимосвязи с СПР мышц. В заключение отметим, что необходима разработка принципиально новой комплексной системы специальной физической и функциональной подготовки, использование которой с раннего детского возраста обеспечит всестороннее развитие и совершенствование (тренировку) тормозно-релаксационных процессов, собственных механизмов защиты и формирование наиболее выгодных для организма рациональных типов долговременной адаптации и индивидуального развития.

Литература

1. Высочин Ю.В. Миорелаксация в механизмах повреждений опорно-двигательного аппарата // Спорт и здоровье нации: Сб. науч. тр., - СПб., 2001.- С. 74-84.
2. Денисенко Ю.П. Миорелаксация в системе подготовки футболистов: автореф. дис. докт. биол. наук.- М., 2007,-48 с.
3. Платонов В.Н. Адаптация в спорте.- Киев: Здоровье, 1988.-257 с.
4. Высочин Ю.В., Лукоянов В.В. Активная миорелаксация и саморегуляция в спорте: Монография. — СПб: СПбГАФКим. П.Ф. Лесгафта, 1997.- 85 с.
5. Сентябрев Н.Н. Направленная релаксация организма при напряженной мышечной деятельности человека. - Волгоград: ВГАФК, 2004.-142 с.
6. Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок // Теория и практика физ. культуры, - 2002,- № 7,- С. 2-6.
7. Денисенко Ю.П., Высочин Ю.В., Яценко Л.Г. Стратегии долговременной адаптации к физическим нагрузкам и их влияние на эффективность спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры, - 2012,- № 8.- С. 27-30.

Исследование и совершенствование действий спортсменов в играх на основе теории деятельности

Гераськин А. А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования Омский государственный институт сервиса Омск, Россия

Аннотация

Изучались особенности деятельности участников игровых видов спорта в нападении и защите. Установлена необходимость построения подготовки спортсменов на основе теории деятельности и деятельностного подхода. Процесс подготовки содержит изучение содержания деятельности, создание методов диагностики и моделирования игровых действий в условиях активного сопротивления противника, формирования подготовленности к соревновательной деятельности с параллельным развитием тактических и технических умений.

Ключевые слова: Спортивные игры, игровая деятельность, совершенствование процесса подготовки, моделирование, использование тренажёрных средств.

Research and perfection of actions of sportsmen in playing the basis of theory of activity

Geraskin A. A.

Federal public budgetary educational institution of higher professional education the Omsk state institute of service Omsk, Russia

Summary

The features of activity were studied in the playing types of sport in an attack and defense. The necessity of construction of preparation of sportsmen is set on the basis of theory of activity and деятельностного approach. The process of preparation contains the study of maintenance of pure resistance of opponent, forming of preparedness to competition activity with parallel development of tactical and technical abilities.

Keywords: Sport games, playing activity, perfection of process of preparation, design, use of trainer facilities.

Деятельность участников современных спортивных игр имеет вариативный характер и существенно зависит от действий партнеров и соперников. Большая часть действий в нападении и защите происходит в условиях активных противодействий соперников. Это создаёт эффект экстремальности игровых ситуаций, существенно сокращает время для оценки игроками обстановки, принятия оперативных решений и их осуществления [1, 2, 3, 4]. В баскетболе подобные противодействия оказывают влияние на величину дистанции для атак кольца, на выбор траектории броска и качество выполнения элементов техники [5]. Для игры волейболистов характерен поиск разнообразия способов техники приёмов и вариантов тактики нападения и защиты [6], глубокая специализация выполняемых амплуа в составе команд [7]. Актуальной задачей для исследователей и практиков спортивных игр является открытие возможностей для применения действий нападающих игроков на опережение действий противника, не позволяя соперникам своевременно выполнять действия по отражению атак. Высокая вариативность игровых ситуаций, требует от нападающих игроков и игроков защиты быстроты и точности восприятия ситуаций, развитого тактического мышления и быстроты практического решения игровых задач. Перед исследователями и тренерами возникает требование поиска новых подходов к развитию подготовленности спортсменов к игровой деятельности.

Методика. На материале ряда игровых видов спорта выполнено исследование, построенное на использовании данных теории деятельности и деятельностного подхода. Выявлялось внутреннее и внешнее содержание деятельности играющих, что позволило выполнить разработку и применение методов диагностики и совершенствования специальной подготовленности, с использованием тренажёрно-исследовательских средств. Применялись педагогические наблюдения, анализ видеозаписей тренировочной работы и соревнований; анкетирование спортсменов и тренеров различной квалификации; разработка и применение методов и средств диагностики и совершенствования специальной подготовленности играющих.

Результаты. При изучении вариативности выполнения атакующих действий квалифицированными баскетболистами 17-29 лет, в специфических ситуациях игровой деятельности, установлено, что в условиях состязаний атакующие преимущественно выполняют броски с расстояния от 1-го до 2-х метров дистанции до защитника. Увеличение дистанции между противоборствующими ведёт к тому, что количество и результативность бросков существенно повышаются. В то же время, малое число атакующих действий выполняемых при дистанции от 2-х и более метров, объясняется наличием плотной опеки защитников и высоким технико-тактическим уровнем действий обороняющихся игроками. Снижение числа бросков и их результативности происходит и на дальних рубежах, на расстоянии между игроками до 1-го метра. Это объясняется трудностью преодоления защиты при краткой дистанции между противоборствующими и недостатком традиционной методики подготовки, не уделяющей достаточного внимания развитию специальной подготовленности юных спортсменов для освобождения от опеки и надёжного поражения кольца с дальних дистанций.

Ещё одна тенденция в противоборствах нападающих и защитников. По данным исследования, с увеличением расстояния от корзины до игрока защиты, использование нападающими этого игрового пространства за защитником повышается до 53%, в сравнении с действиями на средней дистанции. С приближением точек атак к корзине существенно повышается и результативность бросков. Это, говорит, что активное использование нападающими баскетболистами игрового пространства за защитниками и пространства между нападающими и игроками защиты открывает пути к увеличению количества бросков и повышению результативности.

Квалифицированные баскетболисты, в большей мере применяют наигранные способы бросков в борьбе с защитой. Использование же нападающими разнообразия способов бросков и их вариантов объясняется конкретными особенностями противодействий защитников, то есть - изменениями, возникающими, по ходу противоборства. Основную роль играют особенности дистанции нападающего по отношению к защитнику и характер передвижений обоих игроков. В условиях сопротивления защитников, нападающие, как правило, применяют один из способов броска. Отсутствие вариаций способов атак облегчает противодействия соперников. Значительная часть выполненных бросков, до 18%, накрываются защитниками и большую часть их составляют броски одной рукой сверху или снизу. Поэтому, выдвинуто предположение, что отсутствие гибкости привычного стереотипа движений не позволяет нападающим варьировать способы бросков мяча в процессе их выполнения. Например, если в подготовительной фазе игровых действий игроки начинают выполнять броски одной рукой сверху, то, как правило, в последующих фазах, они не изменяют выбранные способы движений. Такие очевидные действия ведут к накрыванию бросков защитниками. Таким образом, к настоящему времени броски одной рукой сверху и одной снизу являются наиболее приемлемыми. Нападающие, как правило, используют один способ броска, который не изменяется в процессе атаки. Отметим ещё одну закономерность - это повышение активности защитников, использование ими отвлекающих элементов игры, создание эффекта неопределённости предстоящих действий, вызывает существенное снижение вариативности бросков, а результативность игры нападающих снижается до 27 %.

Полученные данные составили основу методики технико-тактической подготовки квалифицированных баскетболистов. В ходе исследования, с использованием теории моделирования игровой деятельности, направленно формировались навыки вариации атакующих действий, с учётом изменения характера дистанции и активности противодействий игроков защиты соперников. Применение разработанной методики дало положительные результаты.

В другом исследовании ставилась задача формирования тактических умений волейболистов в нападении, в процессе начального обучения. Мы предполагали, что применение в учебном процессе методики поэтапного формирования тактических умений, параллельно с освоением техники игры, позволит строить процесс технико-тактической подготовки волейболистов более эффективно. В чём здесь принципиальное отличие? При традиционном подходе, вначале формируется техническая подготовленность волейболистов, а затем, с запозданием на целый период обучения начинает строиться тактическая подготовленность играющих. Поэтому, высокого технико-тактического мастерства игроки добиваются, к сожалению, в достаточно позднем возрасте, когда они приближаются к завершению спортивной карьеры. В связи с этим, можно констатировать наличие проблемы необходимости поиска подходов к формированию тактических умений на начальных этапах подготовленности и возможности их преодоления с использованием изложенных ниже педагогических средств.

Методика содержала педагогический анализ структуры деятельности нападающих волейболистов, составление спортивной программы исследования динамики развития функций психомоторики; формирование достаточного уровня мотивации к освоению игровой деятельности; интеллектуальной и физической подготовленности волейболистов, и формирование тактической подготовленности путём моделирования игровой деятельности в процессе тренировки, с помощью тренажёрно-исследовательских средств. В процессе подготовки использовался тренажёрный комплекс «Взлёт», позволявший моделировать игровые ситуации различной сложности, с помощью блоков сигналов-раздражителей, размещавшихся вне игрового поля, но «требовавших» выполнения специфических нападающих действий, с нанесением ударов в конкретные зоны площадки противника.

Результаты. В начале педагогического эксперимента установлено положительное влияние традиционных тренировочных воздействий на испытуемых контрольной и экспериментальной групп волейболистов-новичков. Это говорит о достаточной результативности существующего подхода обучения волейболистов. В то же время, данные второй части педагогического эксперимента свидетельствуют о существенном преимуществе предложенного в исследовании подхода, применявшегося в экспериментальной группе, в сравнении с традиционной методикой, при достоверных различиях результатов обеих групп. Сравнение результатов параметра «обнаружение тактического объекта» в упражнениях при собственном подбрасывании мяча и нападения с передач партнёра говорит о том, что игроки экспериментальной группы делают более точный выбор направления зоны атаки и способа поражения мячом этих зон, без сопротивления и при участии блокирующих и игроков защиты противника, по сравнению с участниками контрольной группы.

Проверка эффективности предложенных педагогических воздействий в условиях соревновательной деятельности, выполнялась в специально организованном турнире с участием обеих групп волейболистов и экспертной оценки нападения. Анализ тактической подготовленности спортсменов к игре в нападении строился на выявлении числа выигранных мячей при правильном выборе тактического действия к общему количеству выигранных мячей. Обнаружена более грамотная в тактическом отношении реализация игровых решений у испытуемых экспериментальной группы, в сравнении с действиями игроков опытной группы. Участники экспериментальной группы в 85% случаев приняли и реализовали тактические решения, приводящие к выигрышу очка в нападении. Участники контрольной группы подобные решения смогли принять лишь в 67% случаев. «Тактический брак» представители экспериментальной группы допустили в 47% случаев, а в контрольной группе «тактический брак» составил 72% случаев. В экспериментальной группе наблюдалось и существенно меньшее, в сравнении с контрольной группой, число срывов атак, при ударах в аут, в сетку, при ударах в одиночный и групповой блок.

Выводы:

1. Существенное влияние на деятельность нападающих в спортивных играх оказывают противодействия соперников, в связи с чем имеется необходимость применения методов подготовки, содержащих анализ структуры соревновательной деятельности и моделирование условий состязаний в тренировке, применение тренажёрно-исследовательских средств, создаваемых с учётом особенностей игровой деятельности.
2. Можно констатировать установление очевидного преимущества предложенного подхода при формировании тактических умений в процессе начальной подготовки волейболистов, по сравнению с традиционными воздействиями.

Литература

1. Андрущишин, И. Ф. Основы комплексной системы психолого-педагогической подготовки спортсменов [Текст] / И. Ф. Андрущишин // Спортивный психолог. -2008.-№ 1(13).-С. 33-34.
2. Иванова, Л. М. Формирование тактических умений волейболистов при игре в нападении с учётом амплуа: монография [Текст] / Л. М. Иванова, А. А. Гераськин, А. В. Родионов-Омск: Изд-во СибГУФК, 2014 -144 с.
3. Козин, В. В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов: учебное пособие [Текст] / В. В. Козин, А. А. Гераськин. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2014.-140 с.
4. Луничкин, В. Г. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд в баскетболе [Текст] / В. Г. Луничкин, А. В. Родионов, С. В. Чернов // Современные технологии в спортивных играх: Материалы Всеросс. науч. - практ. конф. Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. - С. 5-7.
5. Притыкин, В. Н. Нетрадиционные подходы к повышению точности штрафного броска в баскетболе: автореф. дис.канд. пед. наук [Текст] /В. Н. Притыкин. - Омск, 2003.-27 с.
6. Рыцарев, В. В. Волейбол: Попытка причинного истолкования приёмов игры и процесса подготовки волейболистов [Текст] / В. В. Рыцарев. - М: [б.и.], 2005.-384 с.
7. Эртман Ю. Н. Соревновательная надёжность как основа выделения нового амплуа в современном волейболе / Ю. Н. Эртман, А. А. Гераськин [Текст] / Омский научный вестник.-2015.-№4(131).-С. 141 -144.

Методика формирования интереса к спорту как компоненту здорового образа жизни в подростково-молодежной среде

Грецов А.Г.

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

Аннотация

В статье рассматривается роль физической культуры и спорта в структуре здорового образа жизни, отношение к здоровому образу жизни в подростково-молодежной среде, описывается экспресс-программа формирования интереса к спорту у молодежи.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, интерес, молодежь.

The formation of interest in the sport as a component of a healthy lifestyle among young people

Gretsov A.G.

*The Lesgqft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg
St.Petersburg, Russia*

Summary

The article deals with the role of physical culture and sports in the structure of a healthy lifestyle, attitude towards a healthy lifestyle in adolescence-youth, describes the express program intended for formation of interest in the sport among young people.

Keywords: sport, healthy lifestyle, interest, adolescence.

Задача повышения интереса к массовому спорту среди молодых россиян связана с доминирующей ролью физической активности в структуре здорового образа жизни, что в современных российских условиях является чрезвычайно актуальной задачей. «Проблема здорового образа жизни населения России является комплексной и проявляется, в частности, в утрате жизненных перспектив, массовом характере разрушительных для здоровья пристрастий и зависимостей» (А.В.Тимакин, 2011).

Здоровый образ жизни рассматривается как условие и целостный показатель общей культуры личности и включает в себя её духовно-нравственное, интеллектуальное и физическое развитие в их единстве (Н.В.Осадчая, 2005). В данную категорию возможно включение всего, что «способствует выполнению человеком... функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья» (Э.М. Казин и др., 2000). Именно оптимальный двигательный режим упоминается на первом месте при перечислении компонентов, входящих в здоровый образ жизни (И.П.Сапельцева, 2004).

Сложность обсуждения проблем здоровья и здорового образа жизни в подростково-молодежной среде обусловлена рядом аспектов (наиболее типичные суждения выявлены нами в ходе серии интервью со старшеклассниками и студентами младших курсов):

У молодежи преобладает отношение к здоровью как к инструментальной, а не терминальной ценности. Иными словами, они склонны рассматривать здоровье не как ценность, ради которой следует прикладывать усилия и отказываться от «вредных привычек», а скорее как некую разменную монету, которую можно расходовать по своему усмотрению.

Ярко выраженные хронические заболевания, накладывающие серьезные ограничения на жизнедеятельность и причиняющие перманентное неудобство, у большинства молодых людей еще отсутствуют. Риск обрести их в отдаленном будущем обладает слабым мотивационным потенциалом, ради этого большинство молодых людей не готовы прикладывать какие-либо усилия.

Преобладание скептического отношения к обсуждению тематики здорового образа жизни. Такие разговоры чаще всего ассоциируются с морализаторством, транслированием стереотипных суждений («не кури», «делай зарядку» и т.п.), а также с навязчивой рекламой.

Физическая культура в том аспекте, как она преподается в школах и в ВУЗах (за исключением физкультурно-спортивных ВУЗов), в большинстве случаев не ассоциируется со здоровьем.

Само понятие «здоровый образ жизни» трактуется молодежью крайне узко, в большинстве случаев сводясь к небольшому числу шаблонных суждений типа «не пить, не курить», «делать утром зарядку». К сожалению, почти не встречается понимание этого явления как системы жизненных ценностей устойчивых привычек (как в области занятия спортом, так и в других жизненных сферах), направленных на мотивацию к укреплению здоровья и фактически способствующих повышению его уровня.

Именно формирование интереса к массовому спорту целесообразно сделать ключевым тезисом пропаганды идей здорового образа жизни.

- Во-первых, это понятие достаточно полно интегрирует основные ценности и бытовые привычки, необходимые для поддержания здорового образа жизни.

- Во-вторых, она открывает широкие возможности не только для обсуждения этой темы, но и для активного привлечения молодежи к занятиям.

- В-третьих, в сознании молодых людей физическая культура и спорт - сфера, представляющая собой интуитивно понятную модель жизненной реальности, на примере которой можно обсуждать круг проблем, широко выходящих собственно за область тренировок и соревнований.

Для реализации роли физической культуры и спорта как «проводника» идей здорового образа жизни необходимо акцентировать внимание на мотивационных механизмах физкультурно-спортивной деятельности. Выделяют такие группы мотивов занятия физической культурой (О.В.Шмыгова, 2014). 1. Оздоровительные. 2. Двигательно-деятельностные. 3. Соревновательно-конкурентные. 4. Эстетические. 5. Коммуникативные. 6. Познавательные-развивающие. 7. Творческие. 8. Профессионально-ориентированные. 9. Административные. 10. Психолого-значимые. 11. Воспитательные. 12. Статусные. 13. Культурологические.

Нами разработана экспресс-программа (длительность 5 а.ч., участники - старшеклассники и студенты младших курсов) пропаганды ценностей здорового образа жизни с опорой на физическую культуру и массовый спорт. Внимание в программе акцентируется на следующих идеях:

- Физическая культура личности — это не только спортивно-тренировочная деятельность, а общая система жизненных ценностей и привычек, обеспечивающих оптимальное физиологическое состояние организма.

- Высокая физическая активность - один из важнейших принципов здорового образа жизни. Современный человек, как правило, двигается в 3-4 раза меньше, чем физиологически обусловленная норма.

- Занятия физической культурой общедоступны и могут быть организованы с минимальными финансовыми затратами. Основные физические качества могут эффективно тренироваться в том числе и с помощью упражнений, не требующих никакого специального оборудования.

- Физическая культура представляет собой не только (а зачастую и не столько) приобщение к специализированным занятиям, но и ряд бытовых привычек.

- Физическая культура и спорт - сфера многообразная, каждый человек может найти в ней формат занятий, отвечающий способностям и интересам.

- В процессе занятий физической культурой и спортом формируются личностные качества, важные применительно к самым разным жизненным сферам.

- Физическая культура и спорт могут быть не только увлечением, но и областью, чрезвычайно перспективной с карьерной точки зрения.

Программа не подразумевает приобщение к занятиям спортом как таковое (например, организацию тренировок или физкультурно-спортивных праздников), в ней эта деятельность рассматривается в ценностно-мотивационном ключе. Используются групповые дискуссии, мультимедиа-презентации, практические задания (например, направленные на мониторинг собственной двигательной активности участников).

Экспериментальная проверка программы продолжается. По предварительным данным, она приводит к повышению интереса к массовому спорту и мотивации к таким занятиям, а также к возрастанию общего уровня двигательной активности молодежи.

Литература

1. Грецов, А.Г. Мой выбор - здоровый образ жизни / А.Г. Грецов. - СПб.: СПб ОО «Стратегия», 2013.
2. Зайцев, Г. К. Школьная валеология: Пед. основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г.К. Зайцев. - СПб.: Детство-Пресс, 2001.
3. Казин, Э. М. и др. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. пособие для студентов вузов / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. Л. Литвинова. М.: Владос, 2000.
4. Куинджи, Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Метод. пособие / Н.Н. Куинджи. М.: Аспект Пресс, 2001.
5. Сапельцева, И.В. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у подростков 14-15 лет при изучении курса «Человек и его здоровье». Автореф. дисс. к.п.н. /И.В. Сапельцева. - Екатеринбург: 2004.
6. Тимакин, А.В. Воспитание здорового образа жизни старшеклассников в ситуации социального партнерства. Автореф. дисс. к.п.н. / А.В. Тимакин. — М.: 2011.
7. Шмыгова, О.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / О.В. Шмыгова, 2014.
Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/05/18/formirovanie-motivatsii-zanyatii-fizicheskoy-kulturoy-u-studentov>.

Современные научно-методические и психологические подходы к эффективной подготовке тренеров в условиях экстремальной деятельности

Губа В.П.

ФГБОУ ВПО «Смоленский государственный университет»,
Смоленск, Россия

Аннотация

В статье раскрываются вопросы научно-методической и психологической подготовки тренеров при выполнении профессиональных обязанностей в условиях экстремальной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Дается обоснование личностным свойствам современных тренеров.

Ключевые слова: тренер, спортивная подготовка психологическая защита, свойства личности, соревновательная деятельность.

Modern scientific and methodical and psychological approaches to effective training of trainers in the conditions of extreme activity

Guba V.P.

*Dr.Hab, professor, honored worker of the higher school of
the Russian Federation
FGBOU VP O "Smolensk state university",
Smolensk, Russia*

Summary

In article questions of scientific and methodical and psychological training of trainers when performing professional duties in the conditions of extreme educational and training and competitive activity reveal. Justification is given to personal properties of modern trainers.

Key words: trainer, sports preparation psychological protection, properties of the personality, competitive activity.

Актуальность

Эффективность тренерской работы зачастую обуславливается наличием многочисленных параметров, определяющих различные стороны подготовленности спортсмена в том числе механизмы психологической защиты, которые направлены на ограждение сознания от психотравмирующих характеристик, однако, они могут создавать препятствия или внутреннее сопротивление переработке проблемных условий личности, существенно влияющих на конечный результат [2,5,6,7].

Рассматривая психологическую защиту тренера, как один из критериев успешной подготовки и анализируя в последствии результаты, которые существенным образом сказываясь на эффективности подготовки спортсменов: физической, технической и тактической, причем порой ее влияние так велико, что спортсмен имея по мнению тренера хорошую подготовку, может просто не выполнять соревновательный норматив или задание [1,3,4].

Целью исследования явилась оценка эффективности разноплановой работы тренера, в том числе и его психологическую защиту в условиях экстремальной деятельности.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось с тренерами, работающими, как с юными, так и квалифицированными спортсменами в циклических (легкая атлетика, плавание) и ациклических видах спорта (футбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол) видах спорта (п =46 чел.), а также со студенческими командами и спортсменами (п=20 чел.) из субъектов Российской Федерации Центрального Федерального округа.

В процессе исследования применялась методика - «Индекс жизненного стиля» (LSI), предложенная Р. Плутчиком, Г. Келлерманом и Х.Р. Контом, которая позволила определить наиболее конструктивную психологическую защиту, среди которых конструктивными являются компенсация и рационализация, а наиболее деструктивными - проекция и вытеснение. Использование конструктивных защит снижает риск возникновения конфликта или его обострения.

Результаты исследования и их обсуждение

Наиболее распространенные механизмы психологических защит могут быть представлены в виде нескольких групп:

- 1) объединяет отсутствие переработки того, что вытесняется, отрицается, подавляется или опускается;
 - 2) преобразование (искажением) содержания мыслей, чувств или поведения;
 - 3) механизмы разрядки отрицательного эмоционального напряжения;
 - 4) манипулятивные механизмы - регрессии, фантазирования или ухода в болезнь с целью уменьшения тревоги.
- В результате проведенного исследования установлено наличие суммарного проявления психологической защиты у 30 (60%) обследованных, при этом у 26 (40%) данный феномен не превышал диагностического значения (низкий уровень). Оценка уровня выраженности каждого из тестируемых механизмов психологической защиты у обследованных тренеров представлена в таблице 1.

Таблица 1 — Система оценки уровня выраженности психологической защиты у тренеров высокой квалификации

Вид психологической защиты	Низкий уровень, п =22	Средний уровень, п =22	Высокий уровень, п =22
Отрицание	42%	58%	-
Вытеснение	17%	33%	50%
Регрессия	100%	-	-
Компенсация	-	78%	22%
Проекция	33%	34%	33%
Замещение	15%	50%	25%
Интеллектуализация	-	17%	83%
Реактивное образование	100%	-	-

Как видно из полученных данных, наибольшую значимость при нарастании выраженности психологической защиты начинает приобретать вытеснение и интеллектуализация. Это является прогностически благоприятным вариантом развития феномена адаптации.

Высокие значения механизмов компенсации и отрицания, тем не менее, не является критическим для способствования спортивному результату, отражая тем самым некоторые особенности «спортивного» темперамента.

В структуре профилей психологической защиты отражаются благоприятные условия тренировочного процесса, эффективная работа врачебного и психологического состава команды.

Заключение

Современный «спорт для всех» - это возможность здорового человека развить адаптационные способности организма в условиях экстремальной деятельности и, прежде всего, в процессе преодоления физических и психоэмоциональных нагрузках под эффективным контролем тренера.

Выявление факторов, лимитирующих эффективную спортивную деятельность, умение устранять ненужные параметры и адекватное применение средств коррекции, помогают достичь высоких результатов в спорте и сохранить профессиональные качества тренера на уровне позволяющем ему работать с командами и спортсменами в различных возрастных категориях, а также уровня подготовленности от ДЮСШ до сборной команды страны.

Литература

1. Браун Д. Введение в психотерапию / Д. Браун, Д. Педдер. - М.: Независимая фирма "Класс", 1998. -236 с.
2. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методич. пособие / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012.-384 с.
3. Губа В.П. Особенности феномена психологической защиты у высококвалифицированных спортсменов-игровиков / В.П. Губа, В.В. Маринич // Научно- практический журнал «Спортивный психолог», 2014. -№3,- С. 53-58.
4. Губа В.П. Сравнительный анализ психофизиологических показателей юных спортсменов, занимающихся футболом и хоккеем / В.П. Губа, В.В. Маринич // Научно-практический журнал «Спортивный психолог», 2014. - №2(33). - С. 68-74.
5. Психодиагностика функциональных состояний человека / под ред.А.Б. Леонова. -М., 1984. -469 с.
6. Родин А.В. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации в спортивных играх (психофизиологический аспект) / А.В. Родин // Теория и практика физической культуры, 2011.- №3. - С. 78-82.
7. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. - Санкт-Петербург, 1997. -206 с.

Bibliography

1. Braun D. Introduction to psychotherapy / D. Brown, D. Pedder.-M.: Hass independent firm, 1998.-236p.
2. Guba V.P. Bases of sports preparation: methods of an assessment and forecasting (morfobiomekhanicheskyy approach): scientific and methodical grant / V.P. Guba. - M.: Soviet sport, 2012.-384p.
3. Guba V.P. Features of a phenomenon of psychological protection at highly skilled athletes-igrovikov / V.P. Guba, V.V. Marinich//Scientific and practical magazine "Sports Psychologist", 2014. -No. 3.-P. 53-58.
4. Guba V.P. The comparative analysis of psychophysiological indicators of the young athletes playing football and hockey / V.P. Guba, V.V. Marinich // Scientific and practical magazine "Sports Psychologist", 2014. -No. 2(33). -P. 68-74.
5. Psychodiagnostics of functional conditions of the person / under the editorship of A.B. Leonov. - M, 1984. - 469 p.
6. Rodin A.V. Features of training of athletes of various qualification in sports (psychophysiological aspect) / A.V. Rodin // The theory and practice of physical culture, 2011. -№3.-P.78-82.
7. Hell L. Theories of the personality / L. Hell, D. Zigler. - St. Petersburg, 1997.-206p.

Физиологические механизмы повышения устойчивости организма спортсменов к экстремальным воздействиям

Денисенко Ю.П.¹, Высочин Ю.В.², Гордеев Ю.В.³, Яценко Л.Г.²

¹ *Набережночелнинский институт социальнопедагогических технологий и ресурсов, г. Набережные Челны, Россия;*

² *Санкт-Петербургский государственный технологический университет растительных полимеров;*

³ *Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

Проблемы устойчивости к физическим перегрузкам в экстремальных условиях спортивной деятельности относятся к числу наиболее актуальных проблем современной спортивной физиологии и медицины. Благодаря параллельному взаимодействию локомоторной функциональной системы и тормозно-релаксационной функциональной системы защиты организму удается одновременно и эффективно решать две чрезвычайно сложные задачи: удовлетворение социально значимой и биологически значимой доминирующей потребности.

Ключевые слова: экстремальные условия, функциональная система защиты, скорость расслабления мышц, физическая работоспособность, центральная нервная система.

Physiological mechanisms of increase of stability of organism of sportsmen to extreme influences

Denisenko Y.P.¹, Vysochin Y.V.², Gordeev Y.V.³, Yatsenko L.G.²

¹ *Naberezhnye Chelny Institute of Social-Pedagogical Technologies and Resources, Naberezhnye Chelny, Russia;*

² *St.-Petersburg State Technological University of Vegetative Polymers;*

³ *St.-Petersburg State University, St.-Petersburg, Russia*

Summary

The problems of resistance to physical overloads in extreme conditions of sports activity are one of the most acute problems of modern sports physiology and medicine.

Thanks to parallel correlation of locomotor functional system and inhibitory-relaxational functional protection system, the organism can simultaneously and effectively settle two extremely complicated tasks of satisfaction of socially important and biologically important dominating requirement.

Key words: extreme conditions, functional protection system, speed of muscular relaxation, exercise performance, central nervous system.

Современная наука располагает множеством других фактов, свидетельствующих о чрезвычайно высокой вариативности индивидуальной устойчивости человека к различным факторам окружающей среды. Вместе с тем физиологические механизмы этого явления, как и физиологические механизмы, лежащие в основе экстремного повышения физической работоспособности, долгое время оставались малоизученными и наиболее сложными для интерпретации с позиций целостного организма. Реальная возможность их расшифровки появилась после того, как в процессе многолетних исследований Ю.В. Высочиным [1] было выявлено существование релаксационного механизма срочной адаптации, которое затем было названо релаксационным механизмом срочной мобилизации защиты (РМСЗ) организма от экстремальных воздействий. Суть этого механизма заключается в том, что на фоне гипоксии, возникающей при интенсивных физических нагрузках, происходят активизация тормозных систем ЦНС и снижение ее возбудимости, резкое уменьшение количества следовых потенциалов последствия в биоэлектрической активности расслабляющихся мышц, т.е. нормализация процесса расслабления и существенное (иногда до 70-80%) повышение его скорости.

Экспериментально доказано, что активизация РМСЗ обеспечивает возникновение эффекта экстремного повышения работоспособности. Установлено также, что по функциональной активности, или мощности РМСЗ, все испытуемые подразделяются по крайней мере на три типа (с высокой, средней и низкой) и что именно величина активности РМСЗ, оцениваемая по степени прироста в скорости произвольного расслабления мышц (СПР), предопределяет индивидуальный уровень устойчивости при срочной адаптации к физическим нагрузкам и другим факторам среды. Дальнейшие исследования в этом направлении, а также анализ экспериментальных данных с позиций теории функциональных систем (ФС) П. К. Анохина [2] привели к заключению, что РМСЗ, оказывающий прямое влияние на сложнейшие внутрисистемные и межсистемные взаимоотношения процессов, которые предопределяют в конечном итоге общий коэффициент полезного действия систем организма, уровень физической работоспособности и устойчивости к экстремальным воздействиям, следует отнести к категории функциональных систем под названием неспецифическая «тормозно-релаксационная функциональная система срочной адаптации и защиты» (ТРФСЗ) организма от экстремальных воздействий [1].

Одним из главных системообразующих факторов ТРФСЗ является тканевая гипоксия, а положительный результат ее деятельности заключается в поддержании нормальных соотношений важнейших гомеостатических констант (O₂-CO₂) в организме. Исходя из этого, ТРФСЗ можно отнести к категории антигипоксических функциональных систем. Согласно описаниям А. Н. Меделяновского [5], ведущими компонентами (эффекторами) ФС кислородного обеспечения являются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, а конечный положительный результат (антигипоксический эффект) достигается главным образом за счет интенсификации деятельности этих эффекторов (увеличение объема вдоха, частоты дыхания, ударного объема сердца, частоты сердечных сокращений - ЧСС, артериального давления и т.д.). Основным принцип их работы - интенсификация деятельности эффекторов.

В ТРФСЗ, наоборот, главный рабочий принцип экономизация энергетических затрат и функций эффекторов, а в качестве ведущих компонентов выступают тормозные системы ЦНС и релаксационные процессы нервно-мышечной системы. При этом деятельность ТРФСЗ не определяется ни сердечно-сосудистой, ни дыхательной системами, т. е. теми мощными эффекторами, которые играют решающую роль в функциональных системах гомеостаза. Более того, как показали исследования Ю. В. Высочина [1] и наши собственные [3, 4], при активизации ТРФСЗ функциональная нагрузка на системы энергообеспечения мышечной деятельности даже уменьшается, о чем свидетельствует снижение уровня ЧСС, дыхания, артериального давления, содержания в крови лактата, креатинина и стрессорных гормонов. Тем не менее благодаря большому экономизирующему эффекту резко возрастает интегральный коэффициент полезного действия организма и существенно повышается физическая работоспособность. В своих исследованиях Ю.В. Высочин установил, что в отличие от известных ФС гомеостаза ТРФСЗ, не вступая в конкурентную борьбу за эффекторы, может параллельно взаимодействовать с другими доминирующими ФС и существенно повышать эффективность их деятельности.

У спортсменов с низкой активностью ТРФСЗ организм пытается ликвидировать нарушения гомеостаза и гипоксию за счет дальнейшего повышения возбудимости ЦНС и наращивания интенсивности функционирования кислородтранспортных систем. Однако, как показали наши исследования, этот путь крайне нерентабелен и неэффективен в силу целого ряда причин, объединяющихся в своего рода замкнутый порочный круг, одним из важных звеньев которого является повышенный уровень возбуждения ЦНС. Следует отметить также, что у 80- 90% спортсменов этой категории регистрируются различного рода перенапряжения, травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, дистрофия миокарда, нарушения ритма и гипертрофия сердца [1,3,4].

Совершенно иначе причинно-следственные взаимоотношения физиологических процессов во время напряженной мышечной деятельности развиваются у спортсменов с высокой активностью ТРФСЗ с того момента, когда соответствующие «рецепторы результата» зафиксировали нарушения гомеостаза. Практическая реализация новой программы начинается с активизации тормозных систем ЦНС, выполняющих, как известно, важнейшую защитную функцию в организме, не только оберегая нервные клетки от истощения, но и ограничивая стрессорные реакции, гиперкинезы, развитие патологических процессов и т. д. После этого взаимосвязанные комплексы защитных реакций одновременно разворачиваются на разных иерархических уровнях и в нескольких направлениях, сохраняя, тем не менее основной рабочий принцип новой программы - экономизацию функций систем организма.

При обобщении совокупности литературных и наших экспериментальных данных удалось определить главное стратегическое направление в решении проблемы повышения эффективности подготовки спортсменов - всестороннее совершенствование релаксационных характеристик мышц и целенаправленное формирование релаксационного типа долговременной адаптации. И как следствие - обосновать основные пути и принципы построения специальной релаксационной подготовки, направленной на повышение эффективности тренировочного процесса на всех этапах становления спортивного мастерства.

Литература

1. Высочин Ю.В. Физиологические механизмы защиты, повышения устойчивости и физической работоспособности в экстремальных условиях спортивной и профессиональной деятельности: дис. докт. мед. наук. Л.:ВМА им. С.М. Кирова, 1988.-550 с.
2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975.448 с.
3. Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации футболистов // Теория и практика физ. культуры. - 2001.-№2.-С. 17-21.
4. Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П. Миорелаксация в механизмах специальной физической работоспособности // Искусство подготовки высококвалифицированных футболистов: науч.-метод. пособие. М.: Советский спорт, 2003.- С. 273-311.
5. Медеяновский А.Н. Функциональные системы, обеспечивающие гомеостаз // Функциональные системы организма / Руководство. М.: Медицина, 1987,-С. 77-97.

Влияние занятий спортом на формирование позитивной Я-концепции личности

Драндров Г.Л., Сюкиев Д.Н.

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева Чебоксары, Россия
Калмыцкий государственный университет Элиста, Россия*

Аннотация

В статье приводятся результаты экспериментального исследования показателей Я-концепции у спортсменов с применением методики исследования самооотношения. Установлено, что занятия массовым спортом приводят к развитию Я-концепции занимающихся: повышению показателей самоуверенности, саморуководства, самооценности, самопринятия и самопривязанности. С повышением квалификации до уровня мастеров спорта наблюдается снижение показателей саморуководства и самопривязанности.

Ключевые слова: спорт, спортивная квалификация, мастера спорта, самооотношение, позитивная Я-концепция.

Effects of exercise on the positive I-concept formation of the person

Drandrov G.L., Syukiyev D.N.

Yakovlev Chuvash State Pedagogical University Cheboksary Russia

Kalmyk State University, Elista, Russia

Summary

The article presents the results of an experimental study of I-concept indicators in athletes using self-study method. It was found that the mass sports lessons lead to the development of I-concept involved: increased rates of self-confidence, selfleadership, self-worth, self-acceptance and self-affection. With advanced training to the level of masters sport witnessed a drop in self-leadership and self-affection.

Key words: sport, sports skills, master of sports, the self- study, positive I-concept.

Актуальность проблемы

Результаты экспериментальных исследований говорят о высокой значимости Я- концепции как единства процессов самопознания, самоотношения и самоопределения для проявления человеком активности в физическом самосовершенствовании [1,2,4,5]. Поэтому одной из задач общей психологической подготовки спортсменов является развитие Я- концепции личности. Между тем особенности ее развития в связи с занятиями спортом являются на сегодняшний день недостаточно исследованными.

Развитие самосознания осуществляется по двум взаимосвязанным направлениям. С одной стороны, изменяется содержание самосознания как психического образа, с другой, развивается способность спортсмена к осуществлению процессов самопознания, самоотношения и самоопределения.

Поэтому задачей нашего исследования являлось изучение влияния занятий спортом на развитие Я- концепции личности.

В основу нашего исследования положена гипотеза о том, что в условиях спортивной деятельности создаются оптимальные психолого-педагогические условия для развития Я-концепции посредством психического отражения спортсменом образа «Я» как совокупности его характеристик как индивида, субъекта деятельности, личности, и осуществляемой им активности в форме поведения и деятельности.

Методы и организация исследования. Решение задачи исследования осуществлялось через применение комплекса методов, включающих: анализ научно- методической литературы, психодиагностику, методы математической статистики.

Все испытуемые с учетом уровня спортивной квалификации были разделены на три группы: группу спортсменов, имеющих звание мастера спорта (12 человек), группа спортсменов имеющих звание кандидатов в мастера спорта и спортсменов 1-го спортивного разряда (30 человек) и группа спортсменов 2-3 спортивного разряда (37 человек).

Уровень развития самосознания определялся с помощью методики исследования самоотношения (МИС), разработанной С. Р. Пантелеевым [3]. Испытуемым предлагалось ответить на 110 утверждений анкеты, выразив свое согласие или несогласие с каждым из утверждений, характеризующим определенное жизненное проявление отношения к образу Я. На основе полученных данных определялись 9 групп показателей образа Я, оцениваемых по 10-балльной шкале.

Результаты исследования. Анализ показателей развития самосознания испытуемых без учета спортивной квалификации выявил, что для спортсменов наиболее развитыми являются такие виды самоотношения, как самоценность, самопривязанность и открытость. Это означает, что они достаточно высоко оценивают себя как личность, считают, что они лучше, чем большинство других. Их слова довольно редко расходятся с делом. К чужим проблемам они в большинстве случаев относятся с тем же пониманием, что и к своим. Они с пониманием воспринимают критику в свой адрес, если она обоснована и справедлива, не склонны выдавать себя не за того, кто они есть. Они склонны полагать, что они достаточно сложились как личности, и поэтому не затрачивают много сил на то, чтобы в чем-то встать другим. Им в целом не в чем упрекнуть себя, они довольны собой. Они отличаются низкими показателями склонности к самообвинению.

Изучение показателей Я-концепции испытуемых с учетом спортивной квалификации выявило, что мастера спорта существенно отличаются от спортсменов младших разрядов высокими показателями самоуверенности (5,33 против 4,41 балла при $P=0,026$) и низким значениями отраженного самоотношения (5,08 против 5,95 балла при $P=0,054$).

У спортсменов первого разряда и кандидатов в мастера спорта в сравнении со спортсменами младших разрядов наблюдаются более высокие показатели самоуверенности (5,80 против 4,41 балла при $P=0,001$), саморуководства (6,37 против 4,92 балла при $P=0,001$), самоценности (6,60 против 5,76 балла при $P=0,031$), самопринятия (6,00 против 5,08 балла при $P=0,017$) и самопривязанности (6,57 против 5,81 балла при $P=0,013$). Можно заключить, что с повышением спортивной квалификации наблюдается интенсивное развитие самосознания спортсменов.

Наряду с этим нами выявлено, что у мастеров спорта наблюдаются относительно низкие в сравнении с перворазрядниками и кандидатами в мастера спорта показатели самоотношения. В частности, у них существенно ниже показатели саморуководства (5,08 против 6,37 балла при $P=0,058$) и самопривязанности (5,75 против 6,57 балла при $P=0,057$).

Они отличаются относительно низкими показателями отраженного самоотношения (5,08 против 5,83 балла при 135), однако эти различия проявляются только на уровне близкой к значимой тенденции.

Выводы: Занятия спортом на начальных этапах (от младших разрядов до уровня первого разряда и кандидатов в мастера спорта) приводят к развитию Я-концепции занимающихся: повышению показателей самоуверенности, саморуководства, самоценности, самопринятия и самопривязанности. В дальнейшем, с повышением квалификации до уровня мастеров спорта наблюдается снижение показателей саморуководства и самопривязанности. Это обусловлено, на наш взгляд, тем, что спортсмены высокой квалификации преимущественно ориентированы на достижение высоких спортивных результатов.

Доминирование мотивации на достижение успеха и высокий уровень притязаний в области избранного побуждают спортсменов более критично относиться к себе, к своим возможностям, обуславливают определенный уровень неудовлетворенности самим собой.

Литература

0. Драндров, Г. Л. Особенности влияния занятий спортом на формирование позитивной Я-концепции у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья / Г. Л. Драндров, Э. Р. Румянцева, Д. Н. Сюкиев // *Фундаментальные исследования*. - 2014. — №9 (часть 8).-С. 1840-1843.
1. Драндров, Г. Л. Особенности образа «Я» высококвалифицированных спортсменов и его влияние на развитие мотивационно-волевой сферы / Г. Л. Драндров, О. Ю. Симонова // *Теория и практика физической культуры*. - 2012. - № 1.-С. 3-8.
2. Пантелеев, С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Пантелеев. - М., 1993. - 23 с.
3. Стрельникова Т. И. Самооценка как фактор подготовки спортсменов высокой квалификации: автореф. дис. канд. пед. наук/ 13.00.04/Т. И. Стрельникова. - Малаховка, МОГИФК., 1984.- 22 с.
4. Уляева, Л. Г. Динамика образа Я и мотивации в процессе занятий тазквондо: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Л. Г. Уляева. - М., 1999. - 23 с.

Теннис - СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

Иванова Г.П., Гуй Ю.

*НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, Россия
Аспирант, магистр физ. Культуры НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.
Санкт-Петербург
Институт Физической Культуры и Спорта города Ухань, Китай*

Аннотация

Интегрированы усилия специалистов по теннису России и Китая по проблеме изучения факторов, определяющих привлекательность тенниса как спорта для всех. Показаны пути развития быstroдействия в детском теннисе на основе исследования в группах начальной подготовки мальчиков и девочек 11-12 лет простой двигательной реакции рук и ног на звуковой сигнал. Найдена слабая корреляционная связь антропометрических данных детей с их двигательными реакциями, что позволяет проведение занятий теннисом в группах девочек и мальчиков вместе по единой программе по причине одинаковых данных быstroдействия и антропометрии.

Ключевые слова: современный теннис, спорт, факторы, быstroдействие, дети.

Tennis is a sport for everyone

Ivanova G.P., Gui Y.

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg
Ph.D student, the Master of Physical Education The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg
Wuhan Sport University. China*

Summary

Russian and Chinese tennis specialists efforts on the problem of studying factors defining tennis attractiveness as mass sport are integrated. Quick-reaction development training approaches in child tennis based on researching boys and girls 11-12 years old beginner groups simple motive reaction to sound signal are shown. Weak correlation between children anthropometric data and their motive reaction is found, which enables holding boys and girls tennis training sessions together by the same program due to same anthropometry and quick-reaction qualities.

Key words: Modern tennis. Sports. Factors. Fast response. Children

Введение

Цель работы: способствовать интеграции усилий тренеров и научных работников России и Китая в развитии массового тенниса в их странах.

Задачи исследования:

1. Показать положительные стороны тенниса как игры для всех в социокультурном и психобиологическом аспектах;
2. Изучить рациональность подбора средств воспитания быstroдействия в период начальной подготовки теннисистов.

Методы работы

1. Анализ существующей в мире литературы по теннису (материалы международных конгрессов по теннису, отечественная печатная продукция, сайты ITF).
2. Экспериментальные исследования детей для коррекции методики формирования современной техники и быstroдействия человека.

Исследования проводились в Институте Физической Культуры и Спорта города Ухань, Китай (Wuhan Sport University.China). Эксперимент проведен летом 2015 года, в нём приняло участие 30 детей в возрасте 11-12 лет на этапе начального обучения теннису. Группа детей была разделена на 2 подгруппы. Группа «А» - состояла из 20 мальчиков, группа «В» - состояла из 10 девочек.

1. Изучались антропометрические данные 30-ти участников эксперимента, которые представлены в таблице № 1 (рост, масса, возраст).
2. Регистрировалось время простой двигательной реакции кисти руки и стопы ноги на звуковой сигнал. Исследование производилось в Китае в лаборатории психологии с помощью специальной аппаратуры: «Система психологического тестирования и тренинга — VIENNA Test System (VTS)».



Рис.1. Внешний вид установки для снятия времени простой двигательной реакции ведущей руки и ноги на звуковой сигнал.

3. Анализ результатов и статистическая обработка полученных данных. Статистическая обработка данных эксперимента проводилась с использованием стандартного пакета программ IBM SPSS Statistics 23.0 (Statistical Product and Service Solutions). Определялись Хср., критерий t - достоверности различия средних значений в группах, коэффициент корреляции между антропометрическими показателями и временем реакции.

Полученные результаты

Результаты по 1 - ой задаче исследования

Задача сводилась к выявлению факторов, определяющих теннис как спорт для всех.

Проведен поиск привлекательности и положительного воздействия тенниса на здоровье и успешность широкого круга людей - теннисистов в жизни общества. Сформулировано содержание основных причин- факторов популярности тенниса.

Теннис - один из быстроразвивающихся видов спорта, который входит в число самых популярных в мире. Цивилизованный мир полюбил эту универсальную игру. Вот факторы, которые сформулированы нами на основе анализа литературы за 30 лет.

1. Для достижения успеха в жизни человеку необходимо эффективно работать и полноценно отдыхать. Теннис и есть тот вид спорта, который обеспечивает правильный и рациональный отдых, готовя человека к новым более сложным физическим и психическим нагрузкам, развивая те качества, которые необходимы современному человеку для здоровья и успеха в жизни (Зайцева Л.С., 1998; Белиц-Гейман С.П., 2001).

2. Теннис тренирует организм, заменяет продолжительную, изнуряющую своим однообразием в условиях города пробежку, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы (Скородумова А.П., 2010).

3. Теннис заменяет утреннюю гимнастику, которая направлена на разработку подвижности в суставах, развитие силы и скорости суставных движений, гибкости, устойчивости. За матч человек делает до 800 ударов по мячу с различными амплитудами движений в суставах, с поворотами и прыжками, на выдохе или на вдохе, стоя на опоре или находясь в воздухе. По этой причине можно сказать, что арсенал движений теннисиста заменяет скучные и примитивные домашние упражнения.

4. Теннис - тренер эмоций, прекрасное средство психической разрядки, способ самоутверждения и самовоспитания. На теннисной площадке зачастую происходит трагедия — проигрыш, который человеку не менее полезен, чем выигрыш матча, т.к. благодаря этому игрок пересматривает свою жизненную позицию, отношение к себе и своему внутреннему психическому и физическому состоянию, своему характеру. Проигрыш на корте может стать причиной изменения образа жизни человека, заставляет его заняться воспитанием собственного характера и развитием своих двигательных качеств. Это дается человеку нелегко и часто требует от него перестройки жизненных принципов и уклада самой жизни, отказа от многих дурных привычек во имя успеха и здоровья (Ильин Е.П., 2008; Wang X.Y., 2011).

5. Труд теннисиста огромный, тяжелый. Для того, чтобы достичь успеха на любом уровне владения игрой, необходимо упорство, почти упрямство для достижения результата. Такой труд воспитывает волю и характер. Этика и эстетика поведения - важнейшие компоненты успеха в теннисе, т.к. они помогают завоевать симпатии зрителей, что немаловажно для победы в соревнованиях, для получения признания со стороны друзей и авторитета у товарищей по команде.

6. Теннис — всевозрастной вид спорта. Играющие в мяч бывают, безусловно, очень разного возраста: от 6 до 100 лет. Дети начинают играть в теннис рано, например, сестры Вильямс в 4 года. В то же время, теннисное долголетие - достаточно продолжительно. Жан Боротра выступал в парных состязаниях в Уимблдонском турнире, когда ему было уже за 70 лет, а в Китае теннисист по имени Пак Сунчене в 108 лет ежедневно выходил на теннисный корт Шаменя в Пекине (Иванова Г.П., Князева Т.И., 2008; Huang Jun., 2002).

7. Теннис замечателен тем, что в нем можно дифференцировать нагрузку. Каждый человек способен играть и передвигаться по корту с соответствующей его самочувствию и физической подготовленности интенсивностью. Нагрузка в теннисе имеет интервальный характер, ее интенсивность зависит от времени пауз в игре, темпа и продолжительности розыгрыша очка. В парных играх уменьшается физическая нагрузка, но возрастают требования к психике и опыту игрока (M. Crespo, M. Reid, C. Miley, 2003; Miller S., 2003).

8. Теннис - чрезвычайно зрелищный вид спорта. Состязания по теннису из серии «Большого шлема» собирают рекордное число зрителей. Так самый престижный из турниров - «Уимблдон» ежедневно способен собрать до 15 тысяч зрителей на трибунах центрального корта и 27 тысяч на трибунах и скамейках остальных 17- ти травяных кортов. Вокруг тенниса сосредоточена огромная спортивная индустрия, включающая прессу и телевидение, отражающие все нюансы теннисной жизни, столь интересной для публики. Теннис - это лучшее место для рекламы фирм и, наконец, бизнеса в широком смысле. (Фоменко Б., 1999).

9. В теннисе постоянно меняются фавориты, он очень быстро прогрессирует, перестраиваются техника и стиль, игра становится все более быстрой и атлетической. Изменчивость тенниса, его сюрпризы заключаются не только в быстрой смене чемпионов, иногда очень юных и подающих большие надежды, но и в создании нового инвентаря, атрибутики, теннисной моды, судейства с помощью технических средств, исключающее необъективность арбитров (Иванова Г.П., 2011).

10. Теннисисты прекрасные атлеты. Пример тому победа в эксперименте, где состязались в частоте вращения педалей на велозргометре. Наибольшую частоту 6,3 оборота в секунду показал чемпион Уимблдонского турнира 1975 г. Артур Эш, опередив мировых звезд велосипеда. Другой пример, пятикратный победитель Уимблдонского турнира Бьерн Борг, оказался самым сильным среди спортивных звезд на своеобразном телеконкурсе во французском городе Виши, где спортсмены должны были выступать в программе, составленной из 8 различных состязаний. Б.Борг вышел победителем в целом, обойдя на дистанции 600 м с препятствиями олимпийского чемпиона в беге на 100 м с барьерами. Победил Борг и в гребле на каноэ, он же выиграл турнир по настольному теннису. Это доказывает, что теннис - положительно действует на человека, развивает его гармонично, всесторонне, позволяет сохранять здоровье и поддерживать хорошую спортивную форму, не имея лишнего веса в течение всей жизни.

Юрий Гагарин утверждал: «Теннис - отличная игра, требующая физической выносливости, предельной собранности, постоянной концентрации внимания, молниеносной реакции и умения находить выход при самых неожиданных поворотах судьбы». (Цитата эта и ниже по: Белиц-Гейман С.П., 2001).

Анатолий Карпов назвал теннис «шахматами в движении». Теннисист решает в игре массу сложных логических задач за кратчайшее время, а потому теннис — интеллектуальная игра, тренирующая не только мышцы, но и ум, благодаря ощущениям и чувствам, которые щедро поставляются в мозг от сенсорных органов: зрения, слуха, двигательной и прочих систем организма.

Пьер де Кубертен сказал: «Если же бросить взгляд в будущее то, скорее всего, этот всевозрастной, все семейный, всеразвивающий и тело, и ум, и чувства вид спорта займет в мире самое видное место».

Вывод по 1-ой задаче.

Анализ исследований двигательных действий игроков в современном теннисе (за последние 5 лет) показал, что важнейшими изменениями в новом теннисе являются:

1) высокий атлетизм теннисистов и 2) рост темпа игры.

По данным работ (Жемай Ш., 2010, Князева Т., 2013, Иванова Г., 2012) такое быстрое действие человека в игре обусловлено ранним приемом мяча после его отскока от площадки и высокой скоростью полета мяча, что связано с экономизацией энергии человека и уменьшением диссипативных потерь при соударениях мяча, обусловленных эргономичностью теннисного оборудования. Повышение уровня научно-технического обеспечения игры в теннис предъявляет новые требования к организации занятий теннисом широких слоев населения на начальном этапе обучения техническим приемам игры. Необходимы исследования быстрого действия теннисистов за счет правильно поставленной техники ударов по мячу и перемещений детей, играющих для удовольствия и оздоровления.

Результаты исследования при решении задачи № 2.

Антропометрические данные участников исследования представлены в таблице 1

Таблица 1

Средние значения - $\bar{X}$ и ошибка средних показателей возраста, роста и веса участников эксперимента в группах мальчиков - А и девочек - В.

Группа	Количество занимающихся (П)	Средний возраст (лет)	рост (Н - см)	Масса детей (кг)
А	20	11.5 ± 0.10	$148,0 \pm 2.05$	$40.2 \pm 0,71$
В	10	11.3 ± 0.07	$149,0 \pm 1.74$	$38.9 \pm 0,65$

1. Антропометрические данные участников эксперимента соответствуют средним показателям развития детей данного возраста в Китае, в частности в регионе города Ухань. В антропометрических показателях детей подгруппы (А) и подгруппы (В) нет достоверных различий средних ($P > 0,05$ при $t = 1,5$) до начала педагогического эксперимента. Это свидетельствует о возможности формирования детей Китая в возрасте 11-12 лет при занятиях теннисом и развитии двигательных качеств без учета половой принадлежности, если контроль результатов воздействия занятий теннисом будет строиться только на антропометрических показателях движений. Однако, быстрое действие игроков в теннисе - это результат управления движением, где помимо длины звеньев существенны психофизиологические характеристики человека. Поэтому, следующая задача работы связана с определением отдельных составляющих быстрого действия игрока.

SECTION 5

2. Исследованы простые реакции на звуковой сигнал, имитирующий хлопок соударения мяча с ракеткой. Зарегистрированы простые двигательные реакции детей на звук ведущей руки и одной из ног у теннисистов групп «А» и «В». Вычислены средние значения для простой реакции на сигнал у мальчиков и девочек (таблица 2). Результаты сопоставления средних доказывают, что двигательная реакция мышц кисти и пальцев руки у девочек в группе «В» оказалась на 39 мс короче, чем у мальчиков. Разница составляет 12% от времени средней реакции мальчиков, но статистической достоверности несколько не хватает по причине малой выборки девочек, то есть $P > 0,05$.

Для обоснования полученного факта потребовалось продолжение исследования на основе сопоставления результатов простой двигательной реакции руки с реакцией ног в той же группе детей. Расчет времени простой двигательной реакции ноги в экспериментальных группах «А» и «В» показал следующие значения: у мальчиков среднее время простой двигательной реакции ноги равно 351мс при ошибке средней Юме. У девочек тот же показатель равен 358 мс при статистической ошибке 13 мс. Статистических различий среднего времени простой двигательной реакции ноги между группами девочек и мальчиков нет, то есть по психофизиологическим показателям реакций детей в возрасте 11-12 лет можно разрешать формирование единой группы, так как нет противопоказаний ни по данным антропометрии, ни по характеристикам бысродействия детей. Эти два показателя существенно влияют на выбор методических приемов обучения или коррекции при формировании новой техники теннисных ударов по мячу с отскока.

Таблица 2

Время (с) простой двигательной реакции (Simple Reaction Time) ведущей руки ребенка в группах мальчиков и девочек

	1 РОСТ	2 Простая двигательная, реакция рук	3 Простая двигательная реакция ног
1 РОСТ	1	0,448	0,043
2 Простая двигательная, реакция рук	0,448	1	0,104
3 Простая двигательная, реакция ног	0,043	0,104	1

Для убедительности полученных выводов была проведена проверка степени связи времени простой двигательной реакции рукой и ногой с ростом детей. Возможно, что разница в росте девочек и мальчиков на 1 см имеет связь с бысродействием. Рассчитаны коэффициенты корреляции между простой двигательной реакцией ведущей руки и ноги и ростом ребенка, а также между временем реакции руки и ноги в обеих группах детей. Корреляционные матрицы представлены в таблицах № 3-4.

	1 РОСТ	2 Простая двигательная, реакция рук	3 Простая двигательная, реакция ног
1 РОСТ	1	$\rho_{\text{рр}}$	$\rho_{\text{лз}}$
2 Простая двигательная, реакция рук	0,448	1	0,104
3 Простая двигательная, реакция ног	0,043	0,104	1

Таблица3

Группа А (n=20)	Группа В (n=10)
0.3098928	0.24533977
0.25845326	0.26673213
0.31762445	0.2700585
0.24574485	0.24838629
0.32997936	0.26559719
0.33610802	0.26528806
0.29494623	0.27402938
0.25757112	0.27856222
0.30313954	0.32922477
0.24154042	0.26817228
0.42002271	0.24533977
0.37276815	0.26673213
0.28087291	0.2700585
0.2385177	
0.39554815	
0.35051434	
0.29316956	
0.28715317	
0.27576705	
0.386714361	
0.3098±0.013(с)	0.2711±0.007(с)

Коэффициенты корреляции между ростом мальчиков и простой двигательной реакцией рук и ног на звуковой сигнал

Степень связи в таблицах 3-4 везде слабая между изученными показателями. Наиболее высок коэффициент корреляции между временем простой реакции руки и ростом мальчиков ($r=0,448$). У девочек этот коэффициент равен 0,30, а коэффициент корреляции между простой реакцией ноги на сигнал и ростом девочек - 0,36.

Вывод

В результате проведенного исследования высказано мнение, что детские группы начального обучения в возрасте 11 лет могут состоять из девочек и мальчиков и работать по единой программе в силу их подобию антропометрических и психофизиологических показателей.

Литература

1. Белиц-Гейман, С.П. Теннис: Школа чемпионской игры и подготовки / С. П. Белиц-Гейман. - М.: АСТ-ПРЕСС, 2001. - 224с.
2. Белиц-Гейман, С.П. В мире большого тенниса / С. П. Белиц-Гейман, - М.: Интеграф Сервис, 1994. - 351с.
3. ЖемайШ.
4. Зайцева, Л.С. Теннис для всех / Л.С. Зайцева. - М.: Колос, 1998. - 128с.
5. Иванова Г.П. Современный теннис биомеханика, эргономика, техника игры. Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. EOLSS. «Изд. Дом МАГИСТР-ПРЕСС», 2011, с. 795-711.
6. Иванова Г.П. Современный теннис биомеханика, эргономика, техника игры. Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. EOLSS. «Изд. Дом МАГИСТР-ПРЕСС», 2011, с. 795-711.
7. Иванова, Г.П. Биомеханика тенниса: учебное пособие / Г.П. Иванова4 НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2008. - 120с..
8. Иванова, Г.П. Теннис: учебное пособие / Г.П. Иванова, Т.И. Князева - НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2008. - 207с..
9. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания: Деятельность и состояния: Учеб. Пособие / Е.П. Ильин. М.: Просвещение, 1980. 199 с.
10. Белиц-Гейман, С.П. Теннис: Школа чемпионской игры и подготовки / С. П. Белиц-Гейман. - М.: АСТ-ПРЕСС, 2001. - 224с.
11. Белиц-Гейман, С.П. В мире большого тенниса / С. П. Белиц-Гейман, - М.: Интеграф Сервис, 1994. - 351с.
12. Жемай Ш., Зайцева, Л.С. Теннис для всех / Л.С. Зайцева. - М.: Колос, 1998. - 128с.
14. Иванова Г.П. Современный теннис биомеханика, эргономика, техника игры. Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. EOLSS. «Изд. Дом МАГИСТР-ПРЕСС», 2011, с. 795-711.
15. Иванова Г.П. Современный теннис биомеханика, эргономика, техника игры. Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. EOLSS. «Изд. Дом МАГИСТР-ПРЕСС», 2011, с. 795-711.

16. Иванова, Г.П. Биомеханика тенниса: учебное пособие / Г.П. Иванова, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2008. - 120с.
17. Иванова, Г.П. Теннис: учебное пособие / Г.П. Иванова, Т.И. Князева - НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2008. - 207с..
18. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания: Деятельность и состояния: Учеб. Пособие / Е.П.Ильин. М.: Просвещение, 1980. 199 с.
19. Тарпищев. Ш.А. Самый долгий матч/ Ш.А.Тарпищев. -М.: Вагриус, 1999.-383 с.
20. Теннис мирового класса / под ред. П. Райтера, Д. Гроппеля; пер. с англ. - М.: Эксмо, 2004. - 304с.
21. Теннис. Учебник для ВУЗов физической культуры. Часть 2 / под общ. ред. А.П. Скородумовой, Ш.А. Тарпищева. -М.: АзБука, 2011. - 279 с.
22. Фоменко, Б.И. Российский теннис: Энциклопедия / Б.И. Фоменко.-М.:ИЭТП, 1999.-448 с.
23. Фоменко, Б.И. Российский теннис: Энциклопедия / Б.И. Фоменко. -М.: ИЭТП, 1999. -448 с.
24. Янчук, В.Н. Теннис. Простые истины мастерства / В.Н. Янчук. - М.: АСТ-ПРЕСС, 2001.- 224 с.
25. Crespo, M. / M. Crespo, M. Reid, D. Miley //Applied sport science for high performance tennis. Proceedings of the 13 th ITF Worldwide Coaches Workshop. Vilamoura, Portugal, October. -2003. - P. 201, <http://www.itftennis.com>.
26. Huang Jun, The modern history of tennis. [J], The Journal of Sport History and Culture, 2002. DOI:doi: 10.3969/j.issn.1671-1572.2002.01.023.
27. Miller, S. Equipment and advanced performance. / S. Miller, R. Gross // ITF Biomechanics of advanced tennis. The ATF Ltd, 2003. -P. -179-193. www.itftennis.com
28. Wang Xue Yong. The psychological preparation of tennis match [J]. China Sports Vision, 2011.07.118

Снижение избыточного веса у лиц среднего возраста средствами аэробно-силовой тренировки

Кадыров Р.М., Михаил И.И.

Военный институт физической культуры Россия, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассматриваются результаты проведения исследования, полученные при сопоставлении и воспроизведении результатов оценки состава тела у лиц среднего возраста, занимающихся аэробно-силовой тренировкой.

Ключевые слова: избыточный вес, индивидуальная тренировочная программа, аэробно-силовая тренировка.

Decrease in excess weight at persons of middle age means of aerobic-power training

Kadyrov R.M, Mihail I.I.

Military institute of physical training Russia, St.-Petersburg

Summary

The article considers the results of the study, obtained by comparing the results of the evaluation and reproduction of body composition in middle-aged people engaged in aerobic- strength training.

Keywords: Excess weight, the individual training program, aerobic-power training

Введение

Целью проведения исследования являлось получение сопоставимых и воспроизводимых результатов оценки состава тела у лиц среднего возраста, занимающихся аэробно-силовой тренировкой.

Организация и методы исследования

В процессе проведения двухгодичного педагогического эксперимента разрабатывалась и реализовывалась индивидуальная тренировочная программа. Испытуемые мужчины и женщины дифференцировались по уровням подготовленности (низкий, средний и высокий). Для испытуемых с низким уровнем подготовленности применялась программа «старт», включающая два вида тренировок: силовая тренировка на тренажерах и кардио-тренировка на беговой дорожке.

Тренировка проводилась 3 раза в неделю через день, отдых между подходами - 40-60 с. Содержание разминки составляли следующие упражнения: 5-10- минутная ходьба на беговой дорожке с ЧСС=(220 - возраст)х60% от макс. ЧСС, комплекс упражнений на растягивание со средней интенсивностью. Заминка включала 10-20-минутную ходьбу на беговой дорожке с ЧСС=(220 - возраст) х60-70% от макс. ЧСС, комплекс упражнений на растягивание со средней интенсивностью.

Результаты исследования

Среднестатистические показатели веса тела, тощей и жировой массы, индекса массы тела, основного обмена у женщин до и после эксперимента представлены в табл.1. Необходимо отметить, что снижение веса тела в процессе проведения эксперимента произошло синхронно со снижением жировой массы тела. В тощей массе тела и индексе массы тела, хотя и отмечаются достоверные изменения, но не такие существенные, как в других показателях. В уровне основного обмена различия недостоверны.

Таблица1

Статистические показатели состава тела до и после тренировки у женщин

Показатели	X	N	o	m
Вес, до	82,97	15	14,28	3,68
Вес, после Р	73,87 P<0,05	15	11,58	2,92
Тош.масса,до	51,93	15	5,11	1,31
Тош.масса,после Р	50,20 P<0,05	15	4,94	1,23
Жир.масса,до	31,03	15	10,59	2,72
Жир.масса,после Р	23,50 P<0,05	15	7,80	2,06
Индекс массы тела,до	29,80	15	5,71	1,41
Индекс массы тела,после Р	26,57 P<0,05	15	4,44	1,17
Осн.обмен,до	1546,0	15	108,30	27,92
Осн.обмен,после Р	1531,3 P>0,05	15	102,6	26,8

В таблице 2 представлены коэффициенты корреляции, отражающие зависимости изучаемых показателей до и после эксперимента. Практически во всех показателях получены высокие коэффициенты корреляции.

Таблица 2

Коэффициенты корреляции до и после эксперимента

Пара 1	Вес - изм.веса
Пара 2	Тош.масса -изм.тош.массы
Пара 3	Жир.масса - измен.жир.массы
Пара 4	Масса - изм.массы
Пара 5	Осн.обмен - изм.осн.обмена

В таблице 3 отражены статистические параметры некоторых показателей состава тела у мужчин до и после педагогического эксперимента.

Таблица3

Статистические показатели состава тела у мужчин до и после эксперимента

Показатели	N	X	a	m
Вес до после	10	99,2 85,4	23,9 19,1	7.5 6.05
P		p<0,05		
Тощая до масса после	10	72,6 68,1	9,7 7,1	3,07 2,27
p		p<0,05		
Жировая до масса после	10	26.7 17.08	15,3 13,5	4,8 4,2
p		p<0,05		
Индекс до массы после тела	10	31,9 27,5	9,2 7,4	2,9 2,3

Следует отметить, что в результате двухгодичного эксперимента в показателях физического состояния произошли достоверные изменения, за исключением уровня основного обмена. Отметим более существенные изменения в весе тела, жировой массе тела, более низкие, хотя и достоверные, сдвиги в тощей массе, индексе массы тела, мышечной массе, а также отсутствие значимых изменений в уровне основного обмена.

Заключение

До эксперимента в группе были испытуемые, имеющие вес тела, превышающий 130 и 140 кг, тогда как после эксперимента только один испытуемый имел вес 125 кг. Кроме того, отмечается рост числа испытуемых с весом тела менее 75 кг. Наиболее существенные изменения произошли в жировой массе тела после эксперимента. Так до эксперимента минимальный уровень жировой массы составлял 10,7 кг, а максимальный - 58,4 кг, то после эксперимента, соответственно - 4,5 и 46,2 кг.

Таким образом, двухгодичная аэробно-силовая тренировка позволяет осуществлять коррекцию состава тела у лиц среднего возраста, имеющих как избыточный вес, так и поддерживающих нормальный вес независимо от гендерных различий.

Психологические аспекты предвосхищения развития астении у спортсменов

Костов Ф. Ф., Родичкин П. В.

*Аспирант кафедры теории и методики физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена
РГПУ им. А.И. Герцена Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

В статье проводится теоретический анализ проблемы астенического синдрома и обосновывается возможность предупреждения его развития, опираясь на психодиагностическую оценку.

Ключевые слова: астения, спортсмены, предвосхищение.

Psychological aspects of anticipation chronic fatigue syndrome in athletes

Kostov F. F., Rodichkin P. V.

*Herzen State Pedagogical University of Russia
Herzen State Pedagogical University of Russia Saint-Petersburg, Russia*

Summary

This article presents a theoretical analysis of the problem of chronic fatigue syndrome and proved the possibility of preventing its development, based on psycho-diagnostic evaluation.

Keywords: chronic fatigue syndrome, athletes anticipation.

Многолетний процесс тренировок, нацеленный на достижения наивысших результатов на соревнованиях, в своей самоцели включает необходимость постоянных увеличений тренировочных нагрузок, предъявляя все более высокие требования к подготовке спортсменов. Тяжелые нагрузки, вкуче с психологическим давлением, оказываемым фактом состязания, может приводит к возникновению негативных реакций организма, одной из таких реакций является астеническое состояние [3].

Астения (в переводе с греч. "бессилие", "отсутствие сил"), является универсальной, неспецифической реакцией организма на любые чрезмерные нагрузки, угрожающие истощением энергетических ресурсов. В зарубежной литературе это синдром носит название «chronic fatigue syndrome» (состояние хронической усталости) [1,4].

Общепринятой классификации астении на сегодняшний день не существует, но если проанализировать литературу, то можно характеризовать астенический синдром, возникающий у спортсменов, как: реактивное, временно приходящие функциональное состояние психоэмоционального расстройства, возникающее у исходно здоровых лиц, в результате воздействия дезадаптационных факторов. [1,2,4]

Различают два вида течения астении:

Гиперстенический вариант, связанный с преобладанием процессов возбуждения и заключающийся в повышении раздражительности и нетерпеливости. При дальнейшем ухудшении состояния происходит переход к следующему, более распространенному и устойчивому виду.

Гипостенический вариант, заключающийся в преобладании процессов торможения нервной деятельности, выражающийся в повышенной утомляемости, истощаемости и в общем снижении активности.

Снижение активности - это механизм сохранения жизнедеятельности организма, психофизиологический механизм, возникающий в случае угрозы, действующий по принципу понижения потребности в энергии, путем понижения активности. Из чего следует, что астения общая реакция организма, на угрозу истощения энергетических ресурсов. Астенический синдром можно считать универсальным адаптационным механизмом, срабатывающим как при объективных причинах, так и при воображаемой угрозе[1].

Понятие астении не тождественно понятию усталости. Под усталостью понимают нормальный ответ организма на нагрузку различного характера, состояние усталости проходит после полноценного отдыха и не требует лечения. Астенический синдром является патологическим состоянием ощущения усталости, никак не связанной с объемом физической или психической нагрузки, и не проходящей после отдыха. Астеническое состояние зачастую сопровождается соматическими симптомами.

В первую очередь, при астении происходят изменения в функционировании ретикулярной формации ствола мозга и гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы. Важной причиной биохимических сдвигов при астеническом синдроме является развитие тканевой гипоксии, приводящей к ацидозу и нарушению процесса образования и использования энергии. Происходит переключение аэробного пути гликолиза на анаэробный, что вызывает снижение ресинтеза АТФ (2 молекулы вместо 38) и креатинфосфата в клетках. А так как конечным результатом анаэробного гликолиза является алактат, то формируется порочный круг, из-за дальнейшего снижения усвояемости кислорода тканями. Это и является биохимической основой астении [5].

Саморегулирующий характер системы жизнедеятельности человека, является причиной, по которой снижение активности возможно не только при возникновении реального истощения, но и при любой угрозе уменьшения энергетического потенциала, которое может начаться задолго до уменьшения запасов энергетических ресурсов. Подобное предвосхищение предполагает возможность диагностировать первичные признаки возникновения астении у спортсменов, до появления биохимических сдвигов, опираясь на показатели психодиагностических тестов, отмечающих динамику самооценки здоровья.

Выводы:

1. Астенический синдром (состояние хронической усталости) появляется у здорового спортсмена, как адаптационная реакция организма на чрезмерную нагрузку, физического, психологического или интеллектуального характера, заключающаяся в состоянии патологической усталости.
2. Механизм развития астении может быть как соматического, так и психологического характера, при воздействии реальной или воображаемой угрозы.
3. Изменения, протекающие в организме при астеническом синдроме, негативно сказываются не только на нервно-психических функциях, но отражаются и на остальных системах организма, вплоть до биохимических изменений. Это делает лечение астении невозможно лишь с использованием средств психотерапии, однако, изменения в самочувствии, возникающие и предшествующие появлению проблемы, позволяют диагностировать развитие астении заранее.

Литература

1. Давиденко Д.Н. Проблема резервов адаптации организма спортсмена // Науч.-теор. журнал «Ученые записки»: Изд-во Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. - СПб, 2005. - Вып. № 18. - С. 15-25.
2. Дюкова Г.М. Астенический синдром: проблемы диагностики и терапии // Эффективная фармакотерапия. Неврология и психиатрия. - 2012, № 1. Стр. 40-46.
3. Костов Ф.Ф. Состояние тревожности и позитивное мышление в спорте/ Ф.Ф. Костов, П.В Родичкин // Отечественная физическая культура и спорт: опыт побед: Сб. матер, научн.-практ. конф. «Герценовские чтения»/ Под общ. ред. А. Н. Дитятина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. С. 106-110.
4. Психофизиология. Словарь / Авт. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского. — М.: ПЕР СЭ, 2006, —128 с.
5. Scott L.V., Dinan T.G. The neuroendocrinology of chronic fatigue syndrome: focus on the hypothalamic-pituitary- adrenal axis//Funct. Neurol. 1999. Vol. 14.№ 1.Р.3-11.

Инструментальный метод контроля функционального состояния кадров сопровождения спортивных туристских мероприятий

Куликова Г.И., Шеманаев В.К., Логвинов В.С.

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

Аннотация

Дается описание метода контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы кадров сопровождения спортивных туристских мероприятий, включающий в себя использование прибора «Пульстрим» и разработанной методики интегральной оценки данных. Приводятся результаты исследований. Представленный экспрессный метод оценки состояния сердечно-сосудистой системы туриста-спортсмена позволяет эффективно решать одну из задач контроля его подготовленности.

Ключевые слова: спортивный туризм, инструктор-проводник, функциональное состояние, сердечно-сосудистая система, прибор «Пульстрим».

Instrumental method of control of the functional status of support personnel in sports tourist events

Kulikova G.I., Shemanaev V.K., Logvinov V.S.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health Saint-Petersburg, Russia

Summary

We give a description of the method of control of the functional state of cardiovascular system of the support personnel in sports tourism activities, including the use of the device "Pulstrim" and a technique of integrated data evaluation. The results of the research are presented. The presented fast method of assessing cardiovascular system of a tourist sportsmen can effectively solve one of the objectives of the control of his readiness.

Keywords: sports tourism, tourist guide, functional status, cardiovascular system, the device "Pulstrim."

SECTION 5

В настоящее время актуальной проблемой является отбор и подготовка кадров сопровождения участников спортивных туристских мероприятий. Основной контингент таких кадров состоит из инструкторов-проводников. В числе насущных задач их профессиональной подготовки стоит задача оценки физических качеств кадров сопровождения при отборе, в процессе подготовки и при квалификационных испытаниях. Важной составляющей физической подготовленности является выносливость спортсмена, которая во многом определяется состоянием сердечно-сосудистой системы.

Основным компонентом предлагаемой системы контроля является использование портативного прибора «Пульстрим» (вес 140 гр.). Это бытовой прибор индивидуального пользования, который мы адаптировали для проведения исследований в сфере спорта.

Устройство «Пульстрим» предназначено для применения в качестве средства контроля параметров сердечно-сосудистой системы человека [1]. Его разработчики указывают на такие возможности прибора, как:

- предупреждать об опасных перегрузках при занятиях спортом и фитнесом;
- определять степень риска и негативные тенденции в деятельности сердца и сосудов;
- контролировать состояние сердечно-сосудистой системы в стрессовых ситуациях;
- контролировать работу сердца во время восстановительного периода;
- контролировать развитие заболеваний сердца и сосудов;
- контролировать воздействие лекарств, алкоголя и наркотических средств.

Прибор надёжен и исключительно удобен для использования в различных условиях. Для получения данных достаточно приложить палец к датчику и продержать его так в течение одной минуты. Питание автономное от обычной батарейки. Прибор подключается к ПК. Результаты обследования представлены в цифровом виде и в виде текстовых заключений.

В устройстве «Пульстрим» использован фотоплетизмографический метод регистрации пульсовой кривой, обладающей чрезвычайно высокой информативностью [2]. В результате анализа её амплитудных и временных характеристик прибор позволяет получить значения шести параметров деятельности сердца и сосудов:

- частоты сердечных сокращений в диапазоне 30-240 уд.мин.;
- вариационного размаха длительности кардиоинтервалов в диапазоне 0,05-0,3 сек.;
- коэффициента вариации длительности кардиоинтервалов в пределах 0,1 -40%;
- показателя тонуса резистивных сосудов - значения 0,02-0,2 сек.;
- показателя тонуса основных сосудов-2-50%;
- времени максимальной нагрузки миокарда в фазе изгнания в диапазоне значений 0,02-0,5 секунд.

Данные параметры выбраны в соответствии с рекомендациями Европейского кардиологического общества (ESC).

Частота сердечных сокращений - это общеизвестный показатель деятельности сердца.

Вариационный размах - это разность в длительности наибольшего и наименьшего кардиоинтервала. Превышение его значений уровня 0,16 сек. свидетельствует о наличии синусовой аритмии.

Коэффициент вариации - это статистический параметр, который характеризует разброс значений длительностей кардиоинтервалов. Его величина отражает баланс активности симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Сосудистое сопротивление определяется по фазе завершения систолы и соответствует времени снижения скорости кровотока в 2,7 раза после закрытия аортального клапана. Чем больше это время, тем слабее капиллярный кровоток и тем выше вероятность повышения артериального давления.

Показатель тонуса сосудов характеризует упруговязкие свойства стенок сосудов. Чем выше тонус сосудов, тем больше нагрузка на сердце во время его сокращения.

В период максимальной нагрузки происходит наибольшее напряжение сердечной мышцы. Увеличение значений времени максимальной нагрузки свыше 0,11 сек. свидетельствует об ухудшении сократительной функции сердечной мышцы.

С целью повышения эффективности использования прибора «Пульстрим» нами была усовершенствована интерпретация первичных данных. Были введены следующие обобщённые показатели.

Показатель напряжения в системе регуляции ритма сердца (ПНРР), обобщающий значения первых трёх показателей. Это - частное от деления значений частоты сердечных сокращений на произведение значений вариационного размаха и коэффициента вариации. Интерпретация его значений близка к той, которую несёт индекс напряжения (ИН) Баевского.

Показатель напряжения в деятельности сердца и сосудов (ПНСС). Это - сумма значений показателей сосудистого сопротивления, времени максимальной нагрузки и делённого на два показателя тонуса сосудов.

Интегральный показатель является суммой двух показателей напряжения $ИН = ПНРР + ПНСС$ и обобщает значения всех шести показателей прибора «Пульстрим». Уровень значений ПНРР определяется, в основном, уровнем нервно-эмоционального напряжения человека, а уровень значений ПНСС - уровнем активации механизмов адаптации аппарата кровообращения к нагрузкам. Представленные формулы являются эмпирическими и их нормативные, и должные значения будут уточняться ходе дальнейших исследований.

В Таблице 1 приведены данные обследования группы из 17 спортсменов, представителей кадров сопровождения. Порядок проведения обследований был следующим. Испытуемые проходили тестирование в покое и после дозированной физической нагрузки в виде 30 приседаний в произвольном темпе. До и после нагрузки проводились записи пульса с датчика прибора «Пульстрим». Затраты времени на обследование были в пределах минуты на человека.

Испыт.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	□
ПНРРд	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3
ПНССд	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1
ИНд	2	3	4	3	2	3	2	3	3	4
ПНРРп	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3
ПНССп	2	1	2	2	1	4	3	4	2	2
ИНп	4	3	4	4	3	5	5		4	5

Значения обобщённых показателей даны в баллах, обозначающих ранг показателя по пятибалльной шкале. Для ПНРР значения до 10 - 1 балл, до 100 - 2 балла, до 500 - 3 балла, до 1000 - 4 балла, свыше 1000 - 5 баллов. Для ПНСС значения до 28 - Шалл, от 29 до 32 - 2 балла, от 33 до 36 - 3 балла, от 37 до 44 - 4 балла и свыше 44-5 баллов.

Значения обобщённых показателей в баллах до физической нагрузки (ПНРРд, ПНССд и ИНд) и после (ПНРРп, ПНССп и ИНп) физической нагрузки.

Значения ПНСС в **Таблице 1** указывают на закономерное повышение функциональной активности сердца и сосудов после физической нагрузки и отражают особенности тренированности каждого спортсмена. Динамика значений ПНРР характеризует колебания нервно-эмоционального напряжения испытуемых.

Таблица 1.

Испыт.	11	12	13	14	15	16	17	Сумм
ПНРРд	2	1	3	2	2	2	2	29
ПНССд	1	1	2	1	1	1	1	22
ИНд	3	2	5	3	3	3	3	51
ПНРРп	1	2	3	2	2	2	1	32
ПНССп	3	5	2	2	1	2	1	39
ИНп	4	7	5	4	3	4	2	71

Значения ПНСС в Таблице 1 указывают на закономерное повышение функциональной активности сердца и сосудов после физической нагрузки и отражают особенности тренированности каждого спортсмена. Динамика значений ПНРР характеризует колебания нервно-эмоционального напряжения испытуемых.

Таким образом, методика с использованием прибора «Пульстрим» даёт возможность оценивать индивидуальные особенности физиологических и психологических реакций на физическую нагрузку кадров сопровождения в сфере спортивного туризма.

Литература

1. Диагностика параметров сердечно-сосудистой системы. [Электронный ресурс] www.pulstream.spb.ru (дата обращения 18.04.2014).
2. Логвинов, В.С. Метод диагностики по параметрам колебательных и волновых процессов в сердечно-сосудистой системе // Пульсовая диагностика тибетской медицины. СО АН СССР. - Новосибирск, 1988.-С. 90-108.

Функциональное состояние организма и уровень специфических физических качеств пловцов в различные периоды тренировочно-соревновательного цикла

Левшин И.В., Поликарпочкин А.Н., Поликарпочкина А.А.

Национальный Государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург

Национальный Государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени И. Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург

Студент, Университет штата Невада UNLV, г. Лас-Вегас, США

Аннотация

Диагностика функционального состояния организма пловцов в рамках медико-биологического сопровождения на этапах тренировочно-соревновательного цикла является обязательным мероприятием и позволяет определять в реальном времени уровень резервных возможностей организма атлетов, а также степени развития их специфических силовых, скоростно-силовых возможностей, быстроты, аэробной и анаэробной производительности и судить об эффективности функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем атлетов. Эффективным методическим подходом является предлагаемое авторами определение физической работоспособности с помощью интегрального показателя работоспособности R_c . Анализ изменений показателей, входящих в показатель R_c отражает эффективность функционирования газотранспортных систем организма, уровень развития аэробных и анаэробных механизмов образования энергии, и, в периоды подъема и снижения R_c , может служить ориентиром в выборе величины и направленности тренирующих воздействий в плавании.

Ключевые слова: функциональное состояние, работоспособность, адаптация, физические нагрузки, плавание.

Functional state and the level of specific physical quality swimmers in different periods of competition and training cycle

Levshin I.Y., Polikarpochkin A.N., Polikarpochkina A.A.

*The P.F.Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg*

*The P.F.Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg*

Student, UNLV- University of Nevada, Las Vegas, USA

Summary

Diagnosis of the functional state of the organism swimmers under the medical and biological support to the stages of the training, competitive cycle event is required and allows you to determine the level of reserve capacity of the organism athletes, as well as the development of specific power and speed-power capabilities, speed, aerobic and anaerobic performance, efficiency of the cardiovascular and respiratory systems. Effective methodical approach is to determine the physical performance by the integral performance index Pc. Analysis of changes in the indicators included in the index reflects the work of Pc cardiorespiratory and central nervous systems, the state of anoxic and oxygen formation mechanisms of energy in periods of growth and decline Pc, can serve as a guide in choosing the direction of training influences in swimming.

Keywords: functional state, performance, physical performance, adaptation, physical exercise swimming.

Введение

Под дефиницией термина «функциональное состояние» в физиологии труда и спорта понимается оценка деятельности систем организма человека с учетом объективных критериев, а именно: надежности и цены профессиональной деятельности [2,3,7]. Медико-биологическое сопровождение спортивной деятельности в плавании подразумевает необходимость проведения периодического тестирования физических качеств пловцов [1,5,6,7]. Достаточные по своей содержательности углубленные медицинские обследования (УМО) и этапные комплексные обследования (ЭКО) предусмотрены в начале первого и в конце второго мезоциклов (МЗЦ) подготовки пловцов. Они включают в себя определение специфических силовых и скоростно-силовых возможностей, быстроты, аэробной и анаэробной производительности, эффективности дыхания и некоторых других показателей функционирования организма атлетов. Однако, отдельные показатели функционирования систем организма не в полной мере отражают уровень тренированности атлетов, как, например, частота дыхательных движений, количество потребляемого кислорода, динамика содержания оксигемоглобина при выполнении физической нагрузки [1,4,9]. Поэтому использование в учебно-тренировочном процессе (УТП) только показателей специальных физических качеств и случайно аффилированных данных пловцов, с нашей точки зрения, не всегда корректно, что обуславливает необходимость поиска эффективных методик контроля функционального состояния на этапах тренировочно-соревновательного цикла.

Методики исследования

Исследование проводилось на базе физиологических лабораторий Национального Государственного университета имени П.Ф. Лесгафта (г. Санкт-Петербург) и Центра спортивной медицины «Бароком» (г. Пенза) при содействии федерации плавания Пензенской области. В исследовании приняли участие пловцы разных возрастных групп (n=62) в возрасте 15-21 лет, кандидатов и мастеров спорта, участников первенства Российской Федерации и Пензенской области. Обследования проводились с оценкой технической (тактической) подготовленности, психологического состояния, выполнения и переносимости тренировочной нагрузки.

На первом этапе исследований производилось определение показателей, характеризующих морфологический статус спортсменов с целью выявления структурных особенностей организма пловца (масса тела, содержание общего, подкожного и внутреннего жира, масса мышц, скелетная масса). Методом импедансометрии при помощи аппарата «Медас» определялась структура тела. Измерялись биомеханические и физические показатели качества и эффективности выполнения спортсменом физической нагрузки (максимальная скорость на отрезке времени, активное гидродинамическое сопротивление, коэффициент гидродинамической силы, суммарная внешняя мощность). Оценивались важнейшие для пловцов профессионально значимые физические качества - количественные тензометрические показатели (сила тяги на суше и в воде с использованием рук, ног и полной координации). Работоспособность пловцов определяли с помощью диагностического комплекса «СПОРТ-КРАБ» (заявка на изобретение рег.№ 200913862 от 19.10.2009) и расчета интегрального показателя уровня работоспособности Рс (патент на изобретение № 2293512 от 24.11.2005 г.). Текущее функциональное состояние спортсменов определялось по комплексу психофизиологических показателей [3,7,8], включающих в себя частоту сердечных сокращений (ЧСС), критическую частоту слияния световых мельканий (КЧСМ), латентный период простой сенсомоторной реакции (ЛППСР), статическую мышечную выносливость (СВ), индекс пятиминутного степ-теста (ИСТ), время задержки дыхания после нагрузки субмаксимальной мощности на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генча), объемную скорость выдоха (V). Одновременно у испытуемых определялись расчетные показатели: ударный объем сердца (VO), минутный объем кровообращения (МОК), вегетативный индекс Кердо (ВИ), гликолитическая емкость (А) и гликолитическая мощность (АТМ).

Статистическую обработку проводили с использованием пакета прикладных программ «Statistica 10.0» для «Windows». Определяли: средние значения, моду, медиану, стандартные отклонения, среднюю квадратичную ошибку, среднюю ошибку средней, характер распределения. Достоверность разности средних значений показателей рассчитывали с помощью t-критерия Стьюдента для несвязанных выборок.

Результаты исследований и их анализ

На первом этапе анализировали результаты комплексного обследования данных о функциональном состоянии, уровне работоспособности пловцов и взаимосвязи этих показателей с показателями физических качеств атлетов.

Выявлено наличие значимой зависимости между величиной интегрального показателя уровня работоспособности пловцов (P_c) и данными тензометрических измерений ($D_{\text{суша}}$, $D_{\text{руки}}$), а также максимальной скоростью плавания на мерном отрезке ($V_{0 \max}$) в методике «Swim Drug». С одной стороны, этот факт говорит о единой физиологической основе данных показателей, с другой — о том, что средняя степень связи ($p < 0,05$) подтверждает предположение о неполном совпадении динамики показателей физических качеств пловца и его функциональном состоянии в различные периоды учебно-тренировочного процесса. Дополнительным подтверждением данного положения является и выявленная средняя степень взаимосвязи показателя, характеризующего состояние сердечно-сосудистой системы пловцов (ИСТ) с показателями силы тяги на суше ($D_{\text{суша}}$) и силы тяги в воде ($D_{\text{ноги}}$). Обращает на себя внимание аналогичный уровень взаимосвязи тензометрических показателей и показателей теста оценки основных гидродинамических характеристик техники на максимальной скорости плавания методом малых возмущений ($Fr_{a.d.}$; P_{to}) с показателями гликолитической емкости (А) и мощности (АГМ) после субмаксимальной нагрузки.

Статистическая обработка полученных результатов выявила отсутствие достоверных взаимосвязей исследуемых показателей ФС и показателей морфологического статуса пловцов по данным методики импедансометрии «МЕДАСС» с определением структуры тела (ИМТ, ТМ, АКМ, СММ, УОО). Ожидаемым был и значимый коэффициент корреляции между устойчивостью организма пловца к гипоксии и эндогенному CO_2 после нагрузки субмаксимальной мощности (ПГ), косвенно свидетельствующий о состоянии бескислородных механизмов образования энергии в организме спортсмена и показателем тотальной внешней механической мощности (P_{to}) методики «Swim Drug».

Второй этап исследований был посвящен определению динамики работоспособности пловцов по данным P_c на протяжении второго МЗЦ подготовки.

Как свидетельствуют полученные данные, отмечаются достоверные изменения интегрального показателя уровня работоспособности спортсмена P_c и показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной систем. Измерения исследуемых показателей, произведенные 1 февраля, выявили достоверные изменения следующих показателей: ПШ после нагрузки субмаксимальной мощности, ЧСС в покое, КЧСМ, ДМ, ИСТ, P_c , М2, А, АГМ. Это свидетельствует о том, что запланированная тренировочная работа преимущественно аэробной направленности способствовала росту показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы. В результате снизилось необходимое количество энергии для выполнения работы субмаксимальной мощности, образующейся с выделением молочной кислоты. Показатель М2 снизился с $6,5 \pm 0,4$ ммоль/л до $5,2 \pm 0,4$ ммоль/л. Гликолитическая емкость, определяемая показателем А упала с $4,1 \pm 0,4$ ммоль/л до $2,9 \pm 0,4$ ммоль/л, а показатель анаэробной гликолитической мощности АГМ - с $0,046 \pm 0,006$ у.е. до $0,030 \pm 0,005$ у.е.

Вместе с тем, не обнаружено достоверного увеличения показателей, ответственных за работу бескислородных механизмов образования энергии (ПГ, ДМ). Выявлено также достоверное увеличение среднего значения ЧСС в покое, что наряду со средней величиной вегетативного индекса Кердо, говорит о некотором перенапряжении в работе вегетативной нервной системы. Уровень работоспособности пловцов, по данным интегрального показателя P_c существенно повысился с $37,7 \pm 1,3$ у.е. до $41,8 \pm 1,5$ у.е.

Резюмируя изменения исследуемых показателей пловцов после блока работы на уровне ПАНО можно прийти к заключению о неадекватности объема и интенсивности тренировочной нагрузки для основной массы испытуемых.

Заключительный этап подготовки пловцов в данном МЗЦ был посвящен скоростной работе. Обследование пловцов после завершения этого блока выявило положительные сдвиги большинства показателей. Показатели состояния кардиореспираторной системы ПШ и ИСТ возросли до $100 \pm 9,2$ с и $108,2 \pm 4,2$ у.е., ЧСС и МОК в покое снизились до $60,9 \pm 3,0$ уд/мин и 4218 ± 266 мл/мин соответственно. Показатель гликолитической мощности при выполнении субмаксимальной нагрузки в данный период УТП приобрел значение $0,0301 \pm 0,007$ у.е., что соответствовало значениям замера 1 февраля и значимо отличалось от исходных данных.

Выводы

Таким образом, проведенные исследования показали неодинаковость изменений интегрального показателя уровня работоспособности P_c в различные периоды УТП. Данные изменения могли быть обусловлены неадекватными нагрузочными воздействиями различной направленности и интенсивности. Причем, неадекватность могла быть обусловлена, как недостаточностью объема и интенсивности, так и их чрезмерностью. В первом случае, указанные воздействия не позволяли провести достаточные изменения в организме спортсмена для развития долговременной адаптации с выходом на стадию адаптированности. Во втором - наоборот, за счет своей чрезмерности могли способствовать срыву адаптационных механизмов с развитием дизадаптации.

Литература

1. Гончар И.Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования / И.Л. Гончар. - Учебник. - Одесса: Друк, 2006. - 296с.
2. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики / Б.В. Кулагин. - Л.: Медицина, 1984. - 216с.
3. Левшин И.В. Функциональные состояния в спорте / И.В. Левшин, А.С. Солодков и др. // Теория и практика физической культуры. - №6. - 2013. - С. 46-49
4. Олым Т.Э. Корреляционный анализ показателей кардиореспираторной системы пловцов / Т.Э. Олым, К.А. Баскин // Тез. докл. 23-Б респ. науч. метод. конф. «Физическое развитие и спортивная подготовка будущего специалиста». - Таллин, 1985. - С. 117.
5. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012. - 480с.
6. Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 256с.
7. Поликарпочкин А.Н. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах / А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, Ю.А. Поварещенкова, Н.В. Поликарпочкина. - М.: Советский спорт, 2014. - 128с.

8. Поликарпочкин А.Н. Способ определения уровня профессиональной работоспособности спортсмена / А.Н.Поликарпочкин // Патент РФ на изобретение №2293512. - 20.02.2007. - 11с.
9. Сумак Е.Г. Эффективность приспособления к недостатку кислорода у юных спортсменов / Е.Г.Сумак, В.М.Волков // Теория и практика физической культуры. -1968. - №6. - С.40-42.

Научно-теоретические подходы к управлению развитием Спорта для всех

Литвиненко С.Н.

Ростовский филиал Российской таможенной академии Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация

Спорт для всех означает различные виды и формы физической активности, основанные на личном интересе граждан и потребности в такой деятельности. Управление развитием спорта для всех необходимо сосредоточить в муниципальных образованиях, поскольку именно местная власть обеспечивает необходимую гибкость планирования и разнообразие видов физической активности, привязанных к климатическим, географическим, национальным, культурным и религиозным особенностям.

Ключевые слова: спорт для всех, развитие спорта для всех, схема «магнита» вместо «пирамиды», механизм саморазвития спорта для всех, спортивное удовольствие, муниципальная спортивная политика.

Theoretical approaches to management of Sport for All development

Litvinenko S.N.

Rostov branch of Russian custom academy Rostov-on-Don, Russia

Summary

Sport for all means the different types and kinds of physical activity based on personal needs of citizens and their intentions to be active. Management of the sport for all development must be localized at the municipalities, because the local authority provides the necessary flexibility and diversity in the physical activity types linked to climatic, geographical, ethnic, cultural and religious particularities.

Keywords: sport for all, sport for all development, the scheme of a "magnet" instead of a "pyramid", the self- development mechanism of sport for all, sport enjoyment, municipal sports policy.

Целью нашей работы является научно-теоретическое обоснование управленческих и социально-педагогических закономерностей развития спорта для всех. Экспериментальная проверка теоретических концепций проводилась в ходе реализации муниципальных программ «Здоровье нации» и «Спорт для всех» в г. Ростове-на-Дону [4].

Известный ученый Л.П.Матвеев указывает, что «На протяжении целого исторического периода, начавшегося в послевоенные годы с форсированного выхода советских спортсменов на международную арену, и вплоть до последних лет фактически существовал явный крен в сторону спорта высших достижений с ущербом для развития массового спорта...»[5, с.44].

Россия унаследовала от СССР систему государственного управления физической культурой и спортом, которая «по инерции» продолжает работать по прежней схеме. Внимание государственных органов по-прежнему сосредоточено на проблемах спорта высших достижений, охватывая при этом весьма ограниченную в масштабах страны группу людей.

Тем временем, во всем мире растет интерес правительственных структур, общественных организаций, деловых кругов и граждан к тем возможностям, которые дает приобщение к практике спорта широких кругов населения.

Данный социальный феномен получает название «спорт для всех» (sport for all). Под «спортом для всех» понимаются любые виды физических упражнений и активности, направленные на укрепление здоровья, улучшение физических кондиций, самовыражение, основанные на личных интересах граждан к такому роду деятельности [2].

Основной принцип спорта для всех - «Не люди должны приспосабливаться к спорту, а спорт должен приспосабливаться к нуждам и потребностям людей». По мнению профессора П.Капустина [6], в управлении развитием спорта должна произойти переориентация с чисто «спортивных» вопросов на «человеческие».

Смена парадигмы управления развитием спорта

Раннее взаимодействие между массовым спортом и спортом высших достижений характеризовалась схемой «пирамиды», где в основании лежит массовость, а на вершине — мастерство. В настоящее время схема «пирамиды» пришла в противоречие с реальными процессами развития такого многогранного социального явления как спорт.

Вместо схемы «пирамиды» мы предлагаем схему «магнита», полюсами которого являются элитный спорт и спорт для всех. При разделении магнита на части (при проведении любого физкультурно-спортивного мероприятия) проявляются оба полюса магнита, обе стороны спорта. Т.е., от диалектического принципа «переход количества в качество» («пирамида») необходимо, по нашему мнению, переходить к рассмотрению данных явлений с позиции «единства и борьбы противоположностей» («магнит»).

Таким образом, следует признать самостоятельную социальную ценность спорта для всех, не в качестве источника для пополнения рядов элитных спортсменов, а как ресурс улучшения качества жизни отдельного индивида и общества в целом.

Спорт высших достижений и спорт для всех имеют нечто общее, их объединяют единые социально-биологические закономерности вовлечения людей в состязательную деятельность.

Известный философ Н.Н.Визитей отмечает, что в спорте воспроизводится ситуация человеческого самоопределения, определения себя через другого и другого через себя. Сравнение «Я» - «Другой» присутствует в любом межличностном взаимодействии. Однако, именно в спорте данное сравнение превращено в обязательную форму внешнего поведения [1].

В настоящее время появляется все больше доказательств взаимосвязи нейробиологических механизмов двигательной активности с системой «награды», обуславливающей появление положительных эмоциональных состояний за счет выделения эндогенных морфиноподобных веществ. Таким образом, индивид получает положительное подкрепление активности, направленной на преодоление значительных физических и психических нагрузок, так называемое, «спортивное удовольствие» [3].

Проведенные нами исследования феномена спортивного удовольствия показали, что оно статистически связано с самоопределением личности, является его аффективным компонентом. Действительно, в момент достижения значимого результата, в том числе, и спортивной победы, индивиды испытывают значительный эмоциональный подъем, память о котором в дальнейшем побуждает их к другим достижениям [3].

Подросток, победивший на внутришкольных соревнованиях, субъективно так же горд и счастлив, как олимпийский чемпион на пьедестале почета, и этот эффект важен вне зависимости от того, будет ли подросток стремиться стать олимпийским чемпионом.

Таким образом, спорт для всех имеет механизм саморазвития, опирающийся на личные интересы и потребности индивидов.

Соответственно, акцент в управлении развитием спорта для всех должен быть смещен в сторону муниципальных органов управления физической культурой и спортом, поскольку именно органы местного самоуправления, находящиеся в непосредственном контакте с жителями, развивают подходящие виды и формы физической активности, привязанные к климатическим, географическим, национальным, культурным и религиозным особенностям.

Литература

1. Визитей Н.Н. Проблемы методологии построения концепции олимпизма как социально-культурного явления. В сб. Новое мышление и олимпийское движение.-М.:изд-во «Знание», 1990.-С. 58-69.
2. Исаев А.А.. Спортивная политика России. — М.: Советский спорт, 2002. - 512 с.
3. Литвиненко С.Н. Исследование феномена спортивного удовольствия // Теория и практика физической культуры. -2010. -№ 9. - С. 62-65.
4. Литвиненко С.Н. Спорт для всех: социально-педагогические технологии. - М.: Теория и практика физической культуры, 2005.-368 с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М.: 4-й филиал Воениздата, 1997,- 304 с.
6. P.Kapustin. The benefit of differentiating target group within sport: Experiences in Germany. - Proceedings of the 9th World Sport for All Congress, Arnhem, the Netherlands, 27-30 October 2002. - Arnhem: NOC&NSF. - 2004. -P.68-72.

Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход

Манжелей И.В., Иванова С.В.

Тюменский государственный университет Россия, г. Тюмень

Аннотация

В статье описан средовый подход к организации физкультурно-спортивной работы с населением на муниципальном уровне. Автор доказывает, что развитие инфраструктуры каждого округа с акцентом на приспособление дворово-парковой зоны для организации физкультурно-спортивной работы, построение сетевого взаимодействия субъектов независимо от ведомственной принадлежности, подготовка и переподготовка кадров и дифференциация услуг, методов и форм работы с учетом потребностей населения способствуют повышению физкультурно-спортивной активности жителей муниципального образования.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная работа с населением по месту жительства, средовый подход, сетевое взаимодействие, дворово-парковая зона.

Physical culture and sports activities with people: environmental approach

Manzheley I.V., Ivanova S.V.

Tyumen State University Russia, Tyumen

Summary

The paper presents the theoretical and practical foundations of the environmental approach to organizing domiciliary physical culture and sports activities at the municipal level. The author claims that development of each district's infrastructure focusing on the adjustment of park areas for organizing physical culture and sports activities, creation of networking cooperation of subjects regardless of their affiliation, training and retraining of personnel and differentiation of services, methods and forms of work to meet the needs of the population contribute to proactive attitude of residents of municipal districts with regards to physical culture and sports.

Keywords: domiciliary physical culture and sports activities, environmental approach, networking cooperation, park area.

Введение

Экологическая, политическая и социально-экономическая нестабильность первого десятилетия XXI века не самым лучшим образом сказались на качестве жизни, биоэнергетическом потенциале и благополучии человека, что обострило проблему «воспроизводства здоровья», решение которой по признанию широкой общественности «функция главным образом воспитания, а не лечения» [1], где немаловажную роль играет среда [2].

Целью исследования стала разработка, теоретическое и опытное обоснование модели и условий организации физкультурно-спортивной работы с населением на основе средового подхода.

Методы и организация исследования

Методы: педагогическое моделирование и проектирование, анкетирование и тестирование, метод экспертных оценок и опытно-поисковая работа, которая была организована в г. Тюмени и в Тюменском районе. В анкетировании приняли участие 2651 человек (600 и 1714 жителей, 305 спорт-организаторов и тренеров и 32 эксперта) [3].

Результаты исследования

Предложена структурная модель организации физкультурно-спортивной работы, прошедшая в своем развитии три ступени, на каждой последующей из которых расширялся круг субъектов сетевого взаимодействия и качественно наполнялись связи между ними (неустойчивые - устойчивые; узкие - широкие; директивные - конструктивные): 1 ступень - административно-директивные связи; 2 ступень - административно-координационные; 3 ступень - системно-конструктивные связи, на которой управление работой по месту жительства перешло в ведение Департамента по спорту и молодежной политике. Основой взаимодействия стали диалог, сотрудничество, поддержка. С ведомствами и учреждениями были достигнуты соглашения об использовании спортсооружений всех форм собственности. В работу включился департамент здравоохранения, специалисты управ стали заниматься благоустройством дворовых территорий. Департамент связал все учреждения дополнительного образования (УДО) локальной компьютерной сетью и перешел на систему ведомственного сетевого управления (видеоконференцсвязь). В штаты УДО были включены ставки спорт-организаторов. Директор УДО, согласно данным мониторинга, стал определять направления деятельности спортивных организаторов, заключать договоры с учреждениями по предоставлению спортсооружений, обеспечивать спортивным оборудованием и инвентарем, осуществлять контроль за ФСРМЖ.

Организация физкультурно-спортивной работы с населением на основе средового подхода включала в себя:

- изучение социально-демографических характеристик, физкультурно-спортивных потребностей, мотивов и реальной активности различных социально-демографических групп населения микрорайонов и определение возможностей (количество групп различной направленности; мероприятий и акций) физкультурно-спортивной среды каждого микрорайона, исходя из тщательного анализа его ресурсного обеспечения (спортсооружения, дворовая и парковая среда; кадры; программы и технологии; финансирование);

- совершенствование социальной организации физкультурно-спортивной среды через развитие физкультурно-спортивных ценностей, традиций и идеалов, разработку нормативной и правовой базы, расширение круга участников сети и построение конструктивного сетевого взаимодействия ее субъектов; научное и информационное обеспечение;

совершенствование пространственно-предметной организации физкультурно-спортивной среды, с ориентацией на рациональное использование спортсооружений различных ведомств и форм собственности, а также приспособление для занятий физической культурой и спортом дворово-парковой зоны (строительство дворовых площадок, установка модулей для хранения инвентаря, велопарковок и велотрасе) при условии соблюдения требований экологичности, безопасности, аутентичности, символичности, связности и трансформерности функциональных зон;

- разработку дифференцированных программ подготовки и переподготовки кадров, физкультурно-спортивных услуг, технологий, методов и вариативной системы спортивно-массовых мероприятий с учетом иерархического комплекса физкультурно-спортивных потребностей различных категорий населения.

Был сделан акцент на развитии экоориентированных видов физкультурно-спортивной деятельности (туризм, лыжные гонки, велоспорт, скандинавская ходьба, дворовый футбол, хоккей, стритбол и др.). За три года включенность жителей в систематические занятия ФСД повысилась на 7,5%. (табл. 1).

Выводы

Отношение жителей к физкультурно-спортивной В ситуации экономической нестабильности и дефицита деятельности (по полу, в %) та площадей спортсооружений, традиционно сдерживающими развитие, обосновано, что условиями постановки физкультурно-спортивной работы по месту жительства на качественно более высокий уровень, являются: кластерное изучение физкультурно-спортивных потребностей населения и возможностей физкультурно-спортивной среды; развитие инфраструктуры каждого округа с акцентом на приспособление дворово-парковой зоны для организации физкультурно-спортивной работы; построение сетевого взаимодействия субъектов независимо от ведомственной принадлежности; подготовка и переподготовка кадров; дифференциация услуг, методов и форм физкультурно-спортивной работы с учетом потребностей населения; широкое использование средств массовой информации, в том числе социальной сети, для формирования у населения моды на физкультурно-спортивный стиль жизни.

Литература

1. Берсиков, Б.М. Взаимодействие органов народного образования и здравоохранения в сохранении здоровья школьников / Б.М. Берсиков, К.Ю. Машгетов // Теория и практика физической культуры, 1995. — №4. -С. 2-7.
2. Манжелей, И.В. Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды: автореф. дис. д-ра.пед.наук.: 13.00.01, 13.00.04 / И.В. Манжелей, Тюменский государственный университет. -Тюмень: 2005.-47 с.
3. Иванова, С.В. Средовый подход в организации физкультурно-спортивной работы с населением на муниципальном уровне: автореф. дис.канд.пед.наук: 13.00.04. / С.В. Иванова, Тюменский государственный университет.

Индивидуализация тренировочного процесса бильярдистов с учетом типа нервной системы

Миллер Л.Л., Миллер А.Н., Никитин А.А.

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

Аннотация

Статья посвящена проблеме повышения качества подготовки и результативности соревновательной деятельности спортсменов в бильярдном спорте. Разработана программа индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов с учетом типа нервной системы.

Ключевые слова: Бильярд, мастер спорта, темперамент, тип нервной системы.

Individualization of training process of pool players according to the type of nervous system

Miller L.L., Miller A.N., Nikitin A.A.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health

Summary

The article is devoted to the problem of improving the quality of training and performance of competitive activities of sportsmen in the billiard sport. Was developed the program of individualization of training process of well-qualified sportsmen, according to the type of their nervous system.

Keywords: billiard, Master of Sports, temperament, the type of nervous system

Введение

В настоящее время отмечается прогрессивное увеличение нагрузки в бильярдном спорте. Одним из важнейших вопросов повышения качества тренировочного процесса является определение индивидуальных особенностей спортсменов.

Темперамент — важное условие, с которым надо считаться при индивидуальном подходе к воспитанию и обучению, к всестороннему развитию умственных и физических способностей (Небылицын В.Д., 2008).

Методы исследования:

1. Определение типов нервной системы и типов темперамента высококвалифицированных бильярдистов, мастеров спорта России, членов сборной команды города Санкт-Петербурга по бильярдному спорту.
2. Разработка программы индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных бильярдистов с учетом типа нервной системы и проверка ее эффективности.

Результаты исследования:

В исследовании принимали участие четыре спортсмена высокой квалификации, мастера спорта России, члены сборной команды города Санкт-Петербурга по бильярдному спорту.

Высококвалифицированные спортсмены тренировались по разработанной нами программе индивидуализации тренировочного процесса бильярдистов в течение двух месяцев.

Результаты исследования:

Исследование проводилось в 3 этапа.

На первом этапе исследования, до начала учебно-тренировочных занятий по бильярду по разработанной нами программе, были определены типы нервной системы и типы темперамента высококвалифицированных спортсменов с помощью теста-опросника «Формула темперамента» А. Белова. Было установлено, что преобладающими типами нервной системы и темперамента у высококвалифицированных спортсменов являются сангвинический и флегматический.

На втором этапе проводилась разработка и применение разработанной программы индивидуализации учебно-тренировочного процесса бильярдистов.

Перед применением и после применения разработанной программы индивидуализации тренировочного процесса, высококвалифицированные спортсмены выполняли два контрольных упражнения:

1. Контрольное упражнение "Десять серий".
2. Контрольное упражнение "Круговая серия".

Сложность данных контрольных упражнений заключается в том, что у выполняющего их спортсмена нет права на ошибку, так как игра ведется до первого промаха. Благодаря этому упражнения "десять серий" и "круговая серия" по сложности выполнения максимально приближены к уровню сложности игры во время выступления на соревнованиях и являются одними из самых объективных критериев оценки спортивной формы и готовности спортсменов к соревнованиям.

Основные компоненты программы индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных бильярдистов:

1. продолжительность занятий - восемь недель;
2. количество занятий в неделю-две;
3. продолжительность одного занятия - 90 минут;
4. количество упражнений - 64; время выполнения упражнения—20 минут;
5. техническая подготовка - 47 упражнений;
6. технико-тактическая подготовка-14 упражнений;
7. соревновательные упражнения-3;
8. соблюдение оптимального индивидуального темпа игры;
9. выполнение упражнений последовательно или с чередованием;
10. возможность взятия однократного перерыва длительность 10 минут в любой момент УТЗ.

Для всех четырех высококвалифицированных спортсменов был разработан единый комплекс упражнений, но способы его выполнения были индивидуальны и зависели от темперамента бильярдиста. С целью индивидуализации тренировочного процесса бильярдистов был определен индивидуальный темп игры каждого спортсмена.

На 3 этапе оценивалась эффективность разработанной программы индивидуализации учебно-тренировочных занятий по бильярду.

Проведение контрольных упражнений после применения разработанной программы продемонстрировало положительную динамику результативности спортсменов, проявившуюся в увеличении количества забитых шаров по сравнению с контрольным упражнением, проведенным до применения разработанной программы.

Выводы

1. Определение типов нервной системы и типов темперамента высококвалифицированных спортсменов, мастеров спорта России, членов сборной команды города Санкт-Петербурга по бильярдному спорту позволило выявить следующие типы нервной системы — сангвинический темперамент - у двух спортсменов и флегматический темперамент - у двух спортсменов.

2. Применение разработанной программы индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных бильярдистов показало ее эффективность, так как результаты контрольных упражнений после применения программы статистически достоверно лучше результатов контрольных упражнений до педагогического эксперимента на уровне значимости $p < 0,05$.

Литература

1. Бильярд. Классика и современность / Б.М. Дризин, В.Н. Пивоваров, А.И. Теркин. - СПб.: ООО «Диамант СПб», 2006, - 128с., ил.
2. Гиппенрейтер, Ю.Б. Темперамент, характер, личность: проблемы и решения / Ю.Б. Гиппенрейтер // Психология индивидуальных различий / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.А. Романова. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: АСТ: Астрель, 2008. - (Хрестоматия по психологии). - с. 331-354.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2009. - 352с.: ил. - (Серия «Мастера психологии»),
4. Миллер, А.Н. «Динамика функционального состояния спортсменов при занятиях бильярдом» Сборник трудов открытой региональной межвузовской конференции молодых ученых с международным участием «ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА», посвященной XXII Олимпийским и XI Паралимпийским зимним играм Санкт-Петербург, 31 марта -16 апреля 2014 года.
5. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. Л. Миллер. - М.: Человек, 2015- 184с.
6. Мерлин, В.С. Отличительные признаки темперамента / В.С. Мерлин // Психология индивидуальных различий / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.А. Романова. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: АСТ: Астрель, 2008. - (Хрестоматия по психологии). - с. 249-254.
7. Небылицын, В.Д. Темперамент / В.Д. Небылицын // Психология индивидуальных различий / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.А. Романова. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: АСТ: Астрель, 2008. - (Хрестоматия по психологии). - с. 243-248.
8. Останин Е.А. Бильярд / Е.А. Останин. - М.: ТЕРРА. - Книжный клуб, 2002. - 232с.: ил.
9. Таймазов, В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб.- СПб.: Издательство «Олимп СПб», 2004,-400с.
10. Теплов, Б.М. Современное состояние вопроса о типах высшей нервной деятельности человека и методика их определения / Б.М. Теплов // Психология индивидуальных различий / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.А. Романова. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: АСТ: Астрель, 2008.- (Хрестоматия по психологии) - с. 218-234.

Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы студентов-борцов высокой квалификации, занимающихся национальными видами борьбы в условиях жаркого климата

Мухамметгулыева О.С.

Госпиталь с научно-клиническим центром физиологии Ашгабат, Туркменистан

Аннотация

Цель исследования: изучение физиологических особенностей адаптивных реакций со стороны системы кровообращения у студентов-спортсменов высокой квалификации, проживающих в условиях жаркого климата и занимающихся национальными видами борьбы.

Обследованы 32 студента Национального института туризма и спорта - спортсмена высокой тренированности. В предсоревновательный период годичного цикла тренировки проводилось комплексное обследование, включая проведение антропометрии; измерение показателей центральной гемодинамики; ЭКГ в покое; эхокардиографии; определение индекса напряжения (ИН); адаптационного показателя системы кровообращения (АП СК), уровня испытываемого стресса (УИС) и общего гемодинамического показателя (ОГП).

У студентов-борцов высокого класса обнаружены два типа физиологического адаптивного эксцентрического ремоделирования левого желудочка (ЛЖ): с избирательной гипертрофией межжелудочной перегородки по 1-ой группе и задней стенки ЛЖ - по 2-ой. Особенности ремоделирования ЛЖ объясняются индивидуальными различиями физиологических механизмов долговременной адаптации в ходе тренировочного процесса в национальных видах борьбы. Они проявились при анализе показателей, отражающих функциональное состояние их организма: по 1-ой группе

отмечалось выявление синусовой брадикардии до 57 уд./мин. при меньших значениях ИН, АП СК и УИС, а по 2-ой группе, наоборот, своеобразие адаптивного ремоделирования ЛЖ обнаружилось, в отсутствие брадикардии, выявлением больших значений ИН, АП СК и УИС. Согласно индивидуального значения ОГП студенты-борцы 1-ой группы были с удовлетворительной адаптацией, а 2-ой - с неудовлетворительной. Обнаруженная по 2-ой группе студентов-борцов неудовлетворительная адаптация, возможно, связана с дополнительным влиянием 2-х стрессовых факторов: жаркого климата и учебного процесса.

Ключевые слова: система кровообращения, адаптивные реакции, студенты-борцы, национальные виды борьбы.

Special aspects of adaptation of cardiovascular system in students-wrestlers of high qualification, engaged in national kinds of wrestling, in hot climate conditions

Muhammetgulyyeva O.S.

Hospital with Clinical Research Center of Physiology Ashgabat, Turkmenistan

Summary

Objective: To study the physiological features of adaptive reactions of the circulatory system in the students-wrestlers of high qualification, living in hot climate conditions and engaging in national kinds of wrestling.

A total of 32 students of the National Institute of Tourism and Sports have been evaluated. A comprehensive examination has been conducted in precompetition period of year cycle of training, including anthropometry, measurement of central hemodynamic characteristics, ECG at rest, echocardiography, determination of tension index (TI), adaptation indicator of the circulatory system (AICS), level of exposed stress (LES) and total hemodynamic indicator (THI).

There were two types of physiological adaptive eccentric left ventricular (LV) remodeling found in the students-wrestlers of high class: with selective hypertrophy of inter-ventricular septum - in 1st group, and with the same of the rear wall of LV in the 2nd group. Features of LV remodeling are explained by individual differences in the physiological mechanisms of long-term adaptation in the course of training process for the national kinds of wrestling. They became apparent while analyzing the indicators that reflect the functional state of the body: in the 1st group - sinus bradycardia up to 57 beats per minute at lower values of IT, AICS and LES was detected, and in the 2nd group - on the contrary, peculiar adaptive LV remodeling was found, e. higher values of TI, AI CS and LES were revealed in the absence of bradycardia. According to the individual value of THI the students-wrestlers in the 1st group had a satisfactory adaptation, and in the 2nd group - unsatisfactory adaptation. Unsatisfactory adaptation detected in the 2nd group of students-wrestlers, is possibly associated with the additional influence of 2 stress factors: the hot climate and the learning process.

Keywords: the circulatory system, the adaptive reactions, the students-wrestlers, the national kinds of wrestling.

Введение: Важными задачами современной спортивной физиологии и кардиологии является изучение физиологического спортивного сердца и закономерностей адаптации в различных видах спорта и этапах подготовки спортсмена. Сложность и многообразие индивидуальных проявлений адаптации в современном динамически развивающемся спорте высших достижений усложняют оценку функционального состояния спортсмена. Вопросы качественной функциональной диагностики спортсмена, его адаптивных свойств при различных стресс-факторах, рациональная профессиональная ориентация и отбор с учётом особенностей его организма считаются основными в современной спортивной медицине [2,5].

Цель исследования: изучение физиологических особенностей адаптивных реакций со стороны системы кровообращения у студентов-спортсменов высокой квалификации, проживающих в условиях жаркого климата и занимающихся национальными видами борьбы.

Материал и методы исследования: Были обследованы 32 студента Национального института туризма и спорта (НИСиТ) - спортсмена высокой тренированности, занимающихся гореш, в возрасте в среднем $21,5 \pm 0,7$ лет; стаж в этом виде спорта составил в среднем $6,6 \pm 1,6$ лет. Комплексное обследование проводилось на базе госпиталя с научно-клиническим центром физиологии и НИСиТ в предсоревновательный период годичного цикла тренировки. Оно включало проведение антропометрии; измерение показателей центральной гемодинамики; снятие ЭКГ в покое; эхокардиографии; определение индекса напряжения (ИН); адаптационного показателя системы кровообращения (АП СК), уровня испытываемого стресса (УИС) и общего гемодинамического показателя (ОГП) по известным методикам. Статистическая обработка проведена с использованием пакета статистических программ "SAS".

Результаты исследования и их обсуждение: Согласно суммарных значений большинства взятых показателей функциональное состояние организма обследованных студентов-спортсменов было сохранным. За исключением обнаружения возрастания массы миокарда левого желудочка (ММЛЖ) и её индексированного значения (ИММЛЖ); умеренной его гипертрофии (ГЛЖ) в виде ассиметричного увеличения толщины межжелудочковой перегородки и уменьшения значения относительной толщины стенок ЛЖ до 0,43. Обнаружение у студентов- борцов высокого класса данного адаптивного типа ремоделирования ЛЖ совпадает с данными литературы [1,3,8].

Адаптивный процесс со стороны ЛЖ у обследованных студентов-борцов сопровождался увеличением значений конечного систолического меридионального стресса (КСМС), АП СК, ОГП, ИН и УИС. На ЭКГ покоя у части студентов-спортсменов с высокими индивидуальными значениями ОГП были найдены признаки ГЛЖ и дистрофические изменения миокарда. С учетом этих моментов обследованные студенты-борцы согласно индивидуального значения ОГП были разбиты на 2 группы: в 1-ую группу вошли 15 студентов с $\text{ОГП} < 155$ у.е. (удовлетворительная адаптация), во 2-ую - 17 с $\text{ОГП} > 155$ у.е. (неудовлетворительная адаптация).

У студентов-борцов 1-ой группы вариант адаптивного эксцентрического ремоделирования ЛЖ был аналогичен полученному при анализе суммарных значений, за исключением больших значений ММЛЖ, ИММЛЖ и КСМС при меньшем ИНМ. У студентов-спортсменов 2-ой группы обнаружен иной вариант адаптивного эксцентрического

ремоделирования ЛЖ: при меньшем возрастании ММЛЖ и ИММЛЖ сохраняется умеренная ГЛЖ, но уже в виде изолированного увеличения толщины его задней стенки. Данные адаптивные типы ремоделирования ЛЖ известны по данным литературы [1,3,8], они сопровождались в нашем случае обнаружением больших значений ИНМ и КСМС.

Особенности ремоделирования ЛЖ у студентов-спортсменов, занимающихся национальными видами борьбы, проявились при анализе показателей, отражающих функциональное состояние их организма: по 1-ой группе отмечалось выявление синусовой брадикардии до 57 уд./мин. при меньших значениях ИН, АП СК и УИС. А у спортсменов 2-ой группы, наоборот, своеобразие адаптивного ремоделирования ЛЖ проявилось в отсутствие брадикардии и большими значениями ИН, АП СК и УИС.

У обследованных спортсменов-борцов экономизация функции сердца в покое обеспечивается высокой способностью к мобилизации ресурсов, сопровождаемая рациональной перестройкой функции аппарата кровообращения и повышением напряжения центральных регуляторных механизмов, о чем свидетельствуют возрастание среднего АД, ИН, АП СК и УИС.

Различий в значениях возраста, стажа в спорте, веса, роста и индекса Кетле по данным группам обследованных спортсменов не было выявлено, однако при проведении многофакторного корреляционного анализа в обеих группах были обнаружены высокие разнонаправленные связи данных показателей со всеми вышеизложенными переменными со стороны анализируемых показателей ($r > 0,40$ с $p < 0,05$), что говорит об однородности компенсаторно-приспособительных реакций и широте, достаточности уровня адаптации аппарата кровообращения к высоким интенсивным нагрузкам, происходящих у молодых студентов-спортсменов, занимающихся национальными видами борьбы.

Обнаружение значимости возраста и антропометрических показателей в формировании того или иного типа адаптивного ремоделирования у студентов-борцов говорит о том, что оно определяется не только характером тренировочного процесса и стажем, но и, в известной мере, является индивидуальным [4,6,7] и генетически детерминированным, точно так же, как генетически детерминированными являются резервы адаптации сердца к гиперфункции [1,3,8]. Обнаруженная согласно высокого индивидуального значения ОГП по 2-ой группе студентов-борцов неудовлетворительная адаптация, возможно, связана с воздействием на организм 2-х дополнительных стрессовых факторов: жаркого климата и учебного процесса.

Таким образом, выявление особенностей адаптации к компенсаторной гиперфункции сердца различного типа у студентов-борцов, занимающихся национальными видами борьбы, дает ключ к пониманию природы адаптационных сдвигов, развивающихся в сердце здорового человека в ответ на регулярные тренировки с использованием тех или иных физических нагрузок в условиях жаркого климата и поэтому заслуживает дальнейшего углубленного изучения.

Выводы:

1. В ходе мониторинга функционального состояния системы кровообращения на различных этапах врачебно-педагогического контроля рекомендуется внедрение предлагаемых в комплексе современных диагностических методик, позволяющих получить более ценную информацию о направленности и выраженности физиологических механизмов адаптации со стороны системы кровообращения в различных условиях внешней среды.

2. Определённые типы адаптивного позитивного ремоделирования ЛЖ, выявленные у студентов-борцов, являются отражением различных путей и физиологических механизмов долговременной адаптации к особенностям тренировочного процесса при национальных видах борьбы в условиях жаркого климата.

Литература

1. Бурякина Т.А., Затеищikov Д.А. Анатомические, функциональные и генетические особенности гипертрофии миокарда спортсменов. // Кардиология. -2011.-№2.-С. 72-80.
2. Высочин Ю.В., Деменко Ю.П. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам. // Теория и практика физической культуры и спорта. -2002. -№7. -С. 2-6.
3. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. - М.: 2004. - 304 с.
4. Загородный Г.М., Пристром С.Л., Азаренко В.Е. Типирование реакций сердечно-сосудистой системы спортсменов на физическую нагрузку // Спортивная медицина.-2000.-№ 2.-С. 12-18.
5. Лысов П.К. Морфологическая экспертиза адаптационных возможностей и пригодности спортсменов с учётом этапа подготовки.: Автореф. дисс. ... доктора мед. наук. - Москва, 2001.
6. Макарова Г. А. Спортивная медицина. - М.: Советский спорт, 2002.-478 с.
7. Пьянов А.К. Особенности кардио-респираторной системы у борцов.: Автореф. дисс. канд. мед. наук. - Москва, 2002.
8. Pelliccia A., Maron B J. The athlete's heart: remodeling, electrocardiogram and preparticipation screening. // Cardiol.Rev. -2002,-Vol. 10-P.85-90

Деятельность специалиста физической культуры по профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата

Пономарев Г.Н., Родичкин П.В., Орлов А.С.*, Пупков П.В.*

*Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург *Клиника «Передовые технологии здоровья», Санкт-Петербург*

Аннотация: В настоящее время широкое распространение получили заболевания опорно-двигательного аппарата. Основным средством реабилитации и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата выступают физические упражнения. Важным моментом является то, что физические упражнения это средство, которое лишь в условиях правильного применения дает оздоровительный эффект.

Ключевые слова: заболевания опорно-двигательного аппарата, физические упражнения, специалист по физической культуре, профилактика, коррекция, метод ЛФК, принципы, знания, умения, навыки.

Activities expert in physical training on the prevention and correction of disorders of the musculoskeletal system

Ponomarev G.N., Rodichkin P.V., Orlov A.S.*, Pupkov P.V.*

Russian State Pedagogical University. A.I. Herzen, St. Petersburg

** Clinic "Advanced technologies of health", Saint- Petersburg*

Summary Currently, widespread diseases of the musculoskeletal system. The primary means of rehabilitation and prevention of disorders of the musculoskeletal system are the physical exercise. The important point is that the exercise is a tool that is only in a correct application provides health benefits.

Keywords: diseases of the musculoskeletal system, physical exercise, a specialist in physical education, prevention, correction, method of physical therapy, principles, knowledge, abilities, skills.

В настоящее время широкое распространение получили заболевания опорно-двигательного аппарата, основными признаками которых является боль в спине и конечностях, не связанная с нарушением функций внутренних органов. Ограничение подвижности позвоночника может являться как фактором способствующим развитию заболевания, так и следствием болезни.

Основным средством реабилитации и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата выступают физические упражнения, направленные на восстановление нарушенного статического и динамического двигательного стереотипов. Упражнения способствуют улучшению кровоснабжения мышц, поддерживающих позвоночник, укреплению мышечного корсета, усилению доставки питательных веществ к суставам и мышцам и уменьшению отека. В результате систематических тренировок происходит перераспределение мышечного напряжения на различные группы мышц, не вовлеченных в патологический процесс. Физическая активность является лучшим и непревзойденным средством для снятия стрессов и приведения организма в норму [1].

Очень важным моментом является то, что физические упражнения это средство, которое лишь в условиях правильного применения дает оздоровительный эффект. В связи с этим, необходимо определить, что должен знать и уметь специалист, выстраивающий процесс двигательной активности занимающихся [2].

Специалист по физической культуре для обеспечения грамотного, эффективного и безопасного процесса физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности при профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата должен обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

- знания в области патологической анатомии и патологической физиологии заболеваний;
- знание теоретических основ физической реабилитации при дорсопатиях;
- знания и умения, необходимые для построения тренировочного процесса с учетом стадий протекания заболевания (стадия обострения, стадия реконвалесценции или период улучшения, стадия ремиссии или выздоровления);
- умение применять уже имеющиеся педагогические навыки в области профилактики и оздоровления;
- знание нозологических форм, показаний и противопоказаний при конкретном заболевании;
- знание теоретических основ построения эффективной системы профилактики, а также навык её практической реализации;
- знание юридических основ врачебной и педагогической деятельности при работе с человеком, имеющим заболевание;
- умение и навык применения различных превентивных мер в плане предотвращения стадии обострения;
- знание и умение организации эффективного взаимодействия в цепочке: врач - тренер—занимающийся;
- умение определять, какие упражнения и какие нагрузки следует применять или не применять для безболезненного привыкания позвоночника к бытовым и производственным нагрузкам, учитывая индивидуальные особенности;
- навык обучения технике упражнения и движения при патологических рефлексах;
- знание способов тестирования физических качеств, функциональных проб и основ врачебно-педагогического контроля, особенно в контексте специфики дорсопатий, а также навык их применения;
- знания, необходимые для информационно-разъяснительной и агитационной деятельности по профилактике дорсопатий;
- умение анализировать текущие данные врачебно-педагогического контроля, оперативно реагировать на определенные сигналы;
- навык целостного подхода знаний и умений при организации двигательной деятельности;
- умение использовать знания в области биомеханики, функциональной анатомии, биохимии, физиологии, спортивной медицины и ЛФК, входящих в базовый курс обучения специалиста по физической культуре и спорту, применительно к дорсопатиям;
- умение рассматривать любое физическое упражнение с точки зрения биомеханической нагрузки на позвоночник;
- знать и понимать этиологию, патогенез и клинические проявления дорсопатий;
- умение предотвращать критические ситуации, связанные со спецификой заболевания, посредством направленного анализа данных врачебно-педагогического контроля, субъективных ощущений занимающегося и собственного практического опыта;
- знание современных и фундаментальных систем оздоровления позвоночника, методик и специальных упражнений профилактической направленности, а также навык их обучению;

- умение разрабатывать индивидуальные программы физической рекреации и двигательной реабилитации [3];
- Специалист физической культуры должен иметь понимание об ЛФК, как методе физической реабилитации.

Сущность метода ЛФК состоит в том, что он биологичен и адекватен для больного человека. Его характерной особенностью является применение физических упражнений, т.е. создание условий для активного участия больного в лечебно-восстановительном процессе на всех этапах медицинской реабилитации.

Биологической основой ЛФК является движение — важнейший естественно-биологический стимулятор организма, который стал первейшей потребностью современного человека.

Социальное значение ЛФК обусловлено ее влиянием на здоровье человека. Социальное и биологическое в ЛФК рассматриваются в интегральном единстве. Физиологическая основа ЛФК состоит в медицинской реабилитации, рассматривающей влияние физических упражнений на функциональное состояние организма человека в норме и при патологии. Характерной чертой ЛФК является не только восстановление пораженной системы, но и оздоровление всего организма больного, что имеет важное значение в построении реабилитационного процесса.

Основные и наиболее общие принципы применения ЛФК как метода медицинской реабилитации в клинической практике:

- целенаправленность методик ЛФК, предопределяемая конкретным функциональным дефицитом в двигательной, чувствительной, вегетативно-трофической сфере, сердечно-сосудистой и дыхательной деятельности;
- дифференцированность методик ЛФК в зависимости от типологии функционального дефицита, а также от степени его выраженности;
- адекватность нагрузки ЛФК индивидуальным возможностям больного, оцениваемым по общему состоянию, состоянию кардио-респираторной и локомоторной систем и по резервным возможностям дефицитарной функциональной системы на конкретном этапе заболевания, с целью достижения тренирующего эффекта;
- своевременность применения методик ЛФК на раннем этапе заболевания или послеоперационного периода с целью максимально возможного использования сохранных функций для восстановления нарушенных, а также для наиболее эффективного и быстрого развития приспособления при невозможности полного восстановления функционального дефицита;
- последовательная стимуляция активных воздействий путем расширения средств ЛФК, возрастания тренировочных нагрузок и тренирующего воздействия на определенные функции и на весь организм больного;

функционально оправданная комбинированность применения различных средств ЛФК в зависимости от периода заболевания, функционального дефицита, степени его выраженности, прогноза восстановления функций и присоединения осложнений (контрактуры, синкинезии, боли, трофические нарушения и др.), а также этапа реабилитации пациента;

- комплексность применения методик ЛФК (в сочетании с другими методами — медикаментозной терапией, физио-, бальнео- и иглорефлексотерапией, гипербарической оксигенацией, аппаратолечением, ортопедическими мероприятиями и др.).

Перечисленные принципы применения средств ЛФК являются обязательными как при построении лечебного комплекса на конкретный сеанс и курс, так и при выработке программы реабилитации для данного пациента или группы одноплановых больных.

И соответственно специалист по физической культуре не должен забывать основные принципы физического воспитания.

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности. Комплексное использование факторов физической культуры необходимо для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств (и основанных на них двигательных способностях), наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков необходимых в жизни.

Принцип связи физического воспитания с практикой жизни. Этот принцип выражает основную социальную закономерность физического воспитания, его главную служебную функцию - готовить людей к деятельности, к жизни. Во всех системах физического воспитания эта закономерность нашла свое специфическое выражение.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания. Идея укрепления здоровья человека пронизывают всю систему физического воспитания. Систематический врачебный и педагогический контроль предполагает строгий учёт биологических особенностей возраста, пола и состояния здоровья занимающихся. Повседневное творческое содружество врача, педагога или специалиста физической культуры и самого занимающегося даст наиболее оптимальный результат в деле оздоровления посредством физических упражнений [1].

Обладая всеми выше изложенными знаниями, умениями, навыками и принципами, а также грамотно применяя их на практике, современный специалист физической культуры внесёт наиболее значимый вклад в борьбу с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и оздоровлении нации в целом.

Литература:

1. Родичкин П.В., Пупков П.В., Шаламанов Н.С., Орлов А.С. Реабилитация и профилактика рецидивов у пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. // Двигательная активность и здоровье учащейся молодежи: Сборник материалов научно-практической всероссийской конференции «Герценовские чтения». — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2014.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.-С. 624.
3. Пономарёв Г.Н., Родичкин П.В., Пупков П.В., Орлов А.С. Оздоровительная направленность деятельности специалиста по физической культуре в новых социокультурных условиях.// Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции.-СПб:2014.- С.420.
4. Стариков С.М., Поляев Б.А., Болотов Д.Д. Физическая реабилитация в комплексном лечении больных с дорсопатиями: Монография РМАПО, - 2-е изд., перераб. и доп. -М.: Красная звезда, 2012.

Влияние спортивной инженерии на развитие спорта. Спорт инженеров или технологический допинг?

Перлов А.Б., Домрачев А.Н.

Санкт-Петербург, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (ФГБОУ ВПО НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург), Институт спортивной инфраструктуры

Аннотация: В статье рассмотрены аспекты взаимодействия спорта и спортивной инженерии, их взаимного влияния при развитии, затронуты вопросы введения необходимых ограничений, описано понятие «технологического допинга», затронуты особенности применения инновационных информационных систем в спорте и необходимости создания исследовательских спортивных лабораторий.

Ключевые слова: тренировочный процесс, соревнования, спортивная инженерия, технологический допинг

Influence of sports engineering on evolution in sport. Sport of engineers or technology doping?

Perlov A.B., Domrachev A.N.

St. Petersburg, Institute of Sports Infrastructure of Federal State Educational Institution of Higher Professional Education «Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg» (St. Petersburg), isi.lesgaft@yandex.ru

Summary: This article is devoted to the aspects of the interaction of sport and sports engineering, their mutual influence in the course of development ;some questions of introduction of the necessary limitations ; describes the concept of "technological doping"; touches upon the particular features of using innovative information systems in sport and necessity of creation sports research laboratories.

Keywords: work-out session, competition, sports engineering, technology doping.

История развития спорта как сферы деятельности человека неразрывно связана с развитием технологий с древнейших времен. Бои гладиаторов были бы невозможны без искусства ремесленников, готовивших для них снаряжение, гонки колесниц также не случились бы без самих колесниц и т.д. Если проследить историю развития спорта и технологий, то можно увидеть, что в этом параллельном развитии нет очевидных лидеров- развитие технологий рождает новые орудия, инструменты и снаряжение, говоря современным языком - оборудование и экипировку, которые дают толчки развитию спорта или рожают новые виды спорта. И наоборот, развитие того или иного вида спорта рождает необходимость появления новых видов оборудования, условий и экипировки.

В последние два-три десятилетия особенно проявляются две взаимозависимые тенденции в развитии спорта.

С одной стороны, темпы развития спорта, интерес и внимание к нему все время стремится к росту, появляются новые виды спорта, вводятся новые изменения в правила соревнований.

С другой стороны, плотность результатов соревнований все время растет, конкуренция, особенно на международном уровне, ужесточается, но при этом также проявляется эффект многолетней повторяемости лидеров, что иногда приводит к стагнации в развитии некоторых видов спорта.

Все это заставляет кроме развития традиционных методологических методов искать все новые, нетрадиционные пути повышения результатов- и зачастую не совсем спортивные. И если на предыдущей стадии развития спорта большее внимание в этом направлении уделялось медико-биологическим методам, зачастую на грани или за гранью допинга, то после выстраивания эффективной системы противодействия допингу работа в этом направлении перестала приводить к интенсивному росту результатов. В такой ситуации все большее влияние на спортивные результаты стали оказывать применяемые при тренировках и соревнованиях спортивное оборудование, инвентарь и экипировка, а также технологический уровень объектов спорта, которые обеспечиваются достижениями инженерии.

В обеспечении спортивного тренировочного процесса решается одновременно множество инновационных задач, однако из них можно выделить несколько уровней и распределить их на три уровня условной пирамиды:

- Научно-методический.
- Медико-биологический.
- Научно-технологический.

Следует отметить, что последний уровень обеспечивает два других уровня возможностями и в силу возможностей инновационного развития, все больше влияет на развитие спорта и зачастую обуславливает рождение новых видов спорта, а в технических видах спорта, как правило, выходит на первое место.

При этом заметим, что первые два уровня в учебно-тренировочном процессе являются очевидными и базовыми, однако изменения на этих уровнях наталкиваются на объективный фактор ограниченности периода готовности спортсмена к наивысшим результатам и высоким вниманием со стороны служб допинг-контроля.

Менее затруднена для внедрения инноваций последняя группа задач, хотя и здесь существуют ограничения, обусловленные консервативностью позиции международных спортивных федераций по внедрению высокотехнологичных инноваций, но они пока еще распространяются на соревнования и, как правило, не затрагивают тренировочный процесс.

Именно на этом уровне разворачивается соревнование не спортсменов, а инженерной мысли и технологических возможностей стран.

Создалась ситуация, при которой страны, обладающие более высоким научно-техническим и инженерным

потенциалом, в состоянии разработать и произвести спортивный инвентарь и специальное оборудование недоступное другим - менее развитым в этом отношении странам, что ставит спортсменов последних в заведомо неравные условия на международных соревнованиях.

Таким образом, имеются все основания говорить о соревновании инженеров и технологов или о спорте инженеров, которое сопровождает современное развитие спорта, а также сформировать понятие «технологический допинг». Исторические исследования показывают, что развитие технологий всю историю сопровождает спорт и обеспечивает его сбалансированное развитие и совершенствование. Но в некоторых направлениях развития спорта инновационные технологии спортивной инженерии начинают генерировать идеи замещения человека в спорте, нарушая баланс развития. С этой точки зрения создание искусственных возможностей для спортсмена в виде технологического допинга не идет на пользу развитию и совершенствованию спорта. В этом смысле технологический допинг почти ничем не отличается от медицинского.

Однако необходимо различать создание искусственных возможностей спортсмену на соревнованиях и обеспечение новых возможностей для подготовки спортсмену в тренировочном процессе. Обеспечение новых возможностей спортсмену в тренировках не нарушает основные принципы развития спорта как элемента физической культуры человека, следовательно не может считаться допингом.

Анализ этих аспектов позволяет нам сформулировать- понятие «технологический допинг», как использование инженерных технологий для создания искусственных преимуществ спортсмену на соревнованиях, не связанных с функциональной, психологической и тактико-технической спортивной подготовкой спортсмена.

Еще раз подчеркнем при этом, что использование инновационных инженерных технологий в учебно-тренировочных процессах не подпадает под данное понятие и будет лишь стимулировать развитие спорта. Однако и на этом пути уже в недалеком будущем нас ожидают неприятные сюрпризы в виде использования инвазивных активных искусственных скелетов, стимуляторов групп мышц и т.д. Такие разработки уже несколько лет ведутся в развитых странах. Всемирное антидопинговое агентство (WADA) приступило к изучению данной проблемы, но пока никаких реальных шагов не предпринимало.

Рассмотрим некоторые моменты влияния инженерных технологий на спорт и спортивную науку.

В последние десятилетия, в связи с бурным развитием информационных технологий, на уровне научно-технологических задач в спорте появился новый вид инновационных технологий, который можно отнести к сфере удаленного мониторинга различных параметров движений и функционального состояния спортсменов в режиме тренировок, в том числе и в реальном времени. Появилась возможность получения огромного количества данных о спортсмене. Следствием этой возможности явилось бурное развитие такого научного направления как спортивная аналитика, без которой системное повышение результатов на мировой арене стало почти невозможным. В некоторых странах этот вопрос был понят, и теперь ежегодные конференции по спортивной аналитике в Гарварде собирают тысячи инженеров-технологов и спортивных специалистов-аналитиков, ведущих тренеров и спортсменов, представителей СМИ и бизнеса со всего мира.

Внимание к инновационным инженерным технологиям привело, например, в санно-бобслейных видах спорта многолетнему доминированию немецких и североамериканских спортсменов на международной арене, которое было прервано только на Олимпиаде в Сочи.

Опубликованный в 2012 году отчет британского Общества инженеров-механиков (Institution of Mechanical Engineers, IMechE) предупреждает о грядущей волне инноваций в области нано технологий, биоинженерии и даже трехмерной печати, и советует спортивным ассоциациям готовиться к завтрашнему дню как можно быстрее.

Как считает Филипп Олдхэм, ведущий автор отчета, спортивным ассоциациям и регулирующим органам следовало бы привлекать инженеров для экспертизы и совершенствования правил соревнований видов спорта.

Впрочем, инновационные спортивные технологии могут применяться не только для того, чтобы получить преимущество во время соревнований[2].

В последние годы в России разработаны и использовались при подготовке к Олимпиаде 2014 несколько телеметрических программно-аппаратных комплексов, решающих задачи непрерывного мониторинга параметров сложно траекторного движения, функционального состояния спортсменов и игровых ситуаций в игровых видах спорта. Использование таких комплексов в учебно-тренировочных процессах способствовало успешному выступлению сборной России в санно-бобслейных видах спорта на Олимпиаде в Сочи.

Интересна сфера влияния технологий и на паралимпийский спорт.

Прогресс в области протезирования уже привел к нескольким скандалам с участием спортсменов-параолимпийцев, которые обвинялись в том, что победили за счет более совершенных технических средств. И если совсем недавно такие устройства разрабатывались в основном для того, чтобы восстанавливать или компенсировать недостающие возможности, то уже в ближайшие годы устройства станут достаточно совершенными для того, чтобы предоставить преимущество любому атлету, который решит их использовать [2]. Таким образом, использование технологического допинга здесь напрямую будет влиять на результаты соревнований.

Анализируя эти обстоятельства можно с уверенностью предположить, что регламентация и унификация инвентаря и экипировки в паралимпийский спорт придут в первую очередь.

Очевидно, что развитие технологий открывает совершенно новые возможности и для спорта. Можно предположить, что уже в ближайшем будущем с помощью трехмерной печати тренеры с помощью спортивных инженеров-технологов смогут «напечатать» спортивный инвентарь и экипировку, которые будут идеально подходить под конкретного спортсмена и условия проведения того или иного поединка.

Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что с недавних пор, а тем более в будущем победить в соревнованиях без использования достижений технологов и инженеров будет почти невозможно. Те страны и федерации спорта, которые это поняли раньше, и в дальнейшем будут получать преимущества и победы. Осознание этого вопроса в

свое время одним из первых коснулось соревнований в столь технологичном спорте - чемпионате Формула 1, где введены жесточайшие технологические ограничения с одной стороны, а с другой стороны разыгрывается Кубок конструкторов.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года к числу основных вызовов на долгосрочный период относит глобальную конкуренцию в спорте, вызывающую в ведущих странах мира интенсификацию разработок высокотехнологических подходов к развитию спорта высших достижений.

Как отмечено в Стратегии, в Российской Федерации все еще сохраняется значительное отставание от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий.

Одной из причин недооценки роли технологических инноваций в спортивной сфере является консервативная позиция спортивных федераций, низкая техническая грамотность тренеров и менеджеров в спортивных федерациях, а также недостаток государственного финансирования на проведение длительных НИОКР. И если в последние несколько лет уровень финансирования научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ в спорте стал повышаться, то в области образования технической подготовки и переподготовки тренеров и спортсменов на современном уровне системно не ведется. Следовательно, настало время для введения в учебные программы спортивных ВУЗов инженерных дисциплин «Инженерное дело в спорте» с привлечением специалистов технических ВУЗов и наоборот. Хорошим примером такого объединения усилий в подготовке специалистов в медицине является подготовка по специальности «Инженерное дело в медицине».

Глобализация мировой экономики дает нам возможность использовать передовые зарубежные технологические компоненты для разработки и производства собственных инновационных технологий, используя наш главный резерв - научный потенциал. Одним из способов ликвидации отставания может стать государственный заказ на НИОКР для малых инновационных предприятий, создаваемых при спортивных ВУЗах с участием технических ВУЗов, создание межвузовских исследовательских лабораторий. Постоянно закупая за рубежом готовое оборудование, инвентарь и экипировку, мы должны понимать, что используем продукты, разработанные несколько лет назад, при этом мы будем постоянно отставать и не развивать свою науку и технологии.

В заключении следует отметить следующее: развитие спортивной инженерии будет сопровождаться внедрением в спорт и оказывать все более сильное влияние на него, при этом назревает необходимость обратить внимание на использование технологического допинга в спорте, проанализировать и выработать систему регламентации использования инженерных технологий в спорте.

Литература

1. Кириленко А. Спортивным ассоциациям пора нанимать штат инженеров [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.noos.com.ua/ru/post/2806> (26.11.2014)
2. MaTepnanbicafiTawww.imeche.or, Общество инженеров-механиков (Institution of Mechanical Engineers, IMechE), 2012, England.
3. Материалы конференции «Sports Analitic», MIT Sloan school, 2014, Boston, USA.

Психофизиологические аспекты подготовки спортсменов в игровых видах спорта

Родин А.В.

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

Аннотация. В статье дается научно-методическое обоснование проблеме подготовки юных и квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта на основе психофизиологического компонента индивидуальных способностей человека и их взаимосвязь с игровыми действиями.

Ключевые слова: спортивные игры, психофизиологические способности, простая зрительно-моторная реакция.

Psychophysiological aspects of training of athletes in game sports

Rodin A.V.

FGBOU VPO "Smolensk state academy of physical culture, sport and tourism", Smolensk, Russia

Summary. In article, scientific and methodical justification is given to a problem of training of the young and qualified athletes in game sports based on a psychophysiological component of individual abilities of the person and their interrelation with game actions.

Key words: sports, psychophysiological abilities, simple visual and motor reaction.

Введение

Изучение психофизиологических особенностей спортсменов в настоящее время является наиболее перспективным направлением в спортивных играх, так как на эффективность командных, а также индивидуальных тактических действий в большей степени определяется умением игрока определить, разгадать последовательность действий соперника и на этой основе выбрать рациональный вариант действия [1,2,3,5,6,7].

Целью исследования явилось обоснование психофизиологического компонента подготовки спортсменов в игровых видах спорта, как одного из основных в подготовке спортсменов.

Методы и организация исследования

Для решения проблемы применялся комплекс психофизиологической диагностики «НС-Психотест (фирма «НейроСофт»)), В исследовании приняли участие 126 спортсменов в возрасте 9-30 лет. Среди них 66 волейболистов и 60

SECTION 5

баскетболистов команд различных возрастов городов ЦФО (Смоленск, Иваново, Калуга, Белгород).

Исследовались показатели "Простая зрительно-моторная реакция" (ПЗМР) [4]. Оценка результатов по методике "Простая зрительно-моторная реакция" при наличии нормального распределения производится на основании среднего значения времени реакции и стандартного отклонения. Среднее значение отражает среднюю скорость ПЗМР, характерную для данного индивида: чем меньше среднее значение времени реакции, тем выше скорость реагирования. Стандартное отклонение является показателем стабильности сенсомоторного реагирования: чем меньше стандартное отклонение, тем более стабильной является скорость сенсомоторной реакции.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов исследования свидетельствует, что скорость ПЗМР у спортсменов игровых видов находится на среднем уровне, при этом у волейболистов она достоверно не отличается от баскетболистов ($p > 0,05$). Однако у волейболистов и баскетболистов по данному показателю существуют достоверные внутригрупповые отличия ($p < 0,05$), свидетельствующие о различиях во времени восприятия информации и моторном реагировании. У волейболистов и баскетболистов более высокая степень реагирования на возникающий объект (коэффициент Уиппла) отмечается у спортсменов группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (0,03-0,06).

Характерно, что у спортсменов высшего спортивного мастерства отмечается высокий уровень функциональной центральной нервной системы (3,8), у всех остальных он средний (4,1).

Анализ полученных результатов свидетельствует, что эффективность выполнения в соревновательных условиях индивидуальных действий в большей степени обуславливают психофизиологические показатели спортсменов (табл. 1).

Таблица 1 - Взаимосвязь эффективности индивидуальных тактических действий с показателями простой зрительно-моторной реакции у спортсменов занимающихся волейболом и баскетболом

Индивидуальные тактические действия	Разновидность	ПЗМР	Р
Подачи	точные	0,723	<0,05
	скоростные	0,762	<0,05
	планирующие	-0,779	<0,05
Нападающие удары	точные	-0,901	<0,05
	скоростные	0,721	<0,05
	против блока	0,899	<0,05
Бросок мяча	близкая дистанция	0,936	<0,05
	средняя дистанция	-0,941	<0,05
	дальняя дистанция	0,907	<0,05

Эффективность выполнения подач и нападающих ударов в волейболе, а также броска мяча в кольцо в баскетболе зависит от высоких показателей простой зрительно-моторная реакция - $1=0,700-0,950$, соответственно ($p < 0,05$).

Закключение. Полученные данные позволяют рекомендовать тренерам активно внедрять в тренировочный процесс спортсменов различных возрастов упражнения по технике, позволяющие совершенствовать индивидуальные тактические действия; вспомогательные упражнения специальной направленности, позволяющие развивать быстроту ответных действий и ориентировки на площадке, а также совершенствовать варианты и разновидности технических приемов в различных тактических ситуациях; упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие быстроты (двигательной реакции, отдельного движения и передвижения) и координации движения.

Приоритетными методами тренировки должны выступать: управление; информации; повторный; изменения трудности выполнения упражнения (дополнительное количество мячей, сопротивление и быстрое переключение движения); усложнения внешней обстановки (условный противник); облегченные условия (вычленение действий, снижение мышечных напряжений, дополнительные ориентиры); выполнение упражнений в различном состоянии организма (на фоне утомления, эмоционального напряжения, ограничения зрения и формирования рабочей установки).

Литература

1. Губа В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / В.П. Губа, А.В. Родин. - Москва: Изд-во «Советский спорт», 2009. -166 с.
2. Губа В.П. Модернизация теории и методики спортивных игр / В.П. Губа, А.В. Родин / Теория и практика физической культуры. - №4. - 2010. - С16-20.
3. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин.—СПб.: Питер, 2005. —412с.
4. Мантрова И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И.Н. Мантрова. -

Иваново, 2007. - 216 с.

5. Родин А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы под подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин, Д.В. Губа. - Москва: Изд-во «Советский спорт», 2009. -168 с.
6. Родин А.В. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации в спортивных играх (психофизиологический аспект) / А.В. Родин // Теория и практика физической культуры. - №3.-2011.-С. 78-83.
7. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта / под ред. А.В. Родионова (1-е изд.) учебник. - М.: Академия. -2010.-368с.

Bibliography

1. Guba V.P. Volejbol's lip at university: Theoretical and uchebno-methodical maintenance of system of preparation of students in sports club / V.P. Guba, A.V. Rodin. - Moscow: Publishing house «Soviet sports», 2009.-166 p.
2. Guba V.P. Modemizatsija's lip of the theory and a technique of sports / V.P. Guba, A.V. Rodin / the Theory and physical training practice. -№4.-2010.-P. 16-20.
3. Iljin E.P. Psychophysiology of conditions of the person / E.P. Iljin. - SPb.: Peter, 2005. - 412 p.
4. Mantrova I.N. Methodical a manual on psychophysiology and psychological diagnostics / I.N. Mantrova. - Ivanovo, 2007,-216 p.
5. Rodin A.V. Basketball at university: Theoretical and methodical maintenance of system of preparation of students in sports club / A.V. Rodin, D.V. Guba. - Moscow: Publishing house «Soviet sports », 2009. -168 p.
6. Rodin A.V. Features of training of athletes of various qualification in sports (psychophysiological aspect) / A.V. Rodin // The theory and practice of physical culture, 2011. -№3.-P. 78-82.
7. Rodionov A.V. Psychology of physical training and sports / Under the editorship of Rodionova A.V. (1 izd.) the textbook. - M: Academy. -2010.-368p.

Психологическое сопровождение детских хоккейных команд

Родыгина Ю.К.

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

Аннотация. В статье обсуждается проблема психологического сопровождения детского хоккея. Дается понятие психологического сопровождения в спорте, а также представляется актуальность проведенного исследования. Динамика психологических показателей юных хоккеистов 6-7 лет показала перспективные направления в психологическом сопровождении детских хоккейных команд.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, реакция на движущийся объект, мониторинг спортивной карьеры.

Psychological support of children's hockey

Rodygina Y.K.

*National State University of Physical Culture, Sport and Health Frantsevitsh Lesgafta Peter, St. Petersburg
Saint-Petersburg, Russia*

Summary. The article discusses the problem of psychological support of children's hockey. It gives an idea of psychological support in the sport, as well as the relevance of the study appears. Dynamics of psychological indicators of young hockey players 6-7 years showed promising trends in psychological support children's hockey teams.

Keywords: psychological support, the response to a moving object, monitoring sports career

Введение

Проблема психологической подготовки в зависимости от специфики вида спорта становится все более актуальной поскольку резервы человеческой психики - одна из надежд на дальнейшее повышение спортивных достижений и снижение продолжительности сроков подготовки высококвалифицированных атлетов.

Психологическое сопровождение - это сложное целостное образование, которое включает в себя систему профессиональной деятельности тренера и психолога, направленную на создание условий для успешной спортивной деятельности, становления и развития личности спортсменов (команд). При этом используются следующие методы: психодиагностика, психологический отбор, психорегуляция, психокоррекция, психологическое консультирование, психологический контроль.

Как известно, задатками скоростно-координационных способностей, так необходимых для достижения высоких спортивных результатов в хоккее, являются показатели психомоторных реакций, психических процессов

Ранняя спортивная специализация является одной из тенденций развития современного спорта и связана с общим прогрессом спортивной деятельности - усложнением техники, тактики, быстрым ростом «потолка» спортивных результатов, для достижения которых требуется все больше времени.

Данная тенденция характерна для таких видов спорта как фигурное катание на коньках, художественная и спортивная гимнастика, хоккей и др. с одной стороны ускоряет наступление кульминации спортивной карьеры, а с другой стороны создает опасность одностороннего и негармоничного развития юного спортсмена.

В связи с этим крайне актуальную проблему составляет мониторинг развития юного хоккеиста, с фиксацией изменений, происходящих в сфере психических и эмоциональных процессов.

Целью данного исследования явилось выявление динамики развития психомоторики и уровня развития психических процессов юных хоккеистов 6-7 лет для поиска наиболее информативных показателей и разработки практических рекомендаций по психологическому сопровождению тренировочной и соревновательной деятельности.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 63 юных хоккеиста (мальчики), в возрасте 6,5-7 лет. Данное исследование проводилось в рамках проекта Академии хоккея «Развитие детского хоккея в Санкт-Петербурге и Ленинградской области» на базе в п. Стрельна, по месту локализации команд в период март-сентябрь 2014.

Выбор методов исследования производился адекватно поставленным целям, возрасту детей, а также условиям проведения эксперимента, проводился с помощью комплекса компьютерных программ Effecton Studio.

1. На выявление особенностей психомоторной сферы:
 - Реакция на движущийся объект (тест «Каскадер»)
 - Теппинг - тест (тест «Дятел») - определение типа нервной системы
2. На выявление уровня развития психических процессов
 - Объем внимания (тест «Разведчик»)
 - Объем образной памяти
3. Статистический анализ данных осуществлялся с использованием пакета статистических программ Statistical 7.0.

Результаты и их обсуждение

В первое измерение (март-апрель 2014 г.) было установлено, что у практически всей обследованной выборки отмечался низкий уровень сенсомоторной (психомоторной) реакции, с сохраненной возможностью быстро реагировать на один «нужный» сигнал в определенный момент времени, но большой трудностью реагирования, если эти сигналы находятся в движении. Результаты повторного измерения показали значительное улучшение параметров психомоторной сферы.

Наибольшие позитивные изменения наблюдались по параметрам времени реакции на движущийся объект и реакции опережения при слежении за объектом, причем эти улучшения явились достоверными статистически ($p < 0,05$).

Полученные данные свидетельствуют о росте сформированное™ баланса процессов возбуждения и торможения в ЦНС у юных хоккеистов в процессе занятия хоккеем.

Определение типа нервной системы у детей занимающихся хоккеем, показало, что 61,5% юных хоккеиста (по результатам первого обследования) по теппинг-тесту обладали промежуточным (средне слабый) типом нервной системы с периодическим возрастанием и убыванием темпа работы (волнообразная кривая). Для этого типа нервной системы характерна резкая смена настроения, повышенная эмоциональность, тонкое восприятие окружающей действительности. При этом у детей этого типа есть возможность быстро реагировать на внештатную ситуацию, но возможно совершение ошибок.

36,5% обследованных детей имеют слабую нервную систему, что практически повторяет вышеописанные характеристики, но проявляется гораздо ярче.

Только около 2 % выборки продемонстрировал промежуточный вариант между сильной и средней нервной системой, что дает возможность быть устойчивым к длительным стрессам, хорошей переносимостью физических и душевных страданий.

Выводы

Проведенное исследование динамики изменения результатов, полученные в ходе 2-кратного обследования 63 юных хоккеистов, позволяют осуществлять:

1. Индивидуальный подход в психолого-педагогических воздействиях на юного спортсмена.
2. Осуществлять выбор спортивного амплуа хоккеиста в настоящей и будущей спортивной карьере в соответствии с его задатками.
3. Возможность ведения базы данных психологических особенностей юных хоккеистов в процессе становления их спортивной карьеры (мониторинг).

Литература

1. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте / Издательство: Человек. - 2011. -160 с
2. Выготский Л.С. Проблема возраста // Собр. соч.: в 6-ти томах, М., 1984.
3. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. -СПб.: Питер, 2004.-701 с.
4. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: Учебное пособие. — СПб.: Изд-во “Центр карьеры”, 1999.
5. Родионов А.В., Родионов В.А. Психология детско- юношеского спорта: учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Физическая культура, 2013. -277 с.
6. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы детства. М., «ЭКМО», 2004.

О механизме передачи импульса от нижних конечностей штанге при выполнении жима штанги лежа

Самсонова А.В., Шейко Б.И., Кичайкина Н.Б., Самсонов Г.А.

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

Уральский государственный университет физической культуры /Башкирский институт физической культуры (филиал), Уфа, (БашИФК)

Аннотация

Рассмотрен механизм передачи импульса от нижних конечностей штанге при выполнении соревновательного варианта жима штанги лежа на горизонтальной скамье. Спортсмены низкой квалификации выполняют жим штанги лежа только за счет мышц рук и туловища. У спортсменов высокой квалификации одновременная активность мышц нижних конечностей обеспечивает создание жесткой опорной конструкции. Это позволяет: стабилизировать положение туловища на скамье, сохранять прогиб в пояснице («мост»), создать и передать механический импульс от ног атлета к штанге в начале подъема штанги от груди. Импульс тела передается через жестко организованную конструкцию костных звеньев в момент начала подъема штанги от груди. Это позволяет сообщить штанге большую скорость, что впоследствии облегчает прохождение «мертвой зоны». **Ключевые слова:** жим штанги лежа; мост.

The mechanics of the momentum transfer from legs to the bar during the bench press

Samsonova A.V., Sheiko B.I., Kichaikina N.V., Samsonov G.A.

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg St-Petersburg, Russia
Ural State University of Physical Culture /Bashkirian State University of Physical Culture (branch), Ufa, Russia*

Summary

The mechanics of the momentum transfer from legs to the bar during the bench press have been investigated. Low skilled athletes perform the bench press by using only the chest and arm muscles. High skilled athletes are observed to create the stiff support structure by contracting the lower limb muscles simultaneously allowing stabilizing the chest on a bench, maintaining the arch in a lower back (“the bridging”), creating and transferring the mechanical momentum from the athlete's feet to the bar at the beginning of the lift. The momentum is transferred at the beginning of the lift through a rigid bone link structure providing the bar with a bigger velocity and thus easing overcoming “the sticking period”.

Keywords: horizontal bench press; the bridging.

В настоящее время жим штанги лежа на горизонтальной скамье является одним из популярнейших упражнений силовой подготовки спортсменов. Кроме того, он является одним из трех соревновательных упражнений пауэрлифтинга. По этому виду спорта с 1990 года проводятся отдельные чемпионаты мира и Европы. Следует отметить, что для достижения высоких результатов в жиме штанги лежа очень важна не только развиваемая спортсменом сила, но и техника выполнения двигательных действий.

В большинстве публикаций, посвященных жиму штанги лежа, изучалась техника движений верхних конечностей и туловища. При этом значительно меньше внимания уделялось особенностям функционирования нижних конечностей. Тем не менее ноги позволяют стабилизировать положение туловища на скамье (основная функция), а также создать необходимую горизонтальную силу для увеличения прогиба в пояснице и удержания груди в наиболее высокой позиции [4]. Б.И.Шейко с соавт. [2,3] было высказано предположение о том, что нижние конечности при выполнении жима штанги лежа могут также передавать механический импульс от ног к штанге. Авторами было отмечено, что некоторые спортсмены, имеющие высокий уровень технического мастерства, в начальной стадии мощного “срыва” штанги от груди, как бы отталкиваются ногами от помоста в направлении головы.

Исследования активности мышц нижних конечностей при выполнении жима штанги подтвердили использование этого технического элемента [1]. Было показано, что спортсмен, имеющий низкий уровень технического мастерства, выполняет жим штанги лежа только за счет мышц верхнего плечевого пояса и туловища. Мышцы нижних конечностей этого спортсмена проявляют низкую активность. У спортсмена, имеющего высокий уровень технического мастерства, одновременная активность мышц нижних конечностей обеспечивает создание жесткой опорной конструкции. Это позволяет: во-первых, стабилизировать положение туловища на скамье, во-вторых, сохранять прогиб в пояснице (“мост”) как в фазе опускания, так и фазе подъема штанги от груди, и в-третьих, создать и передать механический импульс от ног атлета к штанге в начале подъема штанги от груди.

Целью настоящего исследования являлось объяснение механизма, лежащего в основе передачи импульса от нижних конечностей спортсмена к штанге.

Методика. Выполнялся визуальный анализ видеоматериалов выступления спортсменов различной квалификации (более 30 видеофрагментов) с целью изучения техники выполнения жима штанги лежа спортсменами, использующими технический прием передачи механического импульса от нижних конечностей штанге. Кроме того, движения опорно-двигательного аппарата спортсмена имитировались посредством модели (рис. 1).

Полученные результаты (рис.1) свидетельствуют о следующем. При передаче механического импульса от нижних конечностей к штанге происходят следующие события. В начале, в результате активности икроножной и четырехглавой мышц бедра коленный сустав спортсмена смещается в сторону таза с одновременным резким сокращением (напряжением) ягодичных мышц. Это приводит к небольшому подъему и смещению таза в сторону головы, при этом большая ягодичная мышца (т. *gluteusmaximus*) прижата к скамье.

Следует отметить, что те спортсмены, которые выполняют такое движение, также выполняют небольшое движение грудью вверх. Это движение происходит из-за того, что таз, позвоночник, грудная клетка и лопатки составляют жесткую конструкцию, надежно стянутую мышцами туловища. Движение таза вверх и в сторону головы приводит к вращению данной жесткой конструкции относительно лопаток и небольшому подъему грудной клетки. В результате этого механический импульс передается штанге, которая в этот момент находится на груди спортсмена. Если атлет успевает “подхватить руками” (мощно активировать мышцы верхнего плечевого пояса и рук) этот небольшой импульс - это помогает ему в начале движения придать штанге большую скорость. Если спортсмен не успевает это сделать - импульс теряется. Более того, если таз сместится слишком высоко вверх, ягодичные мышцы перестанут касаться жимовой скамьи и попытка засчитана не будет.

Полученные нами данные подтвердили гипотезу, высказанную Б.И. Шейко [2,3] о том, что некоторые спортсмены, имеющие высокий уровень технического мастерства, в начальной стадии мощного "срыва" штанги от груди, как бы отталкиваются ногами от помоста в направлении головы. Импульс тела (количество движения, mv), по звено передается через жестко организованную конструкцию костных звеньев (голень-бедро-таз-позвоночник-грудная клетка) и сообщается грифу штанги в момент начала подъема штанги от груди. Это позволяет спортсмену сообщить штанге большую скорость, что впоследствии непременно облегчает прохождение "мертвой и неблагоприятной зон", так как штанга сможет пройти больший путь, прежде чем уменьшится ее скорость.

Литература

1. Самсонова А.В. Б.И. Шейко, Н.Б. Кичайкина, Г.А. Самсонов Электрическая активность мышц нижних конечностей при выполнении жима штанги лежа // Ученые записки Университета Лесгафта, 2014.- № 5 (III).-С. 159-165/
2. Шейко Б.И. Б.Г. Лукьянов, Д.А. Смольников, И.С. Фролов, Г.С. Фролов Техника выполнения жима лежа /Б.И. Шейко, //Железный мир, 2007- №6 - С. 128-133.
3. Шейко Б.И. Основные понятия биомеханики и техники в пауэрлифтинге/ Б.И. Шейко, П.С. Горюлев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов; под общ. ред. Б.И. Шейко Пауэр-лифтинг. От новичка до мастера - М: Медиагрупп "Актиформула" -С. 177-278. ISBN978-5-906299-05-5
4. Rippetoe M.,BradfordS.Starting Strength Basic Barbell Training/ М. Rippetoe, 2011- 3rd ed.: Aasgaard Company, Wichita Falls, Texas - 371 p.

Сахаджа йога-гармоничная психофизическая практика оздоровления

Састамойнен Т.В.

Национальный Государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Адаптация восточных оздоровительных систем, в частности сахаджа йоги, в практику психофизической рекреации открывает новые возможности укрепления всех аспектов здоровья населения нашей страны: физического, психического, социального, биоэнергетического, духовно-нравственного. Медитационные технологии, как одно из средств оздоровительной системы сахаджа йоги, являются эффективным средством срочной регуляции основных физиологических систем и параметров организма, что позволяет рекомендовать их для использования в режиме труда и учебы для сохранения и восстановления работоспособности.

Ключевые слова: сахаджа йога, гармоничная психофизическая практика оздоровления, биоэнергетическое поле человека, психофизическая рекреация, саморегуляция физиологических систем, электроструктураграмма, ГРВ-биоэлектрография, медитация.

Sahadja yoga - harmonisk helbredende praksis psykofysiske

Sastamoynen T.V.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg, Russia

Summary

Adaptation of curing systems of Yoga, Sahaja Yoga in particular, is actual process for further development the theory of physical recreation, since it uses of long standing experience of oriental cultures in sphere of psychophysical and spiritual development. The analysis of integrated investigations have shown efficiency of authors program psychophysical recreation that based on curing system « Sahaja Yoga», which includes meditation. As a result of classes we have had the improvement of all aspects of health: physical, psychological, social, bioenergetic, spiritual and moral.

Keywords: curing system Sahaja Yoga, bioenergy field of a man, psychophysical recreation, self -regulation of physiological systems, electrostructurogramma, GRB- bioelectrography, meditation, psycho- emotional state.

Введение

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. относит разработку теоретико-методологических основ формирования физической культуры личности и здорового образа жизни к приоритетным направлениям развития науки в области физической культуры и спорта [6].

Для общественного развития необходима система научных знаний о резервах и ресурсах саморазвития человека, об оптимальных методах их восстановления в процессе труда и отдыха, об истинных потенциалах их развития, еще крайне недостаточно используемых обществом.

Основная цель всех восточных оздоровительных систем это гармоничное развитие личности, что привело в итоге к тому, что методики психофизического совершенствования человека были отшлифованы до мельчайших деталей. И самое главное - они были приведены в соответствие с разнообразными аспектами психологии, физиологии, биоэнергетики человека, а также с особенностями природы и космическими ритмами. Таким образом, возникли стройные и целостные системы духовного и физического совершенствования человека.

Увлечение восточными духовно-оздоровительными традициями - йогой, буддизмом, даосизмом, цигун, боевыми искусствами и пр. - в большинстве своем объединило людей, искренне ищущих истинные знания о своем эволюционном предназначении. Восточная философская концепция физического совершенствования человека также отлична от Западной

и своей целью имеет создание идеальных условий для самосовершенствования и самопознания личности. В то же время йога - это путь духовного самосовершенствования с его неотъемлемыми ритуалами и техникой медитации, которыми с незапамятных времен пользовались для восхождения к другому состоянию сознания. Кроме того, йога включает в себе ряд практических рекомендаций для тех, кто желает придерживаться здорового, аскетичного образа жизни - начиная с дыхательной гимнастики и заканчивая диетическими рекомендациями и физическими упражнениями.

Основная черта, которая характерна для развития йоги в постведический период—постепенный отказ от аскетизма.

Данное исследование посвящено адаптации оздоровительной системы "сахаджа йога", которая была разработана в 70-х гг. XX в. госпожой Н. Шриваставой, в практику психофизической рекреации. Концепция оздоровительной системы "сахаджа йога" выдвигает всесторонний подход к оздоровлению, в ее основе лежат нормы психосоциального поведения для надлежащего функционирования всех аспектов человека. Основным постулатом всех восточных духовно-оздоровительных систем, в том числе оздоровительной системы "сахаджа йога", является то, что человек многомерен, кроме того обладает потенциальной энергией для духовного самосовершенствования, которую на Востоке называют Кундалини.

Активизация данной энергии выводит человека на следующий эволюционный уровень - уровень вибрационного осознания, что позволяет развивать и диагностировать состояние собственного энергетического тела, а также диагностировать энергетическое поле других людей.

Состояние биоэнергетического поля человека зависит не только от его физического, но и психоэмоционального состояния. Гармонизация биоэнергетического поля приводит к повышению уровня всех аспектов здоровья: физического, психического, социального, биоэнергетического, духовно-нравственного. В данной статье представлены результаты диагностики биоэнергетического поля групп сахаджа йогов (добровольцев) и состояние основных физиологических систем и параметров во время медитации.

Методы исследования:

Тестирование состояния основных физиологических систем.

Тестирование саморегуляции основных физиологических систем и параметров проводилось с помощью диагностического комплекса "Электроструктурограф ЭСГ-2", разработанного д.т.н., академиком С.А. Куделькиным [3] и успешно применяемого в медицинской практике. (Отмечается высокая точность метода.) С применением в исследованиях метода электроструктурографии защищены докторские и кандидатские диссертации, опубликовано свыше 150 работ в различных научных журналах. В нашем исследовании был оценен срочный эффект медитационной практики по методике оздоровительной системы сахаджа йоги на физиологические системы и параметры организма человека.

Тестирование состояния энергоинформационной структуры человека

Тестирование состояния энергоинформационной структуры человека осуществлялось методом газоразрядной визуализации, основанном на эффекте Кириана, с помощью прибора «Крона ТВ» разработанным К. Г.Коротковым [1,2]

По мнению К.Г.Короткова (1998)... «физической аурой биологического объекта и, в частности, человека, является вся совокупность физических полей и излучений, формируемых телом в пространстве за счет собственной эмиссии и за счет взаимодействия с процессами в окружающей среде...». Показано, что физический план является одним из уровней реальности, но отнюдь не единственным. Одновременно с физическим полем у биологического объекта есть поле информационное. На уровне физического пространства, физической аппаратуры и физических устройств можно говорить о регистрации только физической компоненты этих аур. Наша точка зрения совпадает с точкой зрения К.Г.Короткова, который считает, что физическая и информационная ауры непосредственным образом взаимосвязаны. Изменение одной тут же сказывается на параметрах другой. Следовательно, изучая физическую ауру, действительно можно получить представления и о физическом теле, и о более тонких аспектах человеческого существа.

Результаты исследования

Тестирование состояния основных физиологических систем

В исследовании срочного эффекта кратковременной медитации (от 10 до 15 мин) участвовали 20 добровольцев: 10 сахаджа йогов (экспериментальная группа - ЭГ) и 10 спортсменов - представителей восточных единоборств (контрольная группа - КГ) г. Тольятти.

Испытуемые ЭГ применили практику сахаджа медитации, цель которой - достижение состояния осознания без мысли за счет активизации энергии Кундалини, а испытуемые КГ использовали собственную методику медитации. Для каждого испытуемого были сделаны по две электроструктурограммы: до и после медитации. Полученные в ходе эксперимента результаты были статистически проанализированы с помощью критерия Уилкоксона—Манна—Уитни.

Анализ результатов электроструктурограмм выявил, что кратковременные медитации благоприятно сказались на уровне саморегуляции сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, физиологических параметрах - патологии-Х и плотности ткани ($p < 0,05$; $0,001$) испытуемых экспериментальной группы, менее выраженные изменения произошли в саморегуляции эндокринной системы и А-кровотока ($p > 0,05$). В контрольной группе отмечены незначительные изменения в саморегуляции физиологических систем и параметров ($p > 0,05$).

Исследования биоэнергетического поля человека проводились на базе НГУ им. П.Ф.Лесгафта. В исследованиях приняло участие 45 добровольцев сахаджа йогов г. Санкт - Петербурга и Ленинградской области, составивших экспериментальные группы. Тестирование состояния энергоинформационной структуры человека осуществлялось методом газоразрядной визуализации, основанном на эффекте Кириана, с помощью прибора «Корона ТВ» разработанным К. Г.Коротковым. Статистический анализ результатов эксперимента проводился по критерию Уилкоксона - Манна - Уитни.

Исследовалось воздействие на биоэнергетическое поле человека медитации по методике оздоровительной системы сахаджа йоги. Медитация как менее изученный аспект воздействия на человека был нами исследован более широко. Нас интересовали следующие виды медитационных техник: коллективная медитация и индивидуальная медитация.

Полученные данные (табл.1,2) свидетельствуют о существенном положительном влиянии медитационных методов

SECTION 5

сахаджа йоги на биоэнергетическое поле.

Таблица 1

Изменение показателя площади ауры в процессе медитации в экспериментальных группах (n= 15)

Группа	Стаж занятий сахаджа йогой	Вид медитации	x±ш		P
			до медитации (усл.ед)	после медитации (усл.ед\)	
I	6-10 лет	коллективная	126370,0 + 17823,8	143057,0 ± 18239,6	<0,05
II	3-6 лет	индивидуальная	119375,0 + 10043,2	120318,0 + 4673,6	>0,05
III	до 6 мес	коллективная	100190,0 + 10544,5	113973,0 + 12933,3	<0,05

Активизация потенциальной энергии Кундалини способствует гармонизации биоэнергетического поля, увеличению его площади, релаксации всего организма. Данное состояние представляет собой гармонию души и тела, способствует самоисцелению тела и психики.

Таблица 2 Изменение симметрии интегральной площади ауры в течение медитации

Группа	Стаж занятий сахаджа йогой	Вид медитации	x+ш		P
			до эксперимента (%)	после эксперимента (%)	
I	6-10 лет	коллективная	92,4±4,4	96,1±2,5	<0,05
II	3-6 лет	индивидуальная	93,6±4,1	94,6±5,2	>0,05
III	до 6 мес	коллективная	91,6±4,9	95,4±5,7	<0,05

Следует отметить тенденцию увеличения площади ауры и её симметричности во время коллективных медитаций (P< 0,05) по сравнению с индивидуальными, тем не менее, индивидуальные медитации также вызвали положительные сдвиги в параметрах ауры, но не достигли достоверного уровня (P> 0,05). Эффективность коллективных медитаций была отмечена Н.Шривастава [5]; U.Rai, [4].

С нашей точки зрения, оздоровительную систему сахаджа йогу можно использовать в психофизической рекреации. Психофизическая рекреация как форма или часть физической культуры - это в первую очередь занятия несложными, нерегламентированными физическими упражнениями, деятельностью досуга, направленная на восстановление сил, развлечения, укрепление здоровья.

Заключение. Проведенные исследования свидетельствуют, что адаптация восточных оздоровительных систем, в частности сахаджа йоги, в практику психофизической рекреации открывает новые возможности укрепления всех аспектов здоровья населения: физического, психического, социального, биоэнергетического, духовно-нравственного.

Целенаправленное развитие биоэнергетических возможностей человека на базе оздоровительной системы сахаджа йоги способствует гармоничному развитию личности.

Одним из важных факторов, определяющих значимость предложенной оздоровительной системы сахаджа йоги в психофизической рекреации, является ее эффективность для снятия психоэмоционального напряжения и профилактики стресса, повышения уровня адаптации человека в социальную среду за счет самоуправления психоэмоциональными качествами.

Медитационные технологии, как одно из средств оздоровительной системы сахаджа йоги, являются эффективным средством срочной регуляции основных физиологических систем и параметров организма, что позволяет рекомендовать их для использования в режиме труда и учебы для сохранения и восстановления работоспособности. Кроме того, выявлено, что они способствуют восстановлению функциональной биосимметрии, поддержанию гармонии жизнедеятельности, омолаживанию организма.

Литература

1. Коротков К.Г. Аура с позиции физики // Сознание и физическая реальность. 1997. Т.2. № 4-с. 70-75
2. Коротков К.Г. Метод газоразрядной визуализации (ГРВ) - новый научный инструмент для изучения ауры человека // От эффекта Кирлиана к биоэлектрографии. Сб. науч. труд. - СПб.: «Ольга», 1998 - 344 с.
3. Куделькин С.А., Романчук П.И., Крюков Н.Н., Соловьев В.А. Функциональная биосимметрия – гармония жизнедеятельности. - Самара, 1993. -30 с.
4. Шривастава Н. Метасовременная эпоха. /Пер.санг. - Московский союз сахаджа йогов. -М., 1998. - 298 с.
5. Rai U. Medical Science Enlightened. The Life Eteral Trust, 1993-242 p.

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации "Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года" от 07.08.2009 № 1101-р

Резервные возможности организма юных хоккеистов 5-7 лет

Селиверстова В.В., Мельников Д.С., Мельникова А.А.

Национальный государственный университет спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются особенности функционального состояния юных хоккеистов в соревновательном периоде годичного цикла подготовки по данным сердечно-сосудистой и дыхательной систем, текущего психофизиологического статуса и антропометрическим показателям спортсменов. Установлены наиболее проблемные направления в функциональных характеристиках юных хоккеистов.

Ключевые слова: Работоспособность, функциональное состояние, юные хоккеисты, психофизиологические критерии, антропометрические показатели.

Functional state of organism young hockey players 5-7 years old

Seliverstova V.V., Melnikov D.S., Melnikova A.A.

National State University sport and health name by P.F. Lesgaft, Saint-Petersburg, Russia

Summary. This article discusses the features of the functional state of young hockey players in the competitive period in a year cycle of training. There were evaluated parameters of the cardiovascular, respiratory systems, psychophysiological data and anthropometric characteristics of athletes. We tried identifying the most problematic functional characteristics of young hockey players.

Keywords: functional state, young hockey players, cardiovascular, respiratory systems, psychophysiological parameters, anthropometric data.

Введение

Исследование физиологических механизмов, лежащих в основе приспособительных реакций организма к интенсивной мышечной деятельности, является актуальной задачей спортивной физиологии в системе подготовки спортсменов, в том числе и в хоккее. Хоккей характеризуется частым выполнением максимальных и даже чрезмерных нагрузок в течение короткого промежутка времени, что предъявляет высокие требования к функциональному состоянию спортсменов.

Одной из проблем современного спорта, в том числе и хоккея, является вопрос ранней специализации. В настоящее время набор в секции по различным спортивным дисциплинам начинается раньше, чем десятилетие назад. Организм ребенка зачастую подвергается воздействию существенных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. В связи с этим повышается значимость контроля функционального состояния юных спортсменов и профилактики возможных патологических реакций, что и предопределило актуальность исследования.

Цель работы состояла в оценке функционального состояния хоккеистов 5-7 лет в соревновательном периоде годичного тренировочного цикла.

Методики исследования

В обследовании приняли участие 22 спортсмена 5-7 лет, тренирующихся на базе ледового комплекса в Стрельне (Санкт - Петербург). Исследовали следующие показатели:

- частота сердечных сокращений в покое (ЧСС покоя);
- проба Генча (задержка дыхания на выдохе);
- динамометрия кистевая (абсолютная величина);
- время удержания статического усилия (правой и левой руками);
- критическая частота слияния световых мельканий (БСЧСМ) в вариантах повышения и понижения частоты;
- латентное время простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР, мс);
- длительность латентного периода и числа ошибок при осуществлении сложной зрительно-моторной реакции, то есть реакции выбора (РВ, мс);
- нагрузочная проба (степ-тест) и расчет по пульсовым показателям индекса степ-теста;
- антропометрические показатели - роста, веса, расчет индекса массы тела (ИМТ).

Результаты исследований и их анализ

В ходе обследования были получены следующие результаты.

Таблица 1. Показатели ЧСС покоя, индекса степ-теста и задержки дыхания на выдохе (проба Генча)

Показатель	ЧСС покоя, уд/мин	Индекс степ-теста, у.е.	Длительность задержки дыхания на выдохе
$\bar{X} \pm t_x$	69,55 ± 9,82	55,12 ± 5,52	33,55 ± 10,76

SECTION 5

Нормативные показатели ЧСС покоя для данной возрастной группы составляют 80-120 уд/мин по Advanced Pediatric Life Support / Prehospital Trauma Life Support (60-140 уд/мин по PediatricAdvancedLifeSupport). Среднее ЧСС испытуемых ниже возрастных нормативов ($69,55 \pm 9,82$).

Индекс степ-теста, рассчитанный по показателям пульса, отражает потенциал функциональных резервов спортсменов. При проведении степ-теста все испытуемые успешно справились с нагрузкой, показав результаты, укладывающиеся в нормативы для своей возрастной группы ($55,12 \pm 5,52$ у.е.).

Показатель пробы Генча позволяет косвенно определить анаэробные возможности организма и его устойчивость к развитию гипоксии. Среднегрупповой показатель ($33,55 \pm 10,76$ с) свидетельствует о достаточно высоких анаэробных резервах юных хоккеистов. Высокие значения задержки дыхания позволяют выполнять работу в диапазоне анаэробного энергообеспечения.

Таблица 2. - Результаты антропометрических измерений юных хоккеистов.

В силу того, что разница в возрасте между испытуемыми составляет 2 года, что является достаточно широким диапазоном, показатели роста и веса варьируют достаточно широко. Так по росту диапазон составляет 22 см, по весу - 11 кг. Тем не менее, масса тела соответствует росту у всех спортсменов, поскольку индекс массы тела находится в пределах возрастной нормы.

Показатель	КЧСМ повышение (Гц)	КЧСМ понижение (Гц)
$X_{\text{ср} \pm T_x}$	$41,85 \pm 4,53$	$39,74 \pm 3,06$

Таблица 3. Результаты динамометрии хоккеистов 5-7 лет

Результаты динамометрии для данной возрастной группы (7-8 лет) составляют 12,5 - 13,5 даН. Высокие значения статического усилия левой рукой объясняется особенностями тренировочного процесса, когда левой руке отводится вспомогательная роль, связанная с выполнением опорной функции. Можно порекомендовать увеличить объем статической нагрузки для «отстающей» правой руки.

Показатель	Рост, см	Вес, кг	Индекс массы тела, у.е.
$X_{\text{ср} \pm T_x}$	$126,27 \pm 5,50$	$24,68 \pm 3,42$	$15,78 \pm 3,43$

Таблица 4. Показатели простой и сложной сенсомоторной реакции у хоккеистов 5-7 лет

Показатель	Динамометрия макс прав рука (даН)	Длительность, удерж, прав, рука, с	Динамометрия макс лев рука (даН)	Длительность удер. лев. рука, с
$X_{\text{ср} \pm T_x}$	$8,30 \pm 2,06$	$13,28 \pm 6,62$	$7,41 \pm 1,68$	$21,15 \pm 7,44$

Таблица 5. Показатели КЧСМ у юных хоккеистов.

Показатель	ПЗМР, мс	РВ, мс	ошибки РВ
$X_{\text{ср} \pm T_x}$	$378,23 \pm 127,60$	$513,38 \pm 108,97$	$6,73 \pm 2,91$

Простая сенсомоторная реакция, как одна из элементарных форм быстроты, находится под контролем генотипа. Необходимо отметить, что среднее значение латентного периода ПЗМР в данной группе выше, чем возрастные нормативы, а значения латентного периода сложной сенсомоторной реакции практически совпадают, но ошибок рассматриваемая группа делает в среднем меньше.

Выводы

Показатель КЧСМ отражает функциональное состояние коры головного мозга, его лобных долей. Полученные данные указывают на хорошее состояние высших отделов мозга у испытуемых, поскольку значения находятся выше возрастной нормы. Таким образом, юные хоккеисты опережают своих сверстников по показателям, характеризующим функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем.

Литература

1. Селиверстова В.В. Исследование генетических особенностей и функционального состояния спортсменов: учебное пособие / В.В. Селиверстова, Д.С. Мельников; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. -СПб. [б.и.], 2014. -130 с.
2. Селиверстова В.В. Психофизиологическое тестирование спортсменов: учебное пособие / В.В. Селиверстова, Д.С. Мельников; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. [б.и.], 2014. - 81 с.
3. Солодков А.С. Физиологические проблемы адаптации к физическим нагрузкам: учебное пособие/ Солодков А.С., В.В. Селиверстова; Национальный гос. ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. -СПб.: [б.и.], 2014 -110 с.
4. Черепкина Л.П. Физиология спорта (на примере хоккея) / Л.П. Черепкина, В.Г. Тристан. - Омск: Изд- во СибГУФК, 2006. - 80 с.

Регуляция функциональных состояний спортсменов, методом акустической нейромодуляции

Станиславская И.Г.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Ключевые слова: акустическая нейромодуляция, саморегуляция, психологическая помощь.

В статье представлены результаты исследования, посвященного коррекции психологических состояний спортсменов методом акустической нейромодуляции.

Рассматривается разработка новых средств совершенствования регуляторных механизмов психики и психологической подготовки спортсменов к соревнованию, через «слуховой образ» работы собственного головного мозга. Установлено, что, управляя «звуковым образом», работы головного мозга, спортсмены могут управлять своим функциональным состоянием, снимая при этом психологические «зажимы», влияющие на их эмоциональное состояние.

Athletes functional States Regulation, by acoustic neuromodulation method

Stanislavskaja I.G.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg St.-Petersburg, Russia

Summary

On article «Psychological regulation of emotional stat of sportsmen by acoustic neuromodulation method »

Keywords: acoustic neuromodulation method, selfregulation, the psychological help.

The results of the research devoted to the correction of psychological state of sportsmen by method of acoustic neuromodulation are presented in this article.

The article deals with special work out of new means of improvement of regulatory mechanisms of mentality and psychological training of sportsmen for competitions by means of "an acoustical image" of individual brain work.

It is proved that operating "a sound image" of one s brain, sportsmen could manage and control the functional state avoiding thus the psychological "clips" influencing their emotional state.

Практическое отсутствие объективных средств диагностики и коррекции эмоциональных и функциональных состояний спортсменов, заставляет искать новые формы и средства их подготовки. Данное исследование посвящено изучению влияния аппаратной методики акустической нейромодуляции (АНМ) на коррекцию эмоциональных и функциональных состояний спортсменов в различные периоды их подготовки. Целью исследования явилось изучение регуляторных механизмов при саморегуляции спортсмена. Объект исследования - саморегуляция спортсмена при использовании метода АНМ. Предмет исследования - влияние эмоциональных, моторных и вербальных функций на процесс саморегуляции спортсмена.

В эксперименте принимали участие спортсмены, учащиеся спортивной школы - интернат № 357 «Олимпийские надежды» (СШИ) следующих специализаций: маунтинбайк; БМХ; легкая атлетика, бокс и учащиеся дтско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) г. Санкт- Петербург. Выборка испытуемых включала в себя спортсменов от 14 до 19 лет. Все участники имели спортивные разряды не ниже 1-го и принимали участие в соревнованиях общероссийского и международного уровня, чемпионатах Европы и Мира. В экспериментальную группу попали спортсмены с повышенным уровнем тревожности, низкими показателями САН (самочувствие, активность, настроение), проблемами сна. На первом этапе исследования нами были выявлены основные трудности спортсменов, для последующей коррекции. Для этого мы использовали анкету «Мои основные трудности». На этом этапе исследования приняли участие 300 подростков спортсменов. Был проведен опрос с целью выявления основных проблем, волнующих спортсменов. Опрос проводился в свободной форме и дал следующие результаты. Результаты анкетирования по выявлению основных проблем и трудностей спортсменов ДЮСШ и СШИ представлены в таблице.

SECTION 5

Таблица. Результаты анкетирования по выявлению основных проблем и трудностей подростков спортсменов ДЮСШ и СШИ (n=300.)

Проблема	%
Коммуникативные проблемы (с родителями, с тренером, с товарищами по команде)	26
Неуверенность в собственном будущем (в том числе профессиональном)	14
Снижение мотивации на учебную деятельность	22
Неумение вербально выражать свои мысли и чувства	17
Нестабильность спортивных результатов	8
Нестабильная самооценка	4
Страх получения травмы	9

На основании результатов опроса, была разработана программа коррекции психологических характеристик спортсменов с использованием аппарата акустической нейромодуляции (АНМ). Аппарат АНМ разработан специалистами института физиологии имени И.П. Павлова, и позволяет регулировать звуковой образ активности головного мозга спортсмена, осуществлять влияние на эмоциональное состояние, снимая при этом различные «психологические зажимы». Каждый из испытуемых принял участие в 5 сеансах биоакустической коррекции. Они заключались в прослушивании текущей звуковой картины биоэлектрической активности собственного головного мозга. Обследуемые располагались в удобном кресле, что способствовало расслаблению. При этом максимально ограничивалось действие прочих раздражителей. Глаза во время сеанса закрыты. Средняя продолжительность сеанса составляла 25 минут. Сеансы проводились через день. Регистрация ЭЭГ (с частотой дискретизации 256 гц) осуществлялась посредством двух биполярных отведений лоб и затылок с обоих полушарий. Преобразование сигнала ЭЭГ в звуковой образ выполнялось специально разработанным преобразователем (Константинов К.В., 2002). «Алгоритм преобразования заключается в следующем: ЭЭГ испытуемого после фильтрации низкочастотных (меньше 1 гц) и высокочастотных (выше 30 гц) составляющих разбивается на отдельные колебания. Далее, колебания записываются в память компьютера с последующим многократным воспроизведением, причем скорость воспроизведения в несколько раз превосходит скорость записи. При таком воспроизведении значения частот гармоник исходного процесса увеличиваются во столько раз, во сколько раз скорость воспроизведения превосходит скорость записи. Данное преобразование позволяет услышать процессы, частоты которых находятся вне пределов слухового восприятия. При операции транспонирования сохраняются амплитудно-частотные соотношения гармоник исходного процесса, что, в свою очередь, позволяет отобразить в звуковом образе ЭЭГ информацию о биоэлектрической активности головного мозга, и, следовательно, о функциональном состоянии ЦНС. Такой способ преобразования, в отличие от описанных в литературе, где тот или иной параметр ЭЭГ по определенному закону заменяется искусственным сигналом (Черниговская, 1989) позволяет услышать биоэлектрическую активность головного мозга без искажений.» (Константинов К.В., 2002, стр. 7).

Для определения особенностей использования прибора АНМ (уровня овладения методом, субъективной оценки звука, отношения к методу) применялся метод опроса (опросник и анкетирование - все шкального типа). Оценки осуществлялись по 7-балльной системе. Уровень овладения методом биоакустики оценивался по уровню расслабления, отключению прочих анализаторов, полноте выполнения задания по продолжительности, уровню сосредоточенности и устойчивости внимания на заданиях во время сеанса.

Для оценки акустического образа ЭЭГ использовался опросник К.В. Константинова (2002). Эта методика представляет собой опросник шкального типа, который состоит из 21 пары альтернативных признаков, характеризующих последовательность звуков. Отношение к методу изучалось так же по методике шкального типа. После каждого сеанса проводилась оценка особенностей использования прибора (уровень овладения методом, субъективная оценка звука) и психических состояний испытуемых, которая включала в себя оценку: самочувствия, активности, настроения, напряжения, тревожности, уверенности, эмоционального возбуждения. При изучении потенциальных возможностей подростка спортсмена рассматривались 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 - частота сердечных сокращений (ЧСС), биоэлектрическая активность мозга. В процессе сеанса АНМ спортсмен визуализирует свое выступление с определенным соперником и проговаривает свои действия и ощущения, что способствует возрастанию устойчивости организма к испытанным им неблагоприятным воздействиям соперника, к своим удачам и промахам. Для повышения стрессоустойчивости, восстановления и оптимизации механизмов саморегуляции, используется звуковые стимулы, которые генерируют взаимодействие основных психических процессов (быстрота мышления, распределение и переключение внимания) спортсмена. В процессе сеансов спортсмены учились сознательно тормозить любую рефлекторную попытку избыточного

напряжения мышц. Показателем функционального состояния, является биоэлектрическая активность мозга, регистрируемая с помощью электроэнцефалографии (ЭЭГ). Предполагается, что альфа-ритм отражает реверберацию возбуждений, кодирующих получаемую информацию и создающих оптимальный фон для процесса приема и переработки афферентных сигналов. Его роль состоит в своеобразной функциональной стабилизации состояний мозга и обеспечении готовности реагирования. Происходит синхронизация работы психических процессов. При использовании метода АНМ испытуемый оказывается в условиях самоподкрепления, где подкрепляющим фактором является комфортный акустический образ. Результат использования аппарата АНМ индивидуален и обеспечивается за счет смены «доминанты», возрастания альфа-ритма головного мозга спортсмена, и может иметь релаксирующий или активирующий эффект, в зависимости от запроса. То есть происходит появление рациональной активности в деятельности подростка - спортсмена. В ходе исследования был выявлен ряд характерных особенностей работы с категорией подростков спортсменов, таких как: важность быстрой обратной связи, развитие вербальных навыков, опора на ведущую модальность подростка-спортсмена. Все эти факторы необходимо учитывать в практической работе с представителями подростковой возрастной группы «олимпийского резерва», обучающихся в ДЮСШ и СШИ. Помимо этого, были выявлены статистически значимые психологические особенности подростков спортсменов проживающих в условиях школ-интернатов и занимающихся в ДЮСШ. Так, для подростков спортсменов, обучающихся в спортивных школах интернатах, характерны более высокий уровень личностной и семейной тревоги, более высокая мотивация к достижению успеха, в межличностном общении для них характерны лидерские и агрессивные качества по сравнению с подростками спортсменами детско-юношеских спортивных школ.

Для подростков спортсменов, обучающихся в детско- юношеских спортивных школах, характерны более высокий уровень ситуативной тревоги, более выражены такие черты межличностного общения, как стремление к сотрудничеству, конвенциональность общения, более стабильное настроение, более высокая мотивация к избеганию неудач по сравнению с подростками спортсменами спортивных школ интернатов.

Использование аппарата АНМ позволяет эффективно работать с широким спектром профессиональных и личных проблем подростков спортсменов различных видов спорта.

Литература

1. Константинов К.В., Сизов В.В., Мирошников Д.Б., Клименко В.М. Восстановление межполушарной симметрии биоэлектрической активности мозга больных с астеноневротическим синдромом методом биоакустической коррекции //Бюлл.экспер.биол. и мед.-2002.-№2.-С.139-141.
2. Станиславская И.Г., Кузнецова В.А., Метод биологической обратной связи в подготовке велосипедистов высокой квалификации//Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта»№11 (33)-2007.
3. Черниговская, Н.В. Клиническое значение адаптивного биоуправления / Н.В. Черниговская, С.А. Мовсисянц, А.Н. Тимофеева. - Л.: Медицина, 1982. -200 с.

Использование принципов биоритмологии при составлении режима питания для лиц избыточной массой тела

Терентьева И.Г.

ФГБОУВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В целом, подход к питанию каждого человека должен быть такой же индивидуальный, как его биоритм. Он зависит от региона проживания (соответственно сменяются времена года, ведь, например, в Сочи лето приходит раньше, чем в Санкт-Петербург) и от типа личности (сова или жаворонок).

Но чаще всего нужно прислушаться к собственному мудрому организму и есть то, что нравится, то что хочется.

Ключевые слова: питание, биоритмология, избыточная масса тела, режим питания.

Use of elements of ritmoplastikin processes physical rehabilitation of children with cerebral palsy

Terenteva I.G.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg, St.-Petersburg, Russia

Summary.

In general, the approach to nutrition of each person must be the same individual as his biorhythm. It depends on the region of residence (oral tern ate seasons, because, for example, in Sochi summer comes earlier than in St.-Petersburg) and the type of card (Owl or lark). But most of all it is necessary to listen to his own body to the wise is what you like, when you want.

Keywords: food, biorhythm ology, overweight, diet.

Питание по биоритмам предполагает 4 приема пищи с 4-х часовыми перерывами между ними. И никаких бутербродов! Распределение еды в течение дня — вопрос индивидуальный. Для жаворонок актуален плотный первый завтрак, легкий второй, основной прием пищи (обед) в середине дня и легкий ужин. Совам не до хорошего первого завтрака, проснуться бы ко второму, утром можно обойтись йогуртом или чаем [1].

Конечно, просыпаться с первыми петухами и ложиться спать с заходом солнца, как делали наши предки, сегодня представляется невозможным, но создать распорядок приемов пищи в течение дня необходимо. Важно помнить, что ложиться спать на абсолютно пустой желудок так же вредно, как и на полный. Последний прием пищи должен быть никак не позже, чем

за 2-2.15 часа до сна. Врачи диетологи советуют соблюдать еще больший промежуток — последний раз кушать за 4-5 часов до сна. А непосредственно за полчаса перед сном, если вам все-таки не уснуть из-за присутствующего чувства голода, можно по желанию выпить стакан воды, чая, сока, йогурта, кефира, молока с медом и т. д. [5].

Лето привычно балует овощами и фруктами, ягодами и грибами. Организм получит клетчатку и витамины, растительные белки и микроэлементы. Стоит заметить, что больше всего пользы приносят плоды тех растений, которые растут «по месту жительства». Экзотика, конечно, разнообразит жизнь, но намного больше пользы принесут помидоры, кабачки, редис, и т. д. Северный режим приема пищи отличается от американского или средиземноморского. Человеку, рожденному в северных широтах, невозможно полноценно питаться африканскими фруктами и мясом кенгуру. Веками формировался механизм максимально эффективного усваивания «местных» продуктов, переключить опыт тысяч поколений невозможно — он «вшит» на генетическом уровне.

Поздним летом (или в начале осени) можно начать переход на зимний режим питания. В пищу идут морковь, редька, репа, свекла, тыква и др. Они «погасят» излишки набранной за лето солнечной энергии и укрепят иммунитет. Для того, чтобы организм мобилизовал все свои силы, осенью полезен салат из капусты с заправкой, сделанной из масла с обычным уксусом. Не стоит совсем забывать и о свежесжатых соках (как фруктовых и ягодных, так и овощных). Осень — пора консервирования и заготовок на зиму. В рацион можно добавлять мясо, начиная с нежирного [3].

Питание по биоритмам организма зимой предполагает не только обязательное наличие мясной и жирной пищи, богатой белками и жирами (здоровому человеку необходим холестерин в небольших дозах), приходит пора вспомнить про законсервированные продукты, припасенные с лета и осени (а в них — такие необходимые и бережно сохраненные витамины!). Соленые огурцы и маринованные грибы, моченые яблоки, квашеная капуста, варенья — то, что нужно организму. Кислое, острое и пряное как бы «разогревает» его изнутри, проявляя скрытые возможности. Можно заметить, что зимнее питание обильнее летнего, ведь организм находится в менее комфортных климатических условиях (мороз и сырость требуют дополнительной энергии). Из ягод будут полезны клюква и брусника, не повредят зимой овощи, приспособленные к длительному хранению: морковь, свекла, брюква, тыква. Из фруктов лучше всего выбрать яблоки. А вот от апельсинов, ананасов, бананов и прочих южных даров следует воздержаться. [4]

Переход от зимнего стола к весеннему и обратно должен быть постепенным: медленно исчезает мясо — добавляется зелень и овощи — добавляются фрукты и соки. Потом в обратном порядке: убираются фрукты и соки — исчезают овощи — появляется мясо — добавляются «заготовки». Конечно, никто не говорит о строгой диете, но именно неправильное питание — основная причина нарушения биоритмов человека. Из-за этого появляются разные аллергии, слабый иммунитет, как следствие — простуды и прочие заболевания. Есть круглый год месяц за месяцем одни и те же продукты — неимоверно вредно, нужно обязательно придерживаться основным моментам питания по биоритмам организма[2].

В целом, подход к питанию каждого человека должен быть такой же индивидуальный, как его биоритм. Он зависит от региона проживания (соответственно сменяются времена года, ведь, например, в Сочи лето приходит раньше, чем в Санкт-Петербург) и от типа личности (сова или жаворонок). Но чаще всего нужно прислушаться к собственному мудрому организму и есть то, что нравится, тогда, когда хочется.

Литература

1. Биоритмы на каждый день // Вопр. социального обеспечения.-2007.-N17.-С.46-47
2. Вакулин В. К. Твой день - твоё здоровье / В. К. Вакулин. - М. - 1984. - 144 с. СОУНБ; КХ; Шифр 28.903.1; ФорматС; Инв. номер 1947751-КХ СОУНБ; КХ; Инв. номер 1950010-КХ
3. Халберг Ф. Доктор Время. - (наука: биоритмы) // Огонек. - 2005.-N43.-С.46-48
4. Человек под названием "часы" // Знание-сила. - 2004. -N5.-С. 114
5. Шапошникова В. И. Биоритмы - часы здоровья / В. И. Шапошникова. - М., 1991. - 63 с. СОУНБ; КХ; Формат С; Инв. номер 2153506-КХ
6. Шапошникова В. И. Несколько советов от хронобиологов // Физическая культура в shk. -2007.-N3.-С. 46-49
7. Яковлев С. Биоритмы и здоровье. Советы доктора Яковлева // Наука и религия. - 2003.-N11.-С. 56-58

Содержание процесса спортивной ориентации и отбора в гимнастических дисциплинах с учётом современных стандартов подготовки

Терехина Р.Н., Медведева Б.Н., Крючек Б.С.

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

Аннотация. В соответствии с задачами Федерального государственного стандарта спортивной подготовки особое внимание необходимо уделять поиску научно обоснованных подходов в определении содержания предпочтительных вариантов его реализации на практике. Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях. Одним из его компонентов является система спортивной ориентации и отбора, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженный в спортивной предрасположенности к занятиям определенным видом спорта и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

Ключевые слова: общие и специальные требования, спортивная подготовка, спортивная ориентация и отбор, перспективность, массовость.

The content of the process of sports orientation and selection in the gymnastics disciplines taking into the account modern standards of preparation

Terekhina R.N., Medvedeva E.N., Hook E.S.

The Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia

Summary

In accordance with the objectives of Federal state standard of sports training, there should be increased focus on searching for scientifically-based approaches in defining the content of the preferred options of its implementation in practice. Sports training system is a long-term, year-round, specially organized and controlled process, based on scientific and practical knowledge. One of its components is the system of sports orientation and selection, which is the process aimed at identifying talents among young sportsmen, in predisposition to practice a certain sport and identify individual features in this activity.

Keywords: General and special requirements, sports training, sports orientation and selection, prospects, mass.

Из-за ярко выраженной ранней спортивной специализации первичный отбор в гимнастических дисциплинах совпадает со спортивно-оздоровительным этапом и возрастом детей 4-6 лет. В соответствии с Федеральным законом данный этап предваряет начальную спортивную подготовку, однако на его содержание не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки, хотя именно он создает задел для будущих многолетних занятий гимнастикой. Выдающиеся спортивные достижения в гимнастических дисциплинах - это результат не только упорных тренировок, но также и экстраординарных наследственных данных. Учитывая, что дети не всегда самостоятельно принимают решение, чем заниматься, и чаще их спортивную судьбу определяют родители и тренеры, то отсутствие научно-обоснованного подхода к содержанию занятий приводит к высоким показателям отсева уже на данном этапе. При этом, признавая же ребёнка неперспективным для занятий спортивным видом гимнастики, зачастую взрослые определяют его дальнейшую жизнь вне сферы спорта вообще.

То есть, с одной стороны, физкультурно-спортивными организациями в соответствии с утверждённым стандартом должна решаться задача увеличения массовости и сохранения занимающихся в гимнастическом пространстве, а с другой, сохраняется необходимость повышения качества селекции и спортивной подготовки гимнастов.

В процессе научных исследований было установлено, что проблема повышения эффективности ориентации и отбора детей на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в гимнастических дисциплинах может быть решена путем:

- учета тенденций развития гимнастических дисциплин в мире;
- конкретизации общих и специальных требований к занимающимся гимнастическими дисциплинами;
- подбора средств и методов, направленных на выявление предрасположенности к конкретному виду гимнастической деятельности;
- целенаправленной ориентации для занятий конкретной гимнастической дисциплиной.

Сравнительный анализ программ подготовки позволил выявить, что для всех гимнастических дисциплин существует единый подход в оценке соответствия требованиям вида спорта по ряду критериев. Независимо от гимнастической специализации, требуются: высоко развитые координационные способности, большой объём двигательной памяти, высокий уровень проявления точности дифференцировки параметров движений, высокий уровень общей физической и функциональной подготовленности, наличие базовых двигательных навыков, наличие хореографической подготовленности и высокоразвитого чувства ритма, высокого уровня проявления самостоятельности, активности и нормативности поведения. При этом общих критериев, выявленных в процессе анализа, оказалось больше в 3 раза, чем в отдельности специальных и специфических.

Учитывая, что специальное и специфическое у человека проявляется только при освоении специальных упражнений, можно было предположить, что именно общие способности являются основным предметом и ориентиром дидактических воздействий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки и отбора в гимнастических дисциплинах. Однако в процессе наблюдений была выявлена характерная для всех видов гимнастики тенденция в применении, как методов, так и средств. Установлено, что большинство тренеров, уже на ранних этапах предпочитали использовать специально подготовительные упражнения. При этом развитию подвергались характерные для каждого из видов гимнастики специальные качества и способности, а в целом такие занятия имели низкую эффективность обучения.

Мониторинг эффективности спортивной ориентации и отбора по документам отчётности ДЮСШ подтвердил данный факт. Анализ динамики показателей набора и отсева в каждом из видов гимнастики за пять лет учебно-тренировочного процесса показал, что во всех дисциплинах наблюдалась регрессия. В сентябре 2006 года занимающихся гимнастикой было больше, чем к началу сентября 2011 года. Это указывало на необходимость поиска научно-обоснованного и эффективного пути оптимизации процесса на данном этапе подготовки в гимнастических дисциплинах.

В связи с этим в процессе моделирования содержания этапа начальной подготовки было учтено, что не смотря на то, что системообразующим фактором процесса ориентации и отбора в гимнастике служит спортивный результат, на спортивно-оздоровительном этапе фундаментальной основой для осуществления многолетней и трудоёмкой спортивной деятельности в перспективе является формирование физического и психического здоровья, а также устойчивого, высоко выраженного спортивного интереса. Поэтому конструирование содержательной основы процесса ориентации и отбора в гимнастике должно учитывать, не только современные требования, предъявляемые видом гимнастики к спортсмену, но и условия сбережения его здоровья и особенности формирования мотивационной сферы. Большое разнообразие средств различных видов гимнастики и преимущественное применение игрового метода развития и воспитания позволяют создать условия для восполнения естественной потребности ребёнка в движении и познании нового, для формирования сначала интереса к гимнастике, а затем и к конкретному её виду.

В процессе оценки эффективности разработанной модели содержания процесса ориентации и отбора на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в гимнастических дисциплинах была произведена мониторинг динамики показателей психомоторного развития детей, способностей детей качественно осваивать и выполнять простейшие

SECTION 5

технические действия, объёма их двигательной памяти, мотивации к занятиям. Анализ результатов тестирования детей в начале и в конце подготовительного этапа указывал не только на достоверные изменения, но и на увеличение неоднородности групп по критериям характерным для конкретных гимнастических дисциплин. То есть уже после двух лет занятий, применяя общие для всех гимнастические средства, был получен различный эффект в проявлении способностей.

На основе полученных данных были построены индивидуальные профили (карты) способностей юных гимнастов, которые позволили определить стратегию развития каждого ребёнка в гимнастических дисциплинах, провести индивидуальные беседы с родителями и детьми по спорт ориентации, документально представить тренерам конкретных гимнастических дисциплин достижения юных спортсменов.

В заключении в следующем году в группах начальной спортивной был проведён мониторинг отсева. Установлено, что более точная оценка уровня способностей и предрасположенности детей к занятиям конкретными видами гимнастики, позволила в дальнейшем максимально сократить численность отсева детей по спортивной непригодности. Показатели отсева снизились до 15%, а эффективность отбора составила 85%.

Таким образом, была подтверждена возможность повышения эффективности ориентации и отбора детей на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в гимнастических дисциплинах посредством применения научно-обоснованного подхода в определении содержания процесса и форм его организации.

Литература

1. Давыдов, В.Ю. Технология отбора, спортивной ориентации и комплектования акробатических групп на различных этапах подготовки: учебное пособие/ Ю.Давыдов, А.Г.Трифонов, А.А.Шамардин. - Волгоград:ФГБОУВПО ВГАФК, 2013.-239с.
2. Крючек, Б.С. Модельные характеристики компонентов исполнительского мастерства гимнасток индивидуальной программы, выступающих в многоборье/Е.С. Крючек, Р.Н.Терехина, Е.Н.Медведева, Г.Р.Айзятуллова, Н.И.Кузьмина// Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта.- 2013. - № 1 (119), С -109-113.
3. Медведева Е.Н. Моделирование процесса спортивной ориентации и отбора в гимнастических дисциплинах на основе современных тенденций их развития / Е.Н.Медведева, Ф.Ф. Гаиров. //Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта.- 2013. - №12 (107), С. - 103-107.

Влияние тренировки дыхательных мышц на работоспособность человека

Тимофеев Н.Н., Сегизбаева М.О., Курьянович Е.Н., Александрова Н.П.

Военный институт физической культуры ФГБУН Институт физиологии им И.П.Павлова РАН, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. После проведения курса тренировки ин-спираторных мышц (ТИМ) величина МІР достоверно увеличилась на 18%, причем после физической нагрузки не было отмечено его существенного снижения. Такое улучшение в функциональном состоянии инспираторных мышц после курса ТИМ приводило к достоверному увеличению максимальной работоспособности - на 17%.

Ключевые слова: дыхательные мышцы, тренировка, повышение работоспособности

The influence of training of the respiratory muscles on the performance rights

Timofeev N.N., Segizbaeva M.O., Kuryanovich E.N., Alexandrova N.P.

Military Institute of Physical Training,

Institute of Physiology n. a. I.P. Pavlova Russian Academy of Sciences, Saint-Petersburg, Russia

Summary: After the course of training the inspiratory muscles MIP value was significantly increased by 18%, and after exercise was not observed a significant reduction. This improvement in the functional state of the inspiratory muscles after a course TIM resulted in a significant increase in maximum health by 17%.

Keywords: inspiratory muscles, training, increase efficiency.

Введение

При выполнении интенсивных физических нагрузок у человека развивается утомление дыхательных мышц, которое, в свою очередь, может стать фактором, ограничивающим его максимальную работоспособность [4,5,6]. На основе литературных данных последних лет можно однозначно заключить, что специфическая тренировка дыхательных мышц здорового человека является одним из адекватных и эффективных методов улучшения их функции, повышения силы сокращений и выносливости при выполнении тяжелых физических нагрузок [1,2,3]. В тоже время, несмотря на большой поток исследований, проведенных в последние годы, до настоящего времени не разработано единых рекомендаций по проведению тренировки инспираторных мышц (ТИМ) для получения наилучшего результата.

Основные положения

Материалы и методы. В исследовании принимали участие 10 молодых здоровых людей в возрасте 19-20 лет, активно занимающихся силовыми видами спорта. До и после тренировки дыхательных мышц и в первую неделю после ее окончания испытуемые выполняли велоэргометрический тест с работой до отказа на эргоспирометрической установке «Shiller» ступенчато. Постоянно велась регистрация электромиограммы дыхательных мышц с помощью миографа (ГУАП, С-Петербург).

Измерение максимального инспираторного давления проводилось с помощью портативного прибора PowerBreathKNI (PowerBreath, Великобритания).

ТИМ выполнялась ежедневно: 1-я неделя - нагрузка составляла 60% от величины (MIP), 2-я неделя — 70% от MIP, 3-я неделя - 80% от MIP. Каждый испытуемый выполнял две серии по 30 инспираций с нагрузкой с перерывом в 5 минут один раз в день.

Результаты исследования. Среднее значение MIP в контроле составило 128 см вод. ст. После выполнения нагрузочного теста MIP снизилось на 7.3%, что позволяет предположить о возможном развитии утомления инспираторных мышц.

После курса ТИМ максимальная сила сокращений инспираторной мускулатуры возросла у всех испытуемых на 18% и MIP в среднем составило 151 см вод.ст., причем после мышечной работы значения MIP практически не изменились. Это свидетельствует о повышении устойчивости к утомлению мышц вдоха после их тренировки.

После специальной ТИМ максимальное инспираторное давление до и после тяжелой физической нагрузки оставалось на одном уровне при практически неизменной величине электрического сигнала диафрагмы и лестничной мышцы и даже сниженной активности парастернальных и грудино-ключично-сосцевидных мышц.

Следовательно, 3-х недельный курс ТИМ увеличивает максимальную силу сокращений инспираторных мышц, повышает их выносливость и устойчивость к развитию утомления при выполнении тяжелых физических нагрузок.

Основные параметры функции дыхания и показатели общей работоспособности при выполнении велоэргометрической нагрузки с работой «до отказа» представлена в таблице.

В результате проведенного исследования выявлено улучшение силовых параметров дыхательной мускулатуры после курса интенсивных ТИМ с помощью аппарата POWERbreathe KN1, увеличение общей работоспособности (мощность выполненной нагрузки) на 17%, а также показателей, характеризующие ее эффективность. Уровень аэробно-анаэробного перехода, который отражает эффективность использования аэробного потенциала, после ТИМ был на 8% выше, чем в контроле. Величина показателя PWC170 так же оказалась выше на 23 % после ТИМ по сравнению с результатами этого теста в контрольных исследованиях.

Таким образом, применяемый режим интенсивной специфической тренировки инспираторной мускулатуры оказал выраженный положительный эффект на общую работоспособность здорового человека, расширяя резервные функциональные возможности организма и улучшая адаптацию к тяжелым физическим нагрузкам.

Закключение

Результаты проведенного исследования показали, что напряженная физическая нагрузка приводит к развитию утомления дыхательных мышц. Интенсивная ТИМ в режиме возрастающего по величине «отягощения» повышает устойчивость дыхательных мышц к развитию утомления, что приводит к существенному улучшению показателей максимальной работоспособности.

Полученные данные позволяют обосновать целесообразность проведения тренировки инспираторных мышц для повышения физической работоспособности и выносливости у спортсменов.

Таблица - Динамика основных показателей работоспособности до и после ТИМ.

Показатели	Контроль		Т Е М	
	Покой	Макс, нагрузка	Покой	Макс. нагрузка
$\dot{V}W_{\max}$, Вт		248,4±8,1 (194-292)		291,7±12,1* (246-374)
$\dot{V}E$, л/мин	6,9±0,63 (4,2-11,5)	83,7±5,4 (61-120)	8,2±0,82 (4,0-14,1)	107,6±5,8* (77-137)
V_T , л	0,5±0,1 (4,2-11,5)	2,5±0,3 (1,8-4,4)	0,5±0,1 (0,4-0,8)	2,8±0,2 (2,0-3,9)
f_b , цикл/мин	13,8±3,9 (8,0-20,7)	34,6±1,5 (29,3-44,9)	14,2±0,9 (12,6-22,1)	40,7±5,7 (31,9-62,7)
$\dot{V}O_2$, л/мин	0,263±0,018 (0,2-0,362)	3,337±0,233 (2,116-4,440)	0,310±0,036 (0,156-0,418)	3,677±0,150* (3,040-4,480)
$\dot{V}O_2$, мл·кг ⁻¹ ·мин ⁻¹	3,48±0,22 (2,5-4,51)	39,38±2,47 (28,5-52,5)	4,07±0,42 (2,5-5,1)	48,90±1,26* (41,3-54,0)
O_2 -pulse, мл/уд	3,1±0,3 (2,1-4,2)	19,0±1,3 (13,0-25,6)	4,5±0,6 (2,4-6,2)	25,89±3,11 (17,5-46,5)
PWC170, Вт		229,1±14,8 (181-253)		281,6±16,3* (199-344)
PWCпо, Вт/кг		3,31±0,13 (2,66-4,13)		3,72±0,14* (3,0-4,3)
АП, Вт		219,4±11,3 (148-273)		236,8±17,3* (160-360)

Литература

1. Enright S.J., Unnithan V.B. Effect of inspiratory muscle training intensities on pulmonary function and work capacity in people who are healthy: a randomized controlled trial. 2011. Physical Therapy, Vol.91, P.: 894-905.
2. Enright SJ, Unnithan VB, Heward C, Withnall L, Davies DH. Effect of high-intensity inspiratory muscle training on lung volumes, diaphragm thickness, and exercise capacity in subjects who are healthy // Phys Ther. 2006. Vol.86, №3. P:345-354.
3. Illi SK, Held U, Frank I, Spengler CM. Effect of respiratory muscle training on exercise performance in healthy individuals: a systematic review and metaanalysis // Sports Med. 2012. Vol.42, №8. P.:707-724.
4. Johnson, B.D., Babcock, M.A., Suman, O.E., Dempsey, J.A. 1993. Exercise-induced diaphragmatic fatigue in healthy humans. Journal of Physiology (London), 460:385-405.
5. Romer L.M. and Polkey M.I. (2008). Exercise-induced respiratory muscle fatigue: implications for performance. Journal of Applied Physiology, 104:879-888.
6. Segizbaeva, M. O., & Aleksandrova, N. P. (2009). Effect of oxygen breathing on inspiratory muscle fatigue during resistive load in cycling men. Journal of Physiology and Pharmacology, 60 (Suppl 5), 111-116, 1246-1253.

Кислородно-гелиевые смеси как фактор повышения функциональных возможностей организма

Тимофеев Н.Н., Борисенко Н.С., Максимов А.Л., Королев Ю.Н., Голубев В.Н.

Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия

Научно-исследовательский центр «Арктика» ДВО РАН, Магадан, Россия

Аннотация. Показан эффект тренировки дыханием кислородно-гелиевыми смесями на функциональные возможности организма человека, который связан с улучшением общесистемных и микроциркуляторных механизмов обеспечения кровотока и увеличением функциональных резервов организма.

Ключевые слова: кислородно-гелиевые смеси, повышение работоспособности, реадaptация, возможности организма

Oxygen-helium mixtures as a factor in increasing the functional capacity of the organism

Timofeev N.N., Borisenko N.S., Maximov A.L., Korolev Yu.N.

Military Institute of Physical Training,

Scientific-research center "Arktika" Feb RAS Sankt-Petersburg, Magadan, Russia

Summary. Shows a training effect of breathing oxygen- helium mixtures on the functionality of the human body, which is associated with the system-wide improvement and microcirculatory mechanisms to ensure blood flow and increase the functional reserves of the organism.

Keywords: oxygen-helium mixtures, increase efficiency, preadaptation, capacity of the organism

Введение

Конечным патогенетическим звеном негативного воздействия экстремальных факторов внешней и внутренней среды организма, в том числе и изнуряющей физической работы, является разного генеза гипоксия [1]. Следовательно, повышение устойчивости к гипоксии есть естественный способ повышения работоспособности [3].

Из литературных источников известно, что различные виды гипоксических тренировок с дыханием воздушной смесью с пониженным содержанием кислорода повышают физическую работоспособность и функциональные резервы организма человека [2].

В доступной нам литературе не удалось встретить публикаций по оценке изменений работоспособности человека, его функциональных резервов, и его температурных перестроек в процессе реадaptации спустя несколько дней после прекращения тренировок с дыханием смесями содержащих инертные газы. Исходя из того, что эффекты перекрестных адаптаций положительно влияют на неспецифическую резистентность и адаптационные возможности организма к экстремальным факторам окружающей среды, нами в исследованиях использовалась смесь 20% кислорода в гелии. При этом дыхание смесью проводилось в режиме ререспирации без поглощения углекислого газа, что должно было тренировать организм не только к гипоксии, но и к гиперкапнии, в следствие накопления в замкнутой системе CO₂ и снижении содержания O₂, т.е. при формировании гипоксически-гиперкапнической гелиевой среды (ГТКГС).

Основные положения

В связи с этим представляет интерес исследование влияния ререспирации газовой смеси с содержанием инертного газа гелия на изменение температуры поверхности тела человека, работоспособности и функциональных резервов организма человека.

Материалы и методы исследования: В исследовании приняли участие 23 добровольца в возрасте 18-21 года, ведущих сопоставимый образ жизни и проинформированных о характере и целях проводимого эксперимента.

До и после тренировок с применением газовой гелиевой смеси у всех обследуемых регистрировали электрокардиограмму и динамику насыщения гемоглобина кислородом (HbO₂,%) при выполнении гипоксической пробы с дыханием воздушной смесью с 10% содержанием кислорода в азоте в течении 15 мин. в состоянии покоя, сидя. Оценку вариабельности сердечного ритма по методике Р.М. Баевского осуществляли с помощью программы "Поли-Спектр" (версия 4.8.143.0) компании "Нейрософт".

Изучение динамики температурных изменений проведено в 3-х сериях исследований: 1-я - до тренировок с гелиевой смесью; 2-я на 12-14 и 3-я на 30-33 дни после тренировок. В каждой серии, у испытуемого трижды с помощью тепловизора марки FLIR SC620 (Швеция), регистрировалась тепловизионная термограмма тыльной поверхности кисти: до начала дыхания смесью (фон), в конце дыхания гелиевой смесью и на 4 мин. после перехода на дыхание обычным воздухом. Физическая работоспособность до отказа исследовалась на велоэргометре в 2-х сериях исследований: 1-я - до тренировок с гелиевой смесью; 2-я - на 12-14 дни после тренировок. Велоэргометрическая нагрузка предъявлялась из расчета Вт на кг массы тела при темпе 60 об/мин и состояла из 4 ступеней с нарастающей мощностью от 1 Вт кг до 2,5 Вт кг. на последней 4 ступени нагрузки.

Результаты и их обсуждение. Анализ фоновых тепло- визионных термограмм первой серии исследований показал, что усредненная температура кисти между отдельными лицами варьировала в широком диапазоне значений от 23,4 ОС до 33,7 ОС при среднем значении $28,9 \pm 0,4$ ОС. Спустя 10-13 дней после окончания 20 ежедневных тренировок с дыханием гелиевой смесью оказалось, что фоновая температура поверхности кисти повысилась до $30,7 \pm 0,20$ С о ($p < 0,05$). Через 30-32 дня после тренировки с ГТКГС была проведена 3 серия исследований. Оказалось, что исходная УТК поверхности кисти в среднем составляла $31,6 \pm 0,2$ ОС, что было достоверно выше, чем в том же состоянии в 1 -ой и 2-ой сериях.

Более того, во время ререспирации с дыханием гелиевой смесью значения температура тыла кисти увеличилась и составила $34,0 \pm 0,10$ С. При переходе на дыхание обычным воздухом рост температуры кожи кисти продолжался и достигал $34,5 \pm 0,1$ ОС.

Проводимые параллельно исследования показателей общей мощности выполненной работы и уровня насыщения гемоглобина кислородом (НВ02,%) до дыхательных тренировок выявил высокую вариабельность полученных значений. Так величины работоспособности до отказа находились в пределах 96 - 263 кДЖ, а НВ02 на 15 мин. дыхания гипоксической смесью 72 - 92 %.

Тренировки дыханием смесью на основе гелия у одних обследуемых не приводили к повышению физической работоспособности, а у других увеличивали ее до 25%. При этом, уровень НВ02 также варьировал в широком диапазоне: 57 - 83 %. Средний уровень работоспособности по группе в целом после тренировок с дыханием гелиевой смесью вырос на 10%.

Заключение

Таким образом, было установлено, что даже спустя месяц после окончания тренировки с дыханием специальной газовой смесью в режиме ререспирации, сохраняется более высокая температура дистальных участков поверхности тела. Это, по всей видимости, связано с улучшением общесистемных и микроциркуляторных механизмов обеспечения кровотока и увеличением функциональных резервов организма.

Тренировка дыханием гелиевой газовой смесью в режиме ререспирации приводит к повышению уровня физической работоспособности в среднем на 10%, а у отдельных лиц - до 25%. Следовательно, проведенные исследования позволяют рекомендовать тренировки с ререспирацией с содержанием гелия для повышения функциональных возможностей организма.

Литература

1. Колчинская, А.З. Кислород, физическое состояние, работоспособность / А.З. Колчинская. - Киев.: Наукова думка, 1991,- 206 с.
2. Тимофеев Н.Н., Голубев В.Н., Королев Ю.Н. Динамика показателей работоспособности под влиянием гипоксической тренировки / Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецен. журнал, 2013, № 4. -С. 54- 60
3. Тимофеев Н.Н., Голубев В.Н., Королев Ю.Н. Гипоксическая гипоксия и адаптивные реакции организма человека. Журнал «Донозология и здоровый образ жизни», 2013, № 1.-С. 53-58

Типы соревновательной подготовленности лыжников-многоборцев в многолетнем тренировочном процессе

Фарбей В.В..

Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Аннотация

Анализ результатов соревновательной деятельности спортсменов специализирующихся в лыжных много- борьях выявил различные типы соревновательной подготовленности, выраженные в процентном вкладе отдельных соревновательных упражнений биатлона, лыжного двоеборья и зимнего полиатлона, в итоговый спортивный результат.

Ключевые слова: лыжные многоборья, тип соревновательной подготовленности, соревновательные упражнения лыжного многоборья.

Types of competitive preparedness of all-around skiers in longstanding training process

Farbey V.V.

The Herzen State Pedagogical University of Russia, St. - Petersburg

Annotation

Result analysis of competitive activity of sportsmen specialized in all-around ski discovered different types of competitive readiness, expressed in percentage contribution of individual biathlon competitive exercises, Nordic combined and winter polyathlon, in the sports result outcome.

Keywords:

All-around ski types of competitive readiness, competitive exercises in winter polyathlon.

SECTION 5

Введение

В системе спорта лыжные многоборья представлены как виды спортивной специализации (биатлон, лыжное двоеборье, зимний полиатлон и др.), включающие комплексы упражнений, отличающиеся по составу и режиму двигательной деятельности, в каждый из которых включена лыжная гонка (рисунок 1).

Анализ динамики вклада соревновательных упражнений лыжных многоборий в общий соревновательный результат имеет свои особенности в процессе многолетней подготовки, которые отражают специфику становления спортивного мастерства - тип соревновательной подготовленности.

Критериями для определения типа соревновательной подготовленности служат процессуальные (промежуточные) спортивные результаты в отдельных упражнениях многоборья и их вклад в итоговый результат.

Лыжные многоборья предъявляют высокие требования к физической подготовленности спортсменов: специальной выносливости, скоростных и скоростносиловых качеств, координационных способностей.

Изучение становления спортивного мастерства лыжников-многоборцев показало, что высоких спортивных результатов они, как правило, достигают в возрасте 20-22 года, начиная занятия лыжными многоборьями в возрасте 9-10 лет. Об этом свидетельствуют фактические данные о возрасте чемпионов и финалистов зимних Олимпийских игр, Всероссийских и международных соревнований. Минимальные сроки достижения уровня высшего спортивного мастерства лыжниками-многоборцами составляют 11-13 лет. У спортсменов, специализирующихся в различных видах лыжных многоборий, отмечены примерно равные возрастные границы этапов подготовки и примерно равный уровень достижения спортивных результатов по этапам подготовки.

За последнее десятилетие сроки достижения выдающихся результатов минимально сократились и, как показали исследования, составляют: в спринтерской гонке—24,3 года; гонке преследования—24,6; эстафетной гонке — 23,6; массстарте — 23,9; индивидуальной гонке — 25,7 года. Наряду с этим установлено, что средний рост квалификации по этапам подготовки составил: от I разряда до КМС—2,5 года; от I разряда до МС—3,1 года; от I разряда до МСМК-5,8 лет.

Этапы многолетней подготовки как основные взаимосвязанные элементы целостной системы становления высшего спортивного мастерства, представляют относительно завершенные периоды спортивной подготовки.

Цели и содержание спортивной подготовки на каждом этапе представляет собой базу для последующих этапов, обеспечивая преемственность подготовки. Каждый этап ограничен определенными временными рамками, требованиями стандарта спортивной подготовки, обусловлен факторами роста спортивного мастерства. В процессе становления спортивного мастерства интегративным показателем этапной подготовленности является достижение целевого спортивного результата.

Рассматривая результативные показатели соревновательной деятельности биатлонистов, лыжников-двоеборцев и зимних полиатлонистов различной квалификации нами были приняты за 100% лучшие результаты соревнований лыжников-многоборцев квалификации МСМК.

Вклад соревновательных упражнений лыжных многоборий в общий результат имеет свои особенности в процессе становления спортивного мастерства. Различия по этому показателю у спортсменов III разряда и МСМК могут составлять 80 %. (рисунок 2 - а, б, в).

Анализ вклада соревновательных упражнений многоборья, у лыжников-многоборцев различной квалификации, позволил выявить различные типы соревновательной подготовленности. Критерием для определения типа соревновательной подготовленности служат спортивные результаты в отдельных упражнениях многоборья и их вклад в итоговый результат. По этому критерию типы соревновательной подготовленности лыжников-многоборцев можно характеризовать: биатлон - «универсальный», «гонщик», «стрелок»; лыжном-двоеборье - «универсальный», «прыгун» «гонщик»; полиатлон - «универсальный», «гонщик-гимнаст», «гонщик-стрелок», «стрелок-гимнаст», «гонщик», «стрелок», «гимнаст».

Заключение

Отмечено, что с повышением квалификации спортсменов количество выявленных типов уменьшается. У высококвалифицированных спортсменов, вне зависимости от вида лыжного многоборья, преобладает «универсальный» тип. Этот тип характеризуется высоким уровнем подготовленности во всех соревновательных упражнениях многоборья. Данный факт свидетельствует о том, что «универсальный» тип может служить ориентиром в построении многолетней этапной подготовки спортсменов в лыжных многоборьях.

Методы оптимизации специальных силовых упражнений в циклических видах спорта

Ципин Л.Л.

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

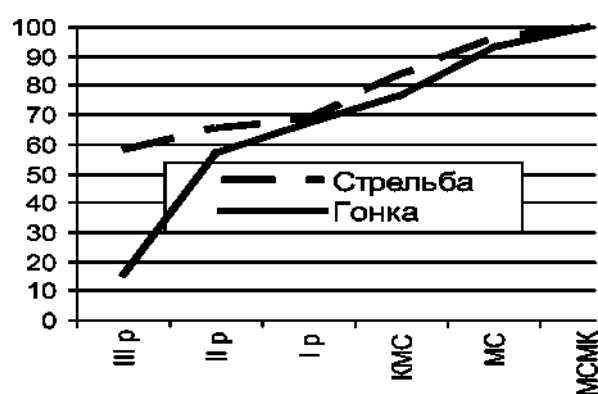
Аннотация

В статье изложен метод оптимизации специальных силовых упражнений спортсменов. Он основан на сравнении биомеханических характеристик движений при выполнении соревновательного и специальных упражнений. Показана высокая эффективность данного метода при подборе специальных беговых и прыжковых упражнений для развития силовой выносливости бегунов на средние дистанции.

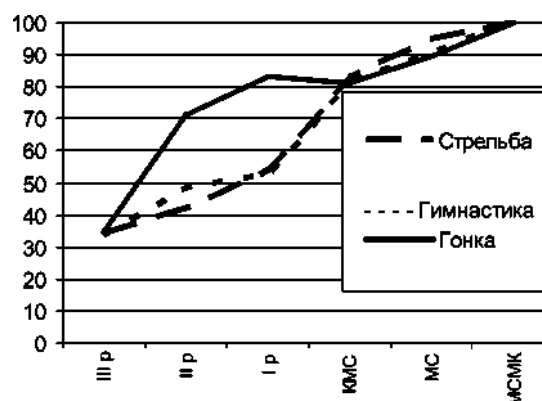
Ключевые слова: циклические виды спорта, специальные силовые упражнения, методы оптимизации

Тип лыжника-многоборца	МСМК		МС		КМС-I разряд		II-III разряды	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Чиаатлон								
«Универсальный»	30	55,6	32	38,6	37	33,0	31	21,5
«Гонщик»	17	27,7	26	31,3	42	37,5	67	46,6
«Стрелок»	9	16,7	25	30,1	33	29,5	46	31,9
Лыжное двоеборье								
«Универсальный»	16	48,5	31	37,4	31	37,8	24	32,8
«Прыгун»	9	27,3	29	34,9	36	43,9	32	43,8
«Гонщик»	8	24,2	23	27,7	15	18,3	17	23,3
Зимний полиатлон								
«Универсальный»	25	27,2	35	25,7	21	12,8	16	13,3
«Гонщик»	18	19,6	26	19,1	47	28,7	31	25,6
«Гонщик-стрелок»	14	15,2	23	16,9	19	11,6	20	16,5
«Гимнаст-гонщик»	12	13,0	8	5,9	26	15,8	15	12,4
«Гимнаст-стрелок»	9	9,8	22	16,2	21	12,8	15	12,4
«Гимнаст»	8	8,7	15	11,0	18	11,0	12	9,9
«Стрелок»	6	6,5	7	5,2	12	7,3	12	9,9

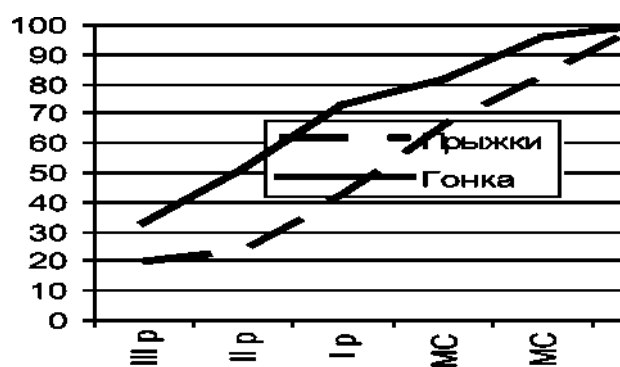
Примечание: п - количество спортсменов



а)



б)



в)

Рисунок 2 - Вклад соревновательных упражнений лыжного многоборья в спортивный результат спортсменов различной квалификации:

- а) биатлон;
- б) лыжное двоеборье;
- в) зимний полиатлон

Optimization methods of special strength exercises in cyclic sports

Tsipin L.L.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health
St.-Petersburg, Russia

Summary

The article describes the method for optimizing the special strength exercises of athletes. It is based on comparison of biomechanical characteristics of movements when performing the competitive and special exercises. High efficiency of this method when selecting special running and jumping exercises for development of strength endurance of middle-distance runners is shown.

Keywords: cyclic sports, special strength exercises, optimization methods, biomechanical characteristics of movements.

Силовые упражнения находят применение в качестве основных средств физической подготовки не только в собственно силовых, но и в циклических видах спорта, связанных с проявлением скоростно-силовых качеств и силовой выносливости. На практике подбор таких упражнений рекомендуется производить на основе принципа динамического соответствия [1]. Согласно этому принципу специальные упражнения должны быть адекватны основному (соревновательному) упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения, акцентируемому участку амплитуды движения, величине усилия и времени его развития, скорости движения, режиму работы мышц. Кроме того, ершовые упражнения должны оказывать на ведущие группы мышц спортсмена повышенное по сравнению с основным упражнением силовое воздействие. Таким образом, тренер сталкивается с противоречием: если подобранное упражнение максимально соответствует основному, то оно не обеспечивает существенного превышения развиваемых усилий, и наоборот. Важно также учитывать, что в циклических видах спорта движения являются, как правило, высоко стереотипными, и даже незначительное нарушение структуры движений, возникшее в процессе силовой подготовки, может при многократном повторении циклов движения привести к снижению спортивного результата.

Одним из путей разрешения указанного противоречия является метод оценки эффективности специальных силовых упражнений и условий их применения, то есть метод оптимизации упражнений, основанный на сравнении биомеханических характеристик движений при выполнении основного и специальных упражнений. В качестве таких характеристик выбраны скорость сокращения и относительная длина мышц, на которые падает основная нагрузка. Выбор скорости сокращения и длина мышц обусловлен тем, что именно они дают представление об активности двигательного анализатора, а сенсорная информация служит важной и неотъемлемой частью системы управления движениями и напрямую связана с техникой выполнения упражнений. Биомеханические характеристики определяются в наиболее значимые периоды активности мышц. Развиваемые усилия оцениваются по средней амплитуде электромиограмм работающих мышц [4].

Данный метод был использован для оптимизации применяемых на практике специальных упражнений, критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения, акцентируемому участку амплитуды движения, величине усилия и времени его развития, скорости движения, режиму работы мышц. Кроме того, ершовые упражнения должны оказывать на ведущие группы мышц спортсмена повышенное по сравнению с основным упражнением силовое воздействие. Таким образом, тренер сталкивается с противоречием: если подобранное упражнение максимально соответствует основному, то оно не обеспечивает существенного превышения развиваемых усилий, и наоборот. Важно также учитывать, что в циклических видах спорта движения являются, как правило, высоко стереотипными, и даже незначительное нарушение структуры движений, возникшее в процессе силовой подготовки, может при многократном повторении циклов движения привести к снижению спортивного результата.

Одним из путей разрешения указанного противоречия является метод оценки эффективности специальных силовых упражнений и условий их применения, то есть метод оптимизации упражнений, основанный на сравнении биомеханических характеристик движений при выполнении основного и специальных упражнений. В качестве таких характеристик выбраны скорость сокращения и относительная длина мышц, на которые падает основная нагрузка. Выбор скорости сокращения и длина мышц обусловлен тем, что именно они дают представление об активности двигательного анализатора, а сенсорная информация служит важной и неотъемлемой частью системы управления движениями и напрямую связана с техникой выполнения упражнений. Биомеханические характеристики определяются в наиболее значимые периоды активности мышц. Развиваемые усилия оцениваются по средней амплитуде электромиограмм работающих мышц [4].

Данный метод был использован для оптимизации применяемых на практике специальных упражнений, направленных на развитие силовой выносливости квалифицированных бегунов на средние дистанции. Исследовались бег и различные прыжковые упражнения, выполняемые как на ровной поверхности, так и в подъем. Посредством скоростной видеосъемки находились координаты проекций осей суставов нижних конечностей спортсменов и затем рассчитывались скорость сокращения и относительная длина мышц [2]. Регистрация электрической активности мышц осуществлялась 8-и каналным аппаратно-программным комплексом «Миотон».

В результате проведенных экспериментов найдено, что по биомеханическому соответствию и силовому воздействию на двуглавую мышцу бедра наиболее оптимальными упражнениями являются бег и прыжки с ноги на ногу на каждый третий шаг в подъем с углом 12° . Оптимальное воздействие на прямую мышцу бедра оказывают прыжки с ноги на ногу на каждый шаг, на каждый третий шаг и прыжки на одной ноге. Необходимо принимать во внимание, что их эффективность упражнений снижается с увеличением угла подъема. Для развития икроножной мышцы бегунов подходят все рассмотренные упражнения, но угол подъема при беге должен быть не менее 12° . Если стоит задача не акцентированного воздействия на отдельные группы мышц, а их равномерной загрузки, то в этом случае наиболее оптимальным упражнением является бег в подъем с углом 12° . Это подтверждает мнение специалистов, рекомендующих использовать данное упражнение в тренировке бегунов на средние дистанции [3].

Экспериментальная проверка подобранных представленным методом оптимальных упражнений показала, что при их использовании на специально-подготовительном этапе тренировки на отрезках 150-250 м у группы бегунов на средние дистанции повысились как показатели технической подготовленности, так и силовой выносливости. При этом рост показателей оказался выше, чем у спортсменов, которые применяли прыжки других видов и бег в гору с меньшими углами подъема.

Таким образом, метод оптимизации специальных силовых упражнений, основанный на сравнении скорости сокращения и относительной длины мышц при выполнении основного и специальных упражнений, дает возможность целенаправленно осуществлять подбор средств специальной силовой подготовки в разных циклических видах спорта. В настоящее время существует доступная аппаратура регистрации биомеханических характеристик движений, позволяющая на практике реализовать разработанный метод.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
2. Козлов И.М., Самсонова А.В., Соколов В.Г. Морфометрическая характеристика мышц нижних конечностей при движениях человека // Архив анатомии, гистологии эмбриологии. -1988. -Т. 94. -№. 2. -С. 47-52.
3. Нурмекиви А.А. О применении продолжительного бега и бега в гору в тренировке бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде :ав- тореф.дис.... канд. пед. наук.- Тарту, 1974.-21 с.
4. Ципин Л.Л., Захаров Ф.Е. Оценка динамической силы мышц спортсменов по показателям их электрической активности // Культура физическая и здоровье. -2013. -№1(43).-С. 51-54.

Интегрированный комплекс физической реабилитации женщин среднего возраста с избыточной массой тела с учётом индивидуальных биоритмов

Терентьев Ф.В.

ФГБОУВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург»

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Социальная значимость проблемы ожирения определяется угрозой инвалидизации пациентов и снижением общей продолжительности жизни в связи с частым развитием тяжелых сопутствующих заболеваний. Снижение избыточной массы тела способствует уменьшению риска развития ишемической болезни сердца, мозговых инсультов, и других заболеваний часто ведущих к летальному исходу.

Ключевые слова: physical rehabilitation, individual biorhythms, obesity, endogenous annual cycle.

Integrated complex of physical rehabilitation of middle- aged women with overweight, based on individual biorhythms

Terentev F.V.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,

St.-Petersburg St.-Petersburg, Russia

Summary

The social significance of the problem of obesity is determined by the risk of disability of patients and decrease in overall survival due to the frequent development of severe comorbidities. Reducing excess body weight can reduce the risk of coronary heart disease, stroke, and other diseases often leading to death.

Keywords: scientific and methodological support, national teams, sports training, complex scientific group

Ожирение является распространенным нарушением обмена веществ и серьезной социальной проблемой в экономически развитых странах. ВОЗ рассматривает ожирение как эпидемию: в 2014 г. в мире зарегистрировано более 250 миллионов больных ожирением.

Социальная значимость проблемы ожирения определяется угрозой инвалидизации пациентов и снижением общей продолжительности жизни в связи с частым развитием тяжелых сопутствующих заболеваний. Снижение избыточной массы тела способствует уменьшению риска развития ишемической болезни сердца, мозговых инсультов, и других заболеваний часто ведущих к летальному исходу. [1], [15], [17].

Нами был вопрос, можно ли бороться с проблемой ожирения используя внутренние ритмы самого человека. Наше исследование на научном открытии “Эндогенный годовой цикл и его квантование в онтогенезе”. Хотя стоит добавить, что предпосылки к этой теории появились уже давно.

Эмбриолог К. Бэрм поставил вопрос о значении биологического времени, а научно-обоснованная идея о биологическом времени принадлежит академику В. И. Вернадскому. Франц Халберг - директор хронобиологического центра США, предложил термин «хроном», который характеризует комплексную временную организацию биологических систем человека, генетически детерминированную и организованную во времени. Это полный объем алгоритмически-предсказуемой (т. е. вычисляемой) временной структуры — генетически закодированной физиологической функции системы, которая может быть синхронизирована с окружающей средой.

Фундаментальный отсчет времени в организме человека проявляется в процессе индивидуального развития. При воздействии внешних факторов скорость метаболических процессов может замедляться или ускоряться, но в определенных временных рамках. [4], [10], [11].

Н. А. Агджанян и Н. Г. Губин (2003) утверждают, что сохранение четкости работы «биологических часов» организма человека является гарантией его жизнеспособности, а нарушение упорядоченности биологических процессов - десинхроноз, может стать разрушительным и вредоносным для организма - ускоряет его старение.

Начиная с момента зачатия и в течение всей жизни, органы и системы организма растут и обновляются по определенной программе.

Однако любой орган должен работать постоянно - без остановки. Группа ученых во главе с Д. С. Саркисовым (1975), методом электронной микроскопии и авторадиографии наблюдали ритмику внутриклеточного обновления органа. Оказалось, что в активном состоянии органа находится лишь часть ультраструктур клеток. Часть клеток органа (например, сердца) функционирует, а часть находится в состоянии митоза (деления и обновления клеток), а определенное количество клеток пребывает в покое (это резерв органа). При предъявлении максимальной для организма нагрузки, эти клетки включаются в работу, а затем опять «уходят в резерв».

Когда увеличивается количество клеток с интенсивным молекулярным обновлением - работоспособность органа уменьшается.

Именно в эти периоды при больших эмоциональных и физических нагрузках возможно недоразвитие или повреждения органа.

С. А. Разумов (1976) на примере молодых петушков, участвующих «в боях» и постоянно переносящих физические и стрессовые нагрузки, показал, что при вскрытии обнаруживается недоразвитие отдельных органов. Известно, что юные гимнастки или штангисты, тренировавшиеся с большими физическими нагрузками, не достигали «положенного природой роста».

Переносимость физических, психологических нагрузок, и воздействий стресса, а также вредоносных космических факторов в разные временные периоды индивидуального развития человека, не всегда одинакова [9], [21], [19].

Периоды повышения интенсивности метаболических процессов являются «зонами риска». В работе с юными и взрослыми спортсменами их учет необходим для сохранения нормального функционирования «биологических часов» организма, повышения его жизнестойкости и предупреждения преждевременного старения.

Двигательная активность играет важную роль в качестве основного фактора повышения энергетики организма (И. А. Аршавский, 1982).

Увеличение длины тела ребенка детерминировано двигательной активностью, создающей «энергетический фонд». Но только в том случае, когда двигательная активность предлагается своевременно для организма и не превышает границ физиологического стресса.

В настоящее время, в связи с ухудшением экологической обстановки, среди юных и взрослых спортсменов растет число заболеваний, травм и даже случаев внезапной смерти во время тренировок и соревнований.

В 1967 г. F. Halberg и A. Reinberg опубликовали сообщение о существовании у человека эндогенного годового цикла (ЭГЦ).

В 1969 году нами были открыты многолетние - двухгодичные — биологические циклы у женщин и трехгодичные — у мужчин. У талантливых спортсменок значительные приросты спортивных результатов происходят через год, а у спортсменов - через два года на третий. Дети, которые растут «вяло» и не имеют «скачков» в приростах длины тела - не будут иметь и значительных приростов показателей в спортивных результатах.

В. Р. Левиным (1969) выявлены трехгодичная периодичность у мужчин и двухгодичная у женщин изменений показателей иммунитета.

В 1975 году впервые была выдвинута гипотеза, согласно которой временная генетическая программа первого эндогенного годового цикла индивидуального развития человека начинается от месяца зачатия, включает 9 месяцев утробного периода и три месяца после рождения ребенка и заканчивается через три месяца после рождения ребёнка. Следующий ЭГЦ начинается с 4-го месяца от даты рождения (ДР). Девятый (критический) месяц утробного развития совпадает с двенадцатым (критическим) месяцем, при отсчете от ДР (В. И. Шапошникова 1975, 1984, 2000, 2008).

В 2005 году была открыта ещё одна закономерность: ЭГЦ состоит из четырех триместров, в каждом из которых повторяются особенности первого эндогенного годового цикла (по амплитуде, скорости метаболических процессов и интенсивности двигательной активности).

Кстати, на древнем Востоке ребенку считали год жизни через 3 месяца после его рождения.

В онтогенезе определены временные границы, в пределах которых должны заканчиваться процессы развития плода:

I триместр - на 3-й неделе происходят существенные изменения в зачатке сердца, во второй и третий месяцы повышается двигательная (электрическая) активность **начинается** сокращение сердца, происходят первые рефлексорные движения, на третьем месяце завершается процесс органогенеза. В этом триместре высока скорость метаболических процессов, оксид азота (N0) активно выделяется нейронами и эндотелием сосудов.

II триместр - завершается формирование сложноинтегрированной функциональной системы - «ребенок в миниатюре».

III триместр — заканчивается формирование организма ребенка и происходит активная подготовка его к существованию в новых условиях среды обитания. Значительно увеличивается содержание гликогена в скелетных мышцах и в печени. В 9-й месяц (перед ДР) содержание катехоламинов увеличивается примерно в 20 раз, повышается и количество норадреналина.

IV триместр — ребенок уже вне утробы матери — необходима активная адаптация к новым условиям среды и повышение двигательной активности.

По И. А. Аршавскому (1982), метаболические процессы в организме плода чередуются с периодами повышения двигательной активности, необходимой для «избыточного» анаболизма и повышения энергетического потенциала.

В I триместре (2-й месяц ЭГЦ) происходит преимущественное увеличение двигательной активности.

Во II триместре двигательная активность повышается преимущественно в 4-м и 6-м месяцах ЭГЦ.

В III триместре 8-й месяц характеризуется повышением биоэлектрической активности (синергичной в обоих полушариях).

В IV триместре (десятый месяц ЭГЦ - рождение ребенка) стресс испытывает не только мать, но и ребенок. По механизму наиболее прочной долговременной памяти - импринтинг - этот стресс запоминается на всю жизнь и в дальнейшем, при стрессе в этот месяц ЭГЦ, происходит подобная же адаптивная реакция организма. Со 2-го месяца от ДР интенсивнее растет сердечно-сосудистая система, обеспечивая возрастающую двигательную активность ребенка.

Предлагаемый нами комплекс физической реабилитации заключается в индивидуальном подходе к проблеме ожирения конкретного пациента. Дозирование нагрузок, выбор двигательного режима, составление рациона питания, в предлагаемом нами комплексе, в первую очередь, определяется с опорой на индивидуальные биоритмы пациента. Данный вариант планирования базируется на научном открытии "Эндогенный годовой цикл и его квантование в онтогенезе", что, в свою очередь, позволяет нам используя выявленную закономерность делать процесс эстетической физической реабилитации более эффективным. Например: избегать зон риска, давать больше нагрузки во время "пиков активности" и т.д.

Литература

1. Агаджанян Н. А., Губин Л. Г. Десинхроноз: механизмы развития - от молекулярно-генетического до организменного уровня // Успехи физиол. наук, 2004. - Т. 35. - №2. С. 57-72.
2. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. — М.: — Наука. — 1982. — 269 с.
3. Барбараш Л. С., Барбараш О. Л., Барбараш Н. А. Хронобиологические аспекты кардиологии и кардиохирургии. - «Летопись». - 2001. -178 с.
4. Белкина Н. В., Шапошникова В. И., Шищенко В. М., и др. Годовой эндогенный цикл ферментного статуса клеток крови детей и взрослых/ГЦНМБ. - № 24353 от 31.10.1994. - М.: -1994.57 с.
5. Вайсерман А. М., Григорьев П. Е., Белая И. И., Войтенко В. П. Взаимосвязь между датами рождения и смерти в популяции Киева // Геронтология. Киев. - 2003.-Т. 12.-№1.С. 3.
6. Войно-Ясенецкий А. В. Первичные ритмы возбуждения в онтогенезе. Наука. Л.: 1974.С. 15-39
7. Губин Г. Д., Вайнерт Д. Биоритмы и возраст. //Успехи физиол. наук. -1991. - Т. № 1. С. 77-93.
8. Желтухин Ю. Л., И. А. Афанасьева, Кульчитская Ю. К. // 2006. Медицинская иммунология. С. 368.
9. Марков Х. М.. Оксид азота и сердечнососудистая система//Успехи физиол. наук. 2001. № 3. С. 49-65.
10. Нарциссов Р. П. Цитохимическая экспертиза качества жизни //Пути развития педиатрии. — 1993.—Дубна. 56 с.
11. Реутов В. П., Сорокина Е. Г., Косицын Н. С. Проблемы оксида азота и цикличность в биологии и медицине. //Успехи совр. Биол. 2005. Т. 125. № 1. С. 41 -45.
12. Ситдииков Ф. Г., М. В. Шайхелисламова, И. Р. Валеев. Л. Ю. Кузьмина// Физиол. человека 2004 - т. 30. -№3. С. 140-143.
13. Шапошникова В. И., Нарциссов Р. П., Барбараш Н. А. Многолетние и годовые циклы человека. Хронобиология и хрономедицина. / Под редакцией Комарова Ф. И. и Рапопорта С. И. - 2000. Триада - X- М.:С.115-139.
14. Шапошникова В. И. Таймазов В. А. Хронобиология и спорт. М - Советский спорт. 2005.177 с.
15. Хронобиологические аспекты спорта. / /Материалы первого российского съезда по хронобиологии и хрономедицине с международным участием. 15-17 октября 2006 года. Владикавказ 2008. С. 97-100.
16. Шапошникова В. И. Хронобиологические аспекты геронтологии. 2008. № 1. Т. 21. С14-25.
17. Шапошникова В. И. Индивидуализация тренировочного процесса для здоровья и долголетия спортсмена//Ж. Вестник спортивной науки СПб 2008. -№ 2. С. 12-22.
18. Lagercrantz H., Slotkin T. The stress of being bom //Sci. Am. -1986. -V. 254. P100-107.
19. Lagercrantz H. Excitation of the sumpathoadrenal system at birth //The Newborn Infant. One BRAIN FOR Life. Ed. C. Amiel. - Tisson a A. Stewart. - Paris. INSERM. 1994. P.5766.
20. Halberg F, A. Reinberg. Rythames circadian A rythmes de basses ffeguenes en physiologie humaine //J. Phusiol (Paris), -1967.59. P117-202.
21. Halberg F. et al Chronobiology progress/ Part I, season s appreciations 2004-2005// Appl. Biomed. 4/ 1-38/ 2006. ISSN 12140287.
22. Zhou R., Xiong O., You Y., e. a/ Sichuan daxuexuebao. //S. Sichuan Univ. Med. Sci. Ed. 2003. V. 34. # 1. P115-116.

СЕКЦИЯ 6. Медико-биологическое обеспечение движения «Спорт для всех»: современная медицина спорта - практика и инновации.

SECTION 6. Biomedical provision of the movement "Sport for All": modern sport medicine - practice and innovations.

Effect of aerobics on glycemic and lipid profile of Punjabi type 2 diabetics

Ashok Kumar, PhD

*Assistant Professor, Department of Sports Science, Punjabi University
Patiala -147002 (India)*

Summary

Aim: To observe effect of 12-weeks aerobic training programme on glycemic and lipid profile of Punjabi Type 2 diabetics. **Method:** Sixty Type 2 diabetic male participated. **Results:** A decrease of -25.66%, -18.99%, -11.33%, -13.27%, -26.88% and -13.16% in FBS, HbA1C, cholesterol, LDL, VLDL and triglyceride (except an increase of 33.87% in HDL) after 12-week aerobic training was observed. **Conclusion:** Thus, aerobics can improve glycemic and lipid profile of type 2 diabetics. **Keywords:** BMI, FBS, HbA1c, HDL, Triglyceride

Влияние аэробики на гликемический профиль и липидограмму диабета 2 типа в Пенджаби

Ашок Кумар,

*Кандидат медицинских наук, доцент кафедры спортивной науки,
Пенджабский Университет Патнала -147002 (Индия)*

Аннотация

Цель: Пронаблюдать влияние 12-ти недельной программы аэробных тренировок на уровень гликемический и липидный профиль диабета второго типа в Пенджаби. **Метод:** участвовали 60 мужчин с диабетом второй степени. **Результаты:** Наблюдалось понижение на -25.66%, -18.99%, -11.33%, -13.27%, -26.88% и -13.16% в уровне сахара в крови натощак, гемоглобина A1C, холестерина, ЛПНП, ЛПОНП и триглицерида (за исключением возрастания на 33.87% ЛПВП) после 12-ти недельной аэробной тренировки. **Вывод:** Таким образом, аэробика может улучшить гликемический и липидный профиль диабета 2 типа.

Ключевые слова: ИМТ, Уровень сахара в крови, гемоглобин A1 c, ЛПВП, триглицерид.

Introduction: Regular physical activity for type 2 diabetes offers a number of benefits, such as improved glycemic control, insulin sensitivity, body composition, improved blood pressure and lipid profile, increased cardiorespiratory fitness (Boule et al.2003). A single bout of physical exercise has an insulin-like effect, enhancing glucose uptake even in the presence of insulin resistance (Devlin et al.,1987).The effect on glucose tolerance of a single session of exercise may persist for periods from 2-h to 48-h after cessation of exercise (Wojtaszewski et al.,2000), both in diabetic and non diabetic patients. The chronic beneficial effect of exercise on metabolic alterations of individuals with type 2 diabetes is attributed to the cumulative effects of successive bouts of exercise. Therefore, it is recommended that exercise be performed at least 3-4 times per week. American College of Sport Medicine (ACSM) and American Diabetes Association (ADA) guidelines for exercise in diabetes recommend performing at least 150 minutes per week of moderate to vigorous aerobic exercise, at least 3 days a week, with no more than 2 consecutive days between single bouts of exercise (Colberg et al. ,2010).

Materials and Methods: Sixty Punjabi Type 2 diabetic male patients participated in the study. Age ranged from 30 to 65 years. This was a part of a major research project work financially supported by University Grants Commission (a statutory body of the Government of India) New Delhi. At the interval of three weeks of exercise programme, patients were reexamined for the variables of glycemic and lipid profile (except HbA1c which was reexamined after 12-weeks). Aerobic exercise training was performed by cycling on cycle ergometer or walking on a treadmill/ground. The intensity of aerobics was moderate i.e. 50- 70% of maximum Heart rate and frequency 3 days per week for 12-weeks. The duration of aerobic exercise was 15-25 minutes plus 5-10 minutes of warm-up

Variables	Pre Test	Post Test-1 (after 3 - weeks)	Post Test-2 (after 6 - weeks)	Post Test-3 (after 9 - weeks)	Post Test-4 (after 12 - weeks)	Absolute Difference (pretest vs. posttest -4)	% Difference (pretest posttest -4) vs.
Age (years)	51.93±12.11	-	-	-	-	-	-
Height (cm)	166.75±7.24	-	-	-	-	-	-
Weight (kg)	74.11 ±9.31	74.04±9.40	73.60±9.35	72.90±9.26	72.00±9.18	-2.11	-2.84
BMI (kg/m ²)	26.74±3.00	26.66±3.01	26.50±2.99	26.26±2.95	25.92±2.92	-0.82	-3.06
FBS (mg/dl)	142.13±23.16*	143.38±20.96*	135.05±19.72*	122.58±12.97*	105.65±11.84*	-36.48	-25.66
HbA1C (%)	7.53±1.13*	-	-	-	6.10±1.09*	-1.43	-18.99

& cool-down.

Results: The mean age and height was 51.93 ± 12.11 years and 166.75 ± 7.24 cm (Table). The pretest weight was 74.11 ± 9.31 kg. The pre test BMI of the subjects was 26.74 ± 3.00 kg/m². It was 6.96% (1.74 kg/m²) higher than the normal value of 25 kg/m² as reported by NCEP.

Table 1. Mean $\pm$ SD of Age, height, weight & BMI before and after aerobic training significant at the 0.05 level

S.Cholesterol(mg/dl)	$211.97 \pm 13.81^*$	$214.48 \pm 11.46^*$	$207.75 \pm 8.97^*$	$197.52 \pm 6.08^*$	$187.95 \pm 6.50^*$	-24.02	-11.33
HDL(mg/dl)	$37.55 \pm 5.14^*$	$41.58 \pm 4.36^*$	$45.88 \pm 4.56^*$	$49.82 \pm 5.24^*$	$50.27 \pm 4.65^*$	12.72	33.87
LDL(mg/dl)	$130.05 \pm 13.51^*$	$132.40 \pm 12.08^*$	$127.90 \pm 9.14^*$	$120.67 \pm 8.84^*$	$112.78 \pm 9.23^*$	-17.27	-13.27
VLDL(mg/dl)	$32.62 \pm 6.56^*$	$33.62 \pm 6.31^*$	$30.28 \pm 4.80^*$	$27.42 \pm 4.17^*$	$23.85 \pm 3.71^*$	-8.77	-26.88
Triglyceride(mg/dl)	$153.22 \pm 17.88^*$	$154.22 \pm 15.04^*$	$146.98 \pm 11.93^*$	$138.95 \pm 12.31^*$	$133.05 \pm 10.70^*$	-20.17	-13.16

The subject's body weight and BMI before aerobic training program was higher than at the end of the 12-week aerobic training program. A loss of -2.84% (-2.11kg) body weight and -3.06% (-0.82kg/m²) BMI at the end of 12-week aerobics. But variance in the weight and BMI among pretest, posttest-1, 2, 3 and 4 was not statistical significant. The pre test fasting blood sugar (FBS), glycosylated haemoglobin (HbA1C), total cholesterol, low density lipoprotein (LDL), very low density lipoprotein (VLDL) and triglyceride was 42.13% (42.13mg/dl), 36.90% (2.03%), 5.98% (11.97mg/dl), 30.05% (30.05mg/dl), 8.73% (2.62mg/dl), 2.14% (3.22mg/dl) higher than the normal values. But the pretest high density lipoprotein (HDL) was -6.12% (-2.45mg/dl) lower than the normal value (Table 2). A loss of -25.66% (- 36.48mg/dl) fasting blood sugar and -18.99% (-1.43) glycosylated haemoglobin (HbA1C) was observed at the end of 12-week aerobics (Table 1). The variance in the fasting blood sugar and glycosylated haemoglobin among pretest, posttest-1, 2, 3 and 4 was statistical significant. The HbA1C was positively and significantly related with serum cholesterol, HDL, VLDL and triglycerides. The serum cholesterol was positively and significantly related HDL, LDL, VLDL and triglycerides (Table 3).

Table 2. Comparison of pretest FBS, HbA1C, lipid profile and normal values

	S. Cholesterol	HDL	LDL	VLDL	Triglyceride	HbA1C
FBS	.68**	.54"	.36"	.53"	.55"	.66"
S. Cholesterol	-	.66"	.67"	.62"	.63"	.44"
HDL		-	.56**	.54**	.61**	.33
LDL			-	.38"	.41"	.18

**significant at the 0.01 level; *significant at the 0.05 level Results of the present study shows that aerobic exercise improves glycemic control by lowering fasting blood glucose and glycosylated haemoglobin. The wide ranging glycemic responses among individuals may be related to differences in pre-exercise blood glucose concentrations, the level of circulating counter regulatory hormones. Aerobic exercise leads to large decrease in cholesterol, low density lipoprotein, very low density lipoprotein and triglycerides and increase in high density lipoprotein. A 1% decrease in glycosylated haemoglobin is associated with a 37% decrease in the risk for microvascular complications and a 21 % decrease in the risk of death associated with diabetes (Stratton et al 2000).

Conclusion: Thus, aerobics training program can improve the glycemic and lipid profile of type 2 diabetics.

References

1. Boule NG, Kenny GP, Haddad E, Wells GA, Sigal RJ (2003). Meta-analysis of the effect of structured exercise training on cardiorespiratory fitness in Type 2 diabetes mellitus. *Diabetologia* 46:1071-1081.
2. Colberg SR, Sigal RJ, Fehml B, Regensteiner JG, Blissmer BJ, et al. (2010) Exercise and type 2 diabetes: the American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: joint position statement. *Diabetes Care* 33:e147-167.
3. Devlin JT, Hirshman M, Horton ED, Horton ES (1987). Enhanced peripheral and splanchnic insulin sensitivity in NIDDM men after single bout of exercise. *Diabetes* 36:434-439.
4. Stratton I, Adler A, Neil H, Matthews D, Manley S, Cull C et al (2000). Association of glycemia with macrovascular, microvascular complications of type 2 diabetes (UKPDS35): Prospective observational study. *BMJ* 321:405-412.
5. Wojtaszewski JF, Hansen BF, Gade, Kiens B, Markuns JF, et al. (2000). Insulin signaling and insulin sensitivity after exercise in human skeletal muscle. *Diabetes* 49:325-331.

Методология комплексного применения БАД различной направленности в подготовке спортсменов – единоборцев

Арансон М.В., Португалов С.Н.
ФГБУ ФНЦВНИИФК

Аннотация

Рассмотрены вопросы комплексного применения БАД в фармакологической поддержке спортсменов единоборств (бокс, каратэ). Определены основные направления, режимы и особенности использования недопинговых средств на разных этапах подготовки. Данные рекомендации внедрены в процесс подготовки спортсмен.

Ключевые слова: единоборства, БАД, подготовка.

Methodology for complex use of food supplements in different directions of training, in martial arts athletes

Aranson M.V., Portugalov S.N.
FGBUFC VNIIFK

Summary

The problems of integrated use of dietary supplements in pharmacological support of martial arts athletes (boxing, karate). The basic directions, modes and features nedopingovyh use of funds at various stages of preparation. These recommendations are incorporated into the process of preparing an athlete.

Keywords: martial arts, dietary supplements, preparation.

Сложный, многофакторный характер деятельности организма спортсмена в видах единоборств накладывает ряд определенных требований на применение средств фармакологической коррекции работоспособности. Эти средства должны влиять на ключевые функции организма таким образом, чтобы не нарушить равновесие между ними, при этом повысить эффективность реализации возможностей спортсмена в соревновательном поединке. В применяемых на практике дозах они не должны иметь ярко выраженных побочных эффектов, способных вызвать срочные и/или длительные нарушения здоровья. Кроме того, применяемые средства должны отвечать критериям допинг-контроля [1,2]. Существенным является возможность коррекции хрононарушений при перемещении между климато-географическими зонами [3].

Исследования нашего коллектива в течение многих лет были посвящены применению недопинговых средств повышения работоспособности спортсменов. Основные классы препаратов, используемые нами:

- Метаболические. Прежде всего мы применяли препараты аминокислот, пептидов и белков. Кроме компенсации потребности в белке, эти препараты оказывают существенное влияние на обменные процессы, повышая в том числе скоростно-силовые возможности. БАД содержащие углеводы, микроэлементы и витамины, прежде всего оказывают воздействие на энергообмен в организме и минеральный статус [2, 4]. У единоборцев они применяются на всех стадиях подготовки.

Адаптогенные. Изучено применение адаптогенов растительного и животного происхождения. Адаптогены оказывают многостороннее воздействие на организм единоборца, в том числе способствуют улучшению обменных процессов, ускоряют климато-географическую адаптацию, повышают скорость реакции организма.

Во многих случаях работы, посвященные применению отдельных БАД, не учитывают возможные взаимодействия эффектов. Недостаточно изучаются также возможные побочные действия. В ряде случаев применяемые препараты содержат запрещенные МОК вещества и дают положительные результаты на допинг-контроле

Нами разработана комплексная схема приема БАД различной направленности на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям у спортсменов-единоборцев (бокс, каратэ).

Применялись средства следующей направленности: адаптогены растительного и животного происхождения, аминокислоты (комплексные смеси, обогащенные незаменимыми аминокислотами), витаминно-минеральные напитки, актопротекторы. Длительность приема адаптогенов и актопротекторов составляла в среднем 2-4 недели. Дозировки подбирались индивидуально по результатам проведенных ранее экспериментов.

Аминокислоты использовались длительными курсами, а напитки - постоянно в ходе всего предсоревновательного периода. Основное назначение этих препаратов состояло в коррекции состава питания (аминокислотный профиль, потребление микроэлементов, витаминов, жидкости) и усилении анаболических процессов. Дозировки аминокислот составляли 10-30 г в день и также подбирались индивидуально.

Для контроля состояния спортсменов и уровня адаптации применяются биохимические показатели: соотношение уровней тестостерона и кортизола крови Т/К, содержание Mg в периферической крови, уровни миоглобина и мочевины крови. В состав ЭКО также входит определение лабильных компонентов массы тела (мышечная и жировая). При необходимости применяются также специализированные тесты. При длительных перелетах (через 3 и более часовых пояса в другие климатогеографические зоны) рекомендуется отслеживать динамику микроэлементов в плазме (калий, магний, кальций).

Все применяемые препараты зарегистрированы в РФ и до исследования прошли антидопинговую экспертизу в специализированной лаборатории с получением соответствующего свидетельства.

Результаты исследований показывают, что разработанная нами методика существенно повышает способность спортсменов адаптироваться к условиям соревнований. Показатели адаптации в экспериментальной группе достигались быстрее и были более стабильными, чем в контроле. Кроме того, существенно снизилась заболеваемость.

На основании проведенных исследований созданы методические рекомендации для спортсменов-единоборцев.

Литература

1. Арансон М.В., Португалов С.Н. БАД в спортивном питании - современный подход // Материалы 1 Всероссийского конгресса с международным участием «Медицина для спорта». Москва, 19-20 сентября 2011 г.-с. 15-20
2. Арансон М.В. Перспективы развития спортивной фармакологии как направления экстремальной медицины [Текст] / С.Н. Португалов, М.В. Арансон // Вестник спортивной науки.-2013. -№5.-С. 87-90
3. Левандо, В.А. Проблемы акклиматизации спортсменов высшей квалификации. Методические рекомендации для тренеров и врачей сборной команды России [Текст] / В.А. Левандо. - М.: Издательство ВНИИФК, 2005.-38 с.
4. Иорданская, Ф.А. Минеральный обмен в системе мониторинга функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов [Текст] / Ф.А. Иорданская, С.Н.Португалов, Н.К. Цепкова. - М.: Советский спорт, 2014.-96 с.
5. Акопян, А.О. Оптимизация адаптации спортсменов в условиях централизованной подготовки [Текст] / А.О.Акопян, С.Н.Португалов // Вестник спортивной науки.-2013.-№4.-С. 12-15.

Значение фитотерапии в комплексной реабилитации пациентов с патологией кардиологического и неврологического профиля

Барнаулова С.О., Барнаулов О.Д.

СПб ГБУЗ «Городская больница №40», г. Санкт-Петербург

Аннотация, фитотерапия имеет большие перспективы для профилактики, лечения, реабилитации пациентов, страдающих многими, в том числе сердечно-сосудистыми и цереброваскулярными заболеваниями.

Ключевые слова: фитотерапия, сердечно-сосудистые, цереброваскулярные заболевания.

The role of herbal medicine in complex rehabilitation of patients with cardiologic and neurologic pathology profile

Barnaulova S.O., Barnaulov O.D.

St. Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital №40" St. Petersburg

Summary: herbal medicine holds great promise for the prevention, treatment and rehabilitation of patients suffering from many illnesses, including cardiovascular and cerebrovascular diseases.

Keywords: herbal medicine, cardiovascular, cerebrovascular diseases.

Фитотерапия является базовой дисциплиной систем традиционных медийных многих стран планеты. В этих системах еще до новой эры и в последующем были отобраны растения и их сочетания с успехом применяемые при различных острых и хронических патологических состояниях. Уже в 1548-1588 гг. китайским автором Ли Ши-Чженем написана книга - справочник «Бэнь-ЦаоГанМу» с подробным обзором лекарственных свойств 1888 растений и прописями 11096 рецептов. Эта фармакопея и по сию пору не имеет аналогов. Одним из источников для автора был «Чжен-Лей Бэнь-Цао» (1100 г.), переизданный 40 раз. Первый справочник-травник был написан за 5000 лет до н.э. Всего же в Китае насчитывается порядка 20 000 томов по традиционной фитотерапии. Доступ к единичным трактатам Тибета («Чжуд-ши»; Атлас тибетской медицины) источникам ирано-таджикской медицины (Авиценна), обзорам, посвященным аюрведической медицине, труды средневековых врачей-энциклопедистов, таких как Арнольд из Вилановы, Одо из Мена; А. Амасиаци, результаты современных исследований представителями традиционных медийных стран Востока позволяют отметить точность рецептуры сборов, формировавшейся тысячелетиями.

Длительно изучается широчайший фармакологический спектр действия лекарственных растений на организм животных и человека, обусловленного содружественным влиянием сотен биологически активных веществ из десятков химических групп. Известно, что природные соединения растений, в частности пищевых, съедобных, доминирующих в питании человека, включаются в его метаболизм, оказывая корректирующее влияние.

Исследование и ассимиляция, внедрение в практику наиболее эффективных и по сути уже апробированных фитотерапевтических методов намечены ВОЗ в 2003- 2008 гг. как приоритетное направление XXI века.

Экспериментально и клинически доказана возможность позитивного влияния лекарственных растений на течение ишемической болезни сердца, функции центральной нервной системы (ЦНС), свидетельствующая о наличии, сочетании ноотропной, гиполлипидемической, антиоксидантной, антигипоксантной, ангиопротективной, стресс-лимитирующей активности, способности корректировать нейроэндокринную регуляцию жизнедеятельности организма, мобилизовать иммунную защиту.

Фитопрепараты отличаются хорошей переносимостью, предельно низкой токсичностью и отсутствием таковой, детоксикационным действием, сочетанием многообразных фармакологических свойств, обеспечивающих повышение функциональных резервов и адаптивных возможностей организма больного. Благодаря доступности широким слоям населения и возможности неограниченно длительного, даже пожизненного амбулаторного применения (в вариантах фитодиетотерапии) фитопрепараты имеют большие перспективы для профилактики, лечения, реабилитации пациентов, страдающих многими, в том числе сердечно-сосудистыми и цереброваскулярными заболеваниями.

Высокую результативность фитотерапии ишемической болезни сердца, цереброваскулярными заболеваниями демонстрирует ряд современных научных работ, представленных исследователями методов традиционных медийных.

Нами в экспериментально-клиническом исследовании, было прослежено выраженное ангиопротективное действие

большинства исследуемых растений, подтверждено их стресс-лимитирующее действие. Лечение сбором лекарственных растений в комплексной терапии 90 пациентов, страдающих ИБС, стенокардией различного функционального класса, в течение 2-х месяцев позволило достоверно, по сравнению с группой пациентов, получающих только медикаментозную терапию, уменьшить количество стенокардитических эпизодов, увеличить толерантность к физическим нагрузкам. Прослежено антигипертензивное, гиполипидемическое, антиаритмическое действие фитотерапии.

Проспективно-рандомизированное клиническое исследование эффективности фитотерапии сборами лекарственных растений в комплексной терапии больных различными формами цереброваскулярных заболеваний выявило у них достоверное снижение количества сосудистых катастроф (ишемических инсультов и инфарктов) после длительного лечения. Так, у пациентов с гемодинамически значимыми стенозами брахиоцефальных сосудов после 5-летней фитотерапии количество сосудистых катастроф снизилось более, чем в 10 раз. У больных, перенесших острый церебральный инсульт, без окклюзирующих поражений сосудов, оно уменьшилось более, чем в 3 раза по сравнению с группой только медикаментозного лечения. После 6 месяцев фитотерапии достоверно улучшились показатели перфузии головного мозга у больных с окклюзиями внутренних сонных артерий. Механизмами эффективности фитотерапии являются уменьшение выраженности дисфункции эндотелия, улучшение показателей липидного обмена и тромбоцитарного звена гемостаза, уменьшение маркеров воспаления при атеросклерозе. Выявлено влияние фитотерапии только на измененные показатели.

Учитывая огромный опыт и потенциал фитотерапии, данные современных экспериментальных и клинических исследований, этот метод, без сомнения можно рекомендовать, как один из действенных и перспективных в основе профилактики сосудистых заболеваний, преждевременного старения, в комплексной терапии и реабилитации больных сердечно-сосудистыми и цереброваскулярными заболеваниями.

Опыт применения фитотерапии отваром-настоем цветков лабазника вязолистного у больных ибс, перенесших шунтирование коронарных артерий в раннем послеоперационном периоде

Барнаулова С.О., Барнаулов О.Д., Уразов С.П.

СПб ГБУЗ «Городская больница № 40», г. Санкт-Петербург

Ключевые слова: фитотерапия, лабазник вязолистный, аорто-коронарное шунтирование, кардиологическая реабилитация, хроническая сердечная недостаточность, хроническая почечная недостаточность.

Experience of application of herbal medicine decoction- infusion of the flowers of meadowsweet in patients undergoing cabg in the early postoperative period

Barnaulova S.O., Barnaulov O.D., Urasov S.P.

St. Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital № 40 "
St. Petersburg

Summary: Describes the effects of herbal medicine by meadowsweet on the function of the cardiovascular system and kidney function. The estimated combined impact of herbal medicine on the course of the early recovery period of patients undergoing CABG.

Keywords: herbal medicine, meadowsweet, aortocoronary bypass surgery, cardiac rehabilitation, chronic heart failure, chronic renal failure.

Цель Изучить лечебные свойства лабазника вязолистного в комплексной терапии и реабилитации пациентов, перенесших шунтирование коронарных артерий. Оценить влияние фитотерапии лабазником вязолистным на экссудативные процессы и выделительную функцию почек.

Материалы и методы Лабазник вязолистный внедрен в фармакопею, как ранозаживляющее и противовоспалительное средство. Растение оказывает вазопротективное, антигипоксическое, стресс-протективное действие, ограничивает стадию экссудации и пролиферации, продлевает стадию резистентности и отдаляет стадию истощения.

Было проведено обследование 36 пациентов, находившихся на восстановительном лечении в СПб ГБУЗ «Городской больнице № 40» в возрасте 65-80 лет после оперативного вмешательства на сердце в ранний послеоперационный период. Выделялась группа пациентов с почечным повреждением с умеренным снижением СКФ (30-59 мл/мин/1,73м²), наличием свободной жидкости в плевральных полостях, проявлениями сердечной недостаточности на уровне 2 функционального класса с сохраненной сократительной способностью миокарда ЛЖ по результатам эхокардиографии, анемическим синдромом (гемоглобин не ниже 100 г/л), повышенными показателями острой фазы (СОЭ, С-реактивный белок) при отсутствии лихорадки. Выделена подгруппа с наличием сахарного диабета 2 типа в анамнезе с диабетической нефропатией. Исходно была проведена оценка антропометрических данных (ИМТ), суточного диуреза, выполнено ультразвуковое исследование плевральных полостей с измерением объема свободной жидкости, оценка СКФ по формуле MDRD. Больные получали стандартную терапию ингибиторами АПФ, антиагрегантами, гиполипидемическими препаратами, мочегонными средствами (гидрохлортиазид 12,5 мг в сутки, торасемид 20 мг в сутки). На второй день пребывания в отделении была начата фитотерапия отваром-настоем лабазника вязолистного в течение 10 дней (1 столовая ложка высушенных цветков на 1 литр кипятка, 1 литр отвара- настоя на три приема в день).

Результаты В период наблюдения ухудшения состояния, потребовавшего отмены фитотерапии, не наблюдалось. Параметрами эффективности являлось снижение СКФ, уменьшение объема выпота в плевральных полостях, снижение показателей острой фазы. После завершения терапии проведенный сравнительный анализ с контрольной группой продемонстрировал достоверное снижение ($p<0,05$) креатинина, мочевины, С-реактивного белка, снижение СОЭ было менее достоверным, особенно у пациентов с более выраженным анемическим синдромом. Следует отметить, что в группе пациентов, которые получали стандартную терапию, нормализация показателей почечной функции была достигнута в более поздние сроки. Различия между исследуемой и контрольной группой определялись и по динамике уменьшения объема свободной жидкости в плевральных полостях.

У 10 (28 %) больных был диагностирован сахарный диабет (СД) 2 типа. Обращал на себя внимание факт значимо более выраженных проявлений почечной дисфункции у больных в подгруппе с сахарным диабетом. Также среди больных СД значимо более тяжелые проявления экссудативного синдрома. В этой подгруппе на фоне фитотерапии были достоверно ниже ($p<0,05$) показатели С-реактивного белка.

Выводы Результаты показали, что фитотерапия лабазником вязолистным оказывает положительное влияние на такие состояния, как почечная дисфункция и экссудативный синдром у больных ИБС в раннем послеоперационном периоде. Комплексный подход кардиореабилитации с использованием фитотерапии позволяет ускорить коррекцию обратимых изменений сердечно-сосудистой системы.

Резюме: Описаны эффекты фитотерапии лабазником вязолистным на функцию сердечно-сосудистой системы и функцию почек. Оценено комплексное влияние фитотерапии на течение раннего восстановительного периода больных, перенесших АШИ.

Клинико-фармакологическая характеристика растения лабазник вязолистный (*Filipendula ulmaria*)

Барнаулова С.О., Барнаулов О.Д., Уразов С.П.

СПб ГБУЗ «Городская больница №40», г. Санкт-Петербург

Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт мозга человека им. Н.П. Бехтеревой-Российской академии наук, г. Санкт-Петербург

Аннотация. Представлен обзор литературных данных, посвященных истории применения лабазника вязолистного (*Filipendula ulmaria*) традиционными медицинами разных стран, фармакологическим эффектам препаратов этого растения и перспективам его применения в современной медицине.

Ключевые слова: Лабазник вязолистный, фармакологические свойства, фитотерапия.

Clinical and pharmacological characteristics of herbs *Filipendula ulmaria*

Barnaulova S.O., Barnaulov O.D., Urasov S.P.

St. Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital № 40" St. Petersburg Institute of Human Brain St. Petersburg

Summary: Review of medical literature about the history of treatment with *Filipendula ulmaria* in traditional medicine in the world, the pharmacological effects and possible treatment now.

Key words: *Filipendula ulmaria*, pharmacological effects, herbal medicine.

Лабазник вязолистный (*Filipendula ulmaria*), семейство Розоцветных (Rosacea) - многолетнее травянистое растение, широко распространено на европейской части России, Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, Средней Азии. Цветки Л. содержат: эфирное масло, ароматические соединения, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, стероиды, дубильные вещества, салицилаты. При лечении используют надземную часть растения (листья, цветки), реже корни (14).

Л. входит в арсенал традиционной тибетской медицины и ее монгольской ветви, где применяется при заболеваниях органов пищеварения: диспепсиях, кишечных инфекциях, гастритах, язвенной болезни, при бронхолегочных заболеваниях, туберкулезе, пневмониях, бронхиальной астме (1,3,16). Аналогично применяют его в болгарской народной медицине, в Германии. В ряде источников перечислен широкий спектр инфекционно-воспалительных заболеваний, при которых применяют Л.: цистит, пиелонефрит, артриты, тонзиллиты, гастроэнтероколит, гепатит, холецистит, проктит, геморрой, гнойничковый дерматит и другие дерматозы. В XX в. Был введен в фармакопею Бельгии для лечения «суставного ревматизма» (8,11,15). Применялся народными медицинами при параличах, «падучей», истерии, бешенстве, энцефалите и нейроинфекциях (9).

В странах Западной Европы применяли как мочегонное, противогеморройное средство. В гомеопатии - при подагре, ревматизме, болезнях кожи (14).

В России лабазник в народе называли - таволга, медуница, медунишник (9, 10). Названия, вероятно, происходят от места произрастания (воглые, влажные места) и запаха цветков. Растение является медоносом. Суррогат чая. Известно, что таволжный чай пили на покосе косцы - он снимал мышечную боль, ломоту, улучшал сон, хорошо утолял жажду (2, 5). Молодые побеги, листья имели пищевое применение (12).

Научной медициной довольно полно исследованы фармакологические свойства Л. Он введен в фармакопею, как ранозаживляющее и противовоспалительное средство (6). Растение оказывает мощное противовоспалительное действие. В эксперименте настой цветков 1:10 при курсовом энтеральном превентивном введении ограничивал стадию экссудации и

пролиферации у мышей. В то же время отвар цветков Л. оказывал выраженное противовоспалительное антидеструктивное действие в эксперименте. Доказано на ряде моделей, что отвар, настой цветков Л. является эффективным стресс-лимитирующим средством, продлевает стадию резистентности и отдалает стадию истощения. Он уменьшает количество, площадь стресс-индуцированных эрозий секреторной части желудка, препятствует таянию тимико-лимфатического аппарата, уменьшению массы паренхиматозных органов. На фоне превентивного введения препарата нивелируется гипогликемия, истощение гликогена в печени, снижается пик 11 - оксикортикостероидов крови. По активности стресс-лимитирующего действия Л. сравним с классическими адаптогенами. Является гепа-топротектором, повышая резистентность гепатоцитов к токсическому действию 4-х-хлористого углерода, предупреждает резкое снижение детоксикационной функции печени (4).

Л. обладает вазопротективными, антигипоксантами, стресс-протективными свойствами в эксперименте (7).

Проявляет церебропротективные свойства, антиоксидантную активность, повышая собственную антиоксидантную защиту, снижает уровень общего холестерина и атерогенных фракций липопротеидов у пациентов с тромбозами пораженными брахиоцефальными артериями (13).

Растение нетоксично. Экспериментально подтверждено, что для настоя 1:10 цветков и листьев при энтеральном введении определить D150, DLmin или минимальную нейротоксическую дозу не удастся (4).

Учитывая широкий спектр действия отваров, настоев цветков и листьев Лабазника вязолистного, мощный противовоспалительный эффект, противовоспалительное, ранозаживляющее и мочегонное действие, гепапротективное, антидислипидемическое, стресс-протективное, адаптогенное действие, его нетоксичность, официальность растения, представляется возможным рекомендовать это лекарственное растение для лечения многих заболеваний. В частности, целесообразно применять его в комплексной терапии и реабилитации пациентов, перенесших оперативные вмешательства, в том числе, больных ИБС в реабилитационном периоде после аорто-моларокоронарного шунтирования.

Литература

1. Атлас тибетской медицины. Свод иллюстраций к тибетскому медицинскому трактату XVII века «Голубой берилл». - М., 1994. - 592 с.
2. Ахмедов Р Книга откровений. По следам «Одолень- травы». - Уфа, 2013. - 324 с.
3. Базарон Э.Г., Асеева Т.А. «Вайдурья-онбо» - трактат индо-тибетской медицины. — Новосибирск, 1994.—117 с.
4. Барнаулов О. Д. Поиск и фармакологическое изучение фитопрепаратов, повышающих резистентность организма к повреждающим воздействиям, оптимизирующих процесс репарации и регенерации. - Дисс. докт.мед.наук.-Л., 1988.-487 с.
5. Барнаулов О.Д. Суррогаты чая. - В печати.
6. Барнаулов О.Д., Шухободский Б.А., Денисенко П.П., Кожина И.С. Ранозаживляющее и противовоспалительное средство. - Авторское свидетельство СССР, №1257891 от 15.05.1986 г.
7. Барнаулова С.О. Фитотерапия в комплексном лечении больных ишемической болезнью сердца: Автореф. дис. канд. мед. наук / СПб., 2004. - 24 с.
8. Вайс Р.Ф., Финтельман Ф. Фитотерапия. Руководство. - М., 2004.-552 с.
9. Ергольский И.В. Об употреблении растения дикая бузина (таволга, лабазник, медуница, Spireaulmaria) в предохранение от водобоязни после укушения бешеными животными.-Друг здоровья, 1846,№11.-С. 82-84.
10. Залесова Е.Н., Петровская О.В. Словарь - травник. - СПб., 1899,вып.2.-С. 83-85.
11. Йорданов Д., Никопов Н., Бойчинов А. Фитотерапия. Лечение лекарственными травами. - София, 1976.-349с.
12. Кошечев А.К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании.-М., 1981.-225 с.
13. Поспелова М. Л. Клиническое обоснование эффективности методов фито и гирудотерапии у больных цереброваскулярными заболеваниями. Автореф. дисс доктора медицинских наук/ СПб,2012- 45с.
14. Растительные ресурсы СССР: Цветковые растения, их химический состав, использование; Семейства Hydrangeaceae – Haloragaceae. - Л.: Наука. 1987.-326с.
15. Современная фитотерапия. // ред. Петков В. - София, 1988.-504 с.
16. Ламжав Ц., Држжанцан Д., Цэрэнбалжир Д. Монгол орныэмийнУргамал.-Уланбаатар, 1971 -365 с

Методика исследования биомеханического состояния органов и структур человеческого организма при реабилитации и реконструкции

Бегун П.И.¹, Кривохижина О.В.¹, Лебедева Е.А.¹, Сергеев Т.В.³, Толкачев П.И.³, Щепилина О.В.²

- 1 Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург
- 2 Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет «ЛЭТИ» им. В.И. Ульянова (Ленина) (СПбГЭТУ «ЛЭТИ»)
- 3 Федеральное государственное бюджетное научное учреждение "Институт экспериментальной медицины"

Аннотация

Для эффективной помощи и реабилитации спортсменов с различными нарушениями костей и костносвязочного аппарата рассмотрены две методики. Методика исследования состояния регенерата на базе клинических компьютерных исследований, инженерных компьютерных программ, экспериментальных исследований усилий, возникающих в структурах костей и мышц. Методика целенаправленного изменения положения тела человека, зафиксированного на механическом столе в компьютеризированной системе ориентации организма человека.

Ключевые слова: спортсмены, реабилитация, позвоночник, бедренная кость.

The technique of research of the biomechanical condition of bodies and structures of the human body at rehabilitation and reconstruction

Begun P.I.¹, Krivohizhina O.V.¹, Lebedeva E.A.¹,
Sergeev T.V.³, Shchepilina O.V.²

¹ The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,

² Saint Petersburg Electrotechnical University "LETI"
St.-Petersburg, Russia

³ Institute of experimental medicine, St.-Petersburg, Russia

Summary

For the effective help and rehabilitation of athletes with various violations of bones and the bone-copular device two techniques are considered. A technique of research of a condition of a regeneraton the basis of clinical computer researches, engineering computer programs, pilot studies of the efforts arising in structures of bones and muscles. A technique of purposeful change of position of a human body recorded on a mekhanurgicheskoy table in the computerized system of orientation of a human body.

Keywords: athletes, rehabilitation, backbone, femur.

Множество проблем в ортопедии и травматологии, связанных с восстановлением травмированных структур опорно-двигательного аппарата, свидетельствуют о недостатке необходимой информации о состоянии этих структур при реабилитации и реконструкции.

Заболевание позвоночника - актуальная проблема неврологии, реабилитологии и спортивной медицины. Дегенеративные изменения в позвоночнике представляют собой естественный процесс износа его структур. Около 85% людей хотя бы раз в жизни испытывали боли в спине. Особенно травмам подвержены спортсмены.

Организм приспосабливается для противостояния патологии - по краям позвонков дополнительно разрастается костная ткань. Происходит отложение солей. Этот процесс, спасая организм от боли, приводит к снижению подвижности отдела позвоночника.

Различают два основных направления в лечении пациентов с патологиями позвоночника: без операции (консервативное) и с помощью операций.

Эффект такого действия может быть усилен целенаправленным изменением положения тела, определённой последовательностью мануального воздействия и регламентом проводимых процедур [1]. Это связано с тем, что изменение положения тела оказывает выраженное действие на весь организм. При этом локально, для отдельных органов, эти реакции могут специально формироваться, оказывая различное действие. Для исследования и моделирования этих возможностей с целью оказания эффективной помощи и реабилитации больных спортсменов с различными нарушениями костно-связочного аппарата биотехническая система (рис. 1) обеспечивает следующие условия: 1. динамическое изменение положения пациента под различными углами и с разной скоростью; 2 управление положением ложа с возможностью применения специальной программы ориентирования в зависимости от вида и тяжести нарушений; 3. безопасную фиксацию относительно ложа; 4. регистрацию и анализ показателей функционального человека (ЭКГ, ЧСС, дыхания и др.). Эти условия в основном реализованы в прототипе компьютеризированной системы для пассивной динамической ориентации организма человека [2].

Механургический стол - испытуемый висит вниз головой б - испытуемый висит на столе. Исследование состояния регенерата костей нижних конечностей [5 - 9] выполнено в рамках разрабатываемой биотехнической системы «Реабилитация пациента после перелома трубчатых костей нижних конечностей».

Методика исследования состояния регенерата построена на базе: 1. Клинических компьютерных исследований: магниторезонансной томографии (МРТ) или компьютерной томографии (КТ) 2. Программы Mimics, позволяющей по КТ и МРТ, используя разную рентгеновскую плотность элементов биологических объектов, строить геометрические модели органов и структур человеческого организма; 3. Программы Solid Works, позволяющей по построенным в программе Mimics оболочкам структур костей строить геометрические твердотельные модели; 3. Программа Cosmos Works Designer, позволяющая проводить динамические и усталостные исследования объектов; 4. Экспериментальных исследований усилий, возникающих при различных движениях в структурах костей (www.orthoload.com) и мышц.

Рассмотрим возможности системы на примерах исследования состояния структур двух трубчатых костей в процессе реабилитации пациента после перелома кости: 1) бедренной при различных движениях; 2) большеберцовой при ходьбе двойным шагом.

При построении модели бедренной кости введены следующие допущения: 1. Кость схематизирована двумя однородными изотропными слоями: кортикальным и спонгиозным; 2. Имплантат выполнен из однородного материала по техническим характеристикам производителя; 3. Регенерируемый участок в разломе шейки бедренной кости так же однороден и изотропен; его механические свойства изменяются на каждом этапе реконструирования костной мозоли; 4. Материалы кортикального, спонгиозного слоев и регенерируемого участка удовлетворяют условиям сплошности; 5. В материалах отсутствуют начальные напряжения; 6. Мышечные усилия схематизированы векторными суммами сил, приложенными к местам крепления сухожилиями мышц к костной ткани [6]. 7. Поверхностные нагрузки, прикладываемые к головке бедренной кости при различных движениях, в соответствии с результатами экспериментальных исследований, заменены составляющими сосредоточенной силы, приложенной в центре головки кости.

В качестве исходных данных использованы результаты томографического исследования бедренной кости (50 послойных снимков с шагом сканирования 1мм). После последовательных операций: кадрирование, создание и редактирование маски, преобразования сетки поверхностьная модель была импортирована из программы Mimics в программу SolidWorks.

Процесс формирования костного регенерата на месте образования занимает длительное время (около 20 недель). Зависимость величины модуля нормальной упругости костного регенерата от времени ремоделирования представлен на рис. 2, б.

Были представлены графики зависимости деформаций от времени нагружения бедренной кости на первом этапе при $E_{рег}=5,4$ кПа (1 - допустимая деформация, 2 - деформация при отведении бедра в сторону, 3 - деформация при подъеме бедра на 30 град), а также представлены графики зависимости деформаций от времени нагружения бедренной кости, возникающие на втором этапе $E_{рег}=7,6$ МПа (1 - деформация при ходьбе с опорой только на здоровую ногу, 2 - деформация).

Были показаны зависимости изменения деформации от времени нагружения для трех вариантов при $E_{рег}=7,6$ МПа (1 - опора на обе ноги, 2 - опора на здоровую ногу, 3 - опора на больную ногу, 4 - допустимая деформация); а на рис. 4, б результаты проведенных сравнительных исследований НДС бедренной кости с учетом действия мышц и без них при самостоятельной ходьбе пациента при помощи двух костылей при

$E_{рег} = 11,4$ МПа (1 - деформация при ходьбе без учета мышц; 2 - деформация при ходьбе с учетом мышц; 3 - допустимая деформация).

Для сопоставления результатов расчета с экспериментальными данными [12] построена модель части большеберцовой кости, соответствующая используемой при эксперименте части большеберцовой кости 55-летнего человека, зафиксированной в блоке эпоксидной смолы для обеспечения жесткой фиксации к подвижной части вибростенда.

Результаты расчета согласуются с экспериментальными данными.

Таким образом, метод, разработанный для биотехнической системы "Реабилитация пациента после перелома трубчатых костей нижних конечностей", позволяет проводить исследование состояния регенерата при различных режимах реабилитации пациента с переломами трубчатых костей нижних конечностей.

Литература

1. Толкачев П.И. Компьютеризированная система пассивно-динамической ориентации организма человека для постуральной коррекции гемодинамики / П.И. Толкачев, Н.Б. Суворов, Т.В. Сергеев // Труды 10 международного междисциплинарного конгресса «Нейронаука для медицины и психологии» — М.: МАКС, 2014. - С. 336 - 337.398 с.
2. Щепилина О.В., Бегун П.И. Методика биомеханических исследований состояния системы "бедренная кость - регенерат - имплантат" при реабилитации. Известия СПбГЭТУ «ЛЭТИ» № 8, 2014, с. 77-81.

Исследование допускаемых нагрузок на органы и структуры человеческого организма

Бегун П.И.¹, Кривохижина О.В.¹, Лебедева Е.А.¹, Бондаренко М.А.², Щепилина О.В.²

¹ Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

² Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет «ЛЭТИ» им. В.И. Ульянова (Ленина) (СПбГЭТУ «ЛЭТИ»)

Аннотация*

Физические нагрузки в спорте высших достижений приводят структуры организма в состояние, граничащее между нормальной физиологией и рядом патологических отклонений. Для определения допускаемых нагрузок на органы и структуры конкретного человека необходимы методики исследования их состояния при различных внешних воздействиях. На основе разработанного интегрального компьютерного метода созданы алгоритмы и проведены исследования критического состояния при различных внешних воздействиях на организм: 1) сосудистого русла в зависимости от степени поражения и локализации атеросклероза, 2) аневризматических образований в кровеносных сосудах и левом желудочке сердца, 3) грыж белой линии живота.

Ключевые слова: спортсмены, кровеносные сосуды, сердце, нагрузки, атеросклероз, аневризма, грыжа белой линии живота.

The research of the allowed loads of bodies and structures of the human body

Summary

Physical activities in an elite sport bring structures of an organism into the condition adjoining between normal physiology and pathological deviations. Techniques of research of their condition at various external impacts are necessary for definition of the allowed loads of bodies and structures of the specific person. On the basis of the developed integrated computer method algorithms are created and researches of critical condition at various external impacts on an organism are executed: 1) the blood vessels depending on extent of defeat and localization of atherosclerosis, 2) the aneurism in blood vessels and the left ventricle of heart, 3) hernias of the white line of a stomach.

Keywords: athletes, blood vessels, heart, loadings, atherosclerosis, aneurism, stomach hernia.

Исследование допускаемых нагрузок для людей разного пола, возраста, уровня физического развития является важнейшей задачей. Физическая активность относится к любой деятельности, в которой сокращение скелетной мышцы приводит к телодвижению и требует затрат энергии. В [1] отмечено, что физическая бездеятельность признана независимым фактором риска при развитии сердечно - сосудистых заболеваний. При этом приводится статистический анализ критических ситуаций, но отсутствуют, какие либо методики по определению максимальных величин допускаемых нагрузок.

Разработанный интегральный компьютерный метод позволяет анализировать состояние структур биологических объектов в норме, патологии и при коррекции. Метод представляет собой симбиоз биомеханического компьютерного моделирования и анализа биологических структур по данным клинических (томографического, ангиографического, эхографического) исследований [2].

Для построения модели артерий нижних конечностей были использованы данные клинической анатомии человека и введены допущения. Взяв участок артериального русла нижней конечности, в котором наиболее часто возникают атеросклеротические поражения. Геометрические параметры взяты из клинической анатомии. Артерии жестко закреплены по горцам. Текучая среда - кровь (неньютоновская жидкость), ламинарный поток. Давление на входе в подколенную артерию равно 10 кПа. Скорость кровотока в сосуде равна 4 м/с.

На рис. 1 представлена модель артерий нижней конечности в норме: а - схема артерий нижней конечности, б — объемная модель артерий нижней конечности, в - изменение динамического давления кровотока. На схеме артерий нижней конечности (рис. 1, а) приняты следующие обозначения: 1 - подколенная артерия, 2 - малая большеберцовая артерия, 3 -

SECTION 6

правая большеберцовая артерия; 4-задняя большеберцовая артерия.

Создание потока крови в разработанной модели артерий нижней конечности проводилось в программе SolidWorksFlowSimulation. С учетом введенных допущений была смоделирована гемодинамика в артериях при нормальном состоянии (рис. 1, в).

Наиболее неблагоприятная ситуация возникает в подколенной артерии при ишемии малой большеберцовой, т. к. значение полученного динамического давления значительно выше давления в нормальном сосуде. Давление во всех артериях увеличивается с увеличением степени атеросклеротического поражения, самое значительное увеличение происходит в подколенной артерии (рис. 2, а). При увеличении степени поражения атеросклерозом в малой большеберцовой (МБА) скорость кровотока в остальных изменяется незначительно (рис. 2, б).

Поражение правой большеберцовой или задней большеберцовой артерий атеросклерозом при 67% перекрытия просвета практически не даёт крови поступать в данную артерию; в малую большеберцовую артерию кровь прекращает поступать уже при 77% перекрытия данной артерии атеросклеротическим поражением. Самой критической ситуацией при атеросклеротическом поражении является поражение одновременно нескольких артерий, так, например, при одновременном поражении правой большеберцовой и малой большеберцовой артерий уже при 47% перекрытии просвета этих артерий артерий проявляются значительные нарушения гемодинамики.

На рис. 3, а, б, в приведены геометрическая схема модели сосуда мешотчатой сегмента аневризмой и эпюры напряжений и перемещений для сегмента сосуда при следующих геометрических и механических параметрах; $\xi c = 100 \text{ мм}$, $D < F = 7 \text{ мм}$, $h_s = 1,6 \text{ мм}$, $\xi o = 20 \text{ мм}$, $\xi o = 5 \text{ мм}$, $\xi g = 2 \text{ мм}$, $\xi c = 0,85 \text{ МПа}$, $\xi a = 2,2 \text{ МПа}$, $A_p = 1,6'104 \text{ Па}$ (A_p - разность между давлением в систолу и диастолу). Экстремальное значение напряжения в аневризме по Мизесу $= 6,028'105 \text{ Па}$, допускаемое напряжение $[\sigma] = 6'105 \text{ Па}$, следовательно, аневризма находится в критическом состоянии.

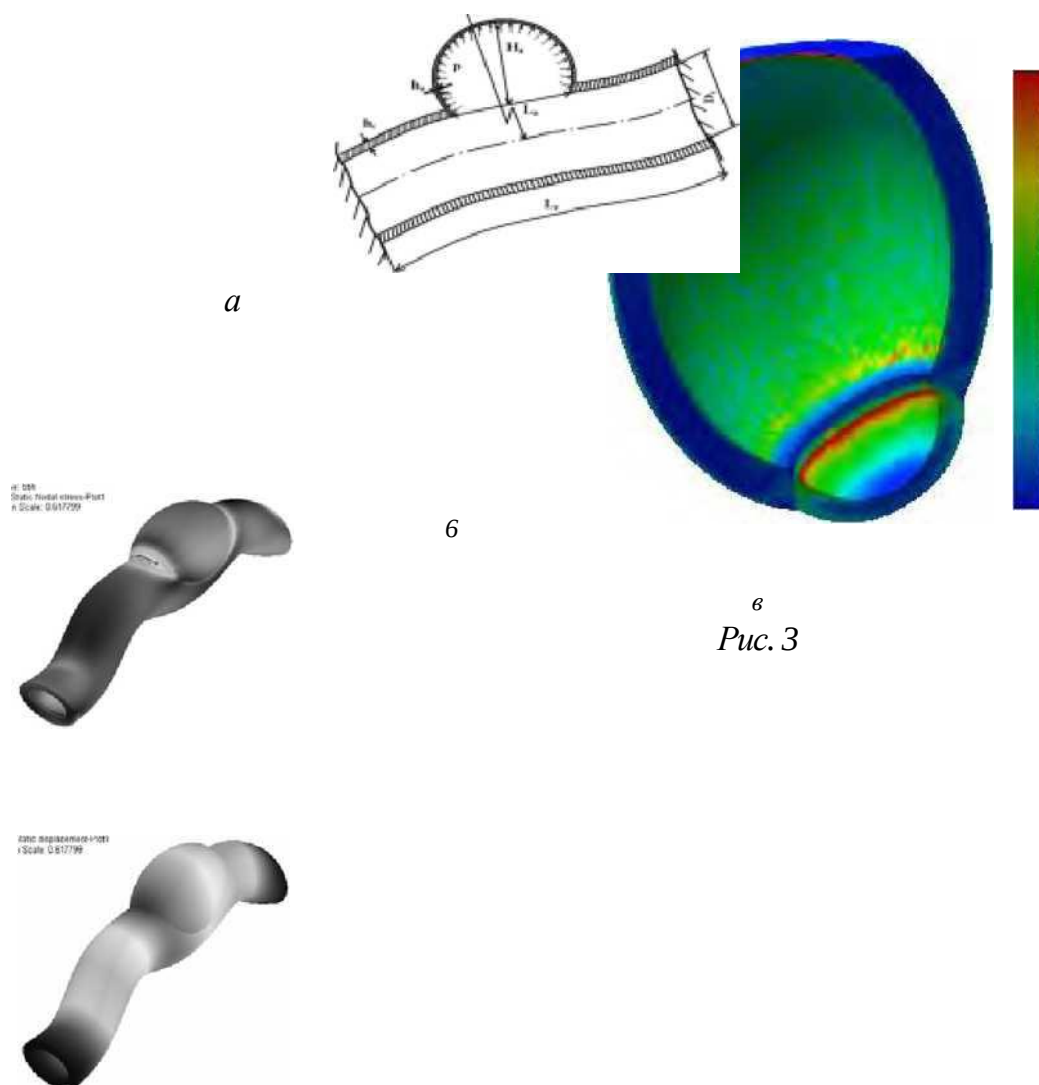
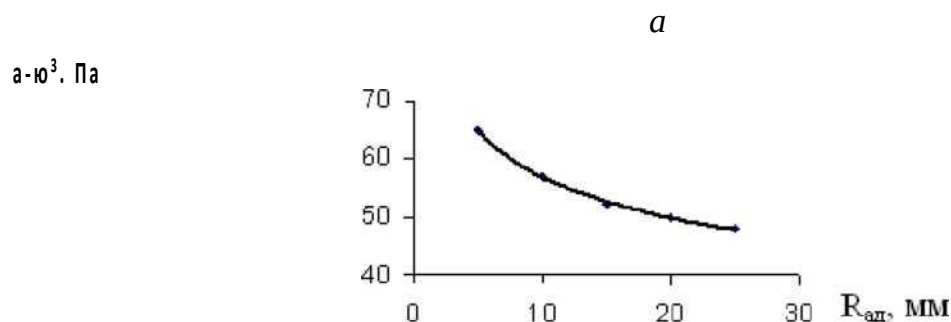


Рис. 3

На рис. 4, а приведена эпюра экстремальных значений напряжений в структурах левого желудочка с аневризмой (давления в полости левого желудочка в диастолу $p_{лд}=2,7 \cdot 10^3$ Па, в систолу $p_{лс}=1,9 \cdot 10^4$ Па) со следующими геометрическими параметрами и механическими свойствами: толщина стенки левого желудочка в диастолу d_u у верхушки $vd=15$ мм, - в средней части $sd=15$ мм, - у основания $od=15$ мм, толщина межжелудочковой перегородки $mж=15$ мм, длина левого желудочка в диастолу $d=95$ мм, ширина левого желудочка в диастолу $d=35$ мм, переднезадний размер в диастолу $2d=35$ мм, условный диаметр разрыва в диастолу $брд=2$ мм, толщина стенки аневризмы в диастолу $ад=2$ мм, максимальное значение конструктивного модуля нормальной упругости миокарда в систолу $E_{imax}=1,8 \cdot 10^5$ Па, модуль нормальной упругости аневризмы в систолу $E_s=9 \cdot 10^5$ Па, коэффициент Пуассона аневризмы и миокарда $\nu=0,4$. На рис. 4, б приведены зависимости экстремальных значений напряжений по Мизесу в левом желудочке от радиуса аневризмы.

von Mises ($NA \pi^2$)

1 .8786+005 1.722e+005 1.5676+005 1.4126+005 1,257e+005 1.102e+005 9.4706+004 7 920e+004 6.369e+004 4.8186+004 3.267e+004 1.7166+004 1 657e+003



6

Рис. 4

Геометрическая схема содержательной модели передней брюшной стенки для исследования развития патологического образования в белой линии живота представлена на рис. 5, а и включает следующие биологические структуры: брюшину (1); прямые мышцы (2); апоневрозы прямых мышц (3); подкожно-жировую клетчатку (4); кожу (5); белую линию живота (6); патологическое отверстие (7).

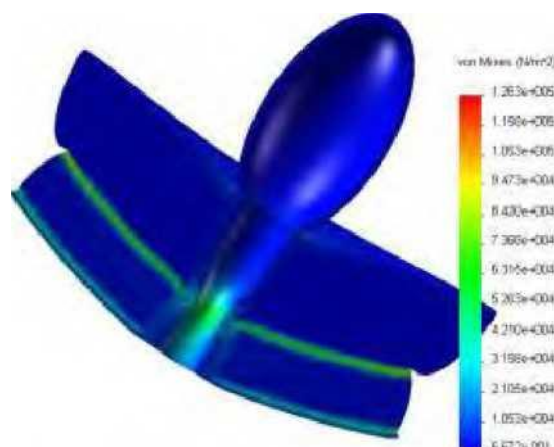
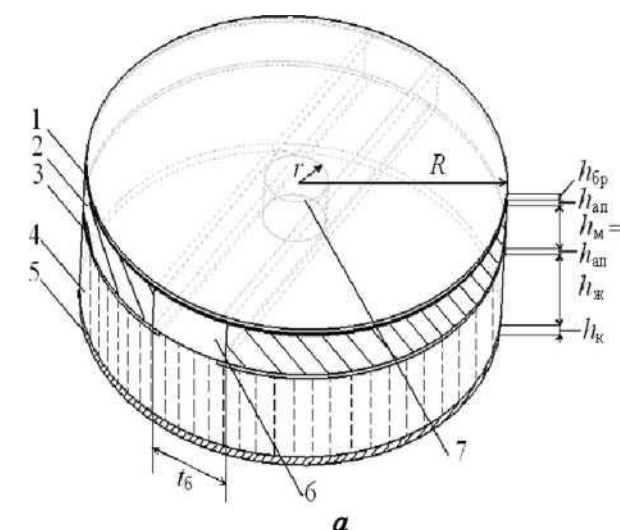


Рис. 5

Для модулей упругости E_i и коэффициентов Пуассона каждой i -ой структуры вводятся конструктивные характеристики: кожи $E_k = 2,5 \cdot 10^9$ Па, подкожно-жировой клетчатки $E_{жк} = 10^3$ Па, апоневрозов $E_{ав} = 3 \cdot 10^6$ Па, мышц $E_m = 10^5$ Па, белой линии $E_{в.д} = 0,78 \cdot 10^6$ Па, брюшины (фасции) $E_{в.р} = 10^6$ Па, $\nu^* = \nu = \nu_{ffl} = \nu = \nu_{ffi} \nu \ll r = 0,4$; 0,5 поверхностное давление $p = 10^5$ Па приложено к апоневрозам прямых мышц; 6) модель жестко закреплена по торцам белой линии в соответствии с естественным креплением белой линии к костным выступам (лобковая кость и мечевидный отросток).

Модель грыжевого выпячивания в белой линии живота построена при $R = 50$ мм; $f \approx 20$ мм; $A^* = 2$ мм; $H_{жк} = 20$ мм; $h_{ан} \sim 1$ мм; $A^* = 10$ мм; $A_{ж} = 10$ мм; $A_{<} = 1$ мм; отверстие круглой формы $r = 7,5$ мм. В дополнение к выше принятым введены допущения: 1) купол грыжи осесимметричный с полюсами $a = 13$ мм и $b = 26$ мм; 2) материалы структур грыжевого мешка однородны, изотропны; 3) модуль нормальной упругости грыжевого мешка $E_{н.г} = 0,65 \cdot 10^6$ Па, коэффициент Пуассона $\nu = 0,4$; 4) радиус рассматриваемой области в 5 раз больше радиуса грыжевых ворот. На рис. 5, 6 представлена эпюра напряжений в структурах грыжевого образования.

Результаты вычислений сопоставляются с экспериментальными исследованиями. Например, при использовании экспериментальных исследований неоднородности, ортотропии и упругости на различных участках стенок артериальных сосудов проведен анализ влияния этих характеристик на напряженно-деформированное состояние в кровеносных сосудах.

Литература

1. Braunwald, s heart disease: a textbook of cardiovascular medicine / Peter Libby [et al.] -WG 210 B825, 2008 - 2183p.
2. Бегун П.И. Биомеханическое моделирование объектов протезирования: учебное пособие - СПб.: Политехника, 2011. -464 с.

Использование современных тренажеров в лечебной гимнастике

Бережкова Н.И., Колбин В.Б.

СПб ГБУЗ «Городская больница № 40», г. Санкт-Петербург

Резюме: Сегодня специалисты в области физической реабилитации располагают значительным числом специальных тренажеров, позволяющих оптимальным для пациента образом восстанавливать жизненно важные двигательные умения и навыки, способствовать нормальному функционированию систем организма на всех этапах реабилитационного процесса.

Ключевые слова: лечебная гимнастика, тренажеры, физическая реабилитация.

The use of up-to-date training devices in therapeutic exercises

Berezhkova N.I., Kolbin V.E.

St. Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital Ns40" St. Petersburg

Summary: Today, experts in the field of physical rehabilitation possess a considerable number of special training devices that allow the patients to recover their vital motor skills in the best possible way, to promote the normal functioning of the body systems at all stages of the rehabilitation process.

Keywords: therapeutic exercises, training devices, physical rehabilitation.

Основными проблемами стационарного этапа реабилитации являются: депрессия, отсутствие мотивации к выздоровлению, суставные контрактуры, мышечная спастичность, утрата навыков ходьбы, нарушение чувства равновесия, утрата навыков бытового самообслуживания. В решении вышеупомянутых проблем определенная роль отводится лечебной гимнастики (ЛГ) с использованием тренажеров, которые мы классифицируем следующим образом:

1. Тренажеры пассивной механотерапии: артромоты, физиотеки, джазы, столы и кресла - вертикализаторы, комплекс «Эриго», подошвенный имитатор ходьбы «Корвит», параподиум статический.
2. Тренажеры пассивно-активной и активнопассивной механотерапии: тренажеры линии «Тера», комплекс «Армео», параподиум динамический, роботизированный комплекс «Локомат-Про», Угиль-терапия, виброплатформа «Фит-файбер, стол для эрготерапии, аппарат для восстановления равновесия «Брейн-порт».
3. Тренажеры активной механотерапии: линия пневмотренажеров «ХУР», комплекс «ХУБЕР», лестница с изменением высоты ступенек, велотренажеры, степ, беговая дорожка

Роботизированный комплекс «Эриго» представляет собой стол - вертикализатор с интегрированным ортопедическим устройством, позволяющим проводить раннюю вертикализацию и восстановление навыков ходьбы начиная с реанимационного отделения. Кресла и столы вертикализаторы используются для ранней вертикализации. Они постепенно поднимают все тело человека от 0 до 800. Подошвенный имитатор ходьбы «Корвит» подбирает соответствующий режим работы - циклический, в результате чего происходит имитация ходьбы, что позволяет подготовить пациента к вертикализации и снижает степень пареза при его наличии. Артромоты используются для автоматизированной непрерывной пассивной разработки суставов с подбором индивидуальной программы. Джазы-тренажеры применяются для лечения «положением» для разработки и профилактики контрактур. Параподиум статический - устройство, позволяющее пациенту находиться в вертикальном положении и проводить занятия с инструктором ЛФК на координацию и усиление равновесия.

В отличие от параподиумов статических, параподиумы динамические могут выполнять дополнительную функцию, кроме вертикализации, как средство самостоятельного и безопасного передвижения. При помощи комплекса «Угиль» всё тело или конечности подвешиваются с помощью петель. В результате становятся возможными движения, которые выполняются при снятии собственной тяжести тела. Тренажеры «Тера» используются для активной (сила мышц) и пассивной (электрический мотор) механотерапии, в том числе, с функциональной электромиостимуляцией. Отдельно выделены в линии тренажеров «Тера»: балансирующий тренажёр Тренер- Баланс с БОС. Роботизированная механотерапия с использованием комплекса Армео в сочетании с БОС для верхних конечностей предлагает занимательную мотивированную терапию с широким выбором игр в режиме 3D.

Реабилитационная линия пневматических тренажеров «ХУР» разработана специально для силовой тренировки людей, передвигающихся на коляске. Все тренажеры имеют двойную функцию, что позволяет в одном тренажёре работать с противоположными группами мышц, т.е. чёткое распределение нагрузки. Аппарат «Хубер» представляет собой моторизованную подвижную платформу, оснащённую интерактивным дисплеем- мишенью для осуществления обратной связи с пациентом. «Хубер» - единственная технология, восстанавливающая и развивающая глубокие мышцы спины. Лестница- брус - стационарный тренажёр с плавным изменением высоты ступенек от максимальной и вплоть до пандуса.

Таким образом, к настоящему времени в арсенале специалистов в области физической реабилитации имеется широкий спектр специальных тренажеров, позволяющих оптимальным для пациента образом восстанавливать жизненно важные двигательные умения и навыки и способствовать нормальному функционированию систем организма на всех этапах реабилитационного процесса.

Применение современных технологий в восстановительном лечении больных с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями позвоночника (на примере городской больницы №40 г.Сестрорецка)

Бузник Г.В. ¹, Сарана А.М. ², Щербак С.Г. ²

¹ СПб ГБУЗ «Городская больница №40», г. Санкт-Петербург

² ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

Резюме: На базе Городской больницы № 40 разрабатываются новые методики комплексной реабилитации больных с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями позвоночника. Основой восстановительного лечения является применение современных физиотерапевтических методов, включающих в себя классическую физиотерапию и использование высокотехнологичных комбинированных аппаратов.

Ключевые слова: Дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночника, восстановительное лечение, городская больница № 40.

The application of contemporary technologies in the rehabilitation treatment of patients with degenerative- dystrophic diseases of the spine (case study of the city hospital №40 in Sestroretsk)

Buznik G.V. ^{1,2}, Sarana A.M. ^{1,2}, Sherbak S.G. ^{1,2}

¹ St. Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital №40", St. Petersburg

² Saint-Petersburg State University, St. Petersburg

Summary: On the basis of the city hospital № 40 new techniques for complex rehabilitation of patients with degenerative-dystrophic diseases of the spine are developed. The basis of rehabilitation treatment is the use of modern methods of physiotherapy, including classical physiotherapy and the use of high-tech integrated devices.

Keywords: Degenerative-dystrophic diseases of the spine, rehabilitation treatment, city hospital №40

Дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночника (ДДЗП) принадлежат к числу самых распространённых хронических заболеваний человека. Неврологические проявления ДДЗП занимают ведущее место среди всей патологии периферической нервной системы как по частоте (до 90%), так и по количеству дней нетрудоспособности (в среднем 28). Более трети всех амбулаторных и половины стационарных больных неврологического профиля составляют пациенты с вертеброгенными поражениями периферической нервной системы. Особую социальную значимость эта патология приобретает в связи с тем, что наиболее часто она встречается у лиц трудоспособного возраста.

В связи с этим, первостепенной задачей лечебных мероприятий является восстановление нормального функционального состояния позвоночника, означающее полное устранение клинических симптомов и обеспечение пациенту нормальных условий жизнедеятельности и работы.

На базе городской больницы № 40 в специализированных отделениях медицинской реабилитации при поддержке отделений физических методов лечения и отделения традиционных методов лечения осуществляется комплексная реабилитация больных с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями позвоночника. Основой восстановительного лечения является применение современных физиотерапевтических методов, включающих в себя классическую физиотерапию и использование высокотехнологичных комбинированных аппаратов.

Методики комплексного физиотерапевтического лечения направлены на восстановление нормального функционального состояния позвоночного столба и периферической нервной системы.

Основываясь на многолетнем опыте сотрудников отделений были разработаны алгоритмы и схемы восстановительного лечения, продолжительность и сила физиотерапевтических воздействий, позволяющих вернуть в короткие сроки работоспособность пациентов, улучшить их качество жизни.

В будущем планируется особенно расширить область действия озонотерапии в лечении вертеброгенных заболеваний периферической нервной системы, с последующим закреплением методик восстановительного лечения.

Проблема медицинской реабилитации дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника на протяжении последних десятилетий, по-прежнему, сохраняет свою актуальность. Современные технологии отделений медицинской реабилитации Городской больницы №40 соответствуют необходимым требованиям, предъявляемым к физиотерапевтическим системам в восстановительном лечении данной патологии. Тем не менее, разрабатываются новые методики, апробируются высокотехнологичные методы, воздействия, планируется закупка новых систем и аппаратов, чтобы на самом современном уровне возвращать к социальной и трудовой жизни горожан Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Экспертно-реабилитационная диагностика в спорте с позиций международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья

Власова С.В.

Учреждение образования «Полесский государственный университет», Пинск, Беларусь

Аннотация

Уровень здоровья спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой, имеет тенденцию к снижению. В традиционной практике сопровождения спортивной деятельности и физического воспитания недооценивается важность реабилитационной помощи. Проведено комплексное обследование спортсменов и предложен современный подход к использованию экспертно-реабилитационной диагностики с позиций МКФ для спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.

Ключевые слова: экспертно-реабилитационная диагностика, реабилитация спортсменов, спорт, международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья

Expert-rehabilitation diagnostics in sport with considering the international classification of functioning, disability and health

Vlasava S.V.

*Educational Institution «Polessky State University»
Pinsk, Belarus*

Summary

The athletes and engaged in physical training people health level tends to decrease. The importance of the rehabilitation in traditional practice of sport medicine is undervalued. Complex examination of the athletes was carried out. It was offered modern approach to the use of expert-rehabilitation diagnostics from the perspective of ICF for athletes and people engaged in physical training.

Keywords: expert-rehabilitation diagnostics, rehabilitation of athletes, sport, International Classification of Functioning, Disability and Health.

Особенности социально-экономического развития и вызовы современного общества определяют необходимость решения ряда проблем, в том числе связанных с сохранением здоровья нации.

В сфере физической культуры и спорта поиск путей разрешения дилеммы сохранения высокого уровня спортивных достижений, двигательной активности при максимально возможном нивелировании последствий запредельных или неадекватных нагрузок на организм спортсмена или занимающегося физической культурой не теряет своей актуальности, что подтверждается данным официальной статистики.

В Беларуси около 10% детей до 15 лет имеют хронические заболевания. Только 47,3% первоклассников относятся к категории здоровых детей, а к моменту перехода в пятые классы их число уменьшается до 22,7%. До 40% юношей призывников имеют противопоказания по состоянию здоровья к военной службе. Кроме того, ежегодно регистрируются случаи внезапной смерти учащихся общеобразовательных школ и специализированных спортивных учреждений, допущенных к соревнованиям и учебным тренировкам.

Современное медицинское обеспечение физической культуры и спорта в республике сегодня претерпевает системную реорганизацию. В 2014 году образован Республиканский научно-практический центр спорта какголовное республиканское учреждение в сфере медицинского и научно-методического обеспечения подготовки спортсменов национальных, сборных команд и спортивного резерва. Адаптируется нормативно-правовая база.

Между тем, несмотря на принимаемые заинтересованными Министерствами меры по системному решению вопросов, связанных с охраной здоровья спортсменов и занимающихся физической культурой, до настоящего времени существует ряд проблем.

Сохраняется неопределенность подходов к медицинскому обеспечению и формированию комплексных научных групп, существовавших и эффективно работавших на постсоветском пространстве, преобладает наблюдательно-констатирующий подход в практике спортивного врача.

Имеются объективные и субъективные трудности проведения отдельных видов медицинских осмотров и реабилитации спортсменов различного уровня, неоднозначным остаётся вопрос стандартизации алгоритмов и трактовки обследований, а также оценка профессиональных факторов риска спортсменов специалистами иных учреждений здравоохранения, отличных от учреждений спортивной медицины, в которые обращаются атлеты. В официальных документах, к сожалению, под восстановительным обеспечением спортсменов определено только приобретение лекарственных средств, изделий медицинского назначения и других товаров аптечного ассортимента.

Данные литературы позволяют констатировать идентичные проблемы у наших ближайших соседей. По опубликованному в 2010 году данным, квалифицированное медицинское обследование в России проходили лишь 75-80% списочного состава сборных команд, около 10% спортсменов не допускались к тренировкам по состоянию здоровья, а свыше 15% нуждались в изменении тренировочного режима. Функциональное состояние только 2,5% элитных спортсменов оценивалось как хорошее.

По объяснимым причинам в литературе практически отсутствует статистика профессиональной заболеваемости и инвалидности спортсменов. Проведенные исследования указывают на то, что более чем в 60% случаев хронические заболевания и спортивные травмы являются основной причиной инвалидизации спортсменов. «По экспертной оценке, в России более 120 тыс. инвалидов - бывших спортсменов и утративших здоровье в результате спортивных травм и заболеваний, в той или иной степени связанных с их спортивной деятельностью». При этом более 3% действующих спортсменов и почти половина состоящих на диспансерном учете имеют прямые показания для проведения экспертизы по установлению диагноза профзаболеваний.

Вышесказанное определяет актуальность развития и совершенствования экспертно-реабилитационной помощи спортсменам и лицам, занимающимся физической культурой с учетом современных международных подходов, в том числе с позиций Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья.

Целью нашего исследования стало совершенствование подходов к сопровождению занимающихся физической культурой и спортом на основе экспертно-реабилитационной диагностики учащихся лицей, студентов-спортсменов Полесского государственного университета и членов национальных сборных команд по гребле.

Материалы и методы

Исследование проводилось на базе кафедры общей и клинической медицины и учебно-медицинского центра факультета организации здорового образа жизни Полесского государственного университета, учреждения здравоохранения «Пинский диспансер спортивной медицины».

Было проведено анкетирование, проанализированы результаты медицинских осмотров лицейстов-спортсменов, занимающихся греблей и плаванием, студентов факультета организации здорового образа жизни, обучающихся по группе специальностей «Физическая культура», членов национальных сборных команд по гребле, а также осуществлен мониторинг их функционального состояния, включавший расширенное психологическое тестирование; исследование компонентного состава тела; антропогенетические и электронейромиографические исследования; тестирование физической работоспособности; лабораторные биохимические и гематологические исследования; электрохимический анализ содержания окиси азота в выдыхаемом воздухе, с целью экспертно-реабилитационной диагностики для коррекции учебно-тренировочного процесса и определения-необходимой реабилитации.

Результаты исследований и их анализ

Результаты экспертно-реабилитационной диагностики позволили определить особенности и степень функциональных нарушений исследуемых, изменения их органов и систем, позволили определить потенциальную способность учащихся и студентов к выполнению физической нагрузки и необходимости проведения восстановительного лечения на базе учебно-медицинского центра. Полученные данные являются основой для дальнейшей разработки буквенно-числового кода «составляющих здоровья» спортсмена.

Выводы

Предложены современные подходы к использованию экспертно-реабилитационной диагностики с позиций МКФ для совершенствования сопровождения спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.

Подтверждена эффективность разработанной модели обучения в специализированном по спорту классе лицея Полесского ГУ в системе подготовки по гребным и водным видам спорта, способствующей сохранению кадрового резерва для спорта высших достижений и здоровью сбережению обучающихся.

Список литературы

1. Дидур, М. Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте: современные тенденции состояния детского здоровья; особенности роста и развития детей; проблемы детской лечебной физкультуры и др.: учебно-методическое пособие для медицинских и педагогических вузов [Текст]/М.Д. Дидур, С.В. Матвеев, А.Л.Лотапчук- СПб.: Речь, 2007.-464 с.
2. О совершенствовании врачебного контроля за детьми, подростками, учащимися и студентами: Приказ Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь (с изм. и доп.), 3 августа 1998 г. № 1136/219/482// Эталон - Беларусь [Электронный ресурс] / Над. центр правовой информ. Респ. Беларусь. - Минск, 2007.
3. Смычек, В.Б. Современная международная концепция последствий болезни и составляющих здоровья: пособие для врачей [Текст] / В.Б.Смычек - Минск, 2008.-74 с.
4. Справочник по медико-социальной экспертизе и реабилитации [Текст] / под ред. М.В. Коробова, В.Г. Помникова. - СПб.: Гиппократ, 2003. - 800 с.
5. Чашин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте: научно-практические рекомендации [Текст] / М. В. Чашин, Р. В. Константинов.- М.: Советский спорт, 2010. -176 с.: ил.

Проведение анализа экспрессии микроРНК при выполнении велоэргометрического теста студентами-спортсменами

Глотов О.С.^{1,2,3}, Тарковская И.В.¹², Данилова М.М.¹², Вашукова Е.С.³, Глотов А.С.¹²³, Пакин В.С.²³, Намозова С.Ш.², Шадрин Л.В.², Дудкин П.Ю.², Асеев М. В.^{1-2,3}, Сарана А.М.^U, Щербак С.Г.¹², Баранов В.С.²³

¹ СПб ГБУЗ «Городская больница № 40», г. Санкт- Петербург

² ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный университет», г. Санкт-Петербург

³ ФГБУНИИИАГ им. Д. О. Отта СЗО РАМН, г. Санкт- Петербург

Аннотация. На базе Городской больницы № 40 проведен анализ биохимических, иммунологических, ЭХО и ЭКГ маркеров стресс ответа при выполнении велоэргометрического теста студентами-спортсменами и взят материал для исследования экспрессии генов. Полученные в ходе работы предварительные результаты позволяют говорить о роли микроРНК в стресс ответе у студентов спортсменов на физическую нагрузку.

Ключевые слова: микроРНК, студенты-спортсмены, велоэргометрический тест, стресс ответ.

The analysis of microRNA expression in the process of students-athletes bicycle exercise testing

Glotov O.S.^{1,2,3}, Tarkovskaya I. V.¹², Danilova M.M.¹², Vashukova E.S.³, Glotov A.C.¹²³, Pakin V. S.²³, Namozova S.Sh.², Shadrin L.V.², Dudkin P.Y.², Aseev M. V.^{1,2,3} Sarana A.M.^U, Sherbak S.G.¹² Baranov V.S.^{2,3}

¹ St Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital №40 ", St. Petersburg

² Saint-Petersburg State University, St. Petersburg

³ The research Institute of Obstetrics, Gynecology and Reproductology named after D.O.Ott, St. Petersburg

Summary: On the basis of City hospital №40 the biochemical, immunological, ECHO and ECG markers of stress response is analyzed under the conditions of the bicycle exercise test done by students-athletes and the material is taken for the investigation of gene expression. The results obtained in the course of the preliminary results suggest the implication of microRNAs in the stress response of students- athletes to the exercise.

Keywords: microRNA, students-athletes, bicycle exercise test, stress response

Применение современных молекулярно-генетических методов позволяет выявить индивидуальные особенности организма человека. Генетическое тестирование на любом этапе спортивной подготовки, как в профессиональном, так и в любительском спорте, может дать первичную информацию о характере наиболее оптимальных нагрузок для данного человека в зависимости от композитного состава его мышечных волокон и особенностей энергетических процессов в организме; об оптимизации тренировочного процесса и режима восстановления; произвести индивидуальный подбор спортивного питания и диетотерапии, фармакологического обеспечения и психологических тренингов.

Одним из подходов для изучения генетических особенностей является анализ микро РНК.

На базе СПб ГУЗ «Городская больница №40», в условиях стационара с возможностью оказания первой неотложной медицинской помощи, проведен анализ биохимических, иммунологических, ЭХО и ЭКГ маркеров стресс ответа при выполнении велоэргометрического теста студентами-спортсменами и взят материал для исследования экспрессии генов. Материал для исследования экспрессии генов, биохимических и иммунологических анализов забирался до велоэргометрического теста и сразу после него. Все испытуемые дали свое письменное информированное согласие на проведение

эксперимента. Проведено исследование уровня общего белка, уровня креатинина, уровня мочевины, уровня общего билирубина, билирубина связанного (прямого), уровня аланинаминотрансферазы, уровня аспаратаминотрансферазы, уровня глюкозы, уровня калия, уровня натрия, тромбинового времени, АПТВ, протромбинового индекса, мочевой кислоты, уровня холестерина, уровня триглицеридов, ЛПВП (альфа-холестерина), ЛПНП (бета-холестерина), липопротеидов, креатинфосфокиназы, креатинфосфокиназы МВ-фракция, α -амилазы, ГГТП, Липазы. Каждому испытуемому проведено стресс-эхокардиограмма и эхокардиограмма

На базе ФГБУ НИИАГ им. Д.О. Отта СЗО РАМН создана коллекция образцов микроРНК из крови с помощью набора реагентов «RNeasy Protect Animal Blood Kit» («Qiagen», США). Количественную и качественную оценку выделенной микроРНК проводили на приборе «2200 Tape Station Instrument» («Agilenttechnologies», США) и приборе «Qubit» («Invitrogen», США). Для оценки качества библиотеки на приборе «2200 Tape Station Instrument» использовали чипы «High Sensitivity R6K Screen Tape», реактивы «High Sensitivity R6K Reagents» («Agilenttechnologies», США) и предлагающиеся к прибору программное обеспечение. Концентрацию микроРНК также измеряли с помощью прибора «Qubit» («Invitrogen», США), используя набор реагентов «Qubit™ RNAAssayKits» («Invitrogen», США) согласно протоколу фирмы производителя. Секвенирование проводили, используя набор реагентов «IonPGM™ Sequencing 300 Kit» («Lifetechnologies», США) и микрочип «Ion 314™ Chip» («Lifetechnologies», США). Запуск прибора, его последующую «чистку» и эксплуатацию осуществляли согласно руководству к эксплуатации «Ion Personal Genome Machine® System» и соответствующим инструкциям: «IonPGM™ Sequencing 300 Kit», «TorrentSuite 3.4.1» («Lifetechnologies», США).

Анализ полученных данных секвенирования проводили путем выравнивания нуклеотидных последовательностей против референсного генома HG 19LT, используя ресурс «Alignment v3.6.56201», и генерирования необходимых файлов форматов (*.bam, *.vcf) с помощью интернет-сервера «TorrentServer» согласно инструкции «TorrentSuite 3.4.1» («Lifetechnologies», США). Аннотирование и фильтрацию вариантов осуществляли с помощью интернет-ресурса «Gene-Talk» (<http://>).

Полученные в ходе работы предварительные результаты позволяют говорить о роли микроРНК в стресс-ответе у студентов спортсменов на физическую нагрузку. Эти данные могут быть использованы в дальнейших исследованиях, по изучению прогностической значимости найденных маркеров при оценке уровня здоровья и физической готовности спортсменов, и являются важным шагом для развития профилактической медицины.

Предварительные результаты анализа генетических, биохимических, иммунологических, эхо и экг маркеров стресс-ответа у студентов спортсменов

Глотов О.С.^{1,2,3}, Тарковская И.В.^{1,2}, Данилова М.М.^{1,2}, Вашукова Е.С.³, Глотов А.С.^{1,3}, Пакин В.С.^{2,3}, Памозова С.Ш.², Шадрин Л.В.², Дудкин П.Ю.², Асеев М.В.^{1,2,3}, Сарана А.М.¹, Щербак С.Г.¹, Баранов В.С.^{2,3}

¹ СПб ГБУЗ «Городская больница № 40», г. Санкт-Петербург

² ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный университет», г. Санкт-Петербург

³ ФГБУ НИИАГ им. Д. О. Отта СЗО РАМН, г. Санкт-Петербург

Аннотация. На базе Городской больницы № 40 проведен анализ биохимических, иммунологических, ЭХО и ЭКГ маркеров стресс-ответа при выполнении велоэргометрического теста студентами-спортсменами и взят материал для исследования особенностей полиморфизма генов, ассоциированных с физической работоспособностью. На базе института им. Д.О. Отта создана коллекция образцов ДНК из крови. Полученные предварительные результаты позволяют говорить о молекулярно-генетических и биохимических особенностях (маркеров) стресс-ответа у студентов спортсменов на физическую нагрузку и могут быть использованы в дальнейших исследованиях и являются важным шагом для развития профилактической медицины.

Ключевые слова: стресс-ответ, студенты-спортсмены, маркеры.

Preliminary results of the analysis of genetic, biochemical, immunological, echo and ecg markers of stress response of students-athletes

Glotov O.S.^{1,2,3}, Tarkovskaya I. V.^{1,2}, Danilova M.M.^{1,2}, Vashukova E.S.³, Glotov A.C.³, Pakin V. S.^{2,3}, Namozova S.Sh.², Shadrin L.V.², Dudkin P.Y.², Aseev M. V.^{1,2,3}, Sarana A.M.¹, Sherbak S.G.¹, Baranov V.S.^{2,3}

¹ St. Petersburg State Institution of Healthcare “City Hospital №40” St. Petersburg

² Saint-Petersburg State University St. Petersburg

³ The research Institute of Obstetrics, Gynecology and Reproductology named after D.O.Ott, St. Petersburg

Summary: On the basis of City Hospital №40 biochemical, immunological, ECHO and ECG markers of stress response are analyzed under the condition of the bicycle exercise test completed by students-athletes and the material for studies of the gene polymorphism associated with physical performance is taken. On the basis of Institute named after D. O. Ott a collection of DNA samples from the blood is set up. These preliminary results suggest molecular-genetic and biochemical features (markers) of students-athletes stress response to the exercise and can be used in further research and are an important step for the development of preventive medicine.

Keywords: stress response, students-athletes, markers.

Одной из важнейших задач здравоохранения России является совершенствование оказания медицинских услуг с помощью современных высокотехнологических методов и подходов. Одним из таких методов является молекулярно-генетическое тестирование, позволяющее выявить индивидуальные особенности организма человека.

На базе СПб ГБУЗ «Городская больница №40», в условиях стационара с возможностью оказания первой неотложной медицинской помощи, проведен анализ биохимических, иммунологических, ЭХО и ЭКГ маркеров стресса ответа при выполнении велоэргометрического теста студентами-спортсменами и взят материал для исследования особенностей полиморфизма генов, ассоциированных с физической работоспособностью. Материал для исследования генов, биохимических и иммунологических анализов забирался до велоэргометрического теста и сразу после него. Все испытуемые дали свое письменное информированное согласие на проведение эксперимента. Проведено исследование уровня общего белка, уровня креатинина, уровня мочевины, уровня общего билирубина, билирубина связанного (прямого), уровня аланин-аминотрансферазы, уровня аспартат-аминотрансферазы, уровня глюкозы, уровня калия, уровня натрия, тромбинового времени, АПТВ, протромбинового индекса, мочевой кислоты, уровня холестерина, уровня триглицеридов, ЛПВП (альфа-холестерина), ЛПНП (бета-холестерина), липопротеидов, креатинфосфокиназы, креатинфосфокиназы МВ-фракция, а-амилазы, ГГТП, Липазы. Каждому испытуемому проведено стресс-эхокардиограмма и эхокардиограмма.

На базе ФГБУ НИИАГ им. Д.О. Отта СЗО РАМН создана коллекция образцов ДНК из крови.

Проведено тестирование полиморфизма генов систем свертывания крови, артериального давления, энергетического обмена, иммунного ответа, биотрансформации: (ACE (I/D), PPARG (2528G>C), PPARG (294T>C), PPARG (Prol2Ala), UCP2 (Ala55Val), UCP3 (-550T), PPP3R1 (5I/5D) методом ПЦР-ПДРФ.

Полученные в ходе работы предварительные результаты позволяют говорить о молекулярно-генетических и биохимических особенностях (маркеров) стресса ответа у студентов спортсменов на физическую нагрузку и могут быть использованы в дальнейших исследованиях, по изучению прогностической значимости этих маркеров при оценке уровня здоровья и физической готовности студентов ВУЗов, и являются важным шагом для развития профилактической медицины.

Применение современных технологий лечения детей с ДЦП

Дейнеко В.В.¹, Щербак С.Г.¹, Сарана А.М.¹, Макаренко С.В.¹, Крысюк О.Б.¹², Игнатова Т.С.¹

¹ Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Городская больница № 40»

² Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: В ходе исследования проведена сравнительная оценка классического курса лечения детей с ДЦП и курса лечения с включением высокотехнологического оборудования. Применение в лечении детей с ДЦП высокотехнологического оборудования обеспечивает более выраженный лечебный эффект чем классическое лечение.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, высокотехнологичное оборудование.

The application of contemporary technologies in the treatment of children with cerebral palsy

Deineko V.V.¹², Shcherbak S.G.¹, Sarana A.M.¹, Makarenko S.V., Krysiuk O.B.¹², Ignatova T.S.¹

¹ St. -Petersburg State Budgetary Healthcare Institution «City Hospital № 40»

² The Lesgqft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg Saint-Petersburg, Russia

Summary: The study conducted a comparative evaluation of the classical treatment of children with cerebral palsy and treatment with the inclusion of high-tech equipment. The use in the treatment of children with cerebral palsy high-tech equipment provides a pronounced therapeutic effect than classical treatment.

Key words: children cerebral palsy, high-tech equipment.

Термин «детский церебральный паралич» (ДЦП) обозначает группу нарушений развития движений и положения тела, вызывающих ограничения активности, которые вызваны не прогрессирующим поражением развивающегося мозга плода и ребенка.

Моторные нарушения при церебральных параличах часто сопровождаются дефектами чувствительности, когнитивных и коммуникативных функций, перцепции, поведенческими или судорожными дисфункциями.

Действие повреждающих факторов на незрелый мозг определяет разнообразие сочетаний двигательных и сенсорных расстройств, а также служит основой нарушений когнитивных функций, что необходимо учитывать при обосновании восстановительного лечения и социальной реабилитации больных.

На базе городской больницы № 40 в специализированных отделениях медицинской реабилитации впервые предпринята попытка комплексной реабилитации детей, с использованием высоко технологического оборудования в поздней резидуальной стадии (дети старше 3 лет) при стабильных двигательных стереотипах. Основой лечения является комплексный подход к реабилитации детей с данным заболеванием. В качестве средств реабилитации нами применяются следующие высокотехнологические аппараты.

Методики комплексного подхода реабилитации детей с ДЦП направлены на:

- тренировку ослабленных мышц;

- выравнивание мышечного тонуса;
- уменьшение спастичности;
- уменьшение мышечных и суставных контрактур;
- улучшение кровообращения в конечностях.

Целью нашего исследования было оценить перспективы и возможности современных реабилитационных технологий у детей с ДЦП в поздней резидуальной стадии.

Исследование проходило в Санкт-Петербургской городской больницы № 40. Дети в возрасте от 3 до 14 лет были поделены на 2 равные группы. Одна группа, помимо классического лечения (ЛФК, массаж, физиотерапия, занятия с логопедом и нейропсихологом), занималась на высокотехнологичном оборудовании (ТСГМ, Локомат, Tera-balance, Tera-vital). Другие дети получали классический курс лечения. Всего курс стационарного лечения занимал один месяц.

В начале исследования медицинские данные и результаты специальных тестирований заносились в протокол (анамнез жизни, анамнез заболевания, моторная шкала для детей с ДЦП, шкала равновесия Берга и др.). Такие же исследования как до курса лечения, проводили и после его завершения.

Проведенная оценка высокотехнологического метода лечения показала более выраженный эффект реабилитационного курса в сравнении со стандартным лечением. Так улучшение равновесия у детей, занимающихся на высокотехнологичном оборудовании, составило 8,5 баллов по шкале равновесия Берга, в то время как у детей, занимающихся по стандартной методике, только 2,5 балла.

Применение оздоровительной системы QRS PELVI CENTER

Колмаков А. В.¹, Новикова С. В.¹, Сарана А.М.¹⁻², Щербак С.Г.¹²

¹ СПб ГБУЗ «Городская больница № 40», г. Санкт-Петербург

² ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный университет», г. Санкт-Петербург

Аннотация применение оздоровительной системы Pelvi Center в комплексе лечебно-реабилитационных мероприятий увеличивает возможности реабилитации, способствует более полному восстановлению нарушенных функций и улучшению качества жизни.

Ключевые слова: PelviCenter, тазовая область, лечебно-реабилитационные мероприятия.

The application of a health-improving SYSTEM PELVI CENTER

Kolmakov A. V.¹, Novikova S. V.¹, Sarana A.M.^{1,2}, Sherbak S.G.¹²

¹ St. Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital №40", St. Petersburg

² Saint-Petersburg State University, St. Petersburg

Summary: improving the use of Pelvi Center in the complex treatment and rehabilitation increases the effect of rehabilitation, contributes to a more complete restoration of disturbed functions and improve life quality.

Keywords: PelviCenter, pelvic area, treatment and rehabilitation

Цель работы: повысить эффективность лечения пациентов с хроническим болевым синдромом тазового дна путем применения разработанных программ системы нового поколения медицинских устройств PelviCenter.

Проблемы в тазовой области нередко являются причинами возникновения: болей в спине, сексуальных расстройств у женщин (снижение силы оргазма, аноргазмия, вагинизм), эректильной дисфункции у мужчин, различные виды недержания мочи (недержание мочи при стрессовых ситуациях, недержание мочи после оперативного вмешательства, недержание мочи в послеродовом периоде после патологических и травматических родов), синдрома тазовой релаксации или синдром опущения стенок влагалища (пролапсы), циститов, простатитов, недержания стула, запоров у обоих полов, дисфункции, гипотрофии мышц бедер и ягодичной области, мышц живота.

Таким образом, происходит лечение многочисленных заболеваний, усиливая тем самым эффект медикаментозной терапии. Кроме лечения, этот метод может широко применяться с профилактической целью, в том числе при застойных явлениях органов малого таза, что может быть связано с гиподинамией, сидячим образом жизни.

PelviCenter - это медицинская установка, которая стимулирует мышцы тазовой области и области спины при помощи стандартных программ, основанных на методе магнитной стимуляции. Принцип действия основан на воздействии сильного однородного магнитного поля, которое способно проникать глубоко в мышцы тазовой области и, тем самым, стимулировать все окружающие нервы и укреплять соответствующие группы мышц.

Достоинства системы: Полностью автоматическая стимуляция мускулатуры тазовой и бедренной области, пациент сидит в удобном кресле в повседневной одежде, лечение не инвазивно (никаких зондов), лечение безболезненно, каждая процедура длится всего 20 минут, стандартное лечение до полного выздоровления проходит 2-3 раза в неделю в течение 5-8 недель, возможность сочетания с другими методами лечения.

За 6 месяцев было пролечено 254 человека, возраст пациентов от 8 до 77 лет, из них: с сексуальными расстройствами- 52 чел. (20,5%) , с недержанием мочи- 47 чел.(18,5%), с болями в пояснично-крестовой области- 34 чел.(13,4%) , с последствиями травм позвоночника - 121 чел. (47,6%). Кол-во сеансов: от 5 до 17, время- 20 мин., частота и интенсивность импульсов индивидуально.

Работа в данном направлении продолжается, разрабатываются новые программы, планируется проведение расширенных специальных клинических обследований до и после курса лечения, таких как ультразвуковое, комплексное

уродинамическое исследование, каплевые тесты, миографические, динамометрические исследования и др. На данном этапе проводилось стандартное клиническое обследование и анкетирование (опросник) до и после лечения. Применение лечебных методик с использованием системы у пациентов, перенесших спинальную травму, позволяет сделать выводы о положительных лечебных эффектах, отмеченных самими пациентами и зарегистрированных клинически: снижение объема остаточной мочи (уже после первой процедуры), снижение лейкоцитурии, облегчение акта дефекации, увеличение силы мышц бедра.

Наш опыт применения программ PelviCenter позволяет утверждать, что введение этих методик в физиотерапевтическое лечение, в комплекс лечебно-реабилитационных мероприятий, увеличивает возможности реабилитации, способствует более полному восстановлению нарушенных функций и улучшению качества жизни.

Применение современных технологий в реабилитации больных рассеянным склерозом (на примере городской больницы № 40 г. Сестрорецка)

Лим А. С.^{1,2}, Щербак С.Г.¹, Сарана А.М.¹, Макаренко С.В.¹, Крысюк О.Б.¹, Агафина А. С.¹

¹ Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Городская больница № 40»

² Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. На базе Городской больницы № 40 разрабатываются новые методики комплексной реабилитации пациентов с рассеянным склерозом. Основой восстановительного лечения является применение современных методов физической реабилитации, включающих в себя физиотерапию, ЛФК, использование высокотехнологичных аппаратов механотерапии.

Ключевые слова: Рассеянный склероз, реабилитация, городская больница № 40.

Multiple sclerosis rehabilitation applying modern technologies (case study of the city hospital №40 in Sestroretsk)

Lim A. S.^{1,2}, Shcherbak S.G.¹, Sarana A.M.¹, Makarenko S.V.¹, Krysiuk O.B.^{1,2}, Agafina A. S.¹

¹ St.Petersburg State Budgetary Healthcare Institution «City Hospital № 40»

² The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg, Saint-Petersburg, Russia

Summary: St.Petersburg City Hospital No.40 performs medical rehabilitation for patients with multiple sclerosis using different physical methods (remedial gymnastics, different kinds of massage, gymnastics in the swimming pool, robotic mechanotherapy, hydrotherapy, hirudotherapy, reflexotherapy, etc.) and develops new ways of medical rehabilitation.

Keywords: Multiple sclerosis, rehabilitation, City Hospital № 40.

Рассеянный склероз (РС) - хроническое демиелинизирующее заболевание с многоочаговым поражением ЦНС, протекающее с обострениями и ремиссиями или прогрессирующее.

Помимо травм, РС — самая частая неврологическая причина инвалидизации людей молодого возраста (20-40 лет). Особенностью болезни является одновременное поражение нескольких различных отделов нервной системы, что приводит к появлению у больных разнообразных неврологических симптомов.

Этиология рассеянного склероза до сих пор не известна, поэтому этиологического лечения рассеянного склероза нет. Лечение носит, прежде всего, патогенетический и симптоматический характер и зависит во многом от течения болезни. Основные задачи лечения: купировать обострение заболевания; воздействуя на очаги аутоиммунного воспаления, стимулировать развитие или усиление компенсаторно-приспособительных механизмов; предотвратить или отдалить во времени развитие новых обострений, либо уменьшить их выраженность и, следовательно, последующий неврологический дефицит у больного; воздействовать на симптомы, затрудняющие возможность выполнять работу, вести привычный образ жизни (симптоматическое лечение); выбрать мероприятия, позволяющие больному приспособиться к имеющимся последствиям болезни, чтобы максимально облегчить его жизнь.

Наряду с медикаментозным лечением пациентов, медицинская реабилитация является одной из наиболее важных составляющих медицинской помощи больным РС.

В частности, в СПб ГБУЗ «Городская больница № 40», разработана программа медицинской реабилитации данной категории пациентов с применением различных физических методов. Врачи составляют индивидуальную программу реабилитации для каждого пациента, включающую физиотерапевтические процедуры (в том числе водолечение), комплексы ЛФК (групповые и индивидуальные занятия), методы механотерапии (в кабинетах пассивной механотерапии, в залах активной механотерапии с пневматическими реабилитационными тренажерами, системой «Huber», комплексом роботизированной механотерапии «MOTION-MAKER»), медицинский массаж. Все реабилитационные мероприятия стационара направлены, в первую очередь, на решение проблем, связанных с передвижением, перемещением, спастичностью, нарушением координации, профилактику вторичных двигательных проблем и болевых синдромов. Курс реабилитационного лечения, который проводится в стационаре, составляет 4—5 недель.

Таким образом, проблема медицинской реабилитации больных РС, по-прежнему, сохраняет свою актуальность. На базе

Городской больницы № 40, обладающей большинством современных технологий реабилитации, продолжается разработка новых методик, апробация высокотехнологичных методов для эффективной коррекции нарушений, вызванных РС, для повышения качества жизни пациентов.

В будущем планируется комплексный анализ, основанный на многолетнем опыте работы с данной категорией больных, с целью выявления наиболее эффективных методик реабилитационных мероприятий пациентов с РС.

Применение нейроурологических методов лечения при реабилитации пациентов с последствиями заболеваний и травм спинного мозга

Лисицин Д.Н.

СПбГБУЗ «Городская больница № 40», г. Санкт-Петербург

Аннотация Сохранение функции почек - первостепенная задача при неврологических нарушениях мочеиспускания. В Городской больнице № 40 применяется интермиттирующая (периодическая катетеризация). Такой способ обеспечивает имитацию нормального режима работы мочевого пузыря.

Ключевые слова: реабилитация, спинной мозг, травма, катеризация.

The application of neurourologic treatment methods in rehabilitation of patients with the spinal cord illnesses and traumas

Lisicin D.N.

St. Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital №40", St. Petersburg

Summary: To preserve the kidney function is the paramount in neurological disorders of urination. City Hospital №40 applies intermittent (intermittent catheterization). This method provides a simulation of the normal operation of the bladder.

Keywords: rehabilitation, spinal cord, trauma, catheterization.

По статистике примерно у 80% людей, получивших травму спинного мозга, развиваются нарушения мочеиспускания. Из них примерно у 2/3 развивается преимущественно задержка мочи, т. е. невозможность полноценного самостоятельного мочеиспускания.

Согласно международным стандартам, доказанным множеством клинических исследований в течение последних десятилетий, основными приоритетами в лечении нарушений мочеиспускания при неврологических заболеваниях являются сохранение функции почек, улучшение удержания мочи и повышение качества жизни человека.

Сохранение функции почек — первостепенная задача при неврологических нарушениях мочеиспускания, особенно при невозможности самостоятельного мочеиспускания. С этой точки зрения, наиболее опасными методами отведения мочи являются рефлекторное опорожнение мочевого пузыря и использование постоянного катетера.

Постоянная катетеризация часто использовалась в середине XX века для решения проблемы хронической задержки мочи. Однако, как оказалось, длительное нахождение катетера в уретре значительно повышает риск развития инфекционных осложнений, мочекаменной болезни, рака мочевого пузыря, а также существенно ухудшает качество жизни человека и может уменьшать продолжительность жизни. Согласно современным международным рекомендациям постоянный катетер не должен находиться в организме дольше 2 недель.

В СПб ГБУЗ «Городская больница №40» применяется интермиттирующая (периодическая катетеризация). Метод интермиттирующей катетеризации предполагает выведение мочи из наполнившегося мочевого пузыря специальными одноразовыми катетерами 4-6 раз в сутки, вводимыми через мочеиспускательный канал. Такой способ обеспечивает имитацию нормального режима работы мочевого пузыря, поскольку здоровый человек мочится в среднем так же 4 - 6 раз в сутки. Необходимо придерживаться простого правила - объем наполнения мочевого пузыря не должен превышать 400 мл.

Для катетеризации необходимо использовать специальные «лублицированные катетеры для самокатетеризации», на поверхности которых прочно зафиксировано сверхскользящее изоосмолярное покрытие, значительно снижающее трение и позволяющее избежать травмирования мочеиспускательного канала. С помощью лублицированных катетеров можно самостоятельно, без помощников, осуществлять катетеризацию мочевого пузыря, не опасаясь неудачи или травмирования.

В соответствии с Рекомендациями Европейского общества урологов - «интермиттирующая катетеризация является золотым стандартом для пациентов с нейрогенной дисфункцией мочевого пузыря».

В нашем стационаре пациенты обучаются самостоятельному проведению чистой катетеризации лублицированными катетерами. После активации катетера кипяченной или бутилированной водой комнатной температуры в течение не менее 30 секунд, пациент моет руки, обрабатывает наружное отверстие уретры салфеткой с антисептиком, после чего производит катетеризацию мочевого пузыря. Отведение мочи можно осуществлять в мочеприемник, или в судно.

Применение дозированных физических нагрузок у пациентов с ишемической болезнью сердца в ранние сроки после аортокоронарного шунтирования

Лисовец Д.Г.^{1,2}, Щербак. С.Г.^{1,2}, Лебедева С.В.¹, Коротков М.Е.¹

¹ СПб ГБУЗ «Городская больница № 40», г. Санкт-Петербург

² ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный университет», г. Санкт-Петербург

Аннотация. Эффективность методов физической кардиореабилитации у пожилых пациентов, больных подвергшихся аортокоронарному шунтированию является мало изученной проблемой. В ходе исследования было установлено, что применение дозированных физических нагрузок у пациентов с ишемической болезнью сердца в ранние сроки после аортокоронарного шунтирования является безопасным и способно содействовать скорейшему восстановлению функционального состояния прооперированных больных.

Ключевые слова: кардиореабилитация, ишемическая болезнь сердца.

The application of the dosed physical activity for patients with ischemic heart disease in the early period after the coronary artery bypass surgery

Lisovec D.G.¹, Sherbak S.G.², Lebedeva S.V.¹, Korotkov M.E.¹

¹ St. Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital №40", St. Petersburg

² Saint-Petersburg State University, St. Petersburg

Summary: The effectiveness of methods of physical cardiorehabilitation for elderly patients, patients undergoing coronary artery bypass surgery is an underinvestigated problem. The study has found that the use of the dosed physical activity for the patients with coronary heart disease in the early period after coronary artery bypass surgery is safe and able to contribute to the earlier recovery of the functional state of the operated patients.

Keywords: cardiorehabilitation, ischemic heart disease.

Международные клинические руководства определяют физические упражнения в качестве основного элемента кардиореабилитации пациентов с ишемической болезнью сердца. Однако являющиеся базой для указанных рекомендаций рандомизированные контролируемые исследования имеют существенные недостатки в планировании. Например, как в проводимых несколько десятилетий назад, так и в клинических исследованиях, результаты которых стали известны в последние годы, анализируемая выборка представлена преимущественно мужчинами, пациентами среднего возраста и имеющими низкий риск сердечно-сосудистых осложнений. Эффективность же методов физической кардиореабилитации у пожилых пациентов, больных подвергшихся аортокоронарному шунтированию (АКШ), остается мало изученной проблемой.

Нами проведено исследование, целью которого являлась оценка эффективности и безопасности применения дозированных физических нагрузок (ДФН) у больных ИБС в ранние сроки после АКШ. В исследование было включено 14 пациентов (13 мужчин и 1 женщина). Средний возраст больных составил 63,00±1,79 года. 11 пациентов (79% от общего числа участников исследования) приступили к физическим упражнениям в течение 10 дней после операции (один из них - через 8 дней после АКШ). ДФН выполнялись на велозргометре с биологической обратной связью и возможностью компьютерного программирования индивидуальной нагрузки SANA- SPRINT производства компании SCHILLER AG (Швейцария). Программа ДФН заключалась в тренировках, во время которых уровень нагрузки обеспечивал достижение частоты сердечных сокращений (ЧСС) на уровне 30- 49% резерва ЧСС в течение первых двух недель тренировок, с увеличением их интенсивности до уровня 50-74% резерва ЧСС в течение последующих двух недель. Общая продолжительность одной тренировки составляла 15 минут. В течение недели проводилось три тренировки. Всего же за время стационарной фазы реабилитации с пациентом проводилось не менее 15 тренировок.

Было зарегистрировано достоверное увеличение дистанции, пройденной пациентом с максимально переносимой скоростью в течение 6 минут после завершения программы ДФН в сравнении с результатом теста с шестиминутной ходьбой, выполненного перед её началом (436,07±19,21 метров и 362,00±23,53 метра соответственно, $p<0,05$). Достоверных изменений во фракции выброса, исследованной до начала программы кардиореабилитации и после её завершения, не установлено (54,14±2,61 % и 54,00±2,63 % соответственно). Активность КФК-МВ, измеренная перед началом кардио-тренировок, после первого занятия и на следующий день после завершения всей программы ДФН, достоверно не изменилась (11,50±1,32 Ед/л, 11,64±1,44 Ед/л и 11,79±1,32 Ед/л соответственно). Какие-либо осложнения во время проведения тренировок не зафиксированы.

Таким образом, применение дозированных физических нагрузок у пациентов с ИБС в ранние сроки после АКШ является безопасным и способно содействовать скорейшему восстановлению функционального состояния прооперированных больных. Небольшая по количеству выборка, включение в исследование только мужчин и отсутствие контрольной группы являются факторами, предающими результатам исследования ограниченный характер.

Современные методы антитоксической спортивной медицины в профилактике перенапряжения мышечной системы у теннисистов

Лутков В.Ф., Лутков В.В., Липанов В.Д.

НГУ им. П.Ф.Лесгафта, ГХПА им. А.Л. Штиглица, - Санкт-Петербург, Россия

Lutkov V.F., Lutkov V.V., Lipanov V.D.P.F. Lesgaft

National State University, A.L. Stieglitz State Academy of Applied Arts, St. Petersburg, Russia

В настоящее время одной из актуальных проблем современной спортивной медицины является повышение эффективности профилактики и ранней реабилитации спортсменов с заболеваниями ОДА (Чашин М.В., Константинов Р.В., 2010). По данным Лубяко А.А. (2013), наиболее часто наблюдается патология мышечной системы (у 98% спортсменов) и суставов (46%). Заболевания ОДА при занятиях спортом для всех обусловлены комплексом внешних и внутренних факторов риска, аналогичных профессиональным видам спорта. В соответствии с развитием современной интегративной медицины, ранние стадии заболеваний обусловлены нарушением функции соединительнотканной метаболической системы, ее адаптивности и темпа ее микро стрессорного изнашивания (Алексеев А.А., 2005). Соединительнотканная недостаточность связана с накоплением во внеклеточном матриксе гомотоксинов, которые нарушают метаболизм тканей, проявляются симптомами повреждения и типовыми патологическими процессами (нарушение микроциркуляции, воспаление, дистрофия, стресс) - Реккевег Х.-Х (1950).

С целью диагностики ранней, доклинической стадии перенапряжения мышечной системы и ее реабилитации нами проведено экспериментальное исследование адаптации теннисистов 14-16 лет первого взрослого разряда к тренировкам, направленным на повышение специальной работоспособности. Для оценки адаптации мышечной системы верхней конечности применялся метод инфракрасной термометрии (модель ДТ-635). На основании данных исследования установлено, что при выполнении теннисистом 20 ударов в минуту ударные импульсные нагрузки не нарушают температурный гомеостаз в области локтя. Напротив, увеличение интенсивности нагрузки до 30 ударов в минуту приводит к снижению температуры в области локтевого сустава и медиальной части дельтовидной мышцы на 0,6-3,2 °С. Уменьшение температуры в области локтевого сустава наблюдалось у 75% игроков в области медиального подмышечка, и у 83% - в области латерального подмышечка. Кроме того, более чем в два раза возросла доля спортсменов (до 92%) с уменьшением температуры в медиальных пучках дельтовидной мышцы от 0,5 °С до 3,2 °С. Такая направленность изменения температуры в этих областях свидетельствует о нарушении микроциркуляции, гипоксии тканей и, тем самым, о чрезмерности специальной тренировочной нагрузки. Для профилактики нарушений местного кровообращения разработана методика применения современного комплексного антигомоостатического средства - мази Траумель С. Эта мазь является одним из комплексных средств антигомотоксической соединительнотканной медицины, направленной на профилактику и лечение ранней стадии перенапряжения мышечной системы (Реккевег Х.-Х., 1993). Применение мази Траумель С при тренировке с темпом 30 ударов в минуту характеризовалось повышением температуры в области латерального подмышечка и дельтовидной мышцы. Следует подчеркнуть, что до применения мази Траумель С повышение температуры в области разгибателей кисти наблюдалось только у одного теннисиста (8%), а с мазью **увеличилось** в 8 раз (до 67 %). Такая динамика свидетельствует об улучшении функционального состояния ОДА верхней конечности у теннисистов, профилактическом действии мази Траумель С для профилактики усталостных повреждений у теннисистов при тренировке, направленной на развитие специальной работоспособности.

Таким образом, новые современные методы антитоксической спортивной медицины являются эффективным средством первичной профилактики перенапряжения мышечной системы у теннисистов и могут быть рекомендованы для практического применения при занятиях спортом для всех.

Разработка логистики процесса восстановительного лечения

Майорова И.А.¹, Сарана А.М.^{1,2}, Щербак С.Г.¹²

¹ СПб ГБУЗ «Городская больница № 40», г. Санкт-Петербург

² ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный университет», г. Санкт-Петербург

Аннотация. На базе Городской больницы №40 разработана логистика процесса восстановительного лечения, проведения отборочных комиссий, постановки на очередь, поступление пациента в стационар для получения восстановительного лечения. Подобная система позволяет довести информацию в доступном виде каждому пациенту, обращающемуся для лечения в больницу

Ключевые слова: логистика, Городская больница № 40, восстановительное лечение.

The development of the logistics of the rehabilitation treatment process

Mayorova I.A.¹, Sarana A.M.^{1,2}, Sherbak S.G.¹²

¹ St. Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital №40", St. Petersburg

² Saint-Petersburg State University, St. Petersburg

Summary: On the basis of City Hospital №40 there was developed the logistics of the rehabilitation treatment, carrying out the selection committees, positioning in line, patient admission to the hospital for rehabilitation. This system allows the information to be brought in an accessible form to each patient, applying for hospital treatment.

Key words: logistics, City Hospital № 40, rehabilitation treatment

В нашей больнице при участии информационно справочной службы разработана логистика процесса восстановительного лечения, проведения отборочных комиссий, постановки на очередь, поступление пациента в стационар для получения восстановительного лечения. Все эти меры приняты для улучшения обслуживания пациентов, прозрачности информации, в целях предотвращения коррупционной составляющей, для того чтобы пациенту или его родственникам были удобны и понятны действия, которые они должны выполнить для получения восстановительного лечения.

Весь процесс восстановительного лечения можно разделить на три этапа: первое - направление пациента поликлиникой на восстановительное лечение и подготовка документов для комиссии; второе - прохождение отборочной комиссии и постановка на очередь; третье - подготовка медицинских документов и прохождение лечения в больнице.

Начинается процесс с обращения пациента к лечащему врачу в поликлинике по месту жительства и получение направления на восстановительное лечение в стационар. Подготовка минимального пакета документов, для прохождения отборочной комиссии проста и понятна каждому.

Многолетним опытом работы отборочных комиссий разработан перечень документов для комиссии, на основании которого квалифицированные врачи, проводящие отборочные комиссии, могут принять решение о постановке на очередь пациента.

Являясь многопрофильным стационаром, восстановительное лечение проводится по следующим направлениям (для взрослых людей): кардиологическое, пульмонологическое, ортопедическое, травмы и заболевания центральной и периферической нервной систем, ортопедических и заболеваний ДЦП для детей.

Получив направление, пациент может ознакомиться с условиями проведения комиссии на сайте больницы по адресу <http://gb40.ru>, по телефону или лично в информационно-справочной службе больницы.

Нами разработаны различные виды памяток, которые выдаются пациенту для удобства подготовки документов (на этапе прохождения отборочной комиссии и поступления пациента в стационар). В зависимости от патологии, на комиссии необходимо личное присутствие пациента или достаточно подлинников документов, для принятия заочного решения о постановке на очередь пациента. На комиссии пациенту предлагается выбрать вариант размещения в больнице (общая или маломестная палата), оговаривается время ожидания в очереди поступления на лечение.

Мы стараемся максимально упростить процесс прохождения лечения в нашей больнице, разъясняя на каждом этапе логистику действий пациента.

В результате, мы решаем важную и сложную задачу, довести информацию в доступном виде каждому пациенту, обращающемуся для лечения в нашу больницу.

Применение иглотерапии и фармакопунктуры в лечении дискогенного болевого синдрома в пояснично-крестцовом отделе позвоночника

Матюхина О.А.

СПб ГБУЗ «Городская больница № 40», г. Санкт-Петербург

Аннотация В ходе проведенного исследования определена сравнительная эффективность классической иглотерапии и иглотерапии в сочетании с фармакопунктурой при болевом синдроме в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Сочетание в лечении дискогенного болевого синдрома в пояснично-крестцовом отделе позвоночника иглотерапии с фармакопунктурой эффективнее классической иглотерапии.

Ключевые слова: иглотерапия, фармакопунктура, дискогенный болевой синдром.

Acupuncture and pharmacopuncture for the treatment of discogenic pain syndrome in lumbosacral spine

Matyuhina O.A.

St. Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital № 40", St. Petersburg

Summary: The study determines the relative effectiveness of the classical acupuncture and acupuncture in combination with pharmacopuncture under the conditions of pain syndrome in the lumbosacral spine. The combination of acupuncture in the treatment of discogenic pain in the lumbosacral spine with pharmacopuncture is more effective than classical acupuncture.

Keywords: acupuncture, pharmacopuncture, discogenic pain syndrome.

Лечение болей в пояснично-крестцовом отделе позвоночника до сих пор остается трудноразрешимой задачей. Вертеброгенные и дискогенные пояснично-крестцовые синдромы справедливо оценивают как «болезнь века». Если стандартная терапия этих процессов (медикаментозная: нестероидные противовоспалительные препараты, миорелаксанты, витаминотерапия, гормональная терапия и обезболивающие средства; физиотерапия) не является эффективной, применяются альтернативные средства, такие как рефлексотерапия, и, в том числе, с применением комплексных гомеопатических препаратов (фармакопунктура). Среди этих средств следует выделить Траумель С и Дискускомполитум (фирма «Хеель»), включающие 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 в возрасте 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 составило в первой группе женщины/мужчины - 6/4, во второй группе - 5/5. В первой группе проводили иглотерапию тормозным методом, во второй - иглотерапию и фармакопунктуру препаратами Траумель С и Дискускомполитум по 1 ампуле с инъекцией в каждую точку по 0,4 мл препарата. В ходе процедуры воздействовали на 6 - 10 точек, курс лечения составил 8 процедур; процедуры проводились через день. При этом в обеих группах чаще выбирали точки меридиана мочевого пузыря, локальные и сегментарные точки. Во время наблюдения и терапии другие методы лечения и прием лекарственных препаратов были исключены.

Клиническое улучшение отмечено в 60% в первой группе, в 80% во второй группе в виде значительного снижения болевого синдрома (40% и 40%, соответственно) или его регресса (20% и 40%, соответственно).

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 первой группе в 30%, во второй в 50% случаев.

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.

Клиническая картина отдаленных последствий компрессионных неосложненных переломов нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника у детей

Могилынцева Т.О., Евсеева А.С.

СПб ГБУЗ «Городская больница № 40», г. Санкт-Петербург

Аннотация. В структуре травматологических состояний позвоночника у детей - компрессионный неосложненный перелом с локализацией в нижнегрудном и поясничном отделах позвоночника встречается реже переломов с локализацией в верхне- и среднегрудном отделе. Пациенты, получившие травму нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника, требуют особо строгого соблюдения ортопедического режима.

Ключевые слова: компрессионный неосложненный перелом, ниже-грудной и поясничный отдела позвоночника.

Clinical performance of the long-term after-effect of children's uncomplicated compression fracture of lower-thoracic and lumbar spine

Mogilyanceva T.O., Evseeva A.S.

St. Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital N240", St. Petersburg

Summary: In the structure of the children's spine trauma the uncomplicated compression fracture localized in the lower-thoracic and lumbar spine is less common than those localized in the upper- and mid-thoracic spine regions. Patients with lower-thoracic and lumbar spine trauma require particularly strict compliance with orthopedic treatment.

Keywords: uncomplicated compression fracture, lower-thoracic and lumbar spine

В структуре травматологических состояний позвоночника у детей - компрессионный неосложненный перелом с локализацией в ниже-грудном и поясничном отделах позвоночника встречается реже переломов с локализацией в верхне- и средне-грудном отделе. По данным отделения медицинской реабилитации детей СПб ГБУЗ «Городская больница №40» в период с 07.2006г. по 04.2014г. процент пациентов с локализацией в ниже-грудном и поясничном отделах составил - 31%. Возраст детей, получивших травмы от 2х до 17 лет, но преимущественно - от 7 до 12 лет. По механизму травмы преобладают кататравмы, автотравмы, падение с «ватрушек», горнолыжная травма. Дети в подавляющем большинстве поступали в стационар сразу после получения травмы, находились в остром травматологическом отделении до 21 дня и впоследствии госпитализировались в отделение медицинской реабилитации в основном через 21-45 дней после получения травмы. После проведения курса восстановительного лечения всем были назначены контрольные рентгенограммы в 2х проекциях - груднопоясничный отдел боковая проекция лежа, прямая стоя и 70% из них поступили на повторный курс лечения в сроки от 6 до 12 месяцев после полученной травмы. В рентгенологической картине, в большинстве случаев имела положительная динамика в виде уменьшения степени клиновидности травмированных позвонков, но у многих сохранялись изменения сагиттальной плоскости. Также мы имели клинические случаи, при которых пациенты обращались в клинику с жалобами на боли в позвоночнике, ограничение подвижности, изменение осанки в виде «сутулости». При сборе анамнеза у пациентов данной группы имела место травма позвоночника, с характерными жалобами, в сроки от 6 месяцев до 2 лет до момента обращения в клинику. При рентгенологическом обследовании выявлялась вентральная клиновидность ниже-грудных и верхне-поясничных позвонков от 10% до 30%. Область изменений в позвонках совпадала с местом полученной травмы. Чаще всего рентгенологические данные интерпретировались как остеохондропатия и ювенильный остеохондроз. В клинической картине группы пациентов, не получавших лечения после травмы, с локализацией травмы в ниже-грудном и поясничном отделе позвоночника, особенно при локализации предполагаемого компрессионного перелома в области

Th11-Th12-L1 отмечено резкое снижение подвижности позвоночника в груднопоясничном отделе, особенно при разгибании, имели место серьезные изменения сагиттальной плоскости по типу «плоской» спины. Изменения сагиттального профиля по типу «плоской» спины в сочетании с резким ограничением подвижности позвоночника является крайне неблагоприятным прогностическим симптомом по развитию тяжелых дегенеративно дистрофических состояний. В группе пациентов с поражениями той же локализации, но получивших лечение в стационаре в острый период и курс реабилитации в короткие сроки после травмы, так же наблюдается у части пациентов тенденция к изменениям сагиттальной плоскости по типу «плоской» спины и снижение подвижности позвоночника, по сравнению с группой пациентов, имеющих травму верхне и -средне-грудного отдела позвоночника, но по сравнению с группой травмированных и не получивших своевременное лечение пациентов, эти крайне неблагоприятные симптомы выражены менее. Пациенты, получившие травму нижне-грудного и поясничного отделов позвоночника, требуют особо строгого соблюдения ортопедического режима в плане осевой нагрузки на позвоночник, в отдельных случаях необходимо проведение фиксации жестким корсетом в положении нормального сагиттального профиля позвоночника до 6 месяцев для предупреждения инверсии последнего. Пациентам с компрессионными изменениями данной локализации рекомендовано длительное диспансерное наблюдение и назначение дополнительных курсов реабилитации до получения коррекции сагиттального профиля.

Механизмы формирования иммунных дисфункций у высококвалифицированных атлетов

Моисеева Е.Г.

НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта Санкт-Петербург, Санкт-Петербург Россия

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы спортивной иммунологии. Цель исследования - выявить механизмы формирования иммунных дисфункций у высококвалифицированных спортсменов (на примере биатлона).

Ключевые слова: годичный макроцикл, высококвалифицированные биатлонисты, иммунологические показатели, механизмы формирования иммунных дисфункций.

Mechanisms of formation of immune system disorders in elite athletes

Moiseeva E.G.

National State University of physical culture, sport and health of P.F. Lesgaft Saint-Petersburg, Saint-Petersburg Russia

Summary. The article is devoted to the problems of sports immunology. The purpose of the present study was to detect the mechanisms of immune system disorders in elite athletes on the example of biathlon.

Keywords: year macrocycle, elite biathletes, immunological characteristics, mechanisms of formation of immune system disorders.

Введение Вопрос о механизмах формирования иммунных нарушений у высококвалифицированных спортсменов на сегодняшний день не потерял своей актуальности, т.к. знание этих механизмов может способствовать разработке эффективных способов профилактики иммунных дисфункций и недостаточности у атлетов в наиболее напряженные периоды тренировочно-соревновательной деятельности [1].

Цель исследования - выявить механизмы формирования иммунных дисфункций у высококвалифицированных спортсменов (на примере биатлона).

Методы и организация исследования. Было обследовано 30 высококвалифицированных биатлонистов (возраст 19-24 года) в различные периоды тренировочно-соревновательной деятельности в рамках одного макроцикла. Спортсмены имели спортивный стаж в среднем 10 лет и тренировались по единой тренировочной программе. Контрольную группу составили 14 практически здоровых не занимающихся профессиональным спортом молодых людей того же возраста.

Оценивали функциональную активность фагоцитов по НСТ-тесту, ЛКТ-тесту и фагоцитозу; поглотительную способность фагоцитов по фагоцитарному показателю (ФП) и фагоцитарному числу (ФЧ); переваривающую функцию по показателю завершенности фагоцитоза (ПЗФ). Определяли уровень циркулирующих иммунных комплексов (ЦИК) и иммуноглобулинов (Ig) классов M, G и A в сыворотке крови. Количественный состав субпопуляций лимфоцитов изучался проточно-цитометрическим методом. Также определяли цитокины и гормоны в сыворотке крови и макро- и микроэлементы в биосубстратах (кровь, волосы).

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования функционального состояния фагоцитарного звена иммунной системы выявили улучшение поглотительной и переваривающей способности фагоцитов (увеличение ФЧ и ПЗФ) у биатлонистов в сравнении со здоровыми, не занимающимися спортом лицами ($p < 0,05$) в пределах физиологической нормы.

Бактерицидная активность нейтрофилов по данным НСТ-теста у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, не различалась и находилась в пределах физиологической нормы, что может свидетельствовать о нормальном функционировании кислород-зависимых антимикробных систем фагоцитоза. В свою очередь, активность кислород-независимых систем бактерицидности фагоцитов у биатлонистов была ниже физиологической нормы и значений группы контроля ($p < 0,05$) во все периоды макроцикла, за исключением самого минимального по нагрузкам восстановительного периода.

Уровни высоко- и низкомолекулярных ЦИК были достоверно выше у спортсменов в сравнении с контрольной группой.

Уровни Ig всех исследованных классов не выходили за пределы физиологической нормы. Их концентрации у биатлонистов во все периоды, кроме восстановительного не отличались от значений контрольной группы, а в восстановительном периоде были достоверно выше, чем у лиц, не занимающихся спортом.

Изменения в клеточном звене иммунной системы у обследованных спортсменов в сравнении с контрольной группой

($p < 0,05$) проявлялись повышением общего количества Т-лимфоцитов (CD3+) и их субпопуляций - хелперов/индукторов (CD3+CD4+) и цитотоксических (CD3+CD8+), причем средние значения CD3+CD8+ во все периоды превышали физиологическую норму. Кроме того, у биатлонистов наблюдалось увеличение численности активированных Т- и В-лимфоцитов - CD3+CD25+ , CD3+HLADR+, CD3+CD95+ и CD19+CD95+ во все периоды тренировочно-соревновательной деятельности за исключением CD3+CD95+ в восстановительном периоде. Уровни CD3+CD25+, CD3+CD95+ и CD19+CD95+ (кроме восстановительного периода) у спортсменов превышали значения физиологической нормы. Общее количество В- лимфоцитов, Т-киллеров и истинных натуральных киллеров у биатлонистов не отличались от значений здоровых, не занимающихся спортом лиц.

Исследование уровней цитокинов у биатлонистов выявило увеличение концентраций противовоспалительных - $\text{H}\beta\text{ixTNF-}$, IL-1 и противовоспалительных IL-4 и IL-10. Величины INF-, INF-у и IL-6 не выходили за пределы физиологических норм. По уровням всех цитокинов спортсмены достоверно отличались от здоровых, не занимающихся спортом лиц, в отношении INF-в сторону уменьшения его концентрации, а в отношении всех остальных в сторону их увеличения.

Уровни АКТИГ и кортизола, Р-эндорфина и метэнкефалина у спортсменов достоверно отличались от контрольной группы не спортсменов в сторону увеличения во все периоды тренировочно-соревновательной деятельности, за исключением восстановительного.

Исследование макро- и микроэлементного статуса биатлонистов выявило: повышение свинца в волосах ($4,5 \pm 1,1$), значительно превышающее физиологическую норму и содержание этого элемента в крови максимально приближенное к верхней границе физиологической нормы ($0,018 \pm 0,001$), что указывает на хроническую интоксикацию свинцом. У спортсменов сниженными оказались также уровни фосфора, меди и марганца в крови, остальные макро- и микроэлементы находились в пределах физиологической нормы.

Заключение. В результате проведенного комплексного динамического исследования иммунного статуса высококвалифицированных биатлонистов выявлено, что в процессе тренировочно-соревновательной деятельности в рамках макроцикла у спортсменов наблюдаются изменения иммунологических показателей, характер и выраженность которых зависят от периода подготовки. В периоды наиболее напряженных психофизических нагрузок годового макроцикла у биатлонистов формируются иммунные дисфункции, проявляющиеся снижением бактерицидной активности фагоцитов, повышением уровней низкомолекулярных ЦИК, увеличением количества цитотоксических Т- лимфоцитов и активированных Т- и В-лимфоцитов - CD3+25+, CD3+95+, CD 19+95+, которые можно рассматривать как начальные признаки общей дезадаптации организма спортсменов.

На основании анализа исследований ученых в области спортивной иммунологии (по данным литературы) и собственных исследований нами выявлены основные механизмы формирования иммунных дисфункций у высококвалифицированных спортсменов [2,3]. Это:

- нарушение нейроэндокринной и цитокиновой регуляции, что подтверждается в наших исследованиях гиперактивацией стресс-реализующей гипоталамо- адrenoкартикальной системы (АКТИГ, кортизол) и увеличением противовоспалительных цитокинов (TNF-, IL-1). А также ответным, компенсаторным усилением работы стресс-лимитирующей системы опиоидных пептидов (Р-эндорфин, метэнкефалин) и повышением противовоспалительных цитокинов (IL-4, IL-10);
- интенсификация процессов апоптоза, на которую указывает существенное повышение клеток, на которых экспрессируется СБ 95 (CD95+, CD3+95+, CD19+95+);
- недостаточность иммунозначимых макро- и микронутриентов, и как следствие нарушение энергетического и пластического обеспечения иммунной системы и организма в целом.

Кроме того, характерным иммуносупрессивным фактором у биатлонистов является хроническая интоксикация свинцом.

Литература

1. Основы спортивной иммунологии / М.Я. Левин [и др.]. -СПб.: Олимп, 2006.-222 с.
2. Суздальницкий Р.С. Новые подходы к пониманию спортивных стрессорных иммунодефицитов / Р.С. Суздальницкий, В.А. Левандо // Теория и практика физической культуры,-2003.-№ 1.-С. 18-22.
3. Цыган В.Н. Спорт, иммунитет, питание / В.Н. Цыган, А.В. Скальный, Е.Г. Моисеева. - СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2012.-240 с.

Формирование здорового образа жизни населения

Олейчук Д.В., Олейчук Е.Д.

СПб ГБУЗ «Городская больница № 40», г. Санкт-Петербург

Аннотация. На основании проведенного опроса, анкетирования респондентов, метода экспертных оценок удалось установить, что здоровье человека лишь на 10%- 15% зависит от оказываемой ему вовремя медицинской помощи, на 35%-40% от социальных условий в которых он проживает, и на 45%-55% от сформировавшегося образа жизни. Даны рекомендации, соблюдение которых позволит замедлить процессы старения каждого человека, и укрепят его здоровье.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, продолжительность жизни

The formation of the population's healthy lifestyle

Oleichuk D.V., Oleichuk E.D.

St. Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital № 40", St. Petersburg

Summary: Based on the survey, respondents questionnaire, the method of expert evaluations there has been proved that the health depends on the provided in time medical care for only 10% -15%, for 35% -40% it depends on the social conditions of life, and for 45% -55% on the generated life style. The recommendations, compliance with which will allow to slow the aging process and to strengthen each person's health, are provided.

Keywords: healthy lifestyle, life expectancy.

Цель исследования - формирование здорового образа жизни населения Российской Федерации. На основании проведенного нами опроса, анкетирования респондентов, метода экспертных оценок - здоровье человека лишь на 10%-15% зависит от оказываемой ему вовремя медицинской помощи, на 35%-40% от социальных условий в которых он проживает, и на 45%-55% от сформировавшегося образа жизни.

По нашему мнению, здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в тоже время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Мы считаем, что признаками здоровья являются: устойчивость человека к действию повреждающих факторов, устойчивые показатели роста и развития населения в пределах среднестатистической нормы, функциональное состояние организма в пределах средне-статистической нормы, наличие резервных возможностей организма, отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития, высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок. Факторами риска для здоровья являются: избыточная масса тела, гиподинамия, нерациональное питание, психическое перенапряжение, курение, злоупотребление алкоголем.

Укрепление здоровья должно быть непрерывным процессом, включающим защиту от факторов риска, профилактику патологических состояний, формирование механизмов адаптации к изменяющимся условиям жизни в целях сохранения и восстановления творческих возможностей каждого человека. Изменения в привычном ритме жизни не должны быть обременительными, но хорошо продуманными, твердыми и достаточно мотивированными. Чем безжалостнее человек будет относиться к своим слабостям и вредным привычкам, тем быстрее он обретет то состояние духа и тела, которое обеспечит ему максимальное долголетие, записанное в его генетической программе.

Однозначно, здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Когда здоров человек - здорова семья, а из здоровой семьи складывается здоровое общество, и, значит здоровое сильное государство.

На основании нашего исследования мы рекомендуем соблюдать десять основных поведенческих факторов замедляющие процессы старения каждого человека и укрепляющие его здоровье:

1. Соблюдение высокой духовности и оптимистический взгляд на жизнь.
2. Личная ответственность за состояние собственного здоровья.
3. Соблюдение режима питания, употребление чистых продуктов и воды.
4. Регулярная интеллектуальная нагрузка.
5. Соблюдение подвижности тела и развитие гибкости суставов.
6. Закаливание организма к действиям факторов внешней среды.
7. Соблюдение здорового образа жизни и избавление от вредных привычек.
8. Соблюдение гигиены окружающей среды и гигиены своего тела.
9. Сбалансированный полноценный режим и качество сна.
10. Мудрое, философское отношение ко всем жизненным невзгодам.

Глубокая устойчивая личная мотивация на долгожительство в сочетании с этими простыми и широко доступными факторами позволит намного увеличить продолжительность жизни каждого человека и значительно повысить ее качество.

Спортивная медицина как самостоятельная отрасль медицинской науки

Павлов В.И., Орджоникидзе З.Г., Бадтиева В.А., Резепов А.С., Гивнианидзе М.В.

ГАОУ «Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины». Клиника спортивной медицины (филиал №1) ДЗ гор. Москвы

Аннотация. Значение спортивной медицины, как отдельной отрасли медицинской науки в нашей стране с годами нивелируется все больше. Она отнесена к разряду дополнительных специальностей, и в настоящее время прослеживается тенденция к стиранию самого понятия «спортивная медицина», в частности, подменой её лексической конструкцией «медицина для спорта». В тоже время, логически эти понятия далеко не идентичны, - последнее из них подчеркивает раздельное, причинно-следственно независимое существование медицины и спорта. В материалах статьи приводятся логически обоснованные рассуждения о том, как должно строиться медико-биологическое обеспечение современного спорта

Ключевые слова. Спортивная медицина, медицина для спорта, профессиональный спортсмен, медицинская специальность, медико-биологическое обеспечение.

Sports medicine as an independent branch of medical science

Pavlov V. I., Ordzhonikidze Z.G., Badtieva V.A., Rezepov A. S., Givnianidze M. V.

Autonomous public health care institution «Moscow scientific-practical center of medical rehabilitation, restorative and sports medicine». Clinic of sports medicine (branch No. 1) Moscow Department of Health Care

Abstract The value of sports medicine as a separate branch of medical science in our country over the years more and more leveled. It is classified as a minor specialty, and, at present, there is a tendency to blur the concept of "sports medicine", in particular, substitute its lexical structure "medicine for the sport." At the same time, logically, these concepts are not identical - the last of which emphasizes separation, causal independent existence and sports medicine. In materials articles are logically reasoned arguments about how to be built biomedical support of modern sport.

Keywords Sports medicine, medicine for sport, professional athlete, medical specialty, biomedical software.

Известно, что спортивная медицина, по сути, является отдельной ветвью медицины, которую и представляла в нашей стране до недавнего времени. Однако, в 1991 г., она была формально слита в одну специальность с лечебной физической культурой, восстановительной медициной, реабилитацией, физиотерапией и курортологией, специальностями, которые соприкасаются с ней лишь своими отдельными гранями.

Значение спортивной медицины, как отдельной отрасли медицинской науки в нашей стране с годами нивелируется все больше. Так, в 2008 г. она была отнесена к разряду дополнительных специальностей, и, в настоящее время, прослеживается тенденция к стиранию самого понятия «спортивная медицина», в частности, подменой её лексической конструкцией «медицина для спорта». В тоже время, логически эти понятия далеко не идентичны, - последнее из них подчеркивает раздельное, причинно-следственно независимое существование медицины и спорта.

Спортивная же медицина - прикладной клинико-физиологический раздел медико-биологической спортивной науки и отрасли медицины, изучающая здоровье, физическое развитие и функциональные возможности человека в связи с занятиями спортом и физической культурой

Цель работы: выделить специфику спортивной медицины, выделить наиболее важных деталей, вызывающие наибольшее затруднения в разграничении специальностей у врачей-клиницистов и тренерско-преподавательского состава.

Материалами и методами послужили, соответственно, а) труды отечественных теоретиков спортивной медицины; б) нормативные документы, регламентирующие деятельность спортивных врачей, и их логически построенный объективный анализ.

Результатом исследования стало вычленение задач спортивной медицины.

Их можно, с большой долей условности, поделить на 1) медицинские; 2) физиологические; 3) педагогические

Медицинские задачи

1. Диагностика, лечение, реабилитация и профилактика заболеваний у спортсменов, в том числе вызванных нерациональной тренировкой, нарушениями режима (перетренированность, физическое перенапряжение и др.). Изучение особенностей течения заболеваний у спортсменов.

2. Профилактика, лечение и реабилитация спортивных травм.

3. Врачебный контроль за лицами разного пола и возраста (в том числе детьми, женщинами, ветеранами спорта), а также в измененных условиях среды.

4. Решение вопросов допуска к занятиям и соревнованиям

5. Медицинское обеспечение тренировок и соревнований (в том числе организация допинг-контроля и контроля над полом).

Физиологические задачи

1. Определение состояния тренированности методами врачебного контроля, помощь тренеру в достижении наивысшего уровня (спортивной формы) к моменту основных соревнований.

2. Оценка физического развития, функционального состояния и спортивной работоспособности. Разработка и внедрение в практику соответствующих методов врачебного контроля.

3. Разработка и внедрение в практику медицинских средств восстановления и повышения спортивной работоспособности

Педагогические задачи

1. Участие в планировании и коррекции тренировки.

2. Санитарно-просветительная и воспитательная работа.

3. Подготовка и повышению квалификации врачей,

тренеров и преподавателей

Таким образом, спортивная медицина, по сути, являет собой триединство медицины, физиологии и педагогики.

Формы врачебных обследований спортсменов. Можно было бы назвать их профилактическими, но здесь есть аспект не только предотвращения и выявления патологии, но и оценки физиологических особенностей, и функциональной готовности, необходимых для успешного выступления спортсмена

1. Углубленное медицинское обследование (УМО) - основное, базовое обследования, проводящееся с кратностью, прописанной приказом №613 (как правило, не реже одного раза в год), цель которого - наиболее полная оценка состояния здоровья и физической работоспособности спортсменов.

2. Этапное обследование - преследует, большей частью, тренировочно-педагогические задачи, и проводится в начале, либо по окончании различных этапов тренировочно-соревновательного процесса (отсюда, и название).

3. Текущее обследование - это, как правило, ежедневный контроль состояния спортсмена доктором команды, либо, мониторинг состояния здоровья с меньшей кратностью, в зависимости от ситуации.

Физиологические особенности спортсмена - сдвиг показателей.

Спортсмен, в результате постоянного участия в тренировочно-соревновательном процессе, адаптируется к постоянным физическим нагрузкам. В покое же, морфологические и физиологические параметры приобретают иные значения, в сравнении с лицами, ведущими неактивный образ жизни. В качестве примера, можно привести сравнение некоторых физиологических параметров.

Гетерогенность видов спорта, типов физических нагрузок и специфики тренировочно-соревновательного процесса

Попытки упорядочить спорта в плане медицины, физиологии и педагогики, найти общие черты и закономерности, позволяющие объединить виды спорт в относительно гомогенные группы, ведутся до сих пор.

Наиболее известна классификация Фарфеля, построенная, в основном, с педагогических позиций, и традиционно применяемая во всех физкультурно-спортивных ВУЗах России в качестве основополагающей. Она подразделяет виды спорта на 1) циклические; 2) скоростно-силовые; 3) игровые; 4) единоборства; 5) сложно-координационные.

Постепенно в спортивную медицину России приходит классификация Mitchel, традиционно применяемая в Американских и Европейских рекомендациях по допуску к занятиям спортом. Здесь, в первую очередь, учитывается влияние нагрузки на систему кровообращения с двух позиций - а) перегрузка объемом (высокий уровень преднагрузки); б) перегрузка сопротивлением (высокая постнагрузка).

Также, существует классификация, в которой в основу положены биохимические особенности мышечной деятельности при той, или иной физической работе. В России эта классификация модифицирована проф. Н.И. Волковым, и подразумевает следующие типы работы: а) алактатная анаэробная; б) лактатная анаэробная; в) аэробная.

Специфика внезапной смерти (в особенности, внезапной сердечной смерти) в спорте

Это, пожалуй, наиболее печальный и трагичный раздел спортивной медицины, тогда как предотвращение таких ситуаций входит в её задачи. В популяции физически неактивных лиц, в особенности, развитых стран мира, преобладает смертность от сердечно-сосудистых причин, а в их структуре, - от ишемической болезни сердца, то время как спорте, значительную роль играют травматические воздействия (в особенности, в контактных видах спорта), а в структуре внезапной сердечной смерти - смерть от иных причин, нежели ИБС.

Отсутствие четких границ норм и патологии

Действительно, понятие нормы в спорте, и, следовательно, в спортивной медицине, носит специфический характер, и имеет философский оттенок. Действительно, вопрос, например, о том, какое время должен показать спортсмена для того, чтобы стать чемпионом в беге на какую-либо дистанцию, или какой вес взять, на какую высоту прыгнуть и др., является абсурдным.

Частая встречаемость «функциональных» и психосоматических расстройств

Очень часто, долгая изнурительная работа в ходе подготовки спортсмена к соревнованиям, без должных периодов отдыха, ведут к срыву адаптации, ухудшению самочувствия и снижению спортивных результатов. При этом, зачастую, у спортсмена не выявляется грубой органической патологии. Тем не менее, ему необходима коррекция состояния здоровья, и наблюдение специалиста, компетентного в подобного рода проблемах. В спортивной медицине примерами физиологических (и патофизиологических) состояний, не являющихся патологией, в том виде, в котором это принято понимать, но требующих грамотной специфической коррекции, могут служить такие «утомление» и «перетренированность»

Использование специфических методов контроля за состоянием здоровья спортсмена

- Применение ежедневных методов экспресс- диагностики
- Широкое использование оценки реакции организма спортсмена в ответ на различные типы внешних воздействий (система нагрузочных тестов, позиционные пробы, фармакологические пробы и др.

- Использование фитнес-тестов для контроля работоспособности (PWC150,170, af и др.). Известно, что для спортсмена важно не только состояние здоровья, наличие или отсутствие патологии, но и текущая функциональная готовность для выполнения специфической работы.

- Полевое тестирование (- незаменимый атрибут спортивной медицины. Действительно, нагрузочное тестирование преследует, в том числе, физиологические задачи, которые должны быть максимально приближены к педагогическим целям.

- Преимущество отдается максимальным нагрузочным тестам, как стендовым, так и полевым.

Вывод. Далеко не полный список существенных отличий системы медико-биологического обеспечения спортсмена от системы клинической медицины, позволяет считать спортивную медицину отдельным самостоятельным разделом медицинской науки.

Неотложные состояния в современном спорте: постнагрузочная гипогидратация

Павлов В.И., Орджоникидзе З.Г., Бадтиева В.А., Деев В.В., Полянский Н.А., Иванова Ю.М., Субботин П.А., Резепов А.С., Гивнианидзе М.В.

ГМУЗ Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины. Клиника спортивной медицины (филиал №1) ДЗ гор. Москвы.

Аннотация При занятиях спортом большой продолжительности, происходит потеря организмом большого количества жидкости за короткое время. Это состояние характеризуется симптомами централизации кровообращения, как и в случае шока по причине кровопотери. Это состояние было изучено у ведущих марафонцев мира. Было установлено, что, в отличие от классического гиповолемического шока, на изменения гемодинамики влияют физиологические особенности спортсмена. Это делает затруднительным оценку тяжести состояния по уровню изменений основных показателей - артериального давления и частоты сердечных сокращений.

Ключевые слова Спортсмен, марафон, гиповолемический шок, централизация кровообращения, гемодинамика.

Emergencies in modern sports: post-exercise dehydration

Pavlov V. I., Ordzhonikidze Z.G., Badtieva V.A., Deev V.V., Polyansky N.A., Ivanova Y.M., Subbotin P.A., Rezepov A. S., Givnianiidze M. V.

Autonomous public health care institution «Moscow scientific-practical center of medical rehabilitation, restorative and sports medicine». Clinic of sports medicine (branch No. 1) Moscow Department of Health Care.

Summary By the participation in the sport of long duration, there is a loss of a large body of liquid in a short time. This state is characterized by symptoms of centralization of blood circulation, as in the case of shock due to blood loss. This condition has been studied by the leading marathon runners in the world. It was found that, unlike the classical hypovolemic shock, hemodynamic changes affecting the physiological characteristics of the athlete. This makes it difficult to assess the severity of changes in terms of the main indicators - blood pressure and heart rate.

Keywords: Athlete, marathon, hypovolemic shock, centralization of blood circulation, hemodynamics.

Известно, что существуют виды спорта с большой продолжительностью физической работы, вызывающие потерю организмом большого количества жидкости за относительно короткий промежуток времени, достигающая 3-5% от массы тела [2]. Чем выше квалификация спортсмена и его способность переносить аэробные нагрузки, и чем выше температура и влажность окружающей среды, тем более выражен этот процесс [1,3]. По этой причине многие спортсмены оказываются в мобильном медпункте с симптомами дегидратации и централизации кровообращения.

Цель работы: изучить особенности регуляции сердечно-сосудистой системы у спортсменов с наиболее выраженными симптомами дегидратации.

Материалы и методы: анализу подверглись 16 спортсменов мужского пола, участников марафона чемпионата мира по лёгкой атлетике в г. Москва 2013 г., поступившие в мобильный медпункт с признаками дегидратации

Результаты. Пациенты мобильного медпункта составили, в сумме 23,2% от всех участников марафона (в забеге приняли участие 69 легкоатлетов из 39 стран мира, из которых финишировал 51 марафонец). 8 спортсменов из них (50%) сошли с дистанции до финиша. У 12 спортсменов (66,7%) наблюдались спазмы мышц ног, характерные для продолжительных соревнований в жарком влажном климате (температура воздуха во время забега превышала 30° С, влажность - 85%).

Обращают на себя внимание физиологические особенности поступивших в медицинский пункт спортсменов, [ли выражены признаки централизации кровообращения, характерные для гиповолемического шока — средняя температура тела пациентов была равна 31,2±1,5° С, конечности были холодными и сухими (несмотря на высокую температуру окружающей среды и предшествующее потоотделение). Средняя масса тела спортсменов была равна 56,4±5,9 кг при средней длине тела 172±7,2 см. Обращали на себя внимание, тем не менее, нехарактерные для шока изменения гемодинамики - у подавляющего большинства спортсменов наблюдалась тенденция к брадикардии - средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) составила 62±6,8 уд./мин, а артериальное давление - систолическое -105,1±10,2 мм рт.ст., диастолическое -68,2± 7,1 мм рт.ст. Здесь следует отметить, что для гиповолемического шока характерна тахикардия и гипотония. Однако, у спортсменов в состоянии гипогидратации не наблюдалось тахикардии, а гипотония в норме характерна для спортсменов тренирующих выносливость.

Обсуждение. Известно, что лучшие марафонцы-мужчины пробегают дистанцию со средней скоростью, примерно, 20 км/час, демонстрируемую на протяжении более чем 42 км дистанции, и теряя при этом до 4-5% жидкости, что при массе тела в 56 кг составляет, примерно, 2,5 л. Потеря крови у обычного человека, не занимающегося спортом, в течение этого времени, сопровождается характерными для шока изменениями гемодинамики, и является смертельной. Таким образом, можно выделить различия и сходства этих состояний

Общие черты дегидратации марафонца и шока, вследствие кровопотери:

- Быстрая потеря большого количества жидкости (в течение 2-3 -х часов)
- Характерная симптоматика [4,6]
- Признаки нарушения микроциркуляции
- Признаки централизации кровообращения
- Эффект от терапии (регидратация, возмещение электролитов и др.) [1,5]

Различия дегидратации марафонца и шока, вследствие кровопотери:

- Возникает без морфологического нарушения целостности органов и систем
- Не сопровождается потерей форменных элементов крови и факторов свертывания

Сопровождается гемоконцентрацией (а не гемодилуцией), гипогликемией и дисэлектролитемией

- Обычно, является привычным для спортсменов, уходит на фоне разрешения утомления и перорального приема необходимых компонентов

- Клиническое значение оценки АД и ЧСС остается неопределенным

Выводы

1. Клиническая картина централизации кровообращения при дегидратации у спортсменов напоминает классический гиповолемический шок, тем не менее, с особенностями, связанных с физиологией спортсмена.

2. Показатели артериального давления и частоты сердечных сокращений у спортсмена (в противоположность классическому гиповолемическому шоку) не могут быть критериями тяжести гиповолемии.

Литература

1. Maughan RJ. Fluid and electrolyte loss and replacement in exercise. J Sports Sci. 1991 Summer;9 Spec No: 117-42.
2. Rehrer NJ. Fluid and electrolyte balance in ultraendurance sport. Sports Med. 2001 ;31(10):701-15.
3. Sapna Aggarwal. Fluid loss among swimmers during different duration water workouts. Br J Sports Med 2010;44:i25
4. Wickwire J., Bishop R A., Green J. M. et al. Validation of a Personal Fluid Loss Monitor. Int J Sports Med 2008; 29(2): 139-144.

Значение психотерапевта и психолога в реабилитационном процессе

Писарева С.А., Калицун А. А., Багурская А.М.

СПб ГБУЗ «Городская больница № 40», г. Санкт-Петербург

Аннотация. Включение психотерапевтических методов лечения и психокоррекции в процесс реабилитации пациентов, перенесших инсульт, черепно-мозговую и спинальную травму, существенно влияет на восстановление оптимального уровня функционирования пациента, смягчает неблагоприятное эмоциональное реагирование больных, улучшает качество жизни пациентов и их родственников, снижает инвалидизацию, улучшает социальную адаптацию больных, уменьшает длительность госпитализации, сокращает затраты, что имеет значение для улучшения состояния здоровья человека, а также экономическое значение для государства.

Ключевые слова: психотерапевт, психолог, реабилитация.

The value of a psychotherapist and psychologist in a rehabilitation process

Pisareva S.A., Kalicun A.A., Bagurskaya A.M.

St. Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital №40", St. Petersburg

Summary The inclusion of psychotherapeutic treatment and therapy in the rehabilitation of the patients after the stroke, traumatic brain and spinal injury, has a significant impact on the restoration of an optimal level of the patients' functioning, alleviates adverse emotional reaction of patients, improve the quality of life of patients and their families, reduces disability, improves social adaptation of patients, reduces the length of hospital stay and the cost that matters to improve a person's health as well as economic importance for the state.

Keywords: psychotherapist, psychologist, rehabilitation.

Значительное количество пациентов СПб ГБУЗ "Городская больница № 40" - это больные, перенесшие острое нарушение мозгового кровообращения, черепно-мозговую или спинальную травмы. К числу факторов, отрицательно влияющих на реабилитацию таких пациентов, относятся изменения в психоэмоциональной сфере и сфере высших психических функций: депрессивные, тревожные расстройства, деменция, психоорганический синдром.

Консультант-психотерапевт участвует в диагностике психопатологических расстройств, решает сложные дифференциально-диагностические проблемы и определяет тактику психотерапевтического вмешательства в каждом конкретном случае, осуществляет совместное с врачом общей практики лечение больного, используя психофармакотерапию и (или) психотерапию.

На отделении психотерапевтических методов лечения и патологии речи в реабилитационном процессе успешно применяются: когнитивно-поведенческая, симптом - ориентированная, личностно-ориентированная, позитивная, суггестивная психотерапия. Получены положительные результаты при использовании эриксоновского гипноза, релаксационных методик в ходе групповой психотерапии пациентов стационара. Высокоэффективной является семейная психотерапия.

В плане психологической коррекции психологом предполагается снижение удельного веса психофармакотерапии, тогда как большее значение приобретают беседы с больным и членами его семьи, занятиям аутотренингом, выполнение упражнений на расслабление мышц. Такие беседы и занятия следует проводить неоднократно.

Основываясь на клиническом опыте включения психотерапевтических методов лечения и психокоррекции в процесс реабилитации пациентов, перенесших инсульт, черепно-мозговую и спинальную травму, можно сделать вывод об их существенном влиянии на восстановление оптимального уровня функционирования пациента, смягчение неблагоприятного эмоционального реагирования больных, повышение доверия к врачу, улучшение качества жизни пациентов и их родственников, снижение инвалидизации, улучшение социальной адаптации больных за счёт когнитивной дифференцированности, коммуникативного и проблемно-решающего поведения, уменьшение длительности госпитализации, сокращение затрат на дальнейшую реабилитацию, увеличение процента пациентов, возвращающихся к труду, что имеет решающее значение для улучшения состояния здоровья человека, а также несомненно экономическое значение для государства.

Новые возможности мониторинга состояния здоровья спортсменов, занимающихся в спортивных секциях, на основе анализа вариабельности сердечного ритма

Пронин С.В.¹, Филипова Ю.С.², Чухрова М.Г.²

¹ АНО НБ «Витар»,

² ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет», Новосибирск, Россия

Аннотация

Необходимость учета взаимодействия физических и психических, общих и специальных свойств личности, а также соматического состояния спортсмена обусловила необходимость создания неинвазивного диагностического алгоритма, позволяющего прогнозировать соревновательную успешность спортсменов по показателям анализа вариабельности сердечного ритма, как интегральной характеристики психосоматического состояния.

Ключевые слова: вариабельность сердечного ритма, система внутреннего вознаграждения, психосоматическое состояние спортсмена.

New possibilities of helth monitoring of athlets involvd in sports, based on hrv analysis Pronin S.V.i,

Filippova Y.S.2, Chukhrova M.G.i

¹ ANO «Vitar»,

² Novosibirsk State Pedagogical University Novosibirsk, Russia

Summary

We need to address the interaction between the physical and the mental, general and specific properties of the person, as well as the physical condition of the athlete. This necessitated the creation of non-invasive diagnostic algorithm allows to predict the successful competitive athletes in terms of heart rate variability analysis as an integral characteristic of psychosomatic condition.

KeyWords: heart rate variability analysis, reward system, psychosomatic condition of the athlete.

Введение

Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы традиционно используются в целях оценки адаптационных возможностей организма. Регуляция сердечного ритма в физиологических условиях является результатом ритмической активности пейсмекеров синусового узла, модулирующего влияния вегетативной и центральной нервной системы, ряда гуморальных и рефлекторных воздействий. Инструментально оцениваемая вариабельность сердечного ритма - это не инвазивный метод объективной оценки качества регуляции.

Целью исследования была разработка не инвазивного способа мониторинга состояния здоровья детей, занимающихся в спортивных секциях, на основе анализа вариабельности сердечного ритма.

В исследовании приняли участие 28 спортсменов в возрасте $10 \pm 1,1$ лет, занимающихся спортивной аэробикой (квалификация от 2 юношеского до 2 взрослого разряда - занимающиеся), и сборная команда Новосибирской области по спортивной аэробике 15 человек в возрасте $24 \pm 1,8$ лет (от КМС до МС России - сборная).

Для изучения вегетативного баланса на основе оценки общей вариабельности сердечного ритма использован фотоплетизмографический пульс-детектор (М.Б. Штарк) и программа "BFB - тест" (НИИ МБИБ СО РАМН). Оценивался индекс напряжения (ИН) - Баевского (в спокойном состоянии он обычно меньше 100 у.е.). Корреляционный анализ показателей стандартизованной средней оценки результатов тестирования общей физической подготовки обследуемых (ОФП) был проведен с показателями пульса во время занятий и после 5-ти минутного отдыха. Способность следовать установкам тренера соотносили с индексом Баевского (чем ниже, тем лучше). Обработка данных проведена с помощью автоматической системы линейного моделирования (SPSS 22). Использован χ^2 критерий, предложенный Хиротугу Акаике в 1971 году (AIC - Akaike information criterion). После статистической обработки были получены уравнения линейной регрессии для расчета психофизиологических шкал на основе индексов ВСР [1]. Эти алгоритмы мы в дальнейшем использовали для расчета таких шкал как: «Активность ревард-системы»; «Самоконтроль»; «Аутоагрессивность» [2].

Результаты исследования

По разработанной нами модели проведена оценка взаимосвязи состояния ревард- системы (reward system - системы «внутреннего вознаграждения») с показателями по отдельным тестам ОФП. При этом вводилась корректировка на возраст и пол занимающихся. Применялся метод Бутстреп - выборка статистически увеличена до 100 наблюдений. Данные приведены в табл. 1. Показано, что чем выше индекс ревард-системы - тем более выражен дефицит ее компонентов.

Таблица 1.

Корреляционные взаимосвязи между состоянием ревард-системы и показателями общефизической подготовки (ОФП)

** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Потребность в стимулировании ревард-системы среди членов сборной команды на момент тестирования можно объяснить состоянием внутренней неудовлетворенности и стремлением к достижению более высоких результатов (положительные числа - означали её дефицит). Шкала аутоагрессивности (название условное) - характеризует проговаривание внутренней установки, желание пренебречь усталостью и напряжением для достижения цели, спортивного результата, установка на выполнение задания тренера. Аутоагрессивность в соревновательной мотивации отражает состояние внутренних побудительных сил, способствующих полной отдаче спортсмена на соревновании. Данный показатель снижает дефицит компонентов ревард- системы (табл. 2), что также может рассматриваться как прогностический признак.

Показатели	Сборная аэробика	
	занимаются	сборная
Ревард среднее значение	1	1
Чувство вины	-0,949**	-0,913**
Гармония (расчетные значения)	-0,850**	-0,889**
Психическая стабильность (расчетные значения)	0,088	-0,272
	0,145	0,590**
Болезненность - сумма баллов расчет		
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	0,023	-0,343**
Прыжок в длину с места	-0,107	-0,163

SECTION 6

Упор углом ноги врозь	0,526**	0,260*
Шпагат	0,750**	-0,270**
Упражнение на пресс (складка за 1 мин)	0,044	0,394**
Бег 1000м	-0,259*	-0,273**

Наклон- складка	-0,654**	0,110
Упор углом ноги врозь	-0,591**	-0,274**
Шпагат	-0,771**	0,244*
Упражнение на пресс (складка за 1 мин)	-0,234*	-0,219*
Бег 1000м	0,467**	0,246*

Показатели	Сборная аэробика	
	занимаются	сборная
Чувство вины Ревард среднее значение	1	1
Гармония (расчетные значения)	-0,949**	-0,913**
Психическая стабильность (расчетные значения)	0,819**	0,928**
Болезненность - сумма баллов расчет	-0,115	-0,019
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	0,030	-0,371**
Прыжок в длину с места Наклон-складка	-0,211*	0,350**
	-0,096	0,043
	0,554**	-0,147*
Показатели	занимаются	сборная
Психическая стабильность (расчетные значения)	1	1
Ревард среднее значение	0,088	-0,272**
Чувство вины	-0,115	-0,019
Гармония (расчетные значения)	-0,188	-0,099
Болезненность - сумма баллов расчет	0,382**	-0,034
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	0,680**	0,482**
Прыжок в длину с места	0,459**	0,718**
Наклон-складка	0,364**	0,098
Упор углом ноги врозь	0,320**	0,235*
Шпагат	0,240*	-0,218*
Упражнение на пресс (складка за 1 мин)	0,183	-0,040
Бег 1000м	-0,045	-0,294**

Таблица 2.

Корреляционные взаимосвязи между аутоагрессивностью (чувство вины), состоянием ревард-системы и показателями ОФП.

В рассматриваемом нами виде спорта (спортивная аэробика) очень важным качеством признается психическая стабильность. Стабильность-помехоустойчивость характеризует устойчивость функционального состояния и двигательных компонентов в соревновательной ситуации, а также степень воздействия на спортсмена различных помех, как во внутренней сфере, так и во внешних условиях. Основной составляющей этого свойства является степень сформированности той системы действия, которую необходимо реализовать в экстремальной ситуации. Чем выше психическая стабильность, тем более высокие результаты по отдельным тестам (табл. 3).

Таблица 3.

Корреляционные взаимосвязи между психической стабильностью, состоянием ревард-системы и показателями ОФП

Заключение В качестве маркеров успешности были выбраны: активность системы внутреннего подкрепления (ревард-системы), психическая устойчивость и аутоагрессивность, которые позволяют использовать предлагаемую систему в спортивной практике с целью достижения выдающихся спортивных результатов.

Литература

1. «Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем//Вестникритмологии.- 2001.-N 24.- С. 65-87.
2. Heart rate variability. Standarts of measurement, physiological interpretation, and clinical use.... Europ Heart J, 1996; 17: P.354-381

Состояние медицинской реабилитации в Санкт-Петербурге

А.М. Сарана

кандидат медицинских наук, главный специалист Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга по медицинской реабилитации, заместитель главного врача СПб ГБУЗ «Городская больница № 40», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы современного положения в области реабилитации в Санкт-Петербурге, существующие программы развития здравоохранения, в которых уделяется внимание вопросам восстановительного лечения. На примере СПб ГБУЗ «Городская больница №40» показана эффективность комплексной медицинской реабилитации, ее основные составляющие и перспективы развития.

Ключевые слова: реабилитация, инвалидность, восстановительное лечение, больница.

The condition of medical rehabilitation in saint-petersburg

A.M.Sarana

candidate of medical science, senior specialist of the Healthcare Committee of St.-Petersburg for medical rehabilitation, deputy chief physician of St. Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital №40"
St. Petersburg, Russia

Summary This article analyses the problems of the contemporary position of rehabilitation in St.-Petersburg as well as the existing programmes of the healthcare development that focus on the questions of rehabilitation treatment. On the example of St.-Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital №40" the efficiency of the complex medical rehabilitation is shown and the main details and perspectives of its development are described.

Key words: rehabilitation, disability, rehabilitation treatment, hospital.

Одним из серьёзных достижений российской медицины последних десятилетий является внедрение в раннюю клиническую практику государственной системы поэтапной реабилитации.

На сегодняшний день в Санкт-Петербурге при численности населения более 5 млн. человек зарегистрировано около 800 тысяч инвалидов, из них трудоспособного возраста чуть более 100 тысяч.

Стабильно высоким остается показатель первичной инвалидности среди лиц трудоспособного возраста.

Интенсивные показатели первичной инвалидности: более 125 человек на 100 тысяч взрослого населения в Санкт-Петербурге значительно превышают российские показатели.

Актуальность реабилитации обусловлена очевидным преимуществом применения немедикаментозных технологий, что позволяет значительно сократить сроки выздоровления больных, предотвратить развитие осложнений и инвалидности, продлить сроки ремиссии хронических заболеваний. Всё это в конечном итоге способствует профессиональному долголетию и имеет значительный социальный и экономический эффект.

Таким образом, одним из важных и социальнозначимых направлений практического здравоохранения в Санкт-Петербурге является совершенствование системы восстановительного лечения и медицинской реабилитации.

Для этого в рамках «Программы развития здравоохранения в Санкт-Петербурге до 2020 г.» предусмотрены мероприятия по развитию системы реабилитации, как для взрослых, так и детей.

Сегодня в этой сфере остается ряд нерешенных проблем. Так, например, на отдельных направлениях наблюдается нехватка коечного фонда.

Для решения проблемы дефицита коек медицинской реабилитации будут созданы за счет существующих коечных мощностей и нового строительства шесть центров. Так уже в СПб ГБУЗ «Городская больница № 40» Курортного района запланировано проектирование и строительство нового корпуса на 480 коек, начато проектирование реабилитационного центра на 200 коек на базе Госпиталя Ветеранов войн, санатория на 400 коек в городе Старая Русса Новгородской области.

За сорок лет успешной работы в области восстановительного лечения и реабилитации в «Городской больнице №40» Курортного района прошли восстановительное лечение более 250000 человек. Высокий уровень материально-технической базы, сильный научный потенциал коллектива, богатый опыт и профессионализм, комплексный подход к каждому пациенту и огромный арсенал наработанных действенных методик лечения позволяют больнице все эти годы быть признанным лидером по медицинской реабилитации в Российской Федерации.

Сегодня в больнице функционирует 7 отделений медицинской реабилитации, 2 многопрофильных отделения, имеющих в своем составе койки восстановительного лечения, а так же 2 отделения физических методов лечения, включающих в себя грязеводолечебницу с бассейнами.

В отделениях проходят восстановительное лечение пациенты с нарушением функций центральной нервной системы, периферической нервной системы и опорнодвигательного аппарата вследствие различных заболеваний и травм, в том числе дети, а так же пациенты с различными видами соматических заболеваний.

Во всех отделениях помимо применения эффективных методов медикаментозной терапии применяются методы классической аппаратной физиотерапии, индивидуальной и групповой лечебной гимнастики, в том числе в бассейне, массаж, грязеводолечение.

В Санкт-Петербурге в ближайшей перспективе планируется создание целого ряда таких отделений реабилитации в медицинских учреждениях, оказывающих специализированную, в том числе неотложную стационарную, медицинскую помощь.

В итоге к 2020 году охват реабилитационной медицинской помощью взрослых пациентов должен достичь не менее 25%. Учитывая, что реабилитация нужна далеко не каждому, это серьёзная цифра.

Санкт-Петербург в настоящее время целесообразно рассматривать в качестве инновационной площадки, кузницы кадрового опыта в области организации этапной медицинской реабилитации, в том числе санаторно-курортного лечения.

Наряду с осуществлением медицинской реабилитации на амбулаторном и стационарном уровне, будет развиваться и такая важная сфера медицины, как санаторно-курортное лечение. Сегодня петербуржцы получают лечение в санаториях «Сестрорецкий курорт», «Черная речка», «Северная Ривьера» и других. Здесь проходят долечивание жители города из числа поступающих в санатории после стационарного лечения. В 2014 году было закуплено за счет бюджета города более 5,5 тысяч путевок, и их количество в будущем должно увеличиваться.

Это должно по Программе к 2020 году привести к охвату санаторно-курортным лечением до 20% взрослых, и до 95% детей.

Мероприятия в рамках Программы развития здравоохранения в Санкт-Петербурге до 2020 года модернизируют систему реабилитации.

Вместе с тем, для обеспечения доступности медицинской помощи по восстановительному лечению, в зависимости от её потребности, требуется решить ряд задач, которые и определяют основные направления Программы по развитию

медицинской реабилитации в Санкт-Петербурге, а именно:

- отсутствие единого подхода к определению реабилитационного потенциала;
- отсутствие данных о количестве пациентов, нуждающихся в проведении медицинской реабилитации и санаторно-курортном лечении, о необходимых силах и средствах для оказания указанных видов медицинской помощи (количество коек, потребность в специалистах и медицинских изданиях);
- отсутствие единой информационной системы, объединяющей все этапы проведения медицинской реабилитации и санаторно-курортного лечения, позволяющей принимать адекватные управленческие решения;
- отсутствие доказательной базы об эффективности (в т.ч. экономической целесообразности) традиционных и новых технологий реабилитации и санаторно-курортного лечения, применение тех или иных лечебных и физических факторов, а соответственно, неясен оптимальный набор услуг в МЭС.

Целенаправленная работа должна привести к сохранению и укреплению здоровья граждан, сокращению сроков восстановления утраченного здоровья, снижению заболеваемости с временной и стойкой утратой нетрудоспособности.

Так же повысится качество жизни хронических больных и инвалидов, снизятся показатели смертности от наиболее распространенных заболеваний.

В итоге комплексная медицинская реабилитация, в том числе и в условиях санаторно-курортного лечения, способствует скорейшему возвращению человека в трудовой процесс и к нормальной полноценной жизни.

Изучение диастолической функции сердца у пациентов с гипертонической болезнью в зависимости от выраженности динамического компонента физической нагрузки

Уразов С.П., Азаренко С.В., Воробьевский Д.А.

СПб ГБУЗ «Городская больница № 40», г. Санкт-Петербург

Аннотация. Оптимизация физических методов лечения в сторону увеличения аэробного компонента оказывает положительное влияние на функциональное состояние сердца и сосудов. Комплексный подход физиотерапевтического лечения с включением динамических нагрузок позволяет ускорить коррекцию обратимых изменений сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, диастолическая функция.

The study of the heart diastolic function on the example of patients with hypertensive disease depending on the intensity of a physical load dynamic component

Urazov S.P., Azarenko S.V., Vorobyevsky D.A.

St. Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital №40", St. Petersburg

Summary The optimization of physical methods of treatment in the direction of increasing aerobic component has a positive effect on the functional state of the heart and blood vessels. An integrated approach of physiotherapy with the addition of dynamic loads provides the opportunity to accelerate the correction of reversible changes in the cardiovascular system.

Keywords: cardiovascular system, diastolic function

Цель Изучить функцию релаксации сердца у пациентов, страдающих гипертонической болезнью и оценить влияние физической активности в ранний и долгосрочный период на сердечно-сосудистую систему.

Материалы и методы Было проведено комплексное обследование 26 пациентов, находившихся на лечении в стационаре. Была проведена оценка релаксационных свойств миокарда левого желудочка с использованием эхокардиографии. На доплерограммах трансмитрального кровотока были измерены амплитуда пиков А и Е, время изоволюмического расслабления ЛЖ (IVRT), время замедления раннего диастолического наполнения (DT), проведена оценка кровотока в легочных венах, измерение волны диастолического движения митрального кольца при помощи тканевого доплеровского режима. Наряду с эхокардиографией проведено мониторирование сна с измерением индексов апноэ/диспноэ, выполнены лабораторные анализы маркеров метаболического синдрома, сердечной недостаточности, маркеров эндотелиальной дисфункции. В течение 3 месяцев одна группа пациентов испытывали ежедневную умеренную динамическую (аэробную) физическую нагрузку (гимнастика, ходьба на длинные дистанции до 10 км), другая группа выполняли 3 дня в неделю интенсивные физические нагрузки (бег трусцой, плавание). Результаты. Выделены группы пациентов, у которых был выявлен констриктивный тип диастолической дисфункции (группа А) и группа с диастолической дисфункцией 1 степени (группа Б). Спустя месяц было обнаружено достоверное снижение ($p < 0,05$) ригидности сердца в большей степени в группе А. Следует отметить, что в группе Б диастолическая дисфункция чаще сопровождалась повышением уровня натрий-уретического пептида (NT-proBNP) с достоверным ($p < 0,05$) снижением его уровня за первый месяц нагрузки. В группе Б чаще было обнаружено повышение уровня С-реактивного белка, микроальбумина в моче, цитокинов, лептина, проинсулина и чаще выявляли синдром обструктивного апноэ сна. Обращает на себя внимание факт, что положительная динамика показателей лабораторно-инструментальных исследований в большей степени достигалась в группе пациентов, которые совершали более длительную и умеренную нагрузку.

Выводы. Диастолическая дисфункция левого желудочка, синдром обструктивного апноэ сна, а также уровень натрий-уретического пептида являются одними из основных показателей стратификации риска развития сердечно-сосудистых осложнений. Результаты показали, что оптимизация физических методов лечения в сторону увеличения аэробного компонента оказывает положительное влияние на функциональное состояние сердца и сосудов.

Комплексный подход физиотерапевтического лечения с включением динамических нагрузок позволяет ускорить коррекцию обратимых изменений сердечнососудистой системы.

Применение компьютерной навигации при тотальном эндопротезировании коленного сустава

Шугинов А.А., Никитин А.В.

СПб ГБУЗ «Городская больница № 40», г. Санкт-Петербург

Аннотация Компьютерная навигация при тотальном эндопротезировании коленного сустава имеет множество положительных сторон. Позволяет выполнять операции практически в любой клинической ситуации, совместима с любыми видами эндопротеза. Сегодня все операции по первичному тотальному эндопротезированию коленного сустава в нашем отделении проводятся с использованием компьютерной навигации.

Ключевые слова: компьютерная навигация, тотальное эндопротезирование коленного сустава.

The application of computer navigation in the total knee arthroplasty

Shuginov A.A., Nikitin A.V.

St. Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital № 40", St. Petersburg

Summary Computer navigation in total knee arthroplasty has many positive aspects. It allows performing surgery at almost any clinical situation, and it is compatible with all types of prosthesis. Today all operations on the primary total knee replacement in our department are carried out using computer navigation.

Keywords: Computer navigation, total knee arthroplasty.

В настоящее время использование компьютерной навигации при тотальном эндопротезировании коленного сустава является активно развивающееся направление, так как позволяет максимально точно определять размеры компонентов и биологическую ось конечности и выполнять правильную установку самого эндопротеза с более лучшими клиническими результатами.

Цель исследования Определить преимущества и недостатки использования компьютерной навигации при тотальном протезировании коленного сустава.

Материалы и методы За период с января 2011 г. по апрель 2014г. в травматологическом отделении СПб ГБУЗ «Городская больница 40» выполнено 142 тотальных эндопротезирования коленного сустава по поводу деформирующего гонартроза. Из них 78 случаев - с использованием компьютерной навигации.

Результаты и обсуждение Применение компьютерной навигации позволило достичь точных соотношений практически во всех случаях постановки протеза (отклонение компонентов в сагиттальной плоскости в пределах 3 градусов от «идеальной» оси было достигнуто у 95,6 % (65 пациентов)).!! сложных клинических случаях, когда имеются значительные отклонения оси конечности (более 10 градусов), наличие металлоконструкции, неправильно сросшиеся переломы бедренной или большеберцовой кости, наличие эндопротеза тазобедренного сустава, значительные изменения самого сустава, многокомпонентные и/или выраженные деформации метадиафизарных сегментов бедренной и большеберцовой костей, компьютерная навигация позволяла выполнить первичное эндопротезирование коленного сустава, в то время как применение стандартных методик требовало бы использование ревизионных систем. Выраженные деформации также препятствуют применению стандартных интра- и экстрамедуллярных направителей. Кроме того использование навигации позволяет тщательно документировать полученные результаты, вести образовательную, статистическую работу, контролировать эффективность реабилитации, и, что особенно важно, выполнять полноценную подготовку к операции на втором коленном суставе у одного и того же пациента. Точность выполнения опилов (до 1 мм) позволяет минимизировать потери костной ткани, что важно для возможных последующих ревизионных операций, а также позволяет максимально сохранить анатомичность коленного сустава. Из недостатков мы отмечаем увеличение общего времени операции (примерно на 20 мин.), выполнение дополнительных отверстий для установки датчиков, высокую стоимость оборудования.

Выводы Компьютерная навигация при тотальном эндопротезировании коленного сустава имеет множество положительных сторон, позволяет выполнять операции практически в любой клинической ситуации, совместима с любыми видами эндопротеза. В настоящее время все операции по первичному тотальному эндопротезированию коленного сустава в нашем отделении проводятся с использованием компьютерной навигации.

Артроскопический шов менисков у пострадавших с повреждениями коленного сустава

Шугинов А.А., Фомичев С.В., Анцупов А.Н., Ульянов И.Н.

СПб ГБУЗ «Городская больница № 40», г. Санкт-Петербург

Аннотация Артроскопический шов наиболее перспективен при простом, вертикальном, нестабильном повреждении мениска, сроком не более 6 недель с момента травмы, локализованном в хорошо кровоснабжаемой паракапсулярной зоне. При сочетанном повреждении мениска и передней крестообразной связки, шов мениска должен выполняться одновременно с восстановлением передней стабильности коленного сустава.

Ключевые слова: артроскопический шов, мениск, травма, коленный сустав.

Meniscus arthroscopic suture in subjects with knee joint injury

Shuginov A.A., Fomichev S.V., Antsupov A.N., Ulyanchenko I.N.

St. Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital №40", St. Petersburg

Summary Arthroscopic suture is the most promising in the simple, vertical, unstable meniscus damage, for no more than 6 weeks after the injury, localized in a well-vascularized near-capsule zone. When the meniscus injury is combined with the anterior cruciate ligament, meniscus seam should be run simultaneously with the restoration of the front knee joint stability.

Keywords: arthroscopic suture, meniscus, injury, knee joint.

Разрывы менисков - это наиболее часто встречающиеся повреждения при травмах коленного сустава. Учитывая важную роль этих структур в обеспечении нормальной функции сустава, а также высокий риск развития дегенеративных изменений в коленном суставе после выполнения менискэктомии, целесообразным оказывается выполнение органосохраняющих операций.

Цель исследования на основании анализа результатов лечения пострадавших с разрывами менисков оценить эффективность выполнения артроскопического шва мениска при помощи лигатурных нитей.

Материалы и методы исследования

Наиболее оптимальными для выполнения артроскопического шва считали простые вертикальные разрывы менисков протяженностью более 1,5 см, имеющие нестабильный фрагмент и локализованные в пределах 3-5 мм от паракапсулярной края мениска. Сшивание мениска выполняли с применением технологии шва «изнутри-наружу». Для этих целей использовали набор сдвоенных предизогнутых канюль и комплект прошивающих мениск ит. Перед наложением шва тщательно обрабатывали сшиваемые поверхности поврежденного мениска при помощи менискового рашпиля или шейвера. В качестве шовного материала использовали нерассасывающиеся монофиламентные лигатурные нити диаметром 2-0, при этом швы друг относительно друга размещали на расстоянии не менее 5 мм. На теле мениска швы старались ориентировать чередуя вертикальное и горизонтальное их положение. Завязывание узлов, проведенных через фрагменты мениска лигатур, выполняли снаружи на капсуле сустава через дополнительный разрез мягких тканей, протяженностью не более 3 см (задне-медиальный и задне-латеральный доступы соответственно).

В период с 2011 г. по 2013 г. артроскопический шов менисков при помощи лигатур был выполнен у 67 пострадавших с травматическим характером повреждения, давностью не более 6 недель. Средний возраст таких пациентов составил 34,8 лет (23 года - 47лет). Среди них мужчины составили 43 (64,2%), женщины 24 (35,8%)

Повреждения внутреннего мениска были выявлены у 42 человека (62,6%), наружного - у 19 (28,4%) пациентов. Повреждение обоих менисков диагностировали у 6 (9%) человек, причем одновременная рефиксация наружного и внутреннего мениска была выполнена у 4 (6%) пациентов. При диагностировании сочетанного повреждения передней крестообразной связки и мениска, артроскопический шов последнего выполнялся с одновременным восстановлением передней стабильности коленного сустава (26 человек (38,8%).

После операции всем пациентам выполняли иммобилизацию регулируемым коленным брейсом, с возможностью активного сгибания в коленном суставе до 90°. К 4 неделям разрешалась дозированная осевая нагрузка на прооперированную конечность. Спустя 6 недель после операции пациенты передвигались самостоятельно с полной опорой на прооперированную ногу. К активным физическим нагрузкам и контактным видам спорта пострадавшие возвращались через 5-6 месяцев после оперативного лечения.

Результаты

Оценку результатов эффективности артроскопического шва мениска проводили, спустя 6 месяцев после выполнения операции, используя клинические и анатомические критерии. У 4 пациентов (6%) развился синовит, 3 из них предъявляли жалобы на боль в коленном суставе при длительной осевой нагрузке (4,5%), причем у 2 из них после артроскопического шва мениска сохранилась болезненность при пальпации суставной щели и положительные менисковые симптомы (Байкова, Мак Муррея, Аппли). При выполнении ревизионной артроскопии инсращение зоны разрыва было выявлено у 3 человек (4,5%), причем по причине прорезывания лигатурных нитей через тело мениска (2 человека (3%)) или внутрисуставного разрыва лигатурных нитей (1 человек). У1 пациента (1,5 %) (в возрасте 46 лет и давностью разрыва мениска более 2 месяцев) сращение менискового лоскута наступило не на всю его толщину. Всем этим пациентам была выполнена парциальная менискэктомия в пределах здоровых тканей с удалением не функциональных лигатур. У остальных 63 пациентов (94%) результат оценивали как удовлетворительный, причем 32 из них (50,8%) вернулись к полноценной спортивной деятельности.

Выводы

Сохранение мениска играет важное значение для восстановления нормальной функции сустава и профилактики ранних проявлений деформирующего артроза, причем, наиболее перспективен артроскопический шов при простом, вертикальном, нестабильном повреждении мениска, сроком не более 6 недель с момента травмы, локализованном в хорошо кровоснабжаемой паракапсулярной зоне.

При сочетанном повреждении мениска и передней крестообразной связки, шов мениска должен выполняться одновременно с восстановлением передней стабильности коленного сустава.

Практика лечения переломов пяточной кости

Шугинов А.А.², Хомутов В.П.¹, Быстрый К.Н.¹, Кучеев И.О.¹, Назаров Х.Н.¹, Харютин А.С.¹, Халилов Р.Г.¹

¹ ГБОУ ВПО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Санкт-Петербург

² СПб ГБУЗ «Городская больница № 40», г. Санкт-Петербург

Аннотация. Расширить возможности хирургической фиксации переломов пяточной кости позволяет применение биоимплантов наряду с классическим остеосинтезом. Биodeградируемые винты показали возможность использования в условиях городского травматологического стационара. Наличие антибактериального покрытия существенно расширяет область применения хирургической тактики лечения у пациентов с переломом пяточной кости.

Ключевые слова: перелом пяточной кости, биоимпланты, травматология, ортопедия.

The calcaneus fracture treatment practice

Shuginov A.A.², Homutov V.P.¹, Bystry K.N.¹, Kucheev I.O.¹, Nazarov H.N.¹, Haryutin A.S.¹, Halolov R.G.¹

¹ North-western State Medical University named after

1.1. Mechnikov

² St. Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital №40", St. Petersburg

Summary: The use of bioimplant along with classic osteosynthesis allows empowering the surgical fixation of the calcaneus fractures. Biodegradable screws showed the possibility of their use in urban trauma hospitals. The presence of an antimicrobial coating significantly extends the scope of surgical treatment tactics inpatients with the calcaneus fracture.

Keywords: the calcaneus fracture, bioimplant, traumatology, orthopedics.

Цель: определение возможностей остеосинтеза переломов пяточной кости канюлированными винтами из гликозилированной молочной кислоты (PLGA).

Материал и методы

За период 2011-2012 гг. пролечено 39 пациентов с переломами пяточной кости, причем более 70 % - пациенты молодого и среднего (трудоспособного) возраста. 34 пациентам выполнено оперативное лечение, 2 пациента отказались от выполнения операции, 3 - консервативное лечение после закрытой репозиции.

Основным критерием возможности консервативного лечения является сохранение угла Белера, а также смещение отломков задней фасетки менее 2 мм. Также учитывается наличие сопутствующей патологии, такой как периферические сосудистые заболевания, инфекционные заболевания, сахарный диабет.

Сроки стационарного лечения составили 1-2 дня до и 3-6 дней после операции, после купирования болевого синдрома и курса антибиотикопрофилактики.

Результаты и обсуждение

Можно выделить основные отличающие черты, преимущества применения биodeградируемых имплантов:

Отсутствие необходимости повторного оперативного вмешательства для удаления имплантов.

Постепенная резорбция позволяет активизировать процессы сращения кости постепенно увеличивающейся нагрузкой на зону перелома, формируя наилучшие условия биомеханического ремоделирования костной ткани.

Свойство аутокомпрессии снижает риск нестабильной фиксации.

Изоэластичность: модуль изгиба ближе по значению к кости по сравнению с металлическими имплантатами.

Отсутствие Stress-shield, за счет постепенного снижения напряжения в кости.

Импланты поставляются стерильные в индивидуальной упаковке, что снижает риск перекрестной инфекции.

Возможность применения антибактериального покрытия.

Выводы

Применение биоимплантов наряду с классическим остеосинтезом является одной из передовых технологий в травматологии и ортопедии, что позволяет расширить возможности хирургической фиксации переломов пяточной кости. Биodeградируемые винты показали возможность использования в условиях городского травматологического стационара. Наличие антибактериального покрытия существенно расширяет область применения хирургической тактики лечения у пациентов с переломом пяточной кости.

История первого в СССР стационарного реабилитационного центра

Щербак С.Г.¹², Сарана А.М.¹², Макаренко С.В.¹², Докиш Ю.М.¹, Журавлев Д.А.¹

¹ СПб ГБУЗ «Городская больница № 40», г. Санкт-Петербург

² ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный университет», г. Санкт-Петербург

Аннотация. Первый в СССР реабилитационный центр на 520 коек был основан в Сестрорецке в 1974 году. За время его существования был получен колоссальный опыт работы, ценные научные наблюдения и практические навыки. Сегодня лучшие традиции в области медицинской реабилитации и восстановительного лечения сохраняются и развиваются в больнице № 40 с применением современных технологий.

Ключевые слова: история, городская больница № 40, реабилитация.

The history of the first in the USSR fixed rehabilitation centre

Sherbak S.G.^{1,2}, Sarana A.M.^U, Макаренко S.V.^U, Dokish Y.M.¹, Zhtravlev D.A.¹

¹ St. Petersburg State Institution of Healthcare "City Hospital №40", St. Petersburg

² Saint-Petersburg State University, St. Petersburg

Summary The first in the Soviet Union rehabilitation center for 520 beds was founded in Sestroretsk in 1974. During its existence tremendous experience, valuable scientific observations and practical skills were received. Today the best traditions in the field of medical rehabilitation and restorative treatment are being preserved and developed in the hospital № 40 together with the use of modern technology.

Keywords: history, City Hospital №40, rehabilitation.

Чёткая тенденция развития медицинской сферы Сестрорецка заключается в доминировании фундаментального лечебного учреждения - Городской больницы № 40. В нем концентрируются материальные ресурсы, интеллектуальный потенциал. Качество жизни горожан также определяется деятельностью этого учреждения. Городская больница № 40 имеет богатую историю, уходящую корнями в петровское время. Ещё в прошлом веке она приобрела широкую известность, а ее деятельность была во многом новаторской.

11 мая 1974 года на базе больницы в соответствии с планом Министерства здравоохранения РСФСР был открыт первый в СССР стационарный реабилитационный центр проектной мощностью 520 коек.

Штаты центра были утверждены Министерством здравоохранения СССР индивидуально, согласно теоретическим расчетам. Всего в центре в первые годы работало 54 врача, 255 сотрудников со средним медицинским образованием, 114 человек младшего медицинского персонала.

Интерес к работе центра был велик не только со стороны отечественных специалистов и пациентов, ежегодно его посещало до 50 медицинских иностранных делегаций, а в спинальном отделении находились на лечении пациенты из США, Италии, Канады, Турции, Сирии.

Постепенно шло развертывание и других отделений центра. Всего в больнице в 1975-1976 годах насчитывалось 630 коек восстановительного лечения (с учётом пульмонологического отделения восстановительного лечения на 100 коек), а ее мощность достигла 1200 коек. В 1975 г. было построено 2 корпуса общежития для медицинских сестер на 720 мест, что в значительной степени помогло решить кадровый вопрос со средним медицинским персоналом.

Со временем возникла необходимость в научном обобщении полученных результатов. С 10 по 12 января 1978 г. в гостинице «Репинская» была проведена городская научно-практическая конференция «Организация и эффективность реабилитации в медицинских учреждениях Ленинграда». Это была первая научно-практическая конференция в истории здравоохранения Ленинграда, возможно и Советского Союза, полностью посвященная вопросам реабилитации и восстановительного лечения. На конференции было представлено 26 докладов от сотрудников реабилитационного центра больницы № 40. В 1980 г. материалы конференции были изданы отдельным сборником.

Как школа передового опыта по медицинской реабилитации больница была представлена на международной выставке «Здравоохранение-80» в Москве, награждена дипломами этой выставки и представлена на ВДНХ СССР в павильоне «Здравоохранение». Ряд сотрудников больницы в 1981 году были награждены медалями ВДНХ СССР.

Высокая эффективность реабилитации больных в эти годы достигалась за счет довольно длительного курса лечения с использованием эффективных методик, разработанных в то время совместно с рядом медицинских научно-исследовательских институтов Ленинграда, достаточным штатом и хорошей укомплектованностью инструкторами лечебной физкультуры для групповых и особенно индивидуальных занятий, медсестрами физиотерапии и медсестрами по массажу, их кропотливой ежедневной работой с больными.

Сегодня лучшие традиции в области медицинской реабилитации и восстановительного лечения сохраняются и развиваются в больнице № 40, работа проходит на современном высокотехнологическом уровне. Летопись истории больницы пополняется новыми славными страницами.

Обоснование методики мониторинга функционального состояния организма спортсмена в условиях гипербарической оксигенации

Щуров А.Г.

Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

Аннотация

Предложен метод мониторинга функционального состояния организма спортсмена в условиях гипербарической оксигенации на основе регистрации изменения направленности показателей variability сердечного ритма и электроэнцефалографии.

Ключевые слова: мониторинг, функциональное состояние, variability сердечного ритма, электроэнцефалография.

Substantiation methodology for monitoring of an athlete functional state in the hyperbaric oxygenation

Shchurov A.G.

Military institute of physical training, Saint-Petersburg, Russian Federation

Summary

The article considers methods of monitoring the functional state of the body of an athlete in the conditions of hyperbaric oxygenation on the basis of registration of changes in the direction of heart rate variability and electroencephalography.

Keywords: monitoring, functional status, heart rate variability, electroencephalography.

Введение

С целью повышения безопасности и эффективности применения гипербарической оксигенации в спортивной практике в настоящее время широко используется мониторинг функционального состояния организма спортсмена в целом и отдельных физиологических систем. Основными задачами мониторинга в условиях гипероксии являются получение оперативной информации о характере и направленности реакций организма на гипероксию; объективная оценка положительного действия гипероксии; выявление ранних прогностически значимых признаков передозировки гипербарического кислорода и другие. Для успешного решения перечисленных задач, очевидно, необходимы дальнейшие научные исследования.

Методы исследования. В работе используется метод анализа экспериментальных данных, применяемых с целью мониторинга состояния спортсменов в условиях гипероксии, а также методы анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР) и электроэнцефалографии (ЭЭГ).

Количественные (статистические) показатели ВСР, которые подвергались анализу, включали такие общепринятые показатели динамического ряда кардиоинтервалов, как моду, амплитуду моды, вариационный размах, индекс напряжения по Р.М. Баевскому.

Показатели ЭЭГ включали следующие характеристики: частоту колебаний регистрируемых потенциалов, их амплитуду, наличие характерных для разных состояний мозга рисунков ЭЭГЗ. Для характеристики целостной деятельности мозга имеют значение также сведения о межполушарной асимметрии по амплитуде и частоте.

Результаты исследований и их анализ.

Исходной предпосылкой для решения проблемы мониторинга явились представления о том, что главными критериями динамики функционального состояния организма в условиях гипероксии являются не количественные изменения отслеживаемых параметров, значение которых трудно оценить, а устойчивая реверсия наблюдаемых изменений, возникающая в случае передозировки гипербарического кислорода. Представляемый в таком виде на мониторе результат наблюдения за состоянием спортсмена понятен специалисту и легко поддается объективной альтернативной оценке непосредственно во время сеанса ГБО.

Возможности оценки прогнозирования функционального состояния организма в целом значительно расширяются при одновременном получении данных о динамике показателей вегетативных функций по результатам анализа ВСР и ЭЭГ. В частности, при статистическом анализе сердечного ритма в условиях ГБО нами установлено, что к самым ранним прогностически значимым признакам передозировки гипербарического кислорода относится отнюдь не тахикардия, как многие полагают, а смена вектора наблюдаемых изменений стандартного отклонения анализируемой выборки кардиоинтервалов (в сторону уменьшения) и индекса напряжения (в сторону увеличения) на фоне сохраняющейся или даже продолжающейся нарастать брадикардии.

Такая динамика параметров сердечного ритма свидетельствует о напряжении физиологических резервов организма, происходящего вследствие одновременного увеличения тонуса симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.

Выявленный признак мы рекомендуем использовать для построения решающего правила мониторинга функционального состояния спортсменов.

Эффективность ЭЭГ при решении поставленных задач существенно возрастает благодаря применению современных ЭВМ, обеспечивающих получение текущей (в реальном масштабе времени) информации о динамике ряда производных показателей, легко поддающихся альтернативной оценке и потому пригодных для мониторинга функционального состояния организма.

Идея мониторингового контроля функционального состояния организма по данным об изменениях электроэнцефалограммы не нова. Вместе с тем, ЭЭГ-мониторинг пока еще не завоевал в спортивной и медицинской практике того места, которого он действительно заслуживает.

В настоящее время в различных специализированных учреждениях используются различные программы обработки ЭЭГ-сигнала. Это свидетельствует, с одной стороны, о большом интересе к данной проблеме, а с другой - о наличии серьезной неудовлетворенности существующими возможностями, что стимулирует создание все новых и новых программ обработки ЭЭГ.

По нашему мнению обилие программ не страшно, если для решения поставленной задачи выбор программы проводится не механически из числа имеющихся в наличии, а при строгом научном обосновании, исходя из знания природы и механизмов физиологических и патологических реакций, определяющих состояние спортсмена.

Сужая проблему до решения вопросов мониторинга состояния организма при гипербарической оксигенации, можно заключить, что выбор программ определяется плавным образом содержанием решаемых задач и теоретической концепцией, на основании которой объясняются и могут быть предсказаны изменения ЭЭГ как непосредственно во время сеансов ГБО, так и после него, а также на протяжении курса гипербарической оксигенации.

Заключение

SECTION 6

Опираясь на известную 2 концепцию о механизме физиологического (дотоксического) действия гипербарической оксигенации, нами были предприняты попытки к разработке подходов к оценке результатов ЭЭГ в этих условиях.

Основное требование к программам заключается в том, что они должны обеспечить получение результатов, поддающихся количественной и качественной (альтернативной) оценке с тем, чтобы в дальнейшем сведения о наиболее информативных показателях можно было использовать для построения решающих правил.

Эффективность мониторинга функционального состояния спортсменов при ГБО существенно повышается, как уже подчеркивалось выше, при одновременном отслеживании параметров ЭЭГ и показателей вариативности сердечного ритма, отражающих динамику регуляторных функций центральной нервной системы. Применение разработанных программ анализа первичной информации сопряжено с использованием соответствующей базы данных.

Список литературы

1. Гаврилова Е.А. Ритмокардиография в спорте: монография. - СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2014. -164 с.
2. Леонов А. Н. Гипероксия: адаптация, саногенез // монография. - Воронеж: «Издательство ВГМА», 2006.-190 с.
3. Прайор П.Ф. Мониторный контроль функций мозга. - М.: Медицина, 1982.-327 с.

СЕКЦИЯ 7. «Спорт для всех» в системе образования: инновационные технологии и передовые практики.

SECTION 7. «Sport for All» in education system: innovative technologies and progressive practices.

Model of Best Practice in School Physical Education and Health in Hong Kong: Integration and Linkage of Sports for All

Ming-Kai Chin

HOPSports, Inc, USA

Summary

School physical education programs are currently undergoing a dramatic transition. In particular, curricular designs have broadened their emphasis from sport skill orientation to focus on lifelong healthy active living. The worldwide epidemic of overweight and obesity has focused greater attention on the critical need to reform physical education and health programs. The physical education and health program at the Lui Ming Choi Primary School (LMC) of Hong Kong will specifically be showcased as an innovative model school and physical education program and related to Sports for All concepts from local to global.

Keywords: physical education and health, best practice, childhood obesity, non-communicable diseases, interactive technology, GOFPEP

«Модель Прогрессивной практики в Школе Физического воспитания и Здоровья в Гонг Конге: Внедрение и Связь «Спорта для Всех»»

Минг-Кай Чин

Вице-президент «HOPSports» по глобальным и научным вопросам, Лас-Вегас, США

Аннотация

Программы школьного физического воспитания в настоящее время претерпевают значительные изменения. В частности, учебные проекты расширили их внимание от ориентационных спортивных навыков до сосредоточения на пожизненном поддержании здорового образа жизни. Всемирная эпидемия избыточного веса и ожирения сосредоточила большое внимания на острой необходимости реформирования физического воспитания и оздоровительных программ. Физическое воспитание и оздоровительная программа в начальной школе Луи Минг Чой (ЛКМ) в Гонконге, в частности, будет демонстрироваться как инновационная модель школы и программы физического воспитания, имеющая отношение к развитию движения «Спорт для Всех» от местного до глобального масштаба.

Ключевые слова: физическое воспитание и здоровье, прогрессивные практики, весовые отклонения от нормы среди детей, неинфекционные заболевания, интерактивные технологии, Глобальный форум по вопросам педагогики физического воспитания.

Introduction

Sallis et al. (2012) has reported that one of the most positive and supporting developments of the past several decades has been the nature and quality of physical education programs and health-enhancing activities. Now more than ever it is recognized that health-enhancing physical activities at an early age may circumvent the future onset of noncommunicable diseases such as coronary heart disease, diabetes, and high blood pressure (Matheson et al., 2013). There are several significant future trends in physical education and health developments worldwide which have contributed to the demanding changes of our profession. First is the growing conscientiousness of the interconnectedness of physical education and health educators on a worldwide basis. The second factor is the acknowledgement of obesity and overweight as a worldwide epidemic. There are now more obese and overweight individuals in the world than malnourished, creating serious challenges to the health of individuals and to the health care system (Sanders et al., 2011). Third is the direct diminishing of the provision of physical education programs as a part of the school curriculum on a worldwide basis (Hardman, 2011). The global obesity epidemic is responsible for influencing conceptual trends in physical education (Ng et al., 2014). This paper examines how schools may refocus and strengthen their physical education programs with community partner support for promotion of Sports for All in active living after schooling. In this paper, a model physical education and health program in Hong Kong illustrated by the Lui Ming Choi Primary School (LMC) is highlighted.

Physical Inactivity and Screen Time

Sustained physical activity is an important component to an individual's health and overall sense of well-being. Physical inactivity is a major impairment and contributes dramatically to greater incidents of overweight and obesity among all age groups (Gutin, 2008). The research literature suggests that there is a gradual decline in physical activity between childhood and adolescents (Malik et al., 2012).

Increased television viewing, playing video games, and using computers have all contributed to diminishing time spent in physical activities. The substantial growth in time spent viewing or actively engaging in sedentary activities have been linked with the rise in overweight and obesity and documented in the literature (McCormack et al., 2011).

Many studies have reported that the amount of time children engage in viewing television and videos, playing video games, and/or using the computer exceed 2 hours per day (Carlson et al., 2010). Jago et al (2005) have suggested in a study of children and youth that screen-based activities when coupled with other sedentary activities such as reading, sitting and talking on the telephone, and sleeping, contribute to increase in overweight and obesity. It is the "total basket" of sedentary activities that is responsible for the challenge faced by children and youth on a worldwide basis. With the increasing de-emphasis and reduced resource allocation to provide quality physical education, combined with the lack of attractive alternatives that encourage children and youth to be more

SECTION 7

physical active, the problem continues to escalate. Technology is here to stay and developing at an unprecedented rate so the emerging challenge and opportunity is to find ways to develop technology that promotes and encourages physical activity.

An Integrated Approach of Physical Education, Physical Activity, and Health in School

Children and youth spend a great deal of their time within the school setting. Most children attend school for 6-8 hours per day over 9-10 months (IOM, 2006). Thus, schools play a key role in shaping healthy behaviors including greater physical activity, improved dietary habits and other personal contributing elements that reduce threats to the health and wellbeing of individuals (Katz, 2009). The promotion of increased physical activity and sports for all within physical education programs is viewed as a public health strategy capable of reducing overweight and obesity among children and youth (Jago et al., 2009).

Without question, schools are positioned effectively to promote greater physical activity. This may be accomplished not only by providing quality physical education programs but also developing vertical strategies for integrating physical activity aligned with curricular components to promote Sports for All later in life. The Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP) is an initiative of the National Association for Sport and Physical Education (NASPE), and other researchers and professional health organizations (NASPE, 2003). Four key components of a CSPAP include: quality physical education, school-based physical activity opportunities (recess, extracurricular activity, and interscholastic sports programs), school employee wellness and involvement, and family and community involvement. A model comprehensive school physical activity program is implemented at the Lui Ming Choi Primary School, Hong Kong. The program has created a number of partnerships within the community, universities, allied organizations, and professional bodies by linking with the school to Sports for All in the community.

Lui Ming Choi Primary School (Hong Kong)

Developed over a decade ago, the Lui Ming Choi Primary School (LMC) physical education and health program serves a student population of over 1,000 students of aged 6-12 years. The comprehensive physical education and health program is one of the few primary schools in Hong Kong that offers physical education as an enhanced element of its curricular design. The curriculum paradigm focuses on whole person development and lifelong learning.

Promoting Quality Physical Education

Mission statement, goals, and objectives of physical education and health program. The mission statement of LMC's physical education and health programs are: 1) to have fun with a variety of physical activities; 2) to develop the knowledge, skills, attitudes, and responsibility for their own health and well-being so that they can apply these concepts later in life; 3) to maximize physical activities in physical education lessons to enhance health and fitness in active living in community; and 4) to provide challenges for students to develop generic skills such as collaboration, creativity, critical thinking, communication, problem solving, information technology, and self-management.

Highly qualified physical education teachers.

LMC's principal has played a leading role in forming the school's philosophy of the importance of physical education as a pivotal and valued part of the school curriculum. Valuing the importance of physical education as a central element in the curriculum design is a way of achieving the schools mission statement, the principal's philosophical commitment, and advocating that physical education was a central element in the program's success. The Principal has noted, physical education is of utmost importance and contributes to the success of students in all other subjects" (M. S. Tang, personal communication, March 9, 2012). In order to create and promote the ethos and environment for LMC to be developed into a model school for physical education and health, the principal virtually participated in every physical education staff meeting to support and encourage the faculty to move forward. Strengthened by a school and university partnership, a number of local and overseas university professors are invited to come to the school to support the development of existing staff and the physical education teachers. As a result, physical education teachers are provided with continuing opportunity to greatly enhance their teaching skills.

Innovative teaching strategies, multisport and skill- based curriculum. The LMC program emphasizes the importance of lifelong skill enhancement and health-related fitness to prepare the students to active engaged in Sports for All when entering their adolescent and adult life. The curriculum is organized so that students are provided with three physical education lessons per week as contrasted with the norm in Hong Kong of only two sessions per week. Every student in the school has the opportunity to gain knowledge of how to swim as swim lessons are provided to all students throughout their entire primary school attendance. The swim program includes assisting students in gaining knowledge of swimming techniques, participating in aquatic game activities, water fitness training, and water safety. Heart rate monitors are employed in the physical education program to assist students in gaining awareness and knowledge of their exercise intensity during physical education and health lessons. The application of technology is helpful for the students to have a better understanding their individual need in exercise in sport participation in their adult life.

Physical education lessons emphasize fundamental movement directed towards lower primary students, with athletics, ball games, gymnastics and dances geared towards the upper primary students. Modified ball games are taught through different teaching strategies such as Teaching Games for Understanding (TGfU) (Wang & Ha, 2012) and sport education (Siedentop et al., 2011). The aim of these strategies is to enable all children to enjoy the sport for all experience regardless of fitness level or skill ability.

Adequate resources, facilities, and equipment. The provision of adequate resources, facilities, and equipment is an essential element in the development of a quality physical education program (Bevans et al., 2010). In Hong Kong, this has presented a uniform and continual challenge in the school system. Teachers in these studies indicate that poor equipment, limited space, and an inadequate budget for purchasing new sports items affect their determination and ability to effect curriculum change. LMC is blessed with great facilities—an indoor swimming pool, basketball courts, sport grounds, green roof garden, and a large school hall that can be utilized for physical education, sports, and recreation activities. Purposely and intentionally, resources were allocated based on the advice of program consultants to enhance the physical education and health program.

Interactive Technology: HOPSports. As the first primary school in Hong Kong and Asia to utilize the HOPSports digital media platform, the program is provided not only in the physical education curriculum but also as part of corebased classroom learning. Multiple times throughout each school day, students engage in classroom Brain Breaks consisting of short 2- to 5-minute physical activities. Recent studies indicate that physical activity is central to cognitive development and improved functioning, readiness, concentration, and motivation to learn. Structured physical activity like Brain Breaks stimulate an individual's potential to access and process new information (Davis et al., 2011).

School-based Physical Activity Opportunities

Physical education programs have become the primary institution for encouraging and providing physical activity for children and youth (McKenzie & Lounsbury, 2009). With physical education being reduced and/or diminished in school settings, there are minimized opportunities for daily physical activity as an antidote to sedentary habits. Before and after school programs should also be considered for the potential that they hold to promote physical activity (Beets et al., 2009). The physical education and health program at LMC includes the opportunity to participate in many activities outside of regular classroom time. There are activities available during recess, in extracurricular settings, and during the school's interscholastic program. Activities supervised by teachers during recess include rock climbing,

3-on-3 basketball, jumping rope, hula hoops, mini games, and a Quick Walk around a colorfully-marked "Great Wall." Following the recess period, students and teachers participate in a program featuring a variety of dances including Chu Shang de Taiyang, Qingchun de Huoli, poem chanting, worship dance, modern dance, and jazz. Beginning in 2003, LMC has offered this daily program on a continuous basis. Only a few primary schools in Hong Kong have offered this program consistently.

Schools have extensively employed before and after school care programs, extracurricular activities, and interscholastic programs to promote physical activity and the enhancement of lifelong skills, especially in the area of sport (Pate & O'Neil, 2009). At LMC, a variety of extracurricular activities is provided, especially in the club format. Some of these club activities have included badminton, table-tennis, Mandarin basketball, Wu Shu, skipping, Chinese dance, ballet, modern dance, gymnastics, rock climbing, and fencing. Interscholastic sports programs include athletics (track and field), volleyball, football, table tennis, badminton, skipping (jumping rope), handball, swimming, and basketball. Interscholastic programs include track and field, volleyball, football, table tennis, badminton, handball, jumping rope, swimming, and basketball. Emphasis is placed on skill acquisition and competition, with particular focus on gaining lifelong leisure skills.

School Employee Wellness and Family and Community Involvement

Another prominent feature of the LMC program is its School Employee Wellness program and the strong involvement of parents and the wider school community.

Development of a swimming pool. The development of a swimming pool at LMC is a unique example of incorporating facilities and resources through community involvement to enhance the physical education program. In Hong Kong, a swimming pool has never been a standard facility offering of a primary school. The Government of Hong Kong Special Administrative Region (HKSAR) does not have a history of providing funds for building a swimming pool on a primary school campus. In order to develop this resource, independent funding had to be established. A partnership was established with a private swimming school to assist in the building of the facility. In addition, fundraising activities among parents and community members were organized. The total cost of the facility was USD \$1.3 million with the capitol campaign fulfilling its strategic planning and completion date of five years.

The strong partnership created between LMC and the swimming school provides several benefits. First, the swimming school has assumed responsibility for the daily maintenance of the pool. Second, the swimming school is able to provide courses to the public beyond traditional school hours including evenings and holidays. This cooperative win-win partnership between the school and community continues to enable the entire community to share in the use of the swimming pool while generating funds for its operation and maintenance. This public/private swimming pool development constitutes an historic first in Hong Kong, with the model successfully replicated in 10 additional schools.

Conclusion

Health and physical education programs with the linkage to Sport for All throughout the world are challenged to provide meaningful and relevant learning experiences for children and youth. As the world is ever-changing, there is a need for a broader global/international perspective of health and physical education pedagogy. It is self-evident that we all can and need to learn from one another from throughout the world. Increasingly, we live in a time where exchanges of information are instantaneous and models of best practice can be accessed through global networks designed to share such programs.

As incidents of obesity and overweight continue to escalate on a worldwide basis, there is a need to seek out preventive strategies to address this challenge. Clearly, well designed physical education programs which promote healthy active living patterns throughout the lifespan with the objective of Sport for All can contribute significantly to the reduction of obesity and overweight. Without addressing this problem, the quality of one's life will be dramatically impacted and, in fact, shortened. Health care costs will continue to rise and burden the economic wellbeing of individuals, communities and nations as a whole.

Некоторые направления использования инновационных технологий в сфере физической культуры в России

Абульханова М.В., Дунаев К.С.

Московская государственная академия физической культуры п.Малаховка, Россия

Аннотация

Современные молодые люди активно используют компьютеры, мобильные девайсы и другие гаджеты для быстрой коммуникации и распространения информации. Мы провели исследования, которые позволяют нам заключить, что использование систем сенсорной визуализации и интернет-технологий помогает нам выстроить более эффективную коммуникацию между преподавателями и обучающимися, эффективно вовлекать их в процесс физического воспитания и повышает эффективность данных занятий.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, молодежь, инновационные технологии.

Several directions of using of the innovative technologies in the field of physical culture in Russia

Abulkhanova M.V, Dunaev K.S.

Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka, Russia

SECTION 7

Summary

Young generation is extensively using computers, laptops, mobile devices and other gadgets for everyday communication and sharing their knowledge. We carried out a number of studies that allowed us to conclude that the usage of sensor systems, visualization and internet technology helps us to build better and more efficient communication between teachers and learners allowing us to drive the engagement of the young people in the physical education classes and increase the effectiveness of the later ones.

Keywords: physical education, young people, new education technologies, internet technologies.

Медиа, интернет и геймерские технологии представляют нам широкие возможности распространения, хранения и использования информации в области физической культуры. Молодые люди уже давно «живут» в интернет пространствах и это нельзя не учитывать в современном процессе построения физического воспитания. Для повышения мотивации молодежи и детей к активному и регулярному обучению в области физической культуры, которое позволит им оставаться активными на протяжении всей жизни, быть здоровыми и повысит качество жизни, мы обязаны использовать в процессе физического воспитания весь арсенал современных технологий.

Нами проводились исследования в двух направлениях развития и использования инновационных технологий, позволяющих сочетать в себе метапредметность и компетентностный подход в системе образования, что является основным условием реализации новых образовательных стандартов в России.

Одно из направлений применения таких технологий - это использование систем сенсорной визуализации для осуществления мониторинга и оценки двигательных компетенций лиц, занимающихся физической культурой. Примером может служить проект «Системы экспертной оценки физической подготовленности учащихся младших классов на основе виртуальной игры», разработанный на базе лаборатории кафедры Информационных технологий ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) при поддержке Департамента образования города Москвы. В настоящее время завершена апробация данного комплекса в 4-х школах города Москвы.

Основная идея модели системы экспертной оценки - это дистанционное измерение уровня физической подготовленности и уровня теоретических знаний в области физической культуры с помощью системы сенсорной визуализации в игровой форме.

Игра включает в себя два уровня: теоретический и практический.

Теоретический уровень представляет собой тест-опрос, состоящий из 4 заданий в закрытой форме.

Практический уровень включает в себя тестирование, направленное на определение уровня основных двигательных качеств.

Аппаратный комплекс представляет собой ноутбук или стационарный компьютер, дисплей для трансляции игры (жидкокристаллическая панель), интерактивный сенсор, и требует свободное пространство 5 x 5 м.

Игра может начинаться как с тест-опроса (теоретический уровень), так и с выполнения тестов (практического уровня).

Подавляющее большинство школьников знает, как использовать сенсоры типа Microsoft Kinect, Sony PlayStation и т.п., за счет чего достигается высокая скорость прохождения тестов. Использование компьютерной игровой идеологии в процедуре тестирования одновременно и повышает интерес к выполнению контрольных испытаний, и формирует мотивацию к повторному выполнению предложенных тестов.

Данные тестирования записываются в объединенную базу данных с возможностью просмотра и анализа срезов по времени выполнения, а также персонализацией результатов. Данные могут быть доступны, по выбору учебного заведения, только преподавателям и родителям, или могут быть предоставлены в открытый доступ.

Таким образом система позволяет не только проводить мониторинг и оценку физической подготовленности занимающихся, но и впоследствии стать инструментом оценки качества образовательного процесса.

Еще одним актуальным направлением применения инновационных технологий в сфере физической культуры являются дистанционные и интерактивные интернет-образовательные технологии, которые могут быть использованы как для дистанционного обучения, так и в качестве поддержки традиционного очного обучения.

Во Всероссийском государственном университете юстиции (РПА Минюста России) в учебный процесс внедрен интерактивный учебный комплекс для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» как для студентов дневного отделения, так и для студентов обучающихся дистанционно (в качестве дисциплины по выбору).

В Университете создан образовательный сервер, который содержит информацию по всем предметам, в том числе и предмету «Физическая культура». Комплекс содержит рекомендации по самостоятельному выполнению упражнений и основам самоконтроля при занятиях физической культурой, которые выполнены в виде видеороликов с демонстрацией рекомендуемых упражнений. Также студент может в любое время обратиться к преподавателю за консультацией. А тот, в свою очередь, может дать пояснение или конкретное задание.

Основное исследование проводилось со студентами и учащимися колледжа, зачисленными по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу.

Обработка результатов диспансерного обследования студентов и учащихся колледжа РПА Минюста РФ позволила выявить структуру и тенденции заболеваний по нозологическим формам. В структуре заболеваемости болезни опорно-двигательного аппарата составляют 37%, нарушения функций сердечно-сосудистой системы - 29,1%, заболевания органов зрения - 12,9%. Согласно этому были подобраны упражнения и записаны видеоролики и даны рекомендации по самоконтролю на занятиях физической культурой.

Студентам, занимающимся в специальной медицинской группе, на занятии преподаватель дает задание для самостоятельной работы. Преподаватель указывает конкретные упражнения, сколько раз, в какое время их необходимо выполнять. Студентам остается зайти в личный кабинет, открыть нужную тему и следовать данным рекомендациям.

В части усвоения студентами знаний предусмотрен раздел тестирования. Студент после изучения разделов теоретического блока может перейти к выполнению тестирования. В данной системе применяются тесты 2-х типов, как закрытого, так и осуществлять общение студента и преподавателя в режиме on- и off-line, применяя кейс-задания, которые требуют решения ситуационной задачи.

Статистическая обработка результатов показателей тестирования по итогам эксперимента показало достоверные улучшения в результатах тестов характеризующих показатели физического развития и физической подготовленности студентов. Также 3 студента по результатам диспансерного обследования были переведены в подготовительную и основную группы здоровья, что так же подтверждает эффективность применения данной методики.

Таким образом можно заключить, что применение инновационных технологий позволяет, усваивать знания, которые на протяжении всей жизни человек будет способствовать поддержанию уровня здоровья и улучшению качества жизни, развивать мышление, расширить возможности самостоятельных занятий, внедрять модульные технологии обучения, использовать имитационные технологии.

Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
3. Андриянова М.Н., Абульханова М.В. Интерактивные методы проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» со студентами специальной медицинской группы: Андриянова М.Н., Абульханова М.В. // Вестник спортивной науки. - 2014. - № 5. - С. 58-63.
4. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для вузов / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 2-е изд., испр. - М.: Академия, 2011. - 526 с
5. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учеб. пособие / О.Ю. Масалова. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.

Педагогический контроль в системе физического воспитания студентов

Бавыкин Е.А.

Национальный минерально-сырьевой университет «Горный», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В настоящее время остро назрела проблема актуализации и модернизации имеющихся подходов в области педагогического контроля физического воспитания учащихся всех ступеней образовательного процесса.

Ключевые слова: физическая культура; контроль, рейтинг.

Pedagogical monitoring in the system of physical education of students

Bavykin E.A.

National mineral resources university Saint-Petersburg, Russia

Summary

At the present time there is urgent problem of the actualization and modernization of existing approaches in the field of pedagogical control of physical training of students of all levels of the educational process.

Keywords: physical culture; control rating.

В настоящее время остро назрела проблема актуализации и модернизации имеющихся подходов в области педагогического контроля физического воспитания учащихся всех ступеней образовательного процесса. На наш взгляд, в данном компоненте учебного процесса общего физкультурного образования возможны и назрели значительные инновационные изменения.

Многолетний опыт организации учебного процесса в отечественных вузах (С.К. Соболев, 1989; Л.И. Варенова, В.Ж. Куклин, В.Г. Наводнов, 1993; В.П. Беспалько, 1996; М.П. Батура, А.В. Ломако, 1997 и др.), а также результаты многочисленных диссертационных исследований (Н.А. Васильева, 1988; В.Е. Сосонко, 1996; Г.Н. Юшко, 2001; В.В. Бянкин, 2003; В.И. Кожанов, 2006 и др.), определяют возможность комплексного и наиболее эффективного решения проблемы совершенствования педагогического контроля через применение рейтинговой системы контроля результатов учебной деятельности студентов. [6,7]

В настоящее время широкое распространение получила модульно - рейтинговая система контроля знаний студентов, которая способствует решению важных задач изучения программного материала дисциплин: повышение объективности оценки знаний, активизация самостоятельной работы студентов. Рейтинг - это объективный критерий оценивающий качество знаний обучающегося, равный количеству баллов, набранных в выполненных контрольных работах по различным темам. Модульно-рейтинговая система - это один из самых эффективных методов учебного процесса, который стимулирует заинтересованную работу студента. Систематическое измерение знаний, многогранно отличает модульно-рейтинговую систему, от традиционных технологий, опирающихся на субъективное оценивание знаний. Измерение знаний в модульно-рейтинговой системе, выполняется по многобальной шкале. Сумма баллов, заработанная студентами при измерении знаний, равна индивидуальному рейтингу каждого студента. Для качественной работы модульно - рейтинговой системы, необходимо: - определить цель обучения; - конструировать учебный модуль; - определить технологию формирования компетенции; - разработать мониторинги образовательных процессов и сформировать компетенцию обучаемого. [2]

Предпосылкой осмысления функций рейтингового контроля (далее РК) в теории и методике физического воспитания является присоединение в 2003 г. системы высшего профессионального образования РФ к Болонскому процессу. Первые результаты исследования функций РК носят скорее описательный характер, поскольку авторы видят природу контроля в экзогенных факторах

- в видах физической активности, уровне физических кондиций [1-3]. Вместе с тем, возможная природа эндогенности факторов, определяющая интегративные функции РК, даже не обсуждается. Эта проблема, безусловно, отражает противоречие между теоретическим и научно-технологическим потенциалом РК и информационными ресурсами, имеющимися в вузах. Необходимость определения связи РК с предметной областью физического воспитания, с эмпирическим и теоретическим уровнями познания системных механизмов управления учебным процессом, не вызывает сомнения ни у кого из исследователей в этой области. Осмысление интегративных и системообразующих функций РК предполагает масштабную инвариантность понятия «рейтинговый контроль» во фразеологической компоновке с категориями «диагностика» и «мониторинг», образующая понятийную область объекта исследования и дополнительные смысловые формы. [5]

Определяя цели и границы практического использования РК, эндогенной роли в перманентном управлении физическим развитием студентов на П.А. Виноградов (2006) предлагает смысловые таксоны параметров физической активности, потребностей и мотивации студентов в рейтинговых баллах [4]. Автор не просто постулирует функции контроля, а логически объясняет значение многопараметрической регистрации и оценки педагогических и социально-психологических показателей, характеризующих динамику формирования личности студента, оценку его физического развития и подготовленности. Таким образом, с помощью РК определяется уровень компетенций, физического развития и здоровья студентов. Предложенная интегральная оценка отражает эндогенную связь физической активности с физической подготовленностью в бальном эквиваленте, который студент получает по результатам текущего, промежуточного и итогового контроля. Принимая рассмотренную методологию П.А. Виноградова [4] в качестве базовой методологии РК, рассмотрим четыре ее концептуальных принципа:

- РК обретает системообразующие функции, обеспечивая динамическую причинность и целостность учебного процесса, заложенные в нем самом;
- позволяет видеть природу формирования компетенций студентов, их интересов и потребностей, реализация которых предусматривает диверсификацию используемых средств, методов и организационных форм;
- его эффективность обусловлена перманентной цепочкой действий, связанных с созданием информационных ресурсов;
- ориентирует учебный процесс на интеграцию академических и самостоятельных занятий.

Между тем, анализируя имеющиеся современные подходы в данной области, мы отмечаем, что в большинстве исследований авторы рассматривают рейтинг-контроль деятельности и достижений студентов с позиций методики педагогического контроля, не уделяя должного внимания его системному анализу. Как известно, системный подход - направление методологии научного познания, в основе которого лежит рассмотрение объекта как системы. В свою очередь, система определяется как совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостность или единство. Системный подход - это подход, при котором любая система (объект) рассматривается как совокупность взаимосвязанных элементов (компонентов), имеющая выход (цель), вход (ресурсы), связь с внешней средой, обратную связь.

Системный подход определяется пятью основными принципами: целостностью, иерархичностью, структуризацией, множественностью и системностью. Опираясь на данные научно-теоретические основы, мы попытались рассмотреть рейтинг-контроль физкультурно-спортивной деятельности студентов в виде целостного комплекса взаимосвязанных элементов системы, преследующего достижение конкретной цели. При этом, мы отмечаем, что понятие «рейтинг учебных достижений» является категорией педагогической квалиметрии, а теоретической основой построения системы рейтинг-контроля является учение о квалиметрии человека и образования. Различные авторы дают разные определения рейтинг-контроля, отражающие свои подходы к его содержанию.

Так М.П. Батура, [1] считает, что рейтинговая система - это совокупность правил, методических указаний и соответствующего математического аппарата, реализованного в программном комплексе, обеспечивающем обработку информации, как по количественным, так и по качественным показателям индивидуальной учебной деятельности студентов, позволяющем присвоить персональный рейтинг (интегральную оценку, число) каждому студенту в разрезе любой учебной дисциплины, любого вида занятий, а также обобщенно по ряду дисциплин.

Однако, реализация дисциплины «Физическая культура» имеет ряд специфических особенностей и в нашем понимании система рейтинг-контроля ассимилирует не только механистические действия, результирующие определение персонального рейтинга каждого студента. Анализируя весь спектр возможных контрольных действий над основными компонентами физкультурно-спортивной деятельности студентов, их содержание, необходимые формы и методы работы, целевые установки, а также характер основных связей и взаимосвязей между структурными элементами, нами определена структура системы рейтинг-контроля. В соответствии с основными положениями общей теории систем, в структуре системы рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности студентов мы выделяем следующие элементы:

- предмет, на который направлено содержание контрольной деятельности (цель рейтинг-контроля);
- структура и содержание контрольной деятельности;
- субъекты контрольной деятельности (преподаватель и студент);
- механизм деятельности субъектов, направленной на предмет контрольной деятельности.

Литература

1. Батура М.П. Рейтинговая система обучения на базе современных компьютер-ных технологий : учебное пособие / М.П. Батура, А.В. Ломако, Л.Ю. Шилин. - Минск : Белорусский гос. ун-т информатики и радиоэлектроники, 1994. - 55 с.
2. Боброва Л.Н. Рейтинговая система оценки качества обучения / Л.Н. Боброва // Наука и школа. - 2005. - № 6 - С. 2-4.
2. Варенова, Л.И. Рейтинговая интенсивная технология модульного обучения / Л.И. Варенова, В.Ж. Куклин, В.Г. Наводнов. - М. : [б.и.], 1993. - 67 с.
3. Варенова Л.И. Рейтинговая интенсивная технология модульного обучения / Л.И. Варенова, В.Ж. Куклин, В.Г. Наводнов. - М. : [б.и.], 1993. - 67 с.
4. Виноградов П.А. Рейтинговый контроль качества физкультурного образова- ния студентов в технологическом вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Виноградов П.А. ; Московский гос. пед. ун-т им. М.А. Шолохова. - М., 2006. - 20 с.
5. Григорьев В.И. Программированный контроль в рейтинговой оценке знаний студентов при изучении дисциплин по

спортивным играм / Таймазов А.В., Шубин Ю.К.. - СПб : Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 2 (84) - 2012 год. - 50 с.

6. Ширококов Д.В. Анализ рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности студентов с применением системного подхода. - СПб : Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 5 (99) - 2013 год. - 142 с.

7. Ашкинази, С. М. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов. Учебное пособие /С.М. Ашкинази, М. М. Бобров, И. А. Воронов и др. - СПб. : СПбГУП. - 2008. - 156 с.

Исследование гемодинамического состояния студентов, регулярно занимающихся спортом

Бердникова А. Н.¹, Соколова Л. И.², Захарова А. В.¹

¹ Уральский федеральный университет, ²Уральский государственный медицинский университет,

Аннотация

Статья посвящена изучению состояния гемодинамики у студентов первого курса, занимающихся разными видами спорта. В результате анализа гемодинамических показателей (ЧСС, ударный объем, ударный и сердечный индексы) и модуляторов (инотропия, тонус сосудов) у 27 студентов (возраст 19±1 лет) выявлены особенности физиологической адаптации сердечно-сосудистой системы к условиям тренировок в разных видах спорта. Исследование послужило основой для рекомендаций по организации предварительной спортивной подготовки и развитию спортивной инфраструктуры в городах.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, показатели гемодинамики, сердечно-сосудистая система.

Berdnikova, A. N.¹, Sokolova L. I.², Zakharova A. V.¹,

¹Ural Federal University, ²Ural State Medical University Екатеринбург, Россия, Yekaterinburg, Russia,

Summary

The article is devoted to the research of hemodynamics in the first year students engaged in different kinds of sports. The analysis of hemodynamic indicators (heart rate, stroke volume, stroke and cardiac indexes) and modulators (inotrope, vascular tone) in 27 students (age 19±1 years) revealed features of the cardiovascular system physiological adaptation to the training conditions in different sports. The study served as a basis for recommendations on preathletic training organization and the development of sports infrastructure in urban areas.

Keywords: student-athletes, hemodynamic indicators, cardiovascular system.

Актуальность

В современном мире урбанизации, расцвета информационной сферы и технических инноваций человек стал заметно меньше напрягаться физически как в трудовой, так и в бытовой деятельности. Гиподинамия привела к росту сердечно-сосудистых заболеваний, патологий опорно-двигательного аппарата, формирования хронических заболеваний уже в детском возрасте. По данным Министерства Здравоохранения только 14% подростков считаются практически здоровыми, 40 % допризывной молодежи не соответствуют требованиям для службы в армии.

При этом, детские тренеры на начальном этапе спортивной подготовки отмечают резкое снижение готовности детей к занятиям спортом, как по состоянию сердечно-сосудистой системы, так и по развитию силовых и координационных способностей.

Физическая работоспособность человека определяется уровнем функционирования сердечно-сосудистой системы, адекватностью кровоснабжения органов уровню предъявляемых нагрузок. Высокий уровень развития сердечно-сосудистой системы не только обеспечивает спортивные результаты на соревнованиях, но и переносимость тренировочных нагрузок, а также хороший уровень здоровья. Нам было интересно оценить функциональную подготовленность молодежи, имеющей значительный опыт спортивной практики и избравшей физическую культуру и спорт в качестве будущей профессиональной деятельности.

Цель-исследовать функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов 1 курса бакалавриата Института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета (г.Екатеринбург), являющихся спортсменами различных видов спорта.

В процессе научного исследования была обследована группа студентов 1 курса бакалавриата по направлению физическая культура (средний возраст 19 лет), занимающиеся различными видами спорта (n=27, из них 18 мужчин и 9 женщин). Среди них -2 мастера спорта, 6 кмс, 11 студентов с первым взрослым разрядом. 17 человек из группы имеют стаж спортивной практики более 10 лет, 8 человек-от 5 до 10 лет, 2 человека от 3 до 5 лет.

Исследование включало:

1. Анкетирование для определения стажа занятий спортом, успешности и длительности занятия последним избранным видом спорта, интенсивности тренировочного процесса, наличия спортивного опыта у родителей обследуемых студентов.

2. Обследование гемодинамических показателей в покое (ударный объем (УО), ударный индекс (УИ), сердечный индекс (СИ), частота сердечных сокращений (ЧСС), инотропия, тонус сосудов) с помощью «МАРГ 10-01» (монитор анестезиолога реаниматолога гемодинамический).

3. Статистическую обработку данных с помощью программного обеспечения Excel.

Для сравнительного анализа студенты-спортсмены были разбиты на 5 групп по видам спорта (циклические, игровые, сложно-координационные, скоростно-силовые виды спорта и спортивные единоборства).

Проведенное исследование выявило достаточно хорошие усредненные показатели текущего развития сердечно-сосудистой системы студентов-спортсменов (табл.1). При этом:

- 2 мужчин и 3 женщины (18,52% всех обследуемых), имеют низкие гемодинамические показатели и функциональные

SECTION 7

возможности, не соответствующие требованиям для занятий спортом. Хорошо развитое сердце способно в достаточной мере обеспечивать мышцы и органы кислородом при занятии спортом без выраженной перегрузки, способствует быстрому восстановлению после тренировок и соревнований, предупреждает переутомление и развитие патологий.

- 14 мужчин и 6 женщин (74,07% всех обследуемых) имеют нормальные гемодинамические показатели, но в их подготовку необходимо включить дополнительные аэробные тренировки для повышения их функциональных возможностей.

- 2 мужчин (7,4% всех обследуемых) обладают хорошей функциональной подготовленностью для занятий спортом и достижения высоких спортивных результатов.

Таблица 1.

Гемодинамические показатели студентов-спортсменов I курса

„Показатели Группа	ЧСС, уд./мин	УО, мл	УИ, мл/м ²	СИ, л/ мин/м ²	Инотро- пия, %
Мужчины: обсле- дуемые норма для спортсменов	63±11	129±30	69±13	4,3±0,5	24±12
	50-65	130-160	70-90	5-7	до 25
Женщины: об- следуемые норма для спортсменов	65±14	94±13	59±4	3,8±0,5	20±12
	50-65	100-130	60-75	4-6	до 25

Тонус сосудов, поддерживаемый гладкой мускулатурой, является важным фактором нормального кровоснабжения внутренних органов и поддержания артериального давления. Сниженный тонус сосудов, появляется в процессе многолетних тренировок развитие выносливости, приводит к низкому артериальному давлению. Повышенный относительно нормы тонус сосудов появляется в результате тренировок силового и скоростно-силового характера, и ведет к повышению артериального давления, заставляя сердце сокращаться сильнее, преодолевая высокое сопротивление сосудов, что в дальнейшем может привести к срыву адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы и развитию патологий. Изменить тонус сосудов можно грамотным построением тренировочного процесса. В обследуемой группе студентов 33% (9 человек) имеют нормальный тонус сосудов, 59% (16 человек)-пониженный тонус сосудов и 2 человека-(8%) высокий тонус сосудов в покое.

Повышенная инотропия (сократительная функция миокарда), возникающая вследствие интенсивных тренировок, приводит к быстрому утомлению миокарда, ослаблению насосной функции сердца и срыву адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы. Только у 14 студентов (51,8%) показатели инотропии находятся в пределах нормы, 13 студентов (48,2% обследуемых студентов) имеют повышенную инотропию в покое. Высокие показатели инотропии демонстрируют 50% мужчин и 60% обследуемых женщин, занимающихся спортивными играми, а самые низкие показатели инотропии -у представителей циклических видов спорта.

Несмотря на то, что ни один вид спорта не дает идеальной картины здорового спортсмена в обследуемой группе, однако проведенное обследование и анализ изучения показателей гемодинамики в различных видах спорта и разного спортивного уровня на протяжении 5 лет позволяет сделать следующие выводы:

1. Регулярные занятия спортом благоприятно действуют на формирование сердечно-сосудистой системы. У большинства обследуемых гемодинамические показатели в норме, причем, чем больше стаж занятий спортом, тем более физиологически эффективна адаптация сердечно-сосудистой системы. В тоже время позднее начало занятий спортом (после периода полового созревания) отрицательно сказывается на формировании функциональной системы человека, так как физическая нагрузка при неготовом сердце будет для организма неадекватной и приведет к перенапряжению сердечной мышцы и, возможно, потере здоровья.

2. Неодинаковое развитие сердечно-сосудистой системы прослеживается по видам спорта: наилучшие показатели гемодинамики в обследуемой группе студентов у представителей циклических и игровых видов спорта, наихудшие у спортсменов сложно-координационных видов спорта. Вероятно, не только аэробная направленность тренировок, но и условия их проведения (на свежем воздухе, на открытых спортивных площадках).

3. способствуют лучшему развитию сердечно-сосудистой системы. Однако, только аэробная физическая работа не способствует полноценной адаптации сердечной системы: занимающиеся балльными танцами независимо от стажа занятий и уровня подготовленности имеют весьма скромные показатели развития сердечно-сосудистой системы.

4. В качестве предварительной физической подготовки детям мы рекомендуем начинать с раннего возраста (с 3 лет) заниматься каким-либо циклическим видом спорта на свежем воздухе (катание на лыжах и коньках, походы и велопоходы в лесопарке). В дальнейшем не игнорировать аэробную подготовку в любом виде спорта и не ограничиваться тренировками в спортивных залах.

5. При позднем начале занятий фитнесом и, тем более, силовым атлетизмом необходимо обеспечить медицинский контроль и сбалансированность развития сердца и мышечной массы.

6. Для повышения кардиоблагоприятной двигательной активности крайне необходимо обеспечить развитие специализированной инфраструктуры и открытых пространств в шаговой доступности: терренкуров и велодорожек в лесопарковых зонах, полноценных катков (а не только хоккейных коробок), городских асфальтированных трасс пригодных для лыжников, любителей катания на роликовых коньках и велосипедах.

Зависимость уровня физической подготовленности студенток от длины, веса и состава тела

Богданов О.А.

*Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

Цель работы заключается в установлении зависимости уровня физической подготовленности студенток педагогического вуза от длины, веса тела и содержания жира в организме. В исследовании приняли участие 53 студентки первого курса РГПУ им. А.И. Герцена в возрасте 17-19 лет. Полученные данные показали, что длина тела мало влияет на результаты двигательных тестов. Увеличение веса тела обусловлено главным образом повышенным содержанием жира в организме и приводит к ухудшению результатов в тестах, характеризующих скоростно-силовые качества, общую и, в меньшей степени, силовую выносливость.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, студентки, длина тела, вес тела, содержание жира в организме.

The relationship of physical condition and body composition of female students

Bogdanov O.A.

Herzen State Pedagogical University of Russia, St.-Petersburg, Russia

Summary

The purpose of the present research was to identify the relationship between the level of physical fitness of female students of pedagogical university and body length, weight and body fat.

As a result of this study it can be concluded that body length, weight and body fat have the following effect on physical fitness of female students of pedagogical university: body length has practically no effect on the results of motor tests and with increasing body weight, which is due to the higher body fat percentage, test results, that characterize speed-strength. General and to a lesser extent, strength endurance, become significantly worse.

Keywords: physical education, physical training, female student, body length, weight, body fat content.

Введение

В последние годы многие специалисты отмечают, что уровень физической подготовленности молодежи, поступающей в высшие учебные заведения, значительно снизился [1, 2, 4]. Существует много причин, в результате которых это произошло. Есть все основания предполагать, что среди других причин на проявление тех или иных физических качеств студентов влияют длина, вес и состав тела. Имеются данные, что от указанных антропометрических характеристик в значительной мере зависит успешность выполнения физических упражнений женщинами разного возраста [5]. Определение факторов, влияющих на показатели физической подготовленности студентов, позволило бы скорректировать содержание учебных планов и программ по физической культуре в вузе и способствовало бы решению данной проблемы.

Целью исследования явилось выявление зависимости уровня физической подготовленности студенток педагогического вуза от длины и веса тела, а также содержания жира в организме.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 53 студентки первого курса РГПУ им. А.И. Герцена, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Возраст студенток - 17-19 лет. Все испытуемые занимаются физической культурой по специализации «общефизическая подготовка». Тестирование физической подготовленности и измерение антропометрических характеристик осуществлялось в начале первого семестра.

Для определения уровня физической подготовленности было использовано 9 широко применяемых на практике тестов: бег на 100 и 500 м; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места; наклон вперед стоя на гимнастической скамейке с опусканием рук ниже уровня опоры; выкрут назад из стойки ноги врозь не сгибая рук в локтевых суставах с гимнастической палкой горизонтально вниз (фиксирувалось минимальное расстояние между кистями, при котором упражнение может быть выполнено); поднятие туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, стопы закреплены, руки за головой; сгибание рук в упоре лежа; кистевая динамометрия правой и левой рук. Тестирование проходило в стандартных условиях после разминки в виде соревнований на первенство групп. Дистанции 100 и 500 м студентки пробегали с высокого старта по дорожке стадиона, остальные тесты проводились в спортивном зале.

Длина и вес тела испытуемых измерялись с помощью медицинского ростомера и весов. Процентное содержание жира в организме определялось по номограмме на основе нахождения с помощью калипера Ланге толщины двух кожно-жировых складок: на внутренней стороне голени и наружной стороне плеча [7]. Данная методика отличается достаточной простотой и точностью и получила широкое распространение при обязательном тестировании на результаты в беге на 100 и 500 м и прыжке в длину с места. Чем больше вес тела, тем хуже результаты в беговых тестах и прыжке в длину. Слабая связь наблюдается между весом тела и результатами в челночном беге, кистевой динамометрии левой руки и сгибанием рук в упоре лежа.

От содержания жира в организме испытуемых, как видно из таблицы 2, сильно зависят результаты в беге на 100 и 500 м, челночном беге и прыжке в длину с места. Менее выражена зависимость с результатом в поднятии туловища из положения лежа на спине. С повышением содержания жира результаты в перечисленных тестах достоверно ухудшаются. Если для беговых тестов и прыжка в длину с места найденная связь вполне предсказуема, то для поднятия туловища из положения лежа, характеризующего силовую выносливость мышц брюшного пресса, она не столь очевидна. В целом можно констатировать, что содержание жира в организме оказывает такое же влияние на показатели физической подготовленности студенток, как и вес тела, что объясняется сильной корреляционной зависимостью между ними ($r=0,78$).

SECTION 7

Хотя в эксперименте приняли участие только студентки, занимающиеся физической культурой по специализации «общефизическая подготовка», есть основания предполагать, что полученные закономерности характерны и для других специализаций. На это косвенно указывает исследование, проведенное со студентками Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, показавшее, в частности, что различия между процентным содержанием жира у представительниц циклических видов спорта по сравнению с занимающимися игровыми видами спорта и единоборствами недостоверны [3].

Экспериментальные данные обрабатывались посредством статистического пакета SPSS 15.0.

Длина тела, см	Ун	% жира				Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед стоя, см	Выкрут назад, см	Поднимание туловища, кол-во раз	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Кистевая динамометрия (правая рука), кг	Кистевая динамометрия (левая рука), кг
164,9 ±0,8	57,4 ±1,3	29,3 ±0,7	18,8 ±0,3	145 ±3	8,61 ±0,10	159,5 ±3	11,8 ±0,9	68,6 ±2	46,4 ±3	4,9 ±0,8	26,6 ±0,6	24,6 ±0,6

Таблица 2.

Коэффициенты корреляции между длиной и весом тела, процентным содержанием жира и результатами

	И С С О	И С С О	И С С О	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед стоя, см	Выкрут назад, см	Поднимание туловища, кол-во раз	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Кистевая динамометрия	Кистевая динамометрия (левая рука), кг
Длина тела	0,08	0,14	0,01	0,00	-0,21	0,02	-0,04	-0,31*	0,10	0,29*
Вес тела	0,47**	0,53**	0,34*	-0,58**	-0,15	-0,25	-0,16	-0,29*	0,24	0,41**
% жира	0,61**	0,47**	0,42**	-0,67**	-0,09	0,26	-0,31*	-0,27	0,00	0,14

Заключение

В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что длина, вес тела и содержание жира в организме оказывают следующее влияние на показатели физической подготовленности студенток педагогического вуза: длина тела практически не влияет на результаты двигательных тестов, а с ростом веса тела, который обусловлен повышенным содержанием жира в организме, достоверно ухудшаются результаты в тестах, характеризующих скоростно-силовые качества, общую и, в меньшей мере, силовую выносливость. Полученные сведения необходимо принимать во внимание при разработке программ по физической культуре для студенток с учетом их возраста. Содержание программ должно быть ориентировано на снижение веса тела занимающихся.

Литература

1. Богданов О.А. Сравнительный анализ физического развития и физической подготовленности студенток, поступивших в РГПУ им. А.И. Герцена в 1983, 2005 и 2010 годах / О.А. Богданов [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2011. - №8. - С. 24-25.
2. Дронова Г.Н. Уровень физической подготовленности студентов I курса/ Г.Н. Дронова [и др.] // Физическая культура студентов: Материалы 57-й межвуз. науч.-ме- тод. конф. по физ. восп. студ. высш. учеб. заведений С.-Петербурга / Под науч. ред. С.С. Крючека. - СПб.: Изд. центр СПбГМУ, 2008. - 360 с.
3. Полиевский С.А. К диагностике и мониторингу физического здоровья и спортивной формы студентов-спор- тсменов / С.А. Полиевский [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №3. - С. 24-26.
4. Пономарев Г.Н. Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке / Г.Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. - 2006. - №3(9). - С. 24-27.
5. Самсонова А.В. Морфобиомеханические предпосылки индивидуализации занятий оздоровительными физическими упражнениями / А.В. Самсонова, Е.Н. Комиссарова, Л.Л. Ципин // Здоровье как национальное достояние: коллективная монография. - СПб.: Изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. - С 385-442.
6. Физическая культура: примерная программа для высших учебных заведений / сост.: В.И. Ильинич, Ю.И. Евсеев. - М.: ГНИИ ИТТ «Информатика», 2000. - 72 с.
7. Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth / M.H. Slaughter [et al.] // Hum. Biol. - 1988. - Vol. 60, No. 5. - P. 709-723.

О некоторых проблемах организации физического воспитания и спорта в юридическом вузе

Бозров В. М., Петров В. Г.

Уральский государственный юридический университет г. Екатеринбург

Аннотация

Статья посвящена проблематике организации обучения студентов физической культуре в процессе учебы в конкретном юридическом вузе, т.е. спорт для всех в Уральском государственном юридическом университете.

Ключевые слова: спорт для всех, развитие студенческого спорта, юридический вуз.

Some problems of Organization of Physical Education and Sport in the Law University

Bozrov V.M., Petrov V.G.

Ural State Law University Yekaterinburg

Summary

This article is devoted to the problem of organization of physical education of students in the learning process in a certain Law University, it means Sport for All in the Ural State Law University.

Keywords: Sport for All, the development of student sports, Law University.

Происходящие социально-экономические преобразования в современной России затрагивают все сферы жизни общества. В этом смысле не является исключением физическая культура населения и одна из её ключевых проблем - физическое воспитание молодежи в целом и студентов вузов в частности.

Дисциплина «Физическая культура» рассматривается в Уральском государственном юридическом университете как одно из важнейших средств досуга, оздоровления, общекультурной и профессиональной подготовки студентов. Это при том, что в силу различных обстоятельств спортивная материально-техническая база не вполне соответствует надлежащим требованиям. В данной связи полагаем уместным обратить внимание на некоторые проблемные аспекты, наиболее характерные не только для нашего университета, но и для других юридических вузов страны, препятствующие развитию студенческого спорта. Как мы заметили выше, УрГЮУ еще нужно многое сделать для улучшения материально-спортивной базы. Об этом свидетельствует следующее: на сегодня мы располагаем спортивным залом, площадью всего

267,3 кв. м; четырьмя специально приспособленными помещениями для спортивных занятий, общей площадью 586 кв.м.; спортивной плоскостной площадкой 60 x 40 м, что явно недостаточно. Ситуация вынуждает арендовать ежегодно два спортивных зала для учебного процесса и проведения спортивных соревнований.

Ограниченные возможности для занятий физической культурой и спортом, а также потребности профессионально-прикладной физической подготовки студентов-юристов предопределили необходимость развития тех видов спорта, для которых место проведения занятий не требует больших площадей, первую очередь к ним относятся единоборства.

Проблема эта продиктована недостаточным целевым финансированием университета. Чтобы решить её хотя бы отчасти Ученый совет вуза принял решение в 2016 г. начать строительство современного спортивного комплекса, исходя из собственных финансовых возможностей. Казалось бы с появлением новых спортивных сооружений появятся и новые возможности для развития студенческого спорта. Однако рассчитывать на оптимистичные прогнозы не позволяет другая, не зависящая от университета, проблема, граничащая по своей сути с парадоксом. Дело в том, что в юридических вузах дисциплина «Физическая культура» исключена из Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, что вряд ли совместимо с современными требованиями по развитию массового спорта. В Министерстве образования и науки почему-то посчитали, что для студентов технического или экономического учебного заведения физическая культура и спорт необходимы, а будущий юрист может обойтись и без них. Очень надеемся, что это недоразумение Минобром будет устранено. Пока же сложившаяся ситуация заставила скорректировать учебную программу не в пользу развития физической культуры и спорта в университете, перенесла значительную долю занятий на факультатив во внеучебное время. К примеру, до 2007 г. в учебном графике всех институтов и факультетов вуза был лекционный раздел по теоретическим вопросам спорта и физической культуре, который заканчивался на предпоследнем курсе итоговым зачетом. То есть студента готовили к будущей профессии не только физически, но и давали ему соответствующие теоретические знания по этой дисциплине. Сейчас теоретический курс вынуждены исключить из учебной программы, время, отводимое на лекции, заменили факультативными практическими занятиями.

Полагаем, что необходимо вернуть все на круги своя. Организация физического воспитания студентов вне зависимости от профиля учебного заведения должна основываться на едином профессиональном подходе. Дифференциация физических нагрузок требует научной обоснованности. А кто, если не кафедра должна быть ядром научного анализа организации физического воспитания студентов. К примеру, в УрГУЮ число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, составляет 26,3%, из них 20,1% посещают занятия по физподготовке в специальной группе, 6,2% - освобождены от практических занятий по медицинским показателям. Для работы с этим контингентом необходим учет их персональных данных и возможностей в условиях неразумной коррекции государственного образовательного стандарта для юридических вузов.

В данной связи кафедра физического воспитания и спорта университета, проанализировав ситуацию, организовала занятия по основам 11 видов спорта и курсу общей физической подготовки, в которых всех студентов разделили на учебные группы, культивирующие самбо, рукопашный бой, бокс, лыжные гонки, армспорт, пауэрлифтинг, гиревой спорт, л/атлетика, волейбол, баскетбол, плавание, настольный теннис, бадминтон, футзал, скалолазание, конькобежный спорт, греко-римская борьба, вольная борьба, шахматы, хоккей.

SECTION 7

В основном организацией спортивно-массовой работы среди студентов университета занимаются кафедра физического воспитания и спорта, а также спортивно-оздоровительный отдел управления по внеучебной работе. Для руководства этой работой на кафедре имеются старший преподаватель по спортивно-массовой работе и руководители (кураторы) по физическому воспитанию студентов в институтах и факультетах университета. Ежегодно проводятся соревнования среди учебных групп на первенство институтов и факультетов: - спортивный фестиваль первокурсников по 6-ти видам спорта, спартакиада вуза по 13 видам спорта, открытые Кубки различных институтов и факультетов, профкома студентов: по футболу, - 4, волейболу, - 3, баскетболу, - 2, армспорту, стритболу и н/теннису; чемпионаты вуза: по рукопашному бою, самбо, русскому жиму, шахматам, греко-римской борьбе, жиму лежа, спартакиада общежитий по 8 видам программы: баскетболу, волейболу, мини-футболу, дартсу, настольному теннису, шахматам, шашкам и т.д. Спортивные мероприятия, посвящаются таким знаменательным датам, выдающимся преподавателям и выпускникам вуза, в том числе Героям СССР и Российской Федерации.

Несмотря на указанные выше проблемы вся система организации физической культуры и спорта в университете, а это и учебный процесс, и спортивно-массовая работа во внеучебное время студентов, позволяет сборным командам вуза и отдельным спортсменам успешно выступать на внешних соревнованиях. Так, на Универсиадах студентов вузов Свердловской области университет выступает от 22 до 25 видов программы. В комплексном зачете он систематически занимает 4-5 места из 22-х участвующих вузов области. Сборные команды по греко-римской и вольной борьбе, боксу, шахматам, армспорту, рукопашному бою, пауэрлифтингу, лыжным гонкам, бадминтону, каратэ традиционно занимают лидирующие позиции на этом спортивном мероприятии. Систематически принимают участие наши студенты и в соревнованиях правоохранительных органов Свердловской области по мини-футболу, шахматам, стритболу.

В вузе подготовлено большое число чемпионов и призеров чемпионатов и первенств Свердловской области, Уральского федерального округа, Всероссийских турниров по самбо, дзюдо, боевому самбо, боксу армспорту, греко-римской и вольной борьбе, рукопашному бою; призеры первенств и чемпионатов России по армспорту, славяно-горицкой борьбе, сумо, рукопашному бою, французскому боксу, греко-римской борьбе, жиму лежа; призеры чемпионатов Европы по армспорту и каратэ; призеры Кубков Мира по пауэрлифтингу и армспорту; призеры первенств Мира по греко-римской борьбе, дартсу и армспорту. Женская команда вуза по армспорту неоднократно становилась призером чемпионата России среди студентов. В 2013 г. сборные команды университета по греко-римской борьбе и армспорту признаны Министерством спорта и молодежной политики Свердловской области, областной федерацией профсоюзов лучшими студенческими спортивными командами региона. Ежегодно ведущие спортсмены университета выполняют классификационные нормативы, в том числе и на спортивное звание «Мастер спорта России».

В разные годы в университете обучались: олимпийский чемпион А.Прокофьев (легкая атлетика), победитель Всемирного фестиваля молодежи и студентов Н.Тарасов (греко-римская борьба), чемпионы Всемирной Универсиады студентов О.Аверкин (шахматы), призер первенства Мира РЮсупов (греко-римская борьба) и другие известные спортсмены.

УрГЮУ по праву гордится профессиональными успехами своих выпускников, бывших лучшими спортсменами вуза в студенческие годы. Успешно сочетали углубленные занятия спортом и учебу в вузе Ю.Чайка (ныне генеральный прокурор РФ), В.Бублик (ныне ректор УР-ГЮУ), В.Перевалов (ныне президент УРГЮУ), Н.Тарасов (ныне проректор по научной работе УРГЮУ), В. Демидов (бывший заместитель министра юстиции РФ), А.Х. Буксман (ныне заместитель генерального прокурора России), Ю.Скуратов (бывший генеральный прокурор РФ), Ю.Бирюков (бывший заместитель генерального прокурора РФ), С.Васильев (бывший руководитель федеральной регистрационной службы РФ) и многие другие. Этому способствовал значимость, которую предавал предыдущий образовательный стандарт физическому воспитанию и спорту.

В основе всех физкультурно-спортивных достижений вуза была и остается массовость занятий физической культурой и спортом, т.е. спорт для всех.

Традиционно в УРГЮУ заинтересованно и инициативно, относятся к развитию физической культуры и спорта среди студентов руководители учебных кафедр и ректорат. Систематически участвуют в соревнованиях наравне со студентами Ректор вуза В.А.Бублик (в чемпионатах по жиму лежа) и ряд преподавателей, тем самым демонстрируя студентам пример в необходимости и потребности достижения высокого уровня личной физической культуры.

Ежегодно в академии определяются лучшие спортсмены, тренер, куратор по спортивно-массовой работе. По итогам проводимых соревнований приказом Ректора объявляются благодарности, награждаются грамотами спортсмены, тренера, выдаются материальные вознаграждения студентам. За спортивные заслуги спортсменам, обучающимся на внебюджетной основе, ежегодно, как правило, уменьшается объем оплаты за обучение. На заседаниях Ученого Совета студентам вручают документы (удостоверения, значки) о присвоении звания «Мастер спорта России», дипломы и медали с чемпионатов города, области, Уральского федерального округа, России и т.д. По окончании вуза наиболее проявившие себя в спорте выпускникам вручаются Почетные грамоты университета «За заслуги в развитии физической культуры и спорта в УрГЮУ».

Полагаем, что для включения в процесс освоения физической культуры и её повышения должно быть созданы обучающимся необходимые условия для обязательных учебных занятий по физической культуре во время всего периода обучения в вузе в сочетании с различными формами морального и материального стимулирования достижения студентов в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. На своем опыте убедились, что особое значение имеет пропаганда физической культуры и спорта, в том числе организация наглядной агитации, фотостендов лучших спортсменов, экспресс информация с мест соревнований, отражение спортивной жизни в вузовской газете, и, конечно, участие профессорско-преподавательского состава в совместных со студентами физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях. Оптимизации в организации физической культуры и спорта в юридических вузах, могут послужить следующие меры: включение дисциплины «Физическая культура» в Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования для всех вузов без исключения; расширение количества видов программ вузовских и региональных комплексных соревнований за счет включения олимпийских национальных и профессионально-прикладных видов спорта; ежегодное проведение среди юридических вузов и факультетов (институтов)

смотр-конкурса на лучшую постановку спортивно-массовой работы; внесение в Федеральный закон «О физической культуре и спорту в РФ» материалов, отражающих все потребности развития физической культуры и спорта в наших учебных заведениях.

Социально-педагогическая направленность системы массовых спортивных соревнований школьников

Вишневский В.И

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

Аннотация

Проведенные автором исследования в разные годы показывают, что педагогический потенциал массовых школьных спортивных соревнований используется далеко не в полной мере. Необходима разработка концепции таких соревнований, указывающая пути наиболее эффективного использования в них гуманистических ценностей спорта и олимпизма.

Ключевые слова: система массовых спортивных соревнований школьников, социально-педагогическая концепция.

Socio-pedagogical orientation of the mass sports competitions system for schoolchildren

Visnievskiy V. I.

Russian state University of physical culture, sport, youth and tourism, Russia

Summary

The author's researches, in different years show, that pedagogical potential of mass school sports competitions is not used in full. There is a necessity in developing concepts of competition, indicating the most effective ways of using them in humanistic values of sport and Olympism.

Keywords: mass sports competitions system for schoolchildren, socio-pedagogical concept.

Во всех принятых федеральных государственных стандартах образования начальной, основной и старшей школы во главе стоит личность школьника, что отражено в требованиях к результатам освоения основных образовательных программ, к их структуре, к условиям освоения. В требованиях к результатам освоения основных образовательных программ вначале обращается на личностные результаты школьника, потом на метапредметные и только потом на предметные результаты. Поэтому, и в образовательных программах по всем предметным областям, включая предмет «Физическая культура», именно такая иерархия целей педагогической деятельности должна ставиться.

Однако, многочисленные исследования массовых спортивных соревнований школьников, проведенные в 80-ые годы, включающие анализ Положений о соревнованиях и отчетов о их проведении, опрос школьников и преподавателей, тренеров, а также исследования последних лет, в том числе финальных этапов Президентских состязаний, показывают, что даже в массовых спортивных соревнованиях школьников часто главным становится победа любой ценой. Для завоевания призовых мест, личность школьника уходит на второй план, используются подставки, нравственные нарушения со стороны участников соревнований и руководителей команд. Ради результата и занятия школой престижного места, календарь школьных спортивных соревнований по различным видам спорта закрывают одни и те же, физически подготовленные школьники, а более 50%, по данным различных исследователей, в соревнованиях участие не принимают.

Анализ отечественной и зарубежной литературы по проблемам соперничества, состязательности, обобщение опыта организации и проведения соревнований среди школьников показали, что необходима разработка специальной социально-педагогической концепции системы массовых спортивных соревнований школьников, которая должна быть направлена, в первую очередь, на формирование личности детей и молодежи, в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

В разрабатываемой концепции должны быть обозначены и четко определены пути реализации гуманистических ценностей спорта, идеалов и ценностей олимпизма, в основе которых разносторонняя и целостная личность. Решение таких глобальных задач требует создания разно-вариантной и разно-уровневой системы соревнований, позволяющей каждому школьнику участвовать в них, а не только спортивно-одаренным школьникам, как это существует в настоящее время. Необходимы различные виды и формы соревнований, удовлетворяющие разные потребности и интересы детей и подростков, и повышающие привлекательность занятий физической культурой в общеобразовательных школах.

С учетом гуманистических ценностей спорта и требований образовательных стандартов в массовых спортивных соревнованиях школьников должен быть иной способ организации соперничества (это понятие обосновал и ввел проф. Столяров В.И.) [4,5]. Важность соответствия способа и формы организации соревнований поставленным и решаемым задачам в процессе соревнований отмечали в своих работах и другие исследователи: Брянкин С.В., Вишневский В.И., Свинцов Л.А., Чуб А.А. и др. [1,2,3,6]. Основной отличительной особенностью организации соперничества в массовых спортивных соревнованиях школьников должна быть их игровая направленность, где главным должен быть не столько результат, сколько сама игра и радость от игры. Именно игровая рационализация, как физического воспитания, так и организации соревнований, должна преобладать в общеобразовательных школах. Решением чисто спортивных задач, связанных с выявлением сильнейших, наиболее перспективных школьников в том или ином виде спорта, должны заниматься учреждения ДО, детско-юношеские спортивные школы, спортивные школы олимпийского резерва.

Такой подход к школьным спортивным соревнованиям, как центральному звену школьного спорта, показывает, что они должны быть комплексными.

SECTION 7

Они должны соответствовать интересам школьников, удовлетворять их разнообразные потребности в физическом, интеллектуальном, нравственном, эстетическом совершенствовании, росте спортивного мастерства, отдыхе и развлечении, общении и т.д. Это должны быть комплексные командные соревнования для всех учащихся - «команда-класс», «команда-группа». Программа таких соревнований должна быть рассчитана на учащихся с разной физической подготовленностью и охватывать практически всех школьников, включая лиц с ослабленным здоровьем и лиц с ограниченными возможностями. В нее могут входить игровые виды спорта с придуманными или адаптированными под конкретные задачи и условия правилами соревнований, спортивно ориентированные творческие соревнования - конкурсы по техническому и эстетическому выполнению приемов отдельных видов спорта и т.п. В целом, программа должна включать разноплановую деятельность школьников, связанную со спортом.

Обязательным элементом таких соревнований, с учетом опыта древних Олимпийских игр и педагогических заветов П.Кубертена, должно быть единение спорта и искусства, искусства, связанного со спортом и воспевающего спорт. Это должны быть художественные конкурсы, главное отличие которых от традиционных художественных конкурсов из области искусства (в пении, танцах и т.д.), - это демонстрация в них физической подготовленности, спортивного мастерства, творческих и интеллектуальных способностей, изобретательности и эстетической культуры в спорте. Такие конкурсы проводятся в Спартианских играх (автор и разработчик В.И.Столяров - Центр развития Спартианской культуры).

Используя азарт соревновательности и естественное стремление быть не хуже, лучше других, школьник, не имеющий спортивного таланта, должен иметь возможность проявить себя в иной деятельности, связанной со спортом. Его успехи в этой иной деятельности, возвысят его в глазах одноклассников и послужат мотивом к физкультурно-спортивной активности.

При реализации представленной программы соревнований, соответствующей иному способу соперничества, должна быть иная система определения и награждения победителей. В первую очередь, победители должны определяться по сумме результатов выступления каждого участника команды и учащихся всего класса (группы) во всех конкурсах программы. При этом должны выявляться не преимущества одной команды над другой, а достоинства каждой команды. Поэтому организаторами соревнований должны вводиться различные номинации, за которые команды награждаются. Победителей в одной номинации, на одном месте может быть несколько.

Реализация разработанной концепции и моделей системы массовых спортивных соревнований школьников будет способствовать решению оздоровительных, образовательных задач программы «Спорт для всех».

Литература

1. Брянкин, С.В. Структура и функции современного спорта / С.В. Брянкин. М., 1983. — 35 с.
2. Вишневский, В.И. Социально-воспитательные аспекты массовых спортивных соревнований школьников в СССР : автореф. дис. ... канд.пед.наук / В.И. Вишневский. — М., 1987. - 24 с.
3. Свинцов, Л.А. Спортивные соревнования как форма привлечения населения к занятиям физической культурой // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта : респ. межвед. сб. - Минск : Полымя, 1987. - С. 4-68.
4. Столяров В.И. Проблема гуманизации современного спорта и комплексная спартианская программа ее решения: российский опыт // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. третий: Сб. ст. - М.: Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1998. - С. 54-263.
5. Столяров В.И. Социальные проблемы современного спорта и олимпийского движения (гуманистический и диалектический анализ): Монография. - Бишкек: Издательство «Максат», 2015. - 462 с.
6. Чуб А.А. Формирование ценностного отношения школьников средних классов к физической культуре и спорту в процессе подготовки и участия в спортивно-массовых мероприятиях: Автореф. ...канд. пед. наук. - Краснодар, 2006. - 24 с.

Профилактика избыточного веса и ожирения у школьников среднего школьного возраста

Волкова Н.Л.

Российский Государственный Педагогический Университет им. А.И.Герцена Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье рассмотрены вопросы, связанные с избыточным весом и здоровьем школьников. Приведены аргументы, в пользу введения комплекса упражнений, оказывающего профилактическое воздействие в наборе избыточной массы тела. Представлен разработанный нами комплекс, решающий основные задачи в профилактике избыточного веса и ожирения. Представлены и интерпретированы результаты эксперимента по введению данного комплекса в школьную программу по физической культуре.

Ключевые слова: избыточный вес, ожирение, профилактика, физические упражнения, уроки по физической культуре.

Prevention of overweight and obesity in schoolchildren of secondary school age

Volkova N.L.

The Herzen State Pedagogical University of Russia Saint-Petersburg, Russia

Summary

The article discusses issues related to excess weight and health of schoolchildren. Arguments are presented in favor of the introduction of a complex exercise, have a preventive effect in the set overweight. The developed complex, solve basic problems in the prevention of overweight and obesity.

Presented and interpreted results of the experiment on the introduction of the complex into the school curriculum for physical education.

Keywords: overweight, obesity, prevention, exercise, physical education lessons.

Введение

Последние десятилетия наблюдается рост количества выпускников школ и будущих абитуриентов ВУЗов, имеющих избыточный вес и начальную стадию ожирения.

[3] Современный образ жизни подростков - развитие индустрии компьютерных игр, популяризация ресторанов быстрого питания и постоянно возрастающая учебная нагрузка - негативно сказывается на двигательной активности подростков и нормальном процентном содержании жировой ткани организма.

На данный момент существует множество средств и методов коррекции избыточной массы тела, к сожалению, проблема все равно остается открытой, подростки, накопившие лишний вес за период обучения в школе, скорее всего, сохраняют его и в дальнейшем. Более того, процент жировой ткани в их организме будет только расти.[2] Даже после успешного снижения содержания жира в организме до показателей нормы, поддержание его на данном уровне будет более сложной задачей, чем для человека, не имевшего проблем с избыточным весом в прошлом.

Сохранение здоровья и хорошей физической формы за период обучения в школе, является залогом для воспитания полноценного, физически подготовленного и здорового подрастающего поколения нации.

Цель исследования: Разработать и экспериментально апробировать комплекс упражнений для профилактики и коррекции избыточной массы тела и ожирения для школьников 5-8 классов.

Включение в систему образования третьего урока по физической культуре в неделю, позволила нам ввести урок оздоровительной направленности, без вреда для основной программы по физической культуре. На данный урок подбирались упражнения, способные оказать профилактирующее влияние на три основные причины избыточного веса и ожирения: неправильное питание, недостаточная двигательная активность, стресс.

Таким образом, в комплекс были включены чередования упражнений для верхней и нижней части тела аэробной направленности, для улучшения обмена веществ занимающихся.[4] Повышение двигательной активности решалось увеличением моторной плотности комплекса за счет выполнения упражнений методом круговой тренировки.[5] Эмоциональная разгрузка учеников достигалась путем использования музыкального сопровождения на уроках.[1] Каждое упражнение на станции выполняется не определенное количество раз, а определенное время, фиксируемое учителем. Переход от одной станции к другой происходит после смены музыкальной композиции. В уроке используется музыка из сборников ритмической гимнастики, среднего темпа (**таблица 1**).

Таблица 1.

Упражнение	Продолжительность (мин.)		
	1 круг	2 круг	3 круг
Бег на месте	1	2	3
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	1	1,5	1,5
Поднимание на носки	1	2	2

Таблица 2.

Результаты измерения ИМТ

	1ое измерение	2ое измерение	Критерий Стьюдента	p
Контрольная группа	24,6	24,8	6,9	p<0.01
Экспериментальная группа	24,7	24,3	10,9	p<0.01

Круги прямыми руками вперед	0,5	1	1,5
Разгибание ног в упоре стоя на коленях	1	1	2
Круги прямыми руками назад	0,5	1	1,5
Приседания	1	2	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1,5	2
Поднимание таза вверх лежа на спине, ноги согнуты	1	1,5	2
Заключительная часть урока			
Медленный бег по кругу - 3 мин. Ходьба по кругу - 1 мин.			

Объект и методы исследования: Объектом наших исследований стали 32 ученика 6-8 классов. Критерием включения в исследование стал Индекс массы тела (ИМТ) близкий к верхним границам показателей нормы (18,5 -24,99). Критерием исключения стало посещение учеником спортивных секций. Участники эксперимента были поделены на 2 группы по 16 человек.

SECTION 7

Экспериментальная группа занималась по разработанному нами комплексу упражнений на третьем уроке по физической культуре 1 раз в неделю и 2 раза в неделю на стандартных уроках по физической культуре, контрольная группа занималась 3 раза в неделю на стандартных уроках по физической культуре. Эксперимент продолжался в течение одного учебного года, в конце эксперимента снова проводилось измерение ИМТ (таблица 2).

В контрольной группе произошло статистически значимое увеличение ИМТ на 0,2, что приблизило усредненные показатели данной группы к критическому порогу показателей нормы, в экспериментальной группе изменения также статистически значимые, но в отличие от контрольной группы ИМТ снизился на 0,4, усредненный показатель для этой группы остался в пределах нормы.

Выводы

Профилактика набора «лишнего веса» представляется на данный момент более действенным методом в оздоровлении школьников, нежели коррекция массы тела у учеников, уже имеющих избыточный вес.

Использование разработанного нами комплекса упражнений на уроках по физической культуре в 5-8 классах позволит нам снизить процент учеников, которые приобрели избыточный вес за время обучения в школе, о чем свидетельствуют результаты эксперимента.

Таким образом, данный комплекс упражнений мы считаем необходимым включить в школьную программу по физической культуре, особенно в классах, где есть дети с предрасположенностью к ожирению.

Литература

1. Казакевич Н.В., Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. / Н.В. Казакевич, Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина - СПб.: Изд-во «Познание», 2001, - 104 с.

2. Коррекция фигуры и косметический уход за телом. Сборник статей. Общ. ред. Е.И. Эрнандес. - М.: ООО «Фирма Клавель», 2004. - 224с., ил.

3. Пономарев, Г.Н. Влияние тотальных размеров тела и содержания жира в организме на показатели физической подготовленности студентов /Г.Н. Пономарев, О.А. Богданов, Л.Л. Ципин //Теория и практика физической культуры, 2014. - №10. - С. 15-18

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Академия, 2003. — 480 с.

5. Шолых М. Круговая тренировка / М. Шолых. - М., 2003. - 284 с

Bibliography:

1. Kazakevitch N.V. Firileva Zh.E., Saykina E.G. Rhythmic gymnastics: Toolkit. / N.V. Kazakevitch, Zh.E. Firileva, E.G. Saykina - SPb.: Publishing house «Poznanie», 2001, - 104

2. Correction of body and beauty pampering. Digest of articles. Edited by E.I. Hernandez. - M.: ООО «Firma Clavel», 2004. - 224p., ill.

3. Ponomarev G.N. Effect of total body size and body fat indicators on physical fitness of students /G.N. Ponomarev, O.A. Bogdanov, L.L. Tsipin // Theory and Practice of Physical Culture, 2014. - №10. - P. 15-18

4. Kholodov J.K., Kuznetsov V.S. Theory and Methodology of Physical Education and Sport / Z.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov - M.: Academy, 2003. - 480 p.

5. Sholih M. Circuit Training / M. Sholih. - M., 2003. - 284 p.

Междисциплинарный подход к проблеме реализации физкультурно-спортивной ориентации детей и подростков

Гаськова Н.П., Садовникова А.М., Богданович Н.Г.

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске Россия, г. Иркутск

Аннотация

Статья отражает изучение возможности применения междисциплинарного подхода к реализации физкультурно-спортивной ориентации детей и подростков. Исследована динамика физкультурно-спортивной активности детей и подростков. Определены соматотипы, как показатель предрасположенности к определенному виду спорта.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная ориентация, индивидуализация, соматотип, предрасположенность к занятиям спортом.

Interdisciplinary approach to the problem of realization of physical culture and sports orientation of children and teenagers

Gaskova N. P., Sadovnikova A.M., Bogdanovich N.G.

Branch of Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism Russia, Irkutsk

Summary

The article reflects a study of the possibility of interdisciplinary approach implementation of realization of physical culture and sports orientation of children and adolescents. The dynamics of physical culture and sports activity of children and adolescents is studied. Somatotypes as an indicator of predisposition to a particular sport is identified.

Keywords: physical culture and sports orientation, individualization, somatotype, predisposition to sports activities.

В настоящее время, все более важным становится предоставление возможности каждому ребенку заниматься наиболее подходящим для него видом спортивной деятельности, позволяющим раскрыть имеющиеся у него задатки и способности. В соответствии с современной концепцией физкультурно-спортивной ориентации, «выбор спорта для человека» осуществляется посредством выявления индивидуального своеобразия предрасположенности каждого ребенка к определенным видам спорта [1]. Выявление предрасположенностей и интересов ребенка должно сопровождаться и предоставлением возможностей для занятий соответствующей физкультурно-спортивной деятельностью.

На наш взгляд, такая индивидуализация физкультурно-спортивной ориентации детей и учащейся молодежи должна базироваться на междисциплинарном подходе к изучению и анализу данных, накопленных в различных отраслях науки и практики.

В нашем опыте реализации концепции физкультурно-спортивной ориентации мы начали работу с изучения различных факторов, влияющих на здоровье детей и учащейся молодежи и способствующих формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Одной из групп факторов является физическая активность, которая трактуется как деятельность индивидуума, направленная на достижение физического совершенства, и отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре.

Для изучения отношения к физкультурно-спортивной деятельности нами был проведен опрос школьников г. Иркутска в рамках международного проекта «Здоровье и поведение школьников» (Health Behaviour in School-aged Children) в 2007-2008 гг. С целью выявления динамики уровня физической активности школьников были повторно проведены аналогичные исследования в 2015 г.

Физическая активность оценивалась по показателям, характеризующим мотивы для занятий физкультурой, уровню занятии физкультурно-спортивной деятельностью, объемом физической нагрузки. Так, в 2007-2008 г.г. уровень занятии школьников физкультурно-спортивной деятельностью в целом можно было оценить как недостаточный. Регулярно, около десяти лет назад, занимались физическими упражнениями во внеурочное время

2- 3 и более раз в неделю 53% респондентов в шестых классах и 56% в 8-9 классах, в 10-11 классах - 50%.

В 2015 г. ситуация несколько изменилась, так, в 6-7 классах во внеурочное время 2-3 и более раз в неделю стало заниматься 74% школьников, 8-9 классах - 85% и в 10-11 - 75% учащихся. Среди мальчиков этот процент выше, чем среди девочек, как ранее, так и в настоящее время. На настоящий момент посещают спортивные секции и тренируются в ДЮСШ 23% всех опрошенных школьников.

Свой уровень физической подготовленности при последнем исследовании оценили как плохой около 6% учащихся, как превосходный и отличный - определили 67% в 6-7 классах и 25% в 8-11 классах.

В школьном возрасте закладывается потребность заниматься спортом и физическими упражнениями в будущем. Планировали заниматься спортом и физическими упражнениями, достигнув 20 лет около 85% опрошенных в 2007-2008 г.г., к 2015 году данный показатель вырос до 89%.

Ведущим мотивом физкультурно-спортивной активности детей, независимо от возраста и пола, являлось улучшение здоровья у 64% респондентов в 2007-2008 г.г., в 2015 данный процент увеличился до 79%. Также, в настоящее время для 45% опрошенных школьников достаточно важным при занятиях спортом является достижение спортивного результата.

Таким образом, полученные данные показали, что за последние годы наблюдается положительная динамика в увеличении физической активности школьников нашего города, что способствует формированию определенной группы для дальнейшего спортивного отбора.

Еще одной группой данных, имеющих особую важность для реализации междисциплинарного подхода и принципа индивидуализации в физкультурно-спортивной ориентации, являются данные о морфофункциональной предрасположенности детей и учащейся молодежи к занятиям определенными видами спорта. Проверка возможности использования морфофункциональных данных изучалась нами на действующих спортсменах, что позволяет выявлять наиболее значимые признаки для осуществления спортивной ориентации.

Для достижения высоких спортивных результатов в выбранном виде спорта, повышения спортивной квалификации и сохранения здоровья спортсмены должны обладать определенным уровнем физического развития и специфической конструкцией тела. Вероятно, чем выше уровень квалификации спортсмена, тем в большей степени специфические особенности морфологического статуса соответствуют избранному виду спорта.

Для изучения данных прогностических признаков нами наблюдались 84 спортсмена в возрасте от 17 до 20 лет, а именно 42 девушки и 42 юноши, из них 34 разрядников, 31 кандидат в мастера спорта и 19 мастеров спорта. Все наблюдаемые спортсмены специализировались в различных видах спорта: легкой атлетике, единоборствах, игровых видах спорта, гимнастике и аэробике, тяжелой атлетике и плавании.

Для изучения морфологического статуса спортсменов в наших исследованиях была использована схема соматотипирования Р.Н. Дорохова - В.Г. Петрухина. При изучении вариативности морфологического статуса спортсменов разного квалификационного уровня в избранном виде спорта установлено следующее. В группах «лёгкая атлетика», «единоборства», «игровые виды спорта», «плавание» вариативность соматотипов у разрядников выше (четыре-пять вариантов), чем у мастеров спорта (один-два варианта). Однако на основе исследованной выборки можно только предполагать, что выявленные особенности телосложения у разрядников являются одним из факторов, препятствующим достижению высокого квалификационного уровня в избранном виде спорта. В группах «гимнастика» и «тяжёлая атлетика» вариативность соматотипа не зависела от уровня квалификации спортсменов, что указывает на высокие требования к морфологическим параметрам в этих видах спорта.

Оценка функционального состояния спортсменов с помощью специализированного программно-аппаратного комплекса «Омега-С» позволила установить, что все спортсмены, принявшие участие в исследовании, имеют практические одинаковые функциональные резервы, и функциональный статус спортсменов не может повлиять на уровень их квалификации.

SECTION 7

Таким образом, результаты проведенного исследования показывают, что наличие соответствующего сомато- типа является важным показателем предрасположенности к занятиям определенным видом спорта и достижением в нем высокого квалификационного уровня.

Еще одной составляющей междисциплинарного подхода к физкультурно-спортивной ориентации является определение психологической составляющей предрасположенности детей и подростков к занятиям определенным видом спорта.

Наряду с известными критериями психологической пригодности, на наш взгляд необходимо уделять внимание определению мотивации достижения успеха и уровня притязаний личности занимающегося, как одного из важных прогностических признаков не только для повышения уровня спортивных достижений, но и для формирования устойчивой физкультурно-оздоровительной мотивации и совершенствования своих двигательных способностей в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Проведенные исследования и анализ полученных данных легли в основу разрабатываемой нами системы физкультурно-спортивной ориентации детей и подростков.

Литература

1. Бальсевич В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ / В.К. Бальсевич. - СПб.: СПбНИИФК, 2006. - 67 с.

Особенности спортивной практики в малочисленном общеобразовательном учреждении

Гладышев А.А., Якимова О.В., Рамазанова А.А.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение основной общеобразовательной школы п. Мозырь п. Мозырь, Правдинский район, Калининградская область

Аннотация

В статье рассматриваются аспекты спортивной практики в малочисленных сельских общеобразовательных учреждениях. Условия сельской малочисленной школы вынуждают шире использовать возможности вариативной части учебного плана, так как разновозрастное обучение активно стимулирует развитие различных способностей обучаемых.

Features of sports practice in a small educational institution

Gladyshev A.A., Yakimova O.V., Ramazanova A.A.

Municipal budgetary educational institution of the basic comprehensive school of settlement Mozyr. settlement Mozyr, Pravdinsky region, the Kaliningrad oblast

Summary

In this article some aspects of sports practice in small rural educational institutions are considered. The conditions of a rural small school compel to use the possibility of various curriculum parts more widely as uneven-aged training actively stimulates the development of various abilities of trainees.

Введение

Реализация целей физической культуры, связана с соблюдением ряда необходимых условий для оптимального решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

На основе анализа научно-методической литературы можно предположить, что процесс физического воспитания в городской школе несколько превосходит процесс физического воспитания в сельских школах, так как учитываются значительные расхождения городских и сельских школ в технической оснащенности, режиме работы, региональных и природных условиях, что вносит определенные особенности в процесс физического воспитания [1].

Организация учебного процесса по физической культуре в малочисленных сельских школах обусловлена отсутствием параллелей (набирается по одному классу) и малым количеством учеников классе (от 5 до 14 в нашем случае).

Это приводит к возникновению затруднений в построении оптимально организованного учебного процесса, которые в значительной степени проявляются на уроках физической культуры, где учащиеся предпочитают показывать свои возможности, сравнивать достижения, что в условиях мало—численного класса сложно.

Одним из путей повышения интенсивности и качества обучения, эффективности и эмоциональности учебного процесса, является создание системы урочной и внеурочной деятельности на основе принципа разновозрастного обучения. Таким образом, организуется практика массового спорта через систему урочной, секционной и соревновательной деятельности, которая предполагает совместную занятость учащихся разных классов по решению частных (связанных с возрастным развитием) и общих для всех задач.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, практический опыт тренерско-преподавательской работы.

Результаты исследования и их анализ. Спорт жив соревнованиями, а организация игровой и соревновательной деятельности на уроке предполагает в первую очередь решение проблемы формирования команд, что в малокомплектных классах возможно при совместных занятиях. При этом, распределять детей на команды необходимо по группам, с примерно равными двигательными возможностями.

В таких группах младшие ориентируются на зону своего ближайшего развития, наблюдая действия старших, которые в свою очередь оказывают посильную помощь и служат примером.

Условия сельской малочисленной школы вынуждают шире использовать возможности вариативной части базисного учебного плана. Возможно включение дополнительного материала по кроссовой подготовке минифутболу, флорболу, стритболу, дартсу, волейболу, бадминтону, туризму, единоборствам, в зависимости от специализации учителя и возможностей школы.

Разновозрастное обучение активно стимулирует развитие организаторских способностей и самостоятельность обучаемых, предоставляется возможность преподавателю успешнее вести опережающее обучение на основе системно-деятельностного и личностно-ориентированного подходов. Стоит заметить, что весь осваиваемый материал дифференцирован по уровням готовности обучаемых [2].

Аналогичный подход используется и в организации внеурочной деятельности. Совместные занятия детей разного возраста вызывают интерес у занимающихся, так как дают возможность показать свои умения и знания, проявить организаторские способности, повысить свой авторитет, научить других. Они способствуют развитию коммуникативных умений, формированию навыков самоконтроля, самообразования, обобщения, умения видеть главное и делать выводы. Что, несомненно, сказывается и в соревновательной деятельности. Систематическое проведение различного рода турниров, товарищеских встреч, личных первенств и прочего позволяет создать мотивацию к занятиям спортом и сформировать хорошо подготовленную команду к соревнованиям районного и областного масштаба. В прошедшем учебном году в мозырской школе было проведено 20 соревнований по 11 видам спорта (Таб. 1).

Таблица 1

График реализованных школьных соревнований и спортивно-массовых мероприятий районного и областного масштаба МБОУ оОш п. Мозырь на 2014-15

Вид спорта	Кол-во участий 20132014 уч. год	Призовые места/ победы (кол-во)	Кол-во участий 20142015 уч. год	Призовые места/ победы (кол-во)
Баскетбол	5	1	5	1
Футбол	2	0	2	1
Минифутбол	5	2	5	2/1
Волейбол	4	1	4	1
Флорбол	4	1	4	2/1
Легкая атлетика	2	3/1	2	8/1
Кросс	3	0	3	1
Пинг-понг	4	1	4	2
Бадминтон	2	1	2	1/1
Дартс	2	1	2	3
Шахматы	2	1	2	1/1
Олимпиада по ФК	3	0/1	3	1
Президентские состязания	3	2	3	3/1
ИТОГО	41	14/2	41	27/6

Но соревнования являются пиком, предвещающих их учебно-тренировочных занятий. Таким образом, ученики школы оказываются, ежедневно вовлечены в спортивную деятельность. Результатом такой организации деятельности стал рост побед в районных соревнованиях (Таб. 2).

Таблица 2

Месяц	Вид соревнований	Вид спорта
Сентябрь	Турнир	Минифутбол 2-4 кл
		Минифутбол 5-6 кл
	Личное первенство	Дартс
	Товарищеская встреча	Волейбол
	Личное первенство	Бадминтон
Октябрь	Турнир	Баскетбол 7-8 кл
		Баскетбол 8-9 кл
		Баскетбол 6-7 кл
Ноябрь	Личное первенство	Настольный теннис
	Личное первенство мл.гр.	Бадминтон
	Личное первенство ср.гр.	Бадминтон
	Личное первенство ст.гр.	Бадминтон
Декабрь	Товарищеская встреча	Баскетбол 8-9 кл
	Товарищеская встреча	Волейбол 7-8 кл
	Товарищеская встреча	Флорбол 5-6 кл
Январь	Блиц турнир	Бадминтон
	Блиц турнир	Настольный теннис
	Турнир	Пионербол Волейбол

SECTION 7

	Товарищеская встреча с СОШ п. Дружба	Волейбол
Март	Веселые старты	Комплексные состязания
Апрель	Первенство	Посвящение в волейболисты
	Неделя здоровья	Игры
Май	Состязания «Зарничка»	Комплексные соревнования 0-4 кл
ИТОГО	20 ВИДОВ СОРЕВНОВАНИЙ	11 ВИДОВ СПОРТА

Анализируя данные, следует отметить заметный рост результативности выступлений школьных команд в районных соревнованиях, что свидетельствует об эффективности применяемых подходов в организации учебно-тренировочного процесса.

Выводы

Таким образом, систематическая организация занятий в разновозрастных группах, с привлечением большого разнообразия средств массового спорта, способствует формированию ценностных установок и жизненных приоритетов обучающихся, выраженных в первую очередь в воле к победе, в желании заниматься различными видами спорта. Что косвенно оказывает влияние на формирование установки, направленной на поддержание здоровья и ведение здорового образа жизни.

Литература

1. Физическое воспитание в малокомплектной школе. Пособие для учителей. 2-е изд. доп. и перераб. М. 1983
2. Организация учебно-воспитательной работы в малокомплектной сельской школе: методические рекомендации/под ред. Н.В. Федосеенкова. - Петропавловск-Камчатский: изд-во КИПКПК, 2009.-163с.

Актуальные вопросы адаптации студентов-спортсменов к физическим нагрузкам

Гринь Г.Р., Крысюк О.Б.

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

Аннотация

В статье рассмотрены актуальные вопросы адаптации 39 студентов-спортсменов к физическим нагрузкам. Установлено ухудшение адаптивных реакций к физическим нагрузкам в процессе обучения.

Ключевые слова: физические нагрузки, студенты-спортсмены, адаптация.

Issues of adaptation student-athletes to physical exertion

Green' G.R., Krisyuk O.B.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg Saint-Petersburg, Russia

Summary

The article deals with current issues of adaptation of 39 student-athletes to physical exertion. The deterioration of adaptive responses to physical exertion during training is identified.

Keywords: physical exertion, student-athletes, adaptation.

Учеба в ВУЗе является серьезным фактором, влияющим на физическую работоспособность студентов. Адаптация студентов к физическим нагрузкам нередко требует применения простых и доступных методов физической реабилитации, в частности такой оздоровительной технологии как Скандинавская ходьба [1, 2]. Имеются ли особенности адаптации к физическим нагрузкам у студентов-спортсменов, интенсивность физических нагрузок которых значительно выше, чем у обычных студентов?

Адаптацию студентов-спортсменов к физическим нагрузкам в процессе их обучения оценивали по тесту PWC170, дополненному исследованием ЧСС, АД и регистрацией ЭКГ, согласно современным рекомендациям спортивных врачей [3]. Регистрацию ЧСС, АД и ЭКГ проводили в покое, на каждой минуте выполнения теста и в восстановительном периоде. Запись ЭКГ вели с протоколированием амплитуды ST-сегмента на протяжении всей процедуры исследования с последующей компьютерной обработкой данных. Это позволило наряду с количественной характеристикой работоспособности дать качественную характеристику восстановительных процессов и определить тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку, определить скорость вработывания и стабилизацию ЧСС и АД.

Мониторинг физической работоспособности и адаптационных реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку проведен у 39 студентов-спортсменов, тренирующих преимущественно качество выносливости (спортивная специализация - лыжные гонки, биатлон, плавание). Обследование проводили в динамике четырежды на протяжении 4 лет их учебы в ВУЗе.

На момент поступления в ВУЗ 7 человек имели 2 разряд, 13 - 1 разряд, 12 являлись кандидатами в мастера спорта (кмс), 6 - мастерами спорта (мс) и 1 - мастером спорта международного класса (мсмк). За время учебы улучшили свою спортивную квалификацию 6 студентов: два студента выполнили норматив кмс; два стали мс и двум присвоено звание «мсмк». На I курсе из 39 студентов продолжали активно заниматься спортом 17 человек, на II курсе - 13 чел., на III курсе - 11 чел., на IV курсе - 8 чел.

Оценивая уровень физической работоспособности, мы руководствовались оценочными критериями, рассчитанными на основе прошлых данных. Для сравнения уровня физической работоспособности использовали показатели $PW^{га}$, так как на величину PWC_{170} существенное влияние оказывают состояние здоровья, уровень развития и физической активности, наследственность и др.

Среднее значение уровня PWC_{170} к IV курсу снизилось на 17,37 кгм/мин по сравнению с III, на 47,25 кгм/мин по сравнению со II и на 26,73 кгм/мин по сравнению с I курсом. Уровень $PW^{га}$ снизился на IV курсе на 0,6 кгм/мин/кг, на 1,01 кгм/мин/кг, на 0,97 кгм/мин/кг по сравнению с III, II и I курсами соответственно.

На I курсе высокий уровень работоспособности ($PW^{га}$) отмечен у 5 человек (13%), средний - у 28 (72%), низкий - у 6 (15%). На II курсе высокий уровень

- у 7 (18%), средний - у 24 (62%), низкий - у 8 (20%). На III курсе высокий уровень - у 6 (15%), средний уровень - у 22 (57%), низкий уровень - у 11 (28%). На IV курсе высокий - у 4 (10%), средний - у 24 (62%), низкий - у 11 (28%).

При анализе этих данных, был выявлен рост процента обследуемых лиц с низким уровнем работоспособности (15% на I курсе, 20% на II, 28% на III и IV курсах). Процент обследуемых со средним уровнем работоспособности на IV курсе снизился на 10% по сравнению с I курсом, по сравнению со II - не изменился и на 5% стал выше по сравнению с III. Процентный показатель количества спортсменов с высоким уровнем физической работоспособности на IV курсе снизился на 3%, 8% и 5% по сравнению с I, II и III курсами соответственно.

При анализе динамики физической работоспособности у тренирующихся и не тренирующихся была выявлена следующая закономерность: показатели PWC_{170} и $PWC_{отн.}$ у не тренирующихся снижались от курса к курсу, тогда как у продолжающих тренировки эти показатели увеличивались на протяжении 3-х лет и только на 4 курсе не имели положительной динамики. Это можно объяснить тем, что период обследования 6 спортсменов из 8 продолжающих тренироваться к IV курсу пришелся на переходный период макроцикла, когда объем и интенсивность тренировочной нагрузки минимальные.

Проводя анализ ответных реакций на нагрузку в динамике за четыре года, была выявлена тенденция в сторону уменьшения количества физиологических и увеличения количества атипичных реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку. При изучении восстановительных процессов было отмечено, что гемодинамические показатели (пульс и АД) полностью восстановились через 5 минут после прекращения 2-й нагрузки у 12 (31%) человек при первичном обследовании, у 9 (23%) - при вторичном, у 8 (21%) - при третьем и у 10 (26%) - при четвертом. Снижение скорости восстановления по одному из гемодинамических показателей зарегистрировано у 17 (44%), у 20 (51%), у 21 (54%) и у 19 (48%) обследуемых на I, II, III и IV курсах соответственно; по двум показателям у 10 (26%) - на всех курсах.

Анализируя процессы восстановления в динамике, отмечено ухудшение адаптационных реакций на нагрузку по сравнению с предыдущими обследованиями. Так на I курсе у 70%, на II - у 77%, на III - у 80% и на IV - у 74% обследуемых имело место снижение скорости восстановления гемодинамических показателей и нарушение адаптационных процессов к нагрузке. Компьютерный анализ ЭКГ выявил увеличение количества лиц с псевдоишемической реакцией на 2-ю нагрузку по изменению сегмента ST и зубца T в одном из отведений снятых по Небу (отсутствие истинных причин органического генеза при изменении метаболических процессов со стороны миокарда во время выполнения нагрузки).

Таким образом, на протяжении обучения в ВУЗе у студентов-спортсменов ухудшаются адаптационные реакции на физическую нагрузку.

Литература

1. Крысюк О.Б., Волков А.В. Северная ходьба как оздоровительная технология (первый российский опыт) / Адаптивная физическая культура. - 2013. - № 3 (55). - С. 47-49.
2. Попов С.Н. Физическая реабилитация. - М: Издательский центр «Академия», 2014.
3. Руководство по спортивной медицине / под ред. В.А. Маргазина. - СПб.: СпецЛит, 2012. - 487с.

Временная потеря трудоспособности футболистов и студентов специализации футбол в НГУ им. П.Ф. Лесгафта

Данилов М.С., Левенков А.Е.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В работе рассматривается заболеваемость студентов, специализирующихся в футболе.

Ключевые слова: заболеваемость, травмы, футбол.

Temporary disability football and students nsu football in them. P. F. Lesgaft

Danilov M. S., Levenkov A. E.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health Saint-Petersburg, Russia

Summary

In this paper the incidence of students, specializing in football.

Keywords: incidence, injury, football.

Особенностью футбола является наличие значительных физических, нервно-психических и эмоциональных нагрузок, оказывающих значительное влияние на организм спортсменов. По данным отечественных и зарубежных исследователей основной причиной нетрудоспособности спортсменов являются травмы нижних конечностей средней степени тяжести (приводящей мышцы бедра, четырехглавой мышцы бедра, ахиллово сухожилие и голеностопный сустав и др.), а также типичные синдромы - «колени футболиста» из-за однотипных ежедневных нагрузок и т.п. Ведущими причинами травм (Башкиров В.Ф., 1981, Миронова З.С., 1982, Цыкунов В.Б., 2002 и др.) являются неправильная методика построения учебно-тренировочного процесса, неудовлетворительное материально-техническое обеспечение занятий и соревнований и др. Повышенный травматизм отмечается и у студентов, специализирующихся изучении футбола, у которых он также является одной из основных причин нетрудоспособности. В течение длительного времени нами проводился анализ причин потери нетрудоспособности студентов очной формы обучения, обучающихся на специализации «футбол» в НГУ им. П.Ф.Лесгафта. У данных студентов по сравнению с другими студентами ВУЗа меньше было и число случаев заболеваний (в среднем на 20-25%) и количество дней временной нетрудоспособности (на 10%), т.е. была ниже общая заболеваемость. При этом основной причиной временной нетрудоспособности всех студентов являлись острые респираторные вирусные инфекции, на втором месте находились лор- заболевания, на третьем - травмы. У футболистов при анализе причин нетрудоспособности травмы выходят на второе место (травмы встречаются чаще на 40%), что отражает особенности данного вида спорта.

Активизация познавательной деятельности занимающихся в процессе реализации технологии проблемного обучения

Дранюк О.И., Коновалов В.А., Кирьянова Л.А.

ФГБОУ ВПО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта»

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье отражена актуальность разработки проблемы активизации познавательной деятельности занимающихся в процессе применения методов проблемного обучения. В работе раскрываются пути активизации познавательной деятельности юных яхтсменов.

Ключевые слова: активизация познавательной деятельности занимающихся, методы проблемного обучения, учебно-тренировочные занятия по парусному спорту.

Activization of informative activity of pupils in the process of implementation of the technology problem- based learning

Dranyuk O.I., Konovalov V.A., Kiryanova L.A.

FGBOU VPO «The national state university of physical education, sports and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg»
St. Petersburg, Russia

Summary

The article reflects the urgency of developing problems of activization of informative activity of pupils in the progress of applying the methods of problem-based learning. In this paper reveals the ways of activization of informative activity of young yachtsmen.

Keywords: activization of informative activity of pupils, methods of problem-based learning, training sessions on sailing.

Проблема активизации познавательной деятельности учащихся относится к числу наиболее актуальных вопросов современной педагогической науки и практики. От качества учения как самостоятельной активной деятельности учащихся, управляемой педагогом, зависят результаты обучения, воспитания и развития.

Активизация познавательной деятельности - это побуждение учащихся к целенаправленному и энергичному учению, а также управление активностью учащихся на всех этапах процессе обучения. К условиям активизации познавательной деятельности учащихся относят: создание атмосферы сотрудничества и доброжелательности в процессе обучения; создание «ситуации успеха» для каждого обучаемого; включение учащихся в активную деятельность; создание проблемных ситуаций и стимулирование обучаемых к их разрешению; применение элементов нестандартности при изучении учебного материала.

С целью активизации познавательной деятельности учащихся, развития их познавательных способностей и творческой активности применяют методы проблемного обучения [4, 3, 2]. Проблемное обучение заключается в создании перед учащимися проблемных ситуаций, осознании, принятии и разрешении этих ситуаций в процессе совместной деятельности занимающихся и педагога [2].

Особенностью проблемного обучения является преобладание учения над преподаванием в условиях взаимодействия педагога и учеников, что активизирует познавательную деятельность занимающихся и способствует развитию познавательных способностей. Проблемное преподавание предполагает постановку перед учениками проблемной задачи, не имеющей традиционного решения, и раскрытие путей ее решения, показывая трудности и противоречия, которые приходится преодолевать, формулируя гипотезу и осуществляя поиск ее доказательств. Проблемное учение предполагает формулировку проблемной задачи и самостоятельное ее решение учениками, включающее формулировку гипотезы, ее проверку, объяснение и доказательство с разной степенью помощи преподавателя в зависимости от индивидуальных возможностей и способностей учеников. Проблемное обучение реализуется с помощью методов: проблемного изложения материала, частично-поискового и исследовательского.

Методы проблемного обучения могут быть эффективно использованы тренерами при обучении детей парусному спорту с целью активизации их познавательной деятельности, развития познавательных способностей, прежде всего мышления, творческой активности. Несмотря на актуальность проблемы исследования, вопрос активизации познавательной деятельности занимающихся парусным спортом в процессе применения методов проблемного обучения недостаточно изучен.

Мы предположили, что применение проблемных методов обучения (специально разработанных проблемных вопросов и ситуаций) на учебно-тренировочных занятиях по парусному спорту с учетом особенностей детей младшего и среднего школьного возраста и этапа подготовки будет способствовать активизации познавательной деятельности занимающихся.

Парусный спорт относится к числу видов спорта, где спортсмену необходимо быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию, оперативно принимать различные решения, от простых - «что делать с водой в лодке?», «как добраться до дома в отсутствии ветра?», до сложных тактических приемов и нестандартных ситуаций. Для развития у гонщика умения творчески решать возникающие проблемы актуальным является применение проблемных методов обучения, когда педагог с помощью проблемных вопросов и анализа различных вариантов ответа показывает ребенку весь спектр решений в различных ситуациях, учит его думать творчески и шире, находить нестандартные решения [1, 5].

Опрос тренеров по парусному спорту свидетельствует, что они понимают важность применения методов проблемного обучения на учебно-тренировочных занятиях. 60 % тренеров по парусному спорту считают, что проблемные ситуации создаются на учебно-тренировочных занятиях постоянно, вне зависимости от желания педагога (чему способствует специфика спорта), некоторые из опрошенных (40 %) планируют заранее создание проблемных ситуаций. Тренеры применяют данные методы с различными группами учеников, начиная со второго года обучения. К основным педагогическим условиям эффективного применения проблемных методов обучения, тренеры отнесли: личный опыт тренера; опыт самого спортсмена (его знания, владения умственными и практическими двигательными действиями, способность их применять в нестандартных ситуациях); приближенность проблемных ситуаций к реальным условиям (в случае теоретического обучения). Трудность в применении данных методов, по мнению тренеров по парусному спорту, заключается в разработке проблемных заданий с учетом задач занятия, возраста занимающихся, уровня их подготовленности, времени, отводимого для их постановки и решения.

С целью изучения отношения детей к тренировкам, характера возникающих трудностей в учении, а также отношения занимающихся к этим трудностям мы провели анкетирование 15 детей в возрасте от 9 до 13 лет. Анкетный опрос занимающихся парусным спортом свидетельствует, что большинству опрошенных детей (80%) нравится преодолевать трудности, искать пути решения проблемных задач. С трудностями в выполнении новых заданий на тренировках сталкиваются все (100%) опрошенные спортсмены. Это естественно, потому что тренировки должны способствовать развитию детей, что невозможно без преодоления различных препятствий. Основными трудностями опрошенные спортсмены назвали самостоятельное понимание выполнение техники упражнения, решение поставленных проблемных задач и страх перед неудачей при выполнении.

В процессе учебно-тренировочных занятий по парусному спорту в детской секции яхт-клуба Балтиец нами были апробированы на практике способы проблемного обучения, предпочтение отдавалось методам проблемного изложения материала и частично-поисковому. Был накоплен большой методический материал в виде перечня проблемных вопросов и ситуаций, например: Как определить выгодную сторону стартовой линии в речных условиях? Почему нужно в сильный ветер поднимать шверт на лавировке, а опускать на полных курсах? Как быстрее убрать воду из лодки? Как добраться до берега в штиль? Что нужно сделать, если на швертботе класса «Оптимист» порвался ремень откренивания во время гонки?.

Для примера рассмотрим один из проблемных вопросов: «Что нужно сделать, если на швертботе класса «Оптимист» порвался ремень откренивания во время гонки?». Данная ситуация - это поломка лодки, нестандартная ситуация. Такой вопрос мы будем задавать только спортсменам, которые уже уверенно ходят на яхте и принимают участие в соревнованиях. Мы будем использовать следующие формы помощи спортсменам: 1. Задавать наводящие вопросы: «Кто-нибудь на воде может тебе помочь?», «Чем можно заменить ремень?». 2. Попросим занимающихся представить данную ситуацию и ответить на поставленный вопрос. 3. Предложим наиболее оптимальные варианты решения проблемы. Каждый из предложенных вариантов ответа на вопрос необходимо подробно обсудить с учениками, определить все плюсы и минусы решения. После рассмотрения всех вариантов решения проблемы, их положительных и отрицательных сторон, приводим детей к выводу, что существуют разные способы решения проблемы, а какой из них выбрать в данной конкретной ситуации - решать самому гонщику на воде. Возможно, комбинировать предложенные решения. Так же необходимо подсказать ученикам факторы, от которых может зависеть принятие того или иного решения (например, этап гонки, умения и навыки рулевого, силу ветра и прочие).

С целью изучения степени активности и самостоятельности детей в процессе решения проблемных вопросов и ситуаций на учебно-тренировочных занятиях по парусному спорту нами были проведены педагогические наблюдения. Активность занимающихся мы оценивали по количеству заданных вопросов, высказываний, поднятых рук, реплик и других действий, имеющих целенаправленный познавательный характер; самостоятельность в выполнении заданий - после получения пояснения к заданию, занимающиеся самостоятельно выполняют

его. Активность и самостоятельность оценивались по 10 балльной системе оценки. Если занимающийся задает большое количество вопросов, направленных на знание изучаемого вопроса, все его действия имеют целенаправленный познавательный характер, он очень редко отвлекается, самостоятельно выполняет учебные задания, проявляет желание выполнять трудные задания, то это свидетельствует об активном отношении к учению и развитию познавательной самостоятельности - 10 баллов.

Результаты педагогических наблюдений на учебно-тренировочных занятиях по парусному спорту за работой тренера и командой в количестве 15 человек в возрасте от 9 до 13 лет., проведенных в течение двух недель в период межсезонья, свидетельствуют, что уровень активности занимающихся при решении проблемных задач повысился до 7,7 баллов, уровень самостоятельности до 7,6 баллов.

SECTION 7

Таким образом, применение методов проблемного обучения на учебно-тренировочных занятиях по парусному спорту способствовало добиться большей частью интеллектуально-познавательного усвоения учебного материала юными спортсменами, сместить образовательные акценты на учебную деятельность занимающихся и развитие их мышления. Вместе с тем, следует отметить, что накопленный методический материал требует экспериментального обоснования.

Литература

1. Аношкин, Б.Н. Юный яхтсмен/ Б.Н.Аношкин. - Омск.: Омскбланкиздат, 2010. - С. 29-44.
2. Лернер, И.Я. Проблемное обучение/ И.Я.Лернер.- М.: Знание, 1974.- С. 14-25.
3. Пидкасистый, П.И. Психология и педагогика: учебник/ под ред. П.И.Пидкасистого.- 2-е изд., перераб и доп. - М.: Изд-во Юрайт, 2011.- С. 407-411.
4. Романова, А.В. Педагогика: учебно-методическое пособие (практические занятия)/ А.В.Романова, О.И.Дранюк.- СПб.: [б.и.], 2008. - С. 54-61.
5. Слэтер, Ф. Гонки «Оптимистов»/ Ф.Слэтер.- М.: Аякс-пресс, 2008. - С. 19-45.

Развивающее обучение младших школьников настольному теннису в условиях дополнительного образования

Дранюк О.И., Приямпольская О.И.

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

Аннотация

В статье отражена актуальность разработки проблемы развивающего обучения младших школьников настольному теннису в условиях дополнительного образования. В работе раскрываются пути воспитывающего и развивающего обучения младших школьников настольному теннису.

Ключевые слова: развивающее обучение, обучение настольному теннису, дети младшего школьного возраста, развитие внимания, развитие быстроты мышления, формирование исполнительности и ответственности.

Developing training of younger schoolboys in the conditions of table tennis additional education

Dranyuk O. I., Priyampolskaya O. I.

*FGBOU VPO «The national state university of physical education, sports and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg»
St. Petersburg, Russia*

Summary

The article reflects the urgency of the development problems of developing training of younger schoolboys of table tennis in a further education. In this paper the ways of developing training of younger schoolboys table tennis.

Keywords: developing training, table tennis training, children of primary school age, development of attention, development of quick thinking, the formation diligence and responsibility.

В спортивной деятельности к достижению цели ведут три процесса: обучение, воспитание и развитие, поэтому в процессе занятий по настольному теннису с юными спортсменами необходимо создавать условия для реализации принципа воспитывающего и развивающего обучения. Данный принцип требует, чтобы одновременно с решением учебных задач целенаправленно осуществлялось решение воспитательных задач и развития познавательных способностей учеников [1].

Настольный теннис относится к числу технически сложных видов спорта. Теннисистам присуща тонкость ощущений, точность восприятий, устойчивость и концентрация внимания, быстрота и рациональность мышления [5]. Юный спортсмен всегда тренируется в спортивной группе, выступает за честь своей школы, поэтому у игроков должны быть хорошо развиты нравственные качества, положительно влияющие на взаимоотношения с членами своего спортивного коллектива, отношение к учебно-тренировочному процессу и к спортивному клубу [1, 3, 5].

Обучение детей настольному теннису в условиях дополнительного образования в общеобразовательной школе имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в работе: группы занимающихся комплектуются на основании желания детей заниматься данным видом спорта, в отличие от спортивной школы, где существует система спортивного отбора; в одной группе могут заниматься дети разных классов начальной школы; дети имеют разный уровень физической подготовленности; недостаточно столов для настольного тенниса, что отрицательно влияет на эффективность учебно-тренировочного процесса.

Нами была сформулирована гипотеза исследования, проверка которой осуществлялась в экспериментальной работе: предполагалось, что некоторые особенности организации учебно-тренировочной работы, сочетания средств и методов обучения и воспитания (строгое соблюдение правил поведения, обсуждение их выполнения; четкое исполнение указаний тренера; корректировка, дополнение, уточнение правил поведения в игровых ситуациях; констатация влияния соблюдения правил поведения на спортивный результат и др.) будут способствовать реализации воспитывающего и развивающего обучения настольному теннису детей младшего школьного возраста.

Техническая подготовленность детей после проведения эксперимента

Набывания мяча	X± SX		Уровень значимости
	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	
Ладонной стороной ракетки	216±15,2	400±29,6	P<0,001
Тыльной стороной ракетки	169,4±14,5	258,5±15,6	P<0,001
Поочередно	81,1±6,3	125,5±9,1	P<0,01
Технические элементы на столе по диагонали			
Подрезка слева	18,7±1,0	28,4±2,1	P<0,001
Подрезка справа	12,1±0,5	23,0±1,4	P<0,001

Экспериментальная методика, разработанная на основе примерной программы спортивной подготовки по настольному теннису [2] и рабочей программы по настольному теннису для учителей общеобразовательных школ [3], а также с учетом особенностей развития детей младшего школьного возраста [4,5], имела следующие особенности:

1. Одновременно с решением учебных задач целенаправленно осуществлялось решение воспитательных задач (организованности, исполнительности, ответственности), развития устойчивости и концентрации внимания, быстроты мышления.

2. Содержанием учебно-тренировочных занятий являлись комплекс упражнений, специально подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания.

3. С учетом поставленных задач осуществлялся целесообразный выбор методов, приемов обучения и воспитания, определялась организация учебной работы группы и отдельных занимающихся.

Основной этап педагогического эксперимента был проведен в школе №38 г. СПб с целью проверки гипотезы исследования (с октября 2014 года по март 2015 года). В эксперименте приняли участие 20 детей младшего школьного возраста. Эффективность предложенной методики воспитывающего и развивающего обучения определялась по следующим показателям:

1. Уровень технической подготовленности детей: набивание мяча ладонной стороной ракетки, тыльной стороной ракетки, поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки; технические элементы на столе по диагонали: подрезка слева на столе по диагонали, подрезка справа на столе по диагонали. Из 3 попыток выбирался лучший результат.

2. Уровень развития устойчивости и концентрации внимания (методика «Графический диктант» Д. Б. Эль- конина), оценка устойчивости внимания методом корректурной пробы, уровень развития быстроты мышления.

3. Степень проявления организованности, исполнительности и ответственности оценивалась 6 экспертами по 5 балльной шкале.

Для повышения уровня концентрации и устойчивости внимания на учебно-тренировочных занятиях в экспериментальной группе были использованы специально подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания.

Например, игровое задание «Море - берег - парус». Проводится на месте, занимающиеся располагаются в шеренге. По команде «Море!» все играющие должны сделать приставной шаг назад. Если подается команда «Берег!», нужно быстро выполнить приставной шаг вперед. По сигналу «Парус!» необходимо подпрыгнуть на месте. Команды чередуются. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. Подается не более 8-10 команд. Затем подводятся итоги.

Эстафета «Вызов номеров». Играющие делятся на две подгруппы, располагаются в шеренгах на расстоянии 5-6 метров одна от другой. В шеренгах производится расчет по порядку, и каждый занимающийся запоминает свой порядковый номер. Тренер громко называет какой-нибудь номер, например, пятый. По этому сигналу пятые номера должны оббежать шеренгу и встать на свое место. Подгруппа, участник которой сделает это быстрее, получает одно очко. Педагог называет номера в разном порядке. В конце игры определяется окончательный результат.

Подвижная игра «Летчики». Группа детей построена по периметру площадки. Задание: а) бежать на месте, руки в стороны («летим»), когда мяч летит, замереть («замри»), когда мяч коснулся пола. Первые несколько раз педагог дает словесные команды, потом нет, б) бежать на месте (мяч летит), присесть (когда мяч касается пола), в) бежать на месте (мяч летит), присесть (когда мяч касается пола), выпрыгнуть (когда мяч взлетает).

Результаты технической подготовленности детей после проведения эксперимента представлены в табл. 1.

Таблица 1.

Методики	X± SX		Уровень значимости
	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	
Графический диктант	8,9±0,4	11,3±0,3	P<0,01
Корректурная проба	14,6±0,5	16,7±0,2	P<0,001

Таблица 2.

Устойчивость и концентрация внимания после проведения эксперимента

X ± SX		Уровень значимости
Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	
23,8±0,70	26,8±0,6	P<0,01

Результаты изучения степени проявления личностных качеств после проведения эксперимента представлены в табл. 3.

Личностные качества	X ± SX		Уровень значимости
	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	
Организованность	4,24±0,20	4,98±0,02	P<0,001
Исполнительность	4,11±0,10	4,98±0,02	P<0,001
Ответственность	4,00±0,10	4,98±0,02	P<0,001

Воспитание исполнительности: построение по сигналу; бег с изменением направления движения по сигналу; выполнение заданий в соответствии с требованиями тренера; контроль за выполнением требований педагога, разъяснение норм и правил поведения, создание воспитывающих ситуаций, участие в обсуждении педагогических ситуаций, торможение поведения занимающихся, нарушающих предъявленные правила поведения, поощрение поведения, отвечающего предъявленным нормам.

Воспитание организованности: взаимоорганизованность тренера и занимающихся; предъявление и контроль за выполнением организационных требований педагога; выполнение подвижных игр и эстафет в соответствии с правилами; создание воспитывающих ситуаций, побуждающих учеников поступать в соответствии с требуемым характером поведения, торможение и поощрения поведения занимающихся.

Воспитание ответственности: совместное обсуждение правил поведения в ходе учебно-тренировочного занятия; выполнение учебно-тренировочных заданий в соответствии с требованиями, сформулированными педагогом и учениками; поощрение занимающихся, выполняющих требования педагога; торможение безответственного отношения занимающихся к выполнению заданий педагога; выполнение эстафет в соответствии с установкой на результат, отмечая зависимость результата от соблюдения правил поведения; выполнение команд и заданий педагога в соответствии с требованиями;

выполнение имитационных упражнений в соответствии с требованиями педагога, оценивая исполнительность и взаимоорганизованность.

Результаты педагогического эксперимента подтверждают гипотезу исследования и свидетельствуют о том, что уровень устойчивости и концентрации внимания повысился с уровней выше среднего и среднего до высокого уровня; уровень быстроты мышления с уровня выше среднего до высокого; уровень проявления организованности, исполнительности, ответственности повысился от уровней среднего и выше среднего до высокого уровня, повысился уровень подготовленности в настольном теннисе на данном этапе обучения от «удовлетворительно» до «хорошо».

Литература

1. Карпушин, Б.А. Принципы обучения/ Б.А.Кар- пушин // Физическая культура в школе. - 2010.- №1.-С.5-8.
2. Барчукова, Г. В. Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства/ Г. В. Барчукова, В. А. Воробьев, О. В. Матыцин. - М.: Советский спорт, 2009. - 143с.
3. Барчукова, Г. В. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Г. В. Барчукова, А. Ю. Журавлева. - М. 2013. - 87 с.
4. Грецов, А. Г. Возрастные особенности развития и педагогического взаимодействия в сфере физического воспитания. Книга 2: Младшие школьники / Методическое пособие / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова; под общ. ред. С. П. Евсеева. - Санкт-Петербург: [Изд-во СПбНИИ физической культуры], 2009.- 72 с.
5. Серова, Л.К. Психологическая подготовка в настольном теннисе. Учебное пособие/ Л.К.Серова, А.С. Мартынов.- СПб.: СПбГАу 2010.- 12 с.

«Русская Олимпия» - частный проект создания научно-практического центра по проблемам детско-юношеского олимпийского движения

Кислов А.А.

Научно-практический центр «Русская Олимпия»
МО, наукоград Королев, Россия

Аннотация

В статье рассматриваются причины, цели, задачи создания научно практического частного центра «Русская Олимпия». После триумфального проведения Игр XXII Олимпиады 1980 г. в Москве на базе Государственного центрального Ордена Ленина института физической культуры (ГЦОЛИФК) были открыты Музей Олимпийской славы и первая в стране Советская олимпийская академия. В 90-х годах из-за экономического кризиса, последним было отказано в государственном финансировании. Большая часть коллекции передана Музею истории института, академия переведена в Московскую область. На ее базе создан научно-практический центр «Русская Олимпия». В своей работе Центр ориентируется на решении проблем становления и развития детско-юношеского олимпийского движения.

Ключевые слова: Хартия МОК, Устав ОКР, основополагающие принципы олимпизма, олимпийское образование, Советская олимпийская академия, Музей олимпийской славы, «Русская Олимпия».

«Russian Olympia» is a private project for establishing a scientific and practical center for an Olympic movement for children and youth

Kislov A.A.

Scientific and Practical Center - «Russian Olympia» Moscow Region, Science City Korolyov, Russia.

Summary:

The article discusses the reasons, goals and objectives of creating the scientific and practical center Russian Olympia. After the triumphal staging of the XXII Olympic Games in Moscow in 1980, a Museum of Olympic Glory and the first Soviet Olympic Academy were opened within the framework of the State Central Institute of Physical Culture. In the 90s both the museum, as well as the academy were denied governmental financial support because of the economic crisis.

A major part of the collection was handed over to the historical museum of the institute and the academy was shifted to the Moscow Region from Moscow. The scientific and practical center “Russian Olympia” has been created within the framework of this

academy. In its work, the Center is focused on solving the problems of the formation and development of the Olympic Movement for children and youth.

Keywords: The IOC Charter, Russian Olympic Committee Charter, The Fundamental Principles of Olympism, Olympic education, Soviet Olympic Academy, Museum of Olympic Glory, «Russian Olympia».

Цель исследования - поиск наиболее эффективных форм вовлечения школьников в регулярные занятия физкультурой и спортом на примере Первомайского района г. Москвы.

Организация исследования

Исследования проводились на спортивной базе Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры, Олимпийского Дворца тяжелой атлетики, подшефных институту общеобразовательных школ, Дворца пионеров и школьников района, по месту жительства ребят. К проведению эксперимента привлекались студенты и преподаватели института, школьные учителя физвоспитания, педагоги-организаторы. В эксперименте активное участие принимали профильные спортивно-педагогические кафедры института, Советская олимпийская академия, Музей Олимпийской славы, Музей истории ГЦОЛИФКа.

Результаты исследования и их обсуждение

Полученные результаты исследований оперативно внедрялись на практике. На всех спортивных кафедрах организованы профильные отделения ДЮСШ, куда приглашались школьники района. На стадионе института проводились массовые соревнования, спортивные праздники, спартакиады, сдача нормативов комплекса ГТО, первенства дворовых команд на призы детских клубов: «Кожаный мяч», «Золотая шайба», «Нептун», «Белая ладья», «Чудо шашки».

Институт стал инициатором разработки и реализации проекта образцовой постановки физической культуры и спорта в масштабе района г. Москвы. Союзспортпроект совместно с ГЦОЛИФК разработали генеральный план перспективного развития спортивной базы института с учетом потребностей жителей района

В 1987 году на базе института создана первая в стране Советская олимпийская академия, давшая толчок последующему созданию одиннадцати подобных академий в Российской Федерации. Аналогичные академии были созданы или воссозданы во всех союзных республиках СССР. С 1990 года СОА начала ежегодно проводить специальные олимпийские научные сессии студентов и молодых ученых. В тематику сессий обязательно включались доклады, касающиеся проблем развития детско-юношеского спорта, олимпийского образования школьников. Победители Конкурса направлялись в Олимпию (Греция) для участия в работе аналогичных Сессий Международной олимпийской академии.

СОА стала инициатором создания на базе института Международного спортивного центра Всемирного фестиваля молодежи и студентов 1985 г. в Москве. В работе Центра принял участие президент МОКа Х.А. Самаранч.

Разрушительные 90-е годы внести свои коррективы. СОА и Музей олимпийской славы лишились финансирования. Руководство ГЦОЛИФК приняло решение о создании на базе института новой Центральной олимпийской академии.

В тоже время Советская олимпийская академия не была официально расформирована, продолжая свою деятельность в режиме «ожидания». Лишившись необходимых помещений в Москве СОА и Музей вынуждены были переехать в подмосковный наукоград «Королев». Здесь на территории частной усадьбы семьи Кисловых и за их счет была возоблена их работа. Началось строительство и оборудование необходимых помещений. Одновременно создавался Научно-практический центр «Русская Олимпия». Сохранив опыт работы СОА в ГЦОЛИФК - Ке по развитию массового детско-юношеского спорта Центр сегодня сосредотачивает свою работу на решении проблем олимпийского образования школьников, гармоничного развития подрастающего поколения, привития детям и подросткам устойчивых навыков ведения здорового образа жизни, сохранения интереса к регулярным занятиям физкультурой и спортом; опережающего формирования будущих поколений - образованных, активных граждан, личностей, готовых к созданию крепких семей, вступлению во взрослую жизнь, высокопроизводительному, конкурентному труду, стремящихся к постоянному повышению своей квалификации, готовых к

SECTION 7

защите Родины. И все это в рамках реализации проекта по созданию, развитию и укреплению ДЮОД - школы социализации подрастающего поколения.

Через Центр оказывалась финансовая помощь отдельным авторам в издании методических материалов, проведении научных работ, командировании студентов на сессии в Олимпию. Пополняется новыми печатными материалами, документами Олимпийская библиотека, архив. Продолжается сбор экспонатов для музея, проводятся локальные выставки, оказывается помощь другим музеям. Так, в дар создаваемому в Олимпийском Сочи Музею олимпийской славы были переданы: коллекция уникальных официальных плакатов, полный набор олимпийских почтовых марок, другие сувениры, посвященные Играм XXII Олимпиады 1980 г. в Москве.

Продолжается работа СОА. Проведена выездная Сессия академии, посвященная 20-летию проведения московской олимпиады, По инициативе Академии создан Независимый оргкомитет по оказанию содействия Москве в получении права на проведение Игр XXX Олимпиады 2012 г СОА помогала Оргкомитету Москвы в выдвижении Столицы в качестве организатора первой юношеской Олимпиады 2010 г.

С 2000 года Академией проводится эксперимент по патриотическому, олимпийскому воспитанию подрастающего поколения в ходе проведения соревнований. В качестве экспериментальной площадки выбрана ежегодная детско-юношеская парусная регата. Она всегда проводится в Останкино (Москва) 9 мая и посвящается Дню победы советского народа в Великой Отечественной войне. В гости к ребятам приезжают ветераны, победители и призеры чемпионатов мира, олимпийских игр. В этом году 15-летний опыт работы рассмотрен Президиумом Всероссийской федерации парусного спорта, одобрен и рекомендован для использования в работе парусных федераций и яхт-клубов на местах. Другой экспериментальной точкой олимпийского воспитания школьников (младших классов) в рамках реализации программы ДЮОД стала созданная СОА в ДПК «Красный воин» (МО) детская спортивная площадка «Олимпийский мир».

Перспективным направлением патриотического воспитания будущих поколений СОА считает и воспитание на примерах героических и трудовых подвигов космонавтов - людей новой формации, устремленных в будущее человечества.

Месторасположение «Русской Олимпии» выбрано осознанно. Королев - город-научоград отечественной и мировой космонавтики, носит фамилию первого генерального конструктора космических аппаратов. Город насыщен научно-исследовательскими институтами, промышленными производствами, учебными заведениями, работающими на Космос. Здесь же расположен известный во всем мире ЦУП - Центр управления космическим полетами. Через этот город проходят все космонавты, многие из них проживают в расположенном неподалеку «Звездном городке» - Центре подготовки самих космонавтов. Кто бывал в нем, тот мог убедиться какую первостепенную роль играет именно разнообразная физическая и психологическая подготовка покорителей Космоса. Именно, поэтому, первая ячейка детско-юношеского олимпийского движения была создана здесь, в городе Королев, 12 апреля 2011 года в день 50-летия первого полета человека в Космос. Ей было присвоено имя Юрия Алексеевича Гагарина.

ВЫВОДЫ:

- Научно-практический центр «Русская Олимпия» по проблемам детско-юношеского олимпийского движения практически состоялся. Центр впитал в себя опыт совместной работы СОА с ГЦОЛИФКом по реализации проекта превращения Первомайского района г. Москвы в образцовый по постановке физической культуры и спорта.

- Создание частного НПЦ «Русская Олимпия» по проблемам ДЮОД отвечает современным вызовам международного олимпийского движения, связанного с отказом от любительского статуса олимпийцев, профессионализацией, коммерциализацией олимпийских игр современности. Последнее требует защиты любительского статуса детско-юношеского спорта, соответствующей коррекции «Основополагающих принципов Олимпизма» и адаптации к ним «Основополагающих принципов ДЮОД», - после фактической ликвидации в 90-х годах октябрятских, пионерских, комсомольских организаций в современных школах возник общественно-государственный воспитательный вакуум. Школьники лишились хорошо организованной, самостоятельной, общественной организации - школы социального самообразования. Этот вакуум может и должен быть заполнен созданием в школах строго структурированной по возрастным группам детско-юношеской организации «ДЮОД» с выборными органами управления на классном и общешкольном уровнях.

- после фактической ликвидации в 90-х годах октябрятских, пионерских, комсомольских организаций в современных школах возник общественно-государственный воспитательный вакуум. Школьники лишились хорошо организованной, самостоятельной, общественной организации - школы социального самообразования. Этот вакуум может и должен быть заполнен созданием в школах строго структурированной по возрастным группам детско-юношеской организации «ДЮОД» с выборными органами управления на классном и общешкольном уровнях.

НПЦ «Русская Олимпия» пришел к следующим выводам:

- школой недооценена роль и ответственность родителей, семьи в деле гармоничного развития, духовного воспитания, образования своих детей, привития им устойчивого навыка и потребности ведения здорового образа жизни,
- родителями недооценена роль общеобразовательных школ в деле сохранения, укрепления физического и психического здоровья, воспитания, олимпийского образования школьников и ответственность за случаи преступного приобщения некоторых из них к курению, употреблению алкоголя, наркотиков, психотропных препаратов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Официальное открытие и освещение частного Научно-практического центра «Русская Олимпия» планируется провести в июле 2016 года. В него войдут: Советская олимпийская академия, Музей олимпийской славы, Олимпийская библиотека, Олимпийский архив, Гостевой дом, Детская олимпийская деревня, Олимпийский спортивно-оздоровительный комплекс, Олимпийский парк и ряд вспомогательных сооружений.

Девиз Центра: «Из искры возгорится пламя». Присоединяйтесь!

Будем благодарны за полученные от Вас замечания и предложения.

Литература

1. Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 14 апреля 1995 года
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 (редакция от 29.06.2015 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Хартия МОК в редакции 2013 г.
4. Устав Олимпийского комитета России
5. Материалы первых всемирных юношеских игр - Москва (1998г.)
6. Материалы Международных юношеских игр стран СНГ, Балтии, регионов России в Москве (2002г.)
7. Материалы Оргкомитета и ОКР по выдвижению Москвы в качестве кандидата на проведение Первой юношеской Олимпиады (по летним видам спорта) в 2010 г.
8. Родиченко В., Контанистов В. «Региональные олимпийские академии и развитие олимпийской науки», Учебное пособие, Москва, 2003 г.
9. Кун Л., «Всеобщая история культуры и спорта», М-ва, 1980 г.
10. Уразов С.Г. «Программы дисциплины специализации «Организация массового и детско-юношеского спорта 033102 - Олимпийское образование в массовом и детско-юношеском спорте»

Literature

1. Federal Law dated 19.05.1995 No. 82 "On public associations"
2. Federal Law dated 04.12.2007 No. 329 (version dated 29.06.2015) "On physical culture and sport in the Russian Federation"
3. The IOC Charter, 2013 edition.
4. Charter of the Russian Olympic Committee.
5. Information from the first World Youth Games, Moscow (1998)
6. Information from the International Youth Games of CIS, Baltics and Russian Regions in Moscow (2002)
7. Information from the Organizing Committee and the Russian Olympic Committee on promotion of Moscow as a candidate to host the first Youth Olympic Games (summer sports) in 2010.
8. Rodnichenko V., Kontanistov A. "Regional Olympic Academies and the development of Olympic science". Textbook. Moscow, 2003.
9. Kun L. "The general history of culture and sport". Moscow.
10. Urazov S.G. Programs, disciplines and specializations. "Organization of mass youth sports 033102 - Olympic education in mass youth sports".

Физкультурно-оздоровительные программы в высшем учебном заведении. Новые педагогические технологии

Коваль Т.Е.

Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург, Россия

Ярчикова Л.В.

Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, г. Санкт-Петербург, Россия

Ошина О.В.

Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье рассмотрено использование новых педагогических технологий в процессе реализации оздоровительных программ в интересах формирования навыков межкультурного общения среди студентов различных этнических групп. Работа выполнена на примере использования физкультурно-оздоровительных программ по шейпингу и скандинавской ходьбе на базе Санкт-Петербургского государственного университета, представлены материалы экспериментальной работы.

Ключевые слова: педагогические технологии, физическая культура, этнические группы, толерантные отношения, межкультурное воспитание, оздоровительные программы, скандинавская ходьба, шейпинг.

Health programs in university. New pedagogical technologies

Koval T.E.

St. Petersburg State University Saint- Petersburg, Russia

Yarchikovskaya L.V.

St. Petersburg State Architectural and Construction University

Saint- Petersburg, Russia

Oshina O.V.

St. Petersburg State University Saint- Petersburg, Russia

Summary

The article discusses the new pedagogical technologies in the implementation of health programs in the interest of developing skills in intercultural communication among students of different ethnic groups. The work is done on the example of the use of sports and recreation programs for shaping and Nordic walking on the basis of St. Petersburg state University, the submissions of the experimental work.

Keywords: educational technology, physical education, ethnic groups, tolerance, intercultural education, fitness program, Nordic walking, shaping.

SECTION 7

Введение

При решении задач гармонизации межкультурных и межэтнических отношений, актуальность которых не вызывает сомнения, особое место отводится физической культуре.

Неоспорима роль использования новых педагогических технологий в процессе обучения при решении вопросов толерантности в студенческой среде, включая овладение ценностями физической культуры, так как они объединяют в процессе обучения усилия студентов из разных стран и разных этнических групп [1].

В данной статье представлены результаты научной работы по применению новых педагогических технологий с акцентом на развитие межкультурного общения среди студентов различных этнических групп на примере реализации оздоровительных программ средствами физической культуры.

Анализ последних научных работ в области межкультурного общения среди студентов, обучающихся в различных учебных группах в высших учебных заведениях, показывает, что уровень толерантных отношений остаётся достаточно низким. [3].

В качестве объекта исследования был выбран процесс формирования толерантных отношений студентов в условиях университетского образования на занятиях физической культурой.

Предметом исследования явились социально-педагогические условия и средства физической культуры с использованием оздоровительных программ для формирования толерантных отношений студентов разных этнических групп.

Целью исследования являлось теоретическое обоснование и практическое подтверждение специфики процесса формирования толерантных отношений студентов различных этнических групп в высшем учебном заведении средствами физической культуры.

Методы и организация исследования

В Санкт-Петербургском государственном университете был разработан и внедрён ряд мероприятий, направленных на формирование толерантных отношений в студенческой среде, который был внедрён на занятиях с использованием оздоровительных программ.

Экспериментальная работа, направленная на определение эффективности применения оздоровительных программ при работе со студентами различных этнических групп базировалась на новых педагогических технологиях с использованием современных научных средств межкультурного воспитания студентов. [2,3].

В качестве экспериментальной базы были выбраны две популярные оздоровительные программы по шейпингу и скандинавской ходьбе. В состав групп студентов, занимавшихся оздоровительными программами с применением педагогических технологий по развитию толерантности входили студенты из разных этнических групп. Так состав экспериментальной группы студентов, занимавшихся скандинавской ходьбой и шейпингом, был представлен студентами Российской Федерации (Москва, Санкт-Петербург, Тула, Рязань, Сочи, Петропавловск-Камчатский и другие); студентами ближнего зарубежья (Латвия, Литва, Эстония, Казахстан); студентами скандинавских стран (Финляндия, Швеция); студентами из Китая и Японии; студентами из стран Латинской Америки (Колумбия, Венесуэла).

Выявление условий для развития толерантных отношений предполагало уточнение роли популярных музыкальных мелодий из вышеназванных стран, собранных воедино в оздоровительных программах, с применением комплекса ритмичных танцевальных движений, стилизованных под национальные танцы народов мира, оздоровительного характера. Музыкальное сопровождение использовалось как во время подготовительной части оздоровительного занятия, так и в основной части при выполнении оздоровительных упражнений, направленных на развитие координации и гибкости.

Более того, при проектировании и реализации оздоровительных программ широкое применение получили средства построения оздоровительных маршрутов по территории Санкт-Петербурга, проходящие по объектам межкультурного национального достояния (в программе по скандинавской ходьбе), с опорой на фольклорные особенности этнической направленности (в программе по шейпингу).

К экспериментальной работе по развитию толерантных отношений на занятиях физической культурой привлекалось 86 студентов разных национальностей. Продолжительность эксперимента составила один год. При проведении занятий использовались два рабочих языка: русский и английский. Это во многом способствовало стиранию межнациональных границ в языковом общении при проведении занятий.

В ходе экспериментальной работы высокую эффективность показали следующие методические приёмы, направленные на развитие толерантности: комбинированные танцевальные разминки с использованием ритмичных движений танцев народов мира; организация занятия по скандинавской ходьбе на специальных маршрутах этнической направленности, беседы по музыкальному сопровождению, с объяснением особенностей культурного наследия; разучивание отдельных движений и комбинаций движений танцев народов мира; дискуссии при составлении самостоятельных оздоровительных программ с использованием музыки и танцев народов мира; ролевые игры.

В проведённой экспериментальной работе нами были использованы музыкальные композиции танцев: Кадриль, Ча-ча-ча, Аргентинское танго, Финская полька, Летка-Енка, Лезгинка, Сиртаки, Восточный египетский танец, Рио-Рита, Ламбада, Сальса, Эстонский танец.

Следует отметить, что помимо решения задач межкультурного воспитания студентов, все физкультурно-оздоровительные программы были сфокусированы на достижении планируемого оздоровительного эффекта (повышение адаптационного потенциала и функциональных резервов организма, укрепление мышечного корсета, укрепления нервной и сердечно-сосудистой систем, улучшения выносливости, координации, коррекции осанки). Это достигалось путём комбинирования занятий шейпингом и скандинавской ходьбой. Оздоровительный эффект был зафиксирован при использовании долговременной аэробной нагрузки в скандинавской ходьбе и в процессе выполнения серии упражнений на развитие выносливости и координации движений в танцевальных комплексах при занятиях шейпингом.

Эксперимент проводился на спортивных объектах Санкт-Петербургского государственного университета. Интенсивная, запланированная нагрузка соответствовала работе средней мощности (колебания ЧСС от 120 до 160 уд/мин). В процессе занятий проводился постоянный контроль самочувствия студентов путём измерений ЧСС и сбора информации по оценке самочувствия каждого испытуемого.

Оздоровительный эффект использования предложенных оздоровительных программ физической культуры был проверен по окончании эксперимента в сравнении с данными входного контроля. Результаты оценки оздоровительного эффекта и опроса были обработаны и проанализированы. По полученным результатам были сделаны заключительные выводы.

Результаты исследований и их анализ

1. Результаты оценки эффективности использования разработанных оздоровительных программ с использованием новых педагогических технологий по развитию навыков толерантных отношений, характеризуют с одной стороны, уровень межкультурного воспитания студентов различных этнических групп, а с другой - оздоровительный эффект. Критериями оздоровительного эффекта явились объективные показатели (ЧСС, артериальное давление, ортостатическая проба) и субъективные показатели (оценка самочувствия, работоспособности, сна).

2. Результаты опроса студентов разных национальностей, участвующих в экспериментальной работе показали следующее.

2.1. На вопрос о важности личной идентификации этнической принадлежности в процессе обучения, в начале эксперимента большинство студентов (60%) отметили что, чувство этнической принадлежности в процессе обучения в университете являлось значимым, и они считали национальную принадлежность важной и необходимой. В конце эксперимента результат изменился. Только 45% обучаемых отдали предпочтение национальной принадлежности как наиболее значимому фактору, особенно на занятиях физической культурой по предложенным программам этнической направленности.

2.2. Поменялись приоритеты в выборе факторов, формирующих этническую идентификацию, в начале и в конце эксперимента. В начале эксперимента 20 % студентов выбрали фактор ущемления прав людей их национальности; 40 % студентов выбрали фактор проведения народных праздников; 30 % - чтение национальной литературы. В конце эксперимента значимость фактора, ущемления прав сократился до 10%. А в качестве ведущего фактора, формирующих этническую идентификацию, был выбран фактор национальной культуры, включая национальную музыку и национальные танцы.

2.3. На вопрос: «Ощущаете ли вы трудности в общении с людьми других национальностей?», в начале эксперимента 35% студентов ответили, что иногда испытывают трудности в общении с людьми другой национальности. В конце эксперимента только 21% подтвердили свой первоначальный ответ.

2.4. На вопрос, заданный в конце эксперимента, о необходимости использовать в высших учебных заведениях на занятиях физической культурой современные технологии, направленные на развитие толерантных отношений, 89% студентов высказались в поддержку предложенных программ. Эти студенты считают, что такие мероприятия проводить надо, это сближает и роднит людей. При этом, только 3 % студентов высказались против; 5 % затрудняются ответить.

2.5. На вопрос о формировании большей терпимости по отношению к студентам другой национальности после освоения предложенных оздоровительных программ, направленных на решение вопросов толерантности, 78 % опрошенных ответили положительно; 9 % студентов ответили - нет; остальные 13 % ответили, что не знают.

Заключение

1. Проведённые исследования подтвердили эффективность использования предложенных новых педагогических технологий по развитию толерантных отношений среди студентов различных этнических групп на занятиях физической культурой.

2. Реализуемые программы по физической культуре с применением новых педагогических технологий, при решении вопросов формирования толерантных отношений в студенческой среде, должны включать в себя современные методики работы со студентами различных этнических групп, в основе которых лежат: культурное наследие страны, национальные культурные особенности, использование этнических танцев и национальной музыки.

Литература

1. Благова Костова-Бачева Д. Влияние этнических стереотипов на толерантность школьников // Дидакт. - 2003. - № 2 (53). - С. 65-69.
 2. Коваль Т.Е. Ярчиковская Л.В. Ошина О.В. Использование комбинированного подхода в технологии проектирования оздоровительных программ // Теория и практика физической культуры. - 2015. - №2. - С.98-100
 3. Экстремизм в среде петербургской молодежи: анализ и вопросы профилактики / Под ред. А.А. Козлова - СПб., 2003. - 128с.
- References
1. Blagova Kostova-Bacheva D. The Influence of ethnic stereotypes on the tolerance of students // the Didact. - 2003. - № 2 (53). - pp. 65-69.
 2. Koval T.E. and Yarchikovskaya L.V and Oshina O. V The use of the combined approach in the design of health programs // Theory and practice of physical culture. - 2015. - No. 2. - P. 98-100
 3. Extremism in the environment of the St. Petersburg youth: analysis and prevention / edited by A. A. Kozlov - St. Petersburg, 2003. - 128p.

Инновации в оздоровительной работе и спортивной подготовке студентов белорусского государственного университета

Коледа В.А., Ярмолинский В.И., Новицкая В.И.

Белорусский государственный университет (БГУ) Минск, Беларусь

Аннотация

Статья раскрывает содержание инноваций, используемых кафедрой физического воспитания и спорта БГУ для оздоровления и спортивной подготовки студентов. Они касаются учебно-воспитательной, методической, научно-исследовательской, издательской, производственной, общественной, аттестационной и другой работы.

Комплексный подход в союзе с новыми технологиями позволил значительно повысить процент студентов, улучшающих показатели здоровья и физической подготовленности в период обучения в университете.

Ключевые слова: физическое воспитание, педагогические технологии, инновации, здоровье, спортивная подготовка студентов.

Innovations in health work and sports training Of students of the belarus state university

Knliada V.A., Yarmolinskiy V.I., Navitskaya V.I.

Belarus State University (BSU)

Minsk, Belarus

Summary

The article reveals the content of innovations, used by the Department of Physical Education and Sports of Belarus State University for the rehabilitation and athletic training of students. They relate to educational, methodical, scientific researches, publishing, production, public and attestation work. An integrated approach in alliance with the new technology will significantly increase the percentage of students which improve health and physical fitness during the period of study at the university.

Keywords: physical education, educational technology, innovations, health, sports training of students.

Введение

Современная концепция государственной молодежной политики в Республике Беларусь предусматривает широкий комплекс мер по повышению качества жизни молодых людей, росту их образовательного и научного потенциала, поддержке творческих инициатив, развитию социальной активности, патриотизма, нравственности, бытовой культуры. Особое значение придается сохранению здоровья растущих поколений, массовому вовлечению детей и подростков, учащихся и студентов в занятия спортом, формированию у них установки на здоровый образ жизни, развитию знаний, умений и навыков в использовании средств физической культуры на этапе получения образования и в процессе трудовой деятельности.

Реализация основ молодежной политики в учреждениях высшего образования (УВО) осуществляется через учебно-воспитательную работу со студентами и комплекс спортивно-массовых мероприятий, важнейшими из которых для студентов являются вузовские спартакиады, республиканская Универсиада, летняя и зимняя всемирные Универсиады. В УВО закладываются основы профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов, формируется их зрелое отношение к ценностям здорового образа жизни. Принимая во внимание активное участие студенческой молодежи в европейских и мировых турнирах, Олимпийских и Паралимпийских играх, руководство страны, министерства образования, спорта и туризма Беларуси усиливают поддержку студентов-спортсменов, предоставляя им возможные льготы и условия для роста спортивной карьеры. Развитию молодежного спортивного движения активно содействует Белорусская ассоциация студенческого спорта (БАСС). Ее деятельность направлена на пополнение резерва национальных спортивных команд, повышение качества подготовки молодых спортсменов, развитие университетской спортивной науки.

Оздоровительная и спортивная деятельность Белорусского государственного университета неразрывно связана с Программой перспективного развития БГУ на 2011-2015 год, учебно-воспитательной и спортивной деятельностью кафедры физического воспитания и спорта (КФВиС), ее активным участием в общественных и научных мероприятиях Республики Беларусь и окружающих ее стран.

Целью настоящей работы является раскрытие специфики оздоровительной и учебно-воспитательной работы кафедры, и тех инноваций, благодаря которым университет стабильно занимает лидирующее место среди республиканских УВО по привлечению студентов к здоровому образу жизни, численности занимающихся спортом, уровню выступлений студентов-спортсменов и спортивных команд на соревнованиях республиканского, европейского и мирового уровнях.

Результаты и обсуждение. Перечислим основные инновации, достойные широкого распространения в системе высшего образования.

1. Учебные занятия на кафедре ФВиС проводятся согласно утвержденной учебной программе. Но при этом активно используется вариативный подход, связанный с действующим материально-техническим обеспечением кафедры. На занятиях все больше используются современные кардио-тренажеры (велозерометры, бегущие дорожки, степперы, эллипсоиды) и силовые станции, где преподаватель ведет учет работы, выполненной студентом. Применяются популярные игры и виды спорта (ориентирование, единоборства, аквааэробика, многоборье и др.), системы оздоровления (скандинавская ходьба, йога, пилатес, бодифлекс, танцевальная аэробика, атлетическая гимнастика и др.). Занятия обязательно включают теоретическую часть, где обсуждаются 1-2 вопроса к зачету, поясняется цель текущего занятия, его итоги и последующие задачи.

2. Лекционные курсы по физической культуре проводятся как высококвалифицированным персоналом кафедры (профессора, доценты), так и аспирантами, чья деятельность и подготовка одобрена советом кафедры. На лекциях применяются мультимедиа-техника (каждая лекция сопровождается авторской презентацией), диагностические приборы, видеоматериалы, плакаты, интернет-сайты. Формат лекций обычно предусматривает дискуссию, обсуждение часто задаваемых вопросов, живую демонстрацию отдельных физических упражнений, освещение мировых рекордов и актуальных соревнований, раскрытие резервных возможностей человека, примеры долголетия, результаты научных исследований кафедры, в том числе по состоянию здоровья и физической подготовленности студентов этого же факультета.

3. Спортивная подготовка студентов ведется по 24 видам спорта, включая боевые искусства - каратэ, таэквондо, тайский бокс, дзюдо и другие виды борьбы. При этом тренеры изучают знания студентов в избранной специализации, проводят двигательные тесты по овладению техническими и тактическими приемами, разрабатывают компьютерные приложения для контроля эффективности подготовки и соревновательной деятельности. В научном поиске заметно выделяются секции спортивного ориентирования, игровых, лыжного спорта и каратэ. Обсуждение результатов тестирования проходит с участием самих студентов, что развивает их мышление и готовность к самоподготовке, позволяет тренерам учитывать их мнение при корректировке тренировочного плана. Как результат, по ряду видов спорта БГУ занимает 1-3 место среди 54 вузов нашей страны, а многие студенты являются призерами мировых первенств и студенческих Универсиад. Спортивно-ориентированное физическое воспитание и спортивно-массовая работа осуществляется при непосредственном участии спортивного клуба БГУ. Его усилия приводят к ежегодному росту числа студентов, занимающихся в спортивных секциях. Сегодня их около 1500 человек. Крайне интересно проводятся спортивные вечера БГУ, где подводятся итоги студенческой спартакиады и чествуются именитые спортсмены.

4. Повышение квалификации является обязательной и, вместе с тем, творческой частью организационной работы кафедры. Преподаватели и тренеры имеют возможность выбора сфер расширения знаний и педагогического мастерства. Необходимые курсы можно пройти в ИППК БГУФК, РИВШ, БелМАПО, РИПО, АПО МО РБ, ВШТ и даже собственном университете. Причем на базе Института журналистики БГУ кафедра ФВиС организовала и проводит собственные курсы, пользующиеся успехом у специалистов. На этих курсах обязательным компонентом обучения являются мастер-классы по различным формам занятий и видам спорта. Здесь студенты и преподаватели являются не только зрителями, но и непосредственными участниками занятий, они активно обмениваются собственным опытом. Очень популярны в БГУ занятия по системе пилатес, танцевальной аэробике, аквааэробике, йоге, единоборствам (самбо, каратэ, дзюдо). Именно после них студенты охотней записываются в спортивные секции, улучшают физическую подготовку.

5. Научные исследования физического и функционального состояния студентов можно назвать достоянием нашего университета, так как в подобных объемах не проводятся на других таких кафедре страны. Здесь есть место НИР, утвержденной планом БГУ, хозяйственных работам, инициативным поискам преподавателей, международным контрактам. Стратегия НИР направлена, прежде всего, на выявление групповой и персональной динамики здоровья и физической подготовленности студентов, оценку эффективности применяемых педагогических технологий. НИР предусматривает масштабное анкетирование и опросы студентов с использованием интернет-коммуникаций (исключены бумажные анкеты) и средств статистической обработки собранных ответов; измерение и оценку от 7-12 (в зависимости от группы здоровья) параметров физического развития и функционального состояния, проведение нагрузочных тестов, дополняющих общепринятые физические нормативы; обучение студентов современным приемам и средствам самоконтроля, в результате освоения которых они становятся полноправными участниками исследований. Результаты педагогических наблюдений накапливаются в кафедральной базе данных, которая открывает широкие возможности для развития научного мышления и поиска, сравнительного анализа показателей студентов по факультетам, курсам, учебным отделениям, гендерным признакам, возрасту, диагнозам, учебной успеваемости и дисциплине.

6. Временные творческие коллективы преподавателей кафедры отражают их интересы и предпочтения в конкретной области исследований. Сегодня действуют 8 ВНК: «Физическое развитие студентов», «Физическая подготовленность юношей», «Физическая подготовленность девушек», «Самочувствие и оценка учебного процесса», «Мотивация и интересы», «Функциональное состояние», «Нагрузочные пробы», «Знания студентов».

Каждым составом накоплен оригинальный материал, который служит основой научных публикаций и докладов на конференциях. На кафедре действуют учебная и научно-производственная лаборатории. Аттестация преподавателей и аспирантов требует их обязательного взаимодействия с этими структурами. Кроме того, к работе в НИЛ привлекаются студенты ряда факультетов БГУ, БНТУ БГУИР, БГПУ им. М.Танка.

7. Авторские подходы и разработки преподавателей касаются форм проведения практических занятий, целей научного исследования, подготовки учебных и методических изданий, создания и производства новой диагностической техники, программных средств, обоснования комплексов упражнений для противодействия конкретным видам заболеваний и др. Оригинальность авторских решений подтверждается патентами, сертификатами, дипломами, свидетельствами изданий с грифом Министерства образования РБ. Ежегодно кафедра публикует около 70 научных работ, по нескольким монографиям и учебным пособиям. Издаются сборники трудов «Вопросов физического воспитания студентов вузов» и «Здоровый образ жизни». Последний весьма популярен на выставках, связанных со спортом и здоровьем. При университетской «норме» в 2-3 статьи в год некоторые доценты докладывают и публикуют от 10 до 20 материалов, Ранее 40%, а сегодня почти 70% профессорско-преподавательского состава ежегодно имеет печатные работы, что снимает проблемы его переаттестации и аудита кафедры.

8. Научные конференции и семинары являются неслучайной частью деятельности современной кафедры. Они проводятся в соответствии с тематикой выполняемой НИР и направлениями работы ВНК. Участие в конференциях республиканского и международного уровня все больше дополняется собственной организацией таких конференций (БГУ - 2009, 2011, 2013, 2015). Эти конференции, как правило, сочетаются общеуниверситетскими акциями и фестивалями, мастер-классами, показательными выступлениями спортсменов. Лучшие докладчики и участники награждаются дипломами и ценными призами.

9. Международное и межвузовское сотрудничество кафедры набирает силу. Посещение БГУ зарубежными делегациями уже, как правило, не обходится без экскурсий на УСК «Университетский», знакомства с научной и учебной лабораториями. Обычно визит завершается намерениями гостей тесно сотрудничать с БГУ в сфере сбережения здоровья студентов. Среди последних делегаций - руководители китайских университетов, Крымского, Смоленского, Тульского университетов. Участие БГУ в конференциях Таш ГТУ им. Беруни, ТГУ им. Махтумкули также положило начало такому сотрудничеству. В Беларуси наша кафедра тесно сотрудничает с АПРБ, БарГУ, БГУФК, БрГУ им. А.С. Пушкина, БНТУ ВГУ, ГГУ им. Ф. Скорины, МГУ им. А.Кулешова и др. В аспирантуре при кафедре ФВиС БГУ обучается 10 специалистов, половина из которых - преподаватели физической культуры областных вузов.

SECTION 7

10. Развитие собственного производства на базе научно-технологического парка БГУ и при взаимодействии с заводскими структурами - также необычная для гуманитарной кафедры форма деятельности. Тем не менее, она имеет лицензию МЗ РБ на изготовление изделий медтехники, сертификаты Госстандарта, регистрационные свидетельства. Малыми партиями и под заказ выпускаются приборы функциональной диагностики, программно-аппаратные комплексы, приборы биообратной связи др.

11. Среди других новшеств в работе кафедры можно назвать ее участие в организации и проведении таких общественных мероприятий, как «Фестиваль факультетов БГУ», встречи с первокурсниками и иностранными студентами, фестивали «Неделя моды на здоровье», «Неделя здоровья в БГУ», «Неделя спорта и здоровья» (республиканская акция 2015 г.), международные выставки «Спортэкспо» (2009, 2011, 2013), «Спорт и здоровье» (май 2015), «Медицина», «Здравоохранение» и др.

Заключение

В настоящее время на кафедре ФВиС БГУ работают 140 штатных специалистов, среди которых есть кандидаты и доктора наук, заслуженные тренеры и известные спортсмены. Их деятельность связана с широким спектром учебных, научных и общественных задач, спортивной подготовкой студентов, участием в соревнованиях различного ранга. В то же время много молодых специалистов. Поэтому очень важно сохранять и развивать традиции неформального, творческого отношения к своему труду. Подтверждением успеха являются слова благодарности студентов, улучшивших свое здоровье, работоспособность, учебную успеваемость, тех спортсменов, кто вносит вклад в спортивную историю БГУ и Республики Беларусь. В основе роста числа студентов, занимающихся в спортивных секциях, лежит масштабная оздоровительная и научно-исследовательская работа кафедры, те инновации, которые она применяет в различных аспектах своей деятельности.

Растет объем инициатив преподавателей физической культуры, а значит - растет их имидж, улучшаются персональные контакты с деканатами и студентами. Это позволяет рассматривать кафедру ФВиС БГУ как подразделение университета, играющее неформальную роль в подготовке будущих специалистов.

Представления студентов о педагогическом такте и этикете

Криличевский В.И., Белгородцева Э.И.

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

Аннотация.

В статье раскрываются представления у студентов о педагогическом такте и этикете.

Ключевые слова: педагогический такт, педагогический этикет, принципы педагогического этикета, этикетная проксемика, манера общения.

Students' perceptions of pedagogical finesse and ethics

Krilichevskiy V.I., Belogorodtseva E.I.

Lesgaft national state university of physical education sport and health, Saint-Petersburg, Russia

Summary

The article describes the students' perceptions of pedagogical finesse and ethics, basic principles and rules of decorum.

Keywords: Pedagogical finesse, pedagogical decorum, principles of pedagogical decorum, ethic proxemics, way of interacting.

В педагогике вопрос о педагогическом такте мало разработан К.Д. Ушинский (1953) впервые вскрыл психологическую природу такта: «Педагогический такт, без которого воспитатель, как бы он ни изучал теорию педагогики, никогда не будет хорошим воспитателем-практиком, есть, в сущности, не более, как такт психологический» [1].

Такт в буквальном смысле слова означает «прикосновение». Это нравственная категория, помогающая регулировать взаимоотношения людей. Основываясь на принципе гуманизма, тактичное поведение требует, чтобы в самых сложных ситуациях, строить общение на положительных эмоциях, устанавливать и поддерживать психологический контакт. Педагогический такт предполагает и гибкость поведения педагога - тактику.

Педагогический такт - это мера общения между людьми, способность педагога определить меру своих поступков, не переходить грань, за которой прекрасное может стать безобразным, самое приятное - неприятным, а доброе - злым. Поэтому разные формы общения требуют от педагога смены его тональности. На занятиях педагог проявляет сдержанный тон обращения: внимательность, доброжелательность, строгость, а в индивидуальной беседе - это непринужденность, задушевность, искренность, учтивость.

Педагогический такт воспитывается, приобретается вместе с мастерством.

Цель - изучить представления у студентов о педагогическом такте и этикете. В соответствии с планом решаются следующие задачи: 1) понимать и оценивать у студентов представления о педагогическом такте и этикете;

2) уметь анализировать конкретные нравственно-этические задачи и ситуации; 3) уметь оперировать понятиями и высказывать собственные суждения.

На занятиях по учебной дисциплине «Основы педагогической и спортивной этики» студенты 3 курсов уясняли и анализировали основные понятия о педагогическом такте и этикете, выполняли практические задания.

Мастерство во взаимоотношениях тренера и его воспитанников во многом определяется подходом к спортсмену как к нравственно развивающейся личности. Это означает признание за спортсменом определенных прав, проявление к нему внимания, уважения, доверия и предъявления требований. О такой системе взаимоотношений в команде «Спартак» вспоминает хоккеист Александр Якушев: «Отношения Всеволода Михайловича Боброва с игроками всегда строились на

порядочности и взаимном уважении. Именно в этом я хотел бы походить на него, как тренер» [1].

Существуют следующие признаки педагогического такта: 1) чуткость и внимательность к детям; 2) понимать внутреннее состояние по внешним признакам; 3) не быть навязчивым; 4) требовательность (без грубости и придирчивости); 5) умение слушать без выражения безразличия; 6) естественность, простота общения; 7) по малейшим признакам понимать внутреннее состояние ученика; 8) правильный способ защиты ученика от несправедливых насмешек и обид со стороны товарищей по команде;

9) находить верную форму помощи юному спортсмену в самовоспитании, в установлении деловых и личных взаимоотношений в коллективе.

Этикет (фр. *etiquette* - ярлык, этикетка) - это совокупность правил поведения, касающихся внешнего проявления отношения к людям: обхождение с окружающими, формы обращения и приветствий, поведение в общественных местах, манеры и одежда. Этикет составляет часть внешней культуры общества, без которой невозможны политические, экономические и другие отношения.

Каждый культурный человек должен не только знать и соблюдать основные нормы этикета, но и понимать необходимость определенных правил и взаимоотношений. Подлинная вежливость, в основе которой лежит доброжелательность, обуславливается тактом, чувством меры, подсказывающим, что можно, а чего нельзя делать при тех или иных обстоятельствах. Знание этикета - необходимое профессиональное качество, которое надо приобретать и постоянно совершенствовать.

В основе этикета лежит уважение, который имеет три основные формы: 1) уважение к себе; 2) уважение к другим людям; 3) уважение ко всем формам жизни.

С помощью этикета можно «измерить» отношения между людьми: отношения близкие и далекие, теплые и прохладные, дружеские и натянутые, равные и неравные. Общаясь с людьми, мы так или иначе оцениваем отношения с ними, подводим под определенный тип, регулируем их, и помогаем нам в этом средства этикета.

Различают несколько видов этикета, основными из них являются:

а) придворный этикет - строго регламентируемый порядок и формы обхождения, установленные при дворах монархов; б) дипломатический этикет - правила поведения дипломатов и других официальных лиц при контактах друг с другом на различных дипломатических приемах, визитах переговоров; в) воинский этикет - свод общепринятых норм в армии, правил и манер поведения военнослужащих во всех сферах их деятельности; г) общегражданский этикет - совокупность правил, традиций и условностей, соблюдаемых гражданами при общении друг с другом; д) педагогический этикет - совокупность правил поведения в процессе обучения и воспитания, манеры общения; е) служебный этикет - совокупность правил и требований, регулирующих внешние формы общения работников.

Нормы этикета, в отличие от норм морали являются условными, они носят как бы характер неписаного соглашения о том, что в поведении людей считать общепринятым, а что нет. Каждый культурный человек должен не только знать и соблюдать основные нормы этикета, но и понимать необходимость определенных правил взаимоотношений.

Основные принципы педагогического этикета - это вежливость (внимательность, доброжелательность, умение оказать помощь) и тактичность (предупредительность, учтивость, скромность, уместность).

Этикетные ситуации: 1) повседневный этикет (встреча, знакомство, беседа, приветствие, прощание); 2) окказиональный (особые правила гостеприимства);

3) церемониал (специальные разработанные сценарии для торжественных случаев).

Нравственные основы этикета - хорошие манеры, вежливость, тактичность и чуткость, скромность. Манеры - это способ держать себя, внешняя форма поведения, обращения с другими людьми, употребляемые в речи выражения, тон, интонация, характерные для человека походка, жестикуляция и мимика. Манеры относятся к культуре поведения человека и регулируются этикетом. Умение правильно вести себя в обществе имеет очень большое значение: оно облегчает установление контактов, способствует достижению взаимопонимания, создает хорошие, устойчивые взаимоотношения.

В обществе хорошими манерами считаются скромность и сдержанность человека, умение контролировать свои поступки, внимательно и тактично общаться с другими людьми. Дурными манерами принято считать привычки громко говорить, не стесняясь в выражениях, развязность в поведении и жестикуляции, грубость, в пренебрежении к чужим интересам и запросам, в неумении сдерживать свое раздражение, в бестактности, сквернословии, употреблении унижительных прозвищ. Этикет подразумевает благожелательное и уважительное отношение ко всем людям: а) учтивое обращение с женщиной, почтительное отношение к старшему поколению; б) формы обращения и приветствия, правила ведения разговора, поведение за столом; в) вежливость и учтивость.

На занятии проводится дискуссия или диалог. Обсуждаются следующие вопросы: 1. Что такое такт? Этикет? Этикетная проксемика? 2. В чем заключается природа проявления такта? 3. Какие имеются признаки такта? Основные принципы педагогического такта? Поиск ответов на поставленные вопросы связан с выполнением заданий в процессе практической работы.

Задание 1. Дайте несколько определений сущности понятия педагогического такта: Быть приветливым - это значит (...). Быть внимательным - это (...). Быть предупредительным - это значит (...). Быть бескорыстным - это (...). Быть вежливым - это значит (...). Быть тактичным - это (...). Быть справедливым - это (...). Быть доброжелательным - это значит (...). Быть требовательным - это (...).

Вопросы для обсуждения:

1. Педагогический такт - это профессиональное качество или его часть мастерства? Мера целесообразного воздействия педагога на ученика? Умение устанавливать продуктивный стиль общения? Умение выбрать правильный подход к ученикам? Оказывает действенное средство влияния на детей?

Что я знаю	Что узнал (а)	Что осталось узнать

SECTION 7

2. Чем отличается педагогический такт от общего понятия такта?

Понятийно-терминологическая игра.

Цель игры - совершенствовать умения пользоваться понятиями.

Ход игры: Участники игры делятся на дискуссионные подгруппы по 3-4 человека в каждой.

Первый этап. Каждой подгруппе предлагается дать определение трех понятий:

1-й подгруппе - «вежливость», «доброжелательность», «скромность».

2-й подгруппе - «предупредительность», «тактичность», «терпимость».

3-й подгруппе - «общительность», «справедливость», «внимательность».

2-й этап. Каждая подгруппа составляет связной текст (случай в жизни, рассказ, сказка, притча, сообщение и т.п.), касающийся основных изучаемых нравственных качеств.

На 3-м этапе каждая подгруппа демонстрирует результат работы. Все участники игры анализируют и оценивают выступления. Подводятся итоги работы.

Задание 2. Прочтите типичные нарушения педагогического такта:

1) непоследовательность педагога в своих требованиях, расхождение указаний; излишняя строгость педагога, которая исключает установление благоприятного психологического контакта с воспитанниками;

2) многословие педагога (тренера) в процессе воспитывающего воздействия, которое снижает действенность педагогического влияния; однообразие воспитывающих высказываний и недостаточная требовательность педагога в процессе общения с учениками;

3) сухость, преобладание рассудительности в обращении, что затрудняет установление оптимального педагогического общения;

4) частое указание на недостатки учеников и излишнее захваливание снижает интерес к спортивным занятиям, деловую активность, усложняет взаимоотношение между педагогом и учениками;

5) неуместная ирония в обращении с учащимися, которая снижает интерес к занятиям, вызывает замешательство и скованность.

Согласны ли вы с этими перечисленными нарушениями педагогического такта педагогами? Аргументируйте свой ответ. Приведите примеры.

Задание 3. Прочтите эпизоды несоблюдения правил педагогического этикета, которые наблюдали студенты у учителей в период педагогической практики:

1) в общении с учащимися (крикливость, грубость, фамильярность, повышенная раздраженность, и т.п.);

2) в общении со студентами-практикантами: а) претензии и упреки в адрес преподавателей университета: «И чему только вас там учат?», «Ох, как плохо учат вас профессора?» или «Увы, ваши ученые не подготовили вас к практике»; б) к проведению педагогических наблюдений: «Кому нужны эти наблюдения?», «Все ваши задания никому не нужны и даже вашим ученым», или «И зачем задают вам их так много?»

3) безразличие или беспомощность в решении ситуаций: «Не знаю, что с вами делать?», «Не стойте с унылым лицом!», «Вас много, а я одна»;

4) выражение недовольства или возмущения классных руководителей:

«Опять что-то надо от меня.?!», «Замучил меня со своей характеристикой.», «Свалились мне на голову.», «Ну и хитер, к тому же еще «подлиза».», «Нет времени у меня.», «Оставьте меня в покое.» или «Снова ветер в голове.», «Как мне все вы надоели со своими вопросами.», «Это вам не мяч гонять?». «, «Дайте мне спокойно работать» и т.п.

Проанализируйте свою педагогическую практику в школе, (ДЮСШ) и дополните перечень высказываний классных руководителей, учителей физической культуры и тренеров. Аргументируйте свой ответ.

Прокомментируйте вышеуказанные мысли. Обнаружили ли вы в ходе размышлений что-то новое, чего раньше не замечали? Если вы согласны, то добавьте к ним свои аргументы. Если нет - опровергните его с помощью собственных доводов. В любом случае дайте связный, логичный, убедительный ответ, рассчитанный на одну-две минуты устного выступления.

Для формирования собственной позиции проведите рефлексию по изучаемой теме:

Таким образом, данная тема в воспитательном отношении имеет весьма существенное значение. Педагог выступает во многих ипостасях: преподаватель и воспитатель, наставник, образец поведения и нравственности, друг и советчик, созидатель и творец. В этой связи педагогический такт предполагает гибкость поведения педагога - тактику. На занятиях - четкость, строгость, корректность, суховатый тон обращения, а вне занятий (в индивидуальной беседе - задушевность, откровенность, доверительность). Педагогический такт воспитывается, приобретается вместе с мастерством педагога. Не менее важны и знания основ педагогической морали, умение видеть нравственный смысл в поступках, выработке умений общения с детьми.

Литература

1. Белгородцева Э.И. Роль педагогического такта в повышении эффективности учебной деятельности: психология в междисциплинарных связях. Материалы 3-й межвузов. научн. конф. /под ред. Николаева А.Н. - СПб.: СПб ГАФК. 1999 - С. 15-17.

2. Профессиональная этика: учебное пособие для высших учебных заведений / отв. ред. Росенко М.Н.. - СПб: ООО ИД «Петрополис», 2006. - С. 25-45.

3. Краткий справочник по этикету. - Киев: «Знание», 1992.- 96 с.

4. Николаева, Т.Н.. Этикет и мы. /Т.Н. Николаева, С. И. Илларионов - М.: Советский спорт, 1993.-160 с.

5. Правила хорошего тона /Сост. И.М. Лом. - Тула: Репроникс Лтд, 1993. - 56 с.

Изобразительное искусство как основа инновационной технологии обучения студентов ВУЗа физической культуры

Круглова Т.Э.,

НГУ им. П.Ф.Лесгафта Санкт-Петербург Россия Серова Е.А.

Санкт-Петербургский государственный академический институт живописи, скульптуры и архитектуры им. И.Е.Репина, РАХ

Аннотация

В статье ставятся вопросы формирования новых технологий обучения в вузе физической культуры с позиции отражения спорта в изобразительном искусстве. Данный методический подход до сих пор не вызывал большого интереса у специалистов и преподавателей соответствующих дисциплин, раскрывающих потенциал и историю развития того или иного вида спорта.

В качестве примера приводится инновационная технология обучения студентов, изучающих хоккей, а также использования этой технологии в других аудиториях с целью популяризации хоккея.

Ключевые слова: образовательный процесс, компетенции, инновационные технологии обучения, изобразительное искусство.

Visual arts as innovative educational technologies basis for students of the Physical Culture university

Kruglova T. E.

Political Science PhD of P F. Lesgaft Saint-Petersburg NSU.

Serova E. A.

I. E. Repin Saint-Petersburg state academic university of painting, sculpture and architecture, RAA Russia

Summary

The article highlights issues of innovative educational technologies forming at Physical Culture university from the perspective of sport's reflection in visual arts. Such methodological approach still hasn't revived a great interest among specialists and teachers of relevant disciplines revealing potential and history of one or the other type of sport.

As an example there is an innovative educational technology for students learning about hockey. Also using such technology among other audiences in order to promote hockey is given.

Keywords: Educational process, Competence (jurisdiction), Innovative educational technologies, Visual arts

Современный образовательный процесс в вузах физической культуры направлен на подготовку компетентных специалистов по целому спектру направлений. Сегодня в условиях развития рыночной экономики в сфере физической культуры и спорта тренеры, преподаватели, менеджеры и другие категории выпускников вузов должны в практической профессиональной деятельности уметь вести диалог с представителями целевых аудиторий. Успешная деятельность профессионала в настоящее время зависит от того, насколько сформировано лояльное отношение партнеров, спонсоров, рекламодателей и болельщиков к спорту, к спортивному событию, к деятельности тех или спортивных организаций. И профессионализм будущего специалиста полной мере зависит не только от его профессиональных, но и общекультурных компетенций.

Проведенные наблюдения образовательного процесса в НГУ им. П.Ф. Лесгафта позволили нам предположить, что общекультурные компетенции часто считаются вторичными по отношению к профессиональным, вследствие чего методики преподавания не учитывают значимость их формирования в полной мере. Существенные недостатки в подготовке специалистов вузов физической культуры мы видим в недостаточном объеме знаний студентов о культурном потенциале спорта и путях его реализации в современных условиях, в отсутствии понимания его влияния на интеллектуальные и духовные способности человека.

Нам представляется, что именно общекультурные компетенции должны быть определяющими в оценке профессиональной пригодности выпускников вуза - особенно по некоторым направлениям и в частности таким, как менеджмент.

С учетом того, что механизм формирования общекультурных компетенций студентов определяется не столько вузом в целом, сколько каждой конкретной кафедрой, и в большой степени - конкретным преподавателем, можно сказать, что далеко не все из них создают свои авторские методики, нацеленные на формирование общекультурных компетенций студентов.

Мы полагаем, что данные методики должны обязательно включать культурологическую составляющую. Именно она обеспечивает обратную связь со всеми сферами общественной жизни, аккумулируя разностороннее воздействие внешнего мира, в том числе и влияние культуры и искусства, на личность будущего специалиста и способствует также формированию системы ценностей в профессии.

Нам представляется, что важную роль в формировании общекультурных компетенций выпускника вуза физической культуры, в том числе магистра менеджмента, играет искусство. А. Н. Толстой писал: «Искусство - это опыт личной жизни, рассказанной в образах, в ощущениях, - личный опыт, претендующий стать обобщением». Конкретно-чувственные воспринимаемые образы искусства показывают типичное через индивидуальное, т.е. через совокупность качеств, свойств, черт, которые характерны только для данного явления, для данного человека, которые опосредованы его опытом, пережиты им.

Отсюда следует, что через искусство и посредством искусства возможно формирование индивидуально-ценностного отношения к спорту, если, например, это изобразительное искусство, отражающее спорт и сюжеты с ним связанные. Надо отметить, что взаимосвязь спорта и искусства можно рассматривать в нескольких аспектах. В самом широком смысле эта взаимосвязь отражает эстетические потребности зрителей и является составляющей спортивного события. Вообще, анализируя литературу, следует подчеркнуть, что характер и направленность эстетических потребностей зрителей и болельщиков до сих пор слабо исследован. Принято выделять 3 группы потребностей (зрителей и болельщиков): в первую группу можно включить потребности людей, которых вообще не интересует эстетическая сторона спорта, их волнует лишь чисто техническая, результативная составляющая спортивного состязания. Вторая группа объединяет лиц, эстетическая потребность которых связана со спортом лишь случайно и не является доминирующей в системе их потребностей и интересов, хотя они и испытывают определенное эстетическое удовольствие от занятий спортом, от наблюдения за спортивными состязаниями. Наконец, третья группа включает в себя людей, которые занимаются спортом или наблюдают за спортивными состязаниями во многом именно потому, что их привлекает возможность испытать при этом наслаждение от многообразных проявлений эстетических ценностей в спорте. Для лиц, входящих в данную группу, важен не только и не столько спортивный результат (выигрыш, победа), сколько эстетическое восприятие происходящего.

Заметим, что эта последняя группа - самая малочисленная, поэтому неудивительно, что эстетическая сторона при организации спортивных зрелищ зачастую не является приоритетной, а их визуальная составляющая только в незначительном количестве спортивных мероприятий включает какие-либо иные, кроме относящихся к рекламе визуальные образы. И это объяснимо: в настоящее время существуют социальные барьеры, которые препятствуют практической реализации огромного эстетического и нравственного потенциала спорта среди массового потребителя спорта и спортивных услуг различного рода.

Негативными, на наш взгляд, являются широко распространенные в общественном мнении стереотипы о том, что вся ценность занятий спортом сводится лишь к их воздействию на здоровье и физическое развитие человека, укоренившийся в общественном сознании образ спортсмена как человека с накачанными мышцами и ограниченным интеллектом.

Еще один возможный аспект, в котором можно рассматривать взаимодействие искусства и спорта, это изучение спорта с позиции его исторического развития и социальной значимости - через специфические место и роль темы спорта в изобразительном искусстве.

Физическая культура и спорт сопровождают человека в течение всей его жизни. Естественно, что спорт с древнейших времен вызывал живой интерес у творцов.

Прекрасно об этом сказал народный художник СССР и сам замечательный спортсмен А. Дейнека: «Спорт имеет одну волнующую особенность: он укладывается в разнообразнейшие рамки искусства. Как тема он неисчерпаем, ибо он демократичен и популярен. Спорт вмещает в себя оттенки ощущения. Он лиричен, он мажорен. В нем много оптимизма. В нем начало героического».

Известно, что тема спорта привлекала еще мастеров античной Греции. Для них совершенное тело являлось символом физической и нравственной красоты, а тело атлета - идеалом гармонии. Достаточно вспомнить скульптуры «Дискобол» Мирона и «Дорифор» Поликлета, чтобы понять, культ какого человека процветал в то время. Искусство средневековья имело свои идеалы, среди которых человеку не нашлось места. И только Возрождение вернуло образы классического искусства.

Многие прославленные мастера живописи, скульптуры, графики и декоративно-прикладного искусства обращались в своем творчестве к спортивной тематике. Часто это было изображение народных традиционных игр и национальных спортивных состязаний, что дает сегодня исследователям истории спорта богатейший материал для изучения. Перед зрителями - индивидуальные и командные виды спорта, различные моменты состязаний, спортивные инвентарь и костюм. Главное же в произведении на спортивную тему - сам спортсмен. Мастера искусств часто изображают его в момент наивысшей концентрации сил, когда все - мышцы, нервы - на пределе человеческих сил. Иногда мы видим спортсменов в минуты отдыха, иногда - в горькие моменты поражений.

Известный советский художник Г. Нисский (мастер спорта по парусному спорту) писал: «Обычно когда говорят об изображении гармонически развитого человека, спортсмена, мерилом, как правило, берутся произведения античного искусства. Думаю, что это неверно. Я мог бы привести в пример замечательную скульптуру И. Чайкова «Футболисты», которая установлена у входа в Государственную Третьяковскую галерею. «Дискобол» Мирона и «Футболисты» Чайкова - не правда ли, удивительное сопоставление? Но я в этом не вижу никакого контраста. Красивое человеческое тело всегда привлекает внимание живописцев, скульпторов, графиков. Великие шедевры создавались не только в классическую пору. Но не следует забывать, что у каждой эпохи свои требования к искусству. У каждой эпохи - свои идеалы, свои эстетические и философские принципы».

Не так важно, когда и в какой стране создавались те или иные художественные произведения на спортивную тему. Главное, что они все позволяют в полной мере составить картину возникновения и развития мирового спорта.

Следует отметить, что, несмотря на огромную популярность спорта в современном мире, история его отражения в изобразительном искусстве не является предметом серьезного интереса у специалистов историков, и тем более - у занимающихся или просто интересующихся спортом. При этом с сожалением приходится констатировать, что интерес большей части современной молодежи к изобразительному искусству вообще практически не сформирован. Чтобы восполнить этот пробел, мы поставили перед собой задачу создать некий интеллектуальный продукт для студентов вуза в формате визуального ряда произведений изобразительного искусства и материалов документальной хроники, которые смогли бы дать представление о развитии того или иного вида спорта, о его истории.

Авторы статьи, работая в сферах спорта и искусства, провели исследование документальных материалов, содержащихся в журналах, газетах и книгах, опубликованных в период 1909- 2014 гг. в России и за рубежом и посвященных хоккею. Выбор данного вида спорта был изначально определен заказом Академии хоккея Санкт-Петербурга.

Все полученные материалы исследования были скомпонованы в соответствии с разработанной авторами концепцией и апробированы в различных аудиториях: студентов, специалистов, детей, занимающихся хоккеем и их родителей. Главный же акцент был сделан на студенческую аудиторию, что позволило не только вызвать большой интерес к истории хоккея, но и пробудить интерес к изобразительному искусству. Представляется, что данный методический продукт может быть использован как инновационный при изучении любого другого вида спорта для решения задач формирования общекультурных компетенций студентов вузов физической культуры.

В заключении отметим, что обращение к изобразительному искусству как части культурологической составляющей образовательного процесса в вузе должно основываться на преемственности культурных ценностей и осуществляться в инновационных формах, доступных сегодняшним студентам и созвучным особенностям их восприятия.

Литература

1. Гумбрехт Х.У Похвала красоте спорта/Пер.санг.В. Фещенко.-М.: Новое литературное обозрение, 2009.-176 с.
2. Круглова Т.Э. Профессионализм менеджера в спорте: учебное пособие/Т.Э. Круглова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург -СПб.:(б.и.),2014.-93 с.

Эффективность олимпийского образования студентов на основе дистанционной педагогической технологии

Курамшин Ю.Ф., Круглик И.И.

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

Аннотация

Статья посвящена рассмотрению организации обучения олимпийскому образованию студентов высших учебных заведений на основе дистанционной педагогической технологии. Экспериментально доказана эффективность данной технологии, выражающаяся в повышении олимпийской грамотности, приобщении к идеалам и ценностям олимпизма студентов вузов.

Ключевые слова: олимпийское образование, дистанционная педагогическая технология, студенты.

Effectiveness of olympic education students on the basis of distance teaching technology

Kuramshin Y.F., Kruglik I.I.

National State University of Physical Culture, Sport and Health PF Lesgafta Saint-Petersburg, Russia

Summary

The article is devoted to the organization of the Olympic education training students of higher educational institutions on the basis of distance educational technology. Experimentally proved the effectiveness of this technology, results in an increase of the Olympic literacy, introduction to the ideals and values of Olympism university students.

Keywords: Olympic education, distance teaching technology students.

Актуальность исследования выражена противоречиями между (на основе анализа научно-методической литературы): необходимостью реализации ценностей олимпизма на институализированном уровне и недостаточной приобщенностью студентов к идеалам и ценностям олимпизма; возможностями технологий дистанционного обучения в повышении качества олимпийского образования и недостаточной разработанностью вопросов внедрения технологий дистанционного обучения в области олимпийского образования в учебно-воспитательный процесс [1,2].

С учетом данных противоречий была поставлена цель исследования: разработать и обосновать дистанционную педагогическую технологию обучения студентов вузов модулю «олимпийское образование».

Результаты исследования.

В ходе исследования разработана дистанционная педагогическая технология обучения студентов модулю «олимпийское образование». Которая представлена взаимосвязанными этапами: 1. Организационный; 2. Основной; 3. Коррекционный.

Дистанционная педагогическая технология предполагает:

- разработку средства обучения (модуля «олимпийское образование»); системное взаимодействие преподавателя и студента на основе дидактической модели обучения; объективные критерии проверки эффективности обучения.

Организационный этап дистанционной педагогической технологии обучения студентов модулю «олимпийское образование».

Цель организационного этапа - разработка модуля «олимпийское образование».

Основные операции данного этапа:

- поиск материалов в соответствии с тематикой модуля;
- комплектование содержания разделов модуля;
- внедрение модуля в учебный процесс дисциплины «Физическая культура», «Олимпийское образование»;
- пропаганда разработанного модуля среди студентов.

Основной этап дистанционной педагогической технологии обучения студентов модулю «олимпийское образование»

Цель основного этапа - повышение олимпийской грамотности, приобщение к идеалам и ценностям олимпизма студентов вузов.

Основной этап дистанционной педагогической технологии обучения студентов модулю «олимпийское образование» охватывает время с момента получения материала и весь период обучения до тестирования уровня знаний студентов.

Данный этап включает в себя следующие операции:

SECTION 7

- напоминание студентам о прохождении начального анкетирования;
- прохождение студентами начального анкетирования и ознакомление с основными разделами модуля (просмотр модели дистанционного обучения и рекомендаций преподавателя);
- изучение «Теоретического раздела» и консультирование с преподавателем по возникшим вопросам;
- прохождение самотестирования в разделе «Проверь свои знания сам» (раздел создан для развития навыков самостоятельности при обучении);
- изучение раздела «Лекторий» и самостоятельные ответы на вопросы в лекционных презентациях;
- изучение раздела «Олимпийское образование в статьях» и ответы на вопросы в данном разделе;
- просмотр видеофильмов в разделе «Видеотека»;
- прохождение тестирования по вопросам раздела «Олимпийское образование в статьях», и рубежного контроля по разделу «Видеотека»;
- комплексная работа со всеми разделами модуля и электронное консультирование с преподавателем.

Коррекционный этап дистанционной педагогической технологии обучения студентов модулю «олимпийское образование».

Цель коррекционного этапа - контроль уровня олимпийской грамотности, определение приобщения к идеалам и ценностям олимпизма студентов вузов.

Основные операции на данном этапе:

- проведение тестирования и анкетирования;
- подведение итогов обучения студентов модулю «олимпийское образование» (подсчеты результатов определения олимпийской грамотности и приобщения к идеалам и ценностям олимпизма студентов вузов);
- коррекция дистанционной педагогической технологии и написание практических рекомендаций по использованию модуля «олимпийское образование».

С целью определения сформированности олимпийской грамотности до начала дистанционного обучения проводилось анкетирование в следующих учебных заведениях: Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов (СПб ГУП) (n=245), Санкт-Петербургский университет управления и экономики (СПб УУиЭ) (n=95), «УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия», город Горки, Республика Беларусь (БГСХА) (n=200), УО «Белорусский государственный университет физической культуры (БГУФК) (n=60). В итоге в массовом анкетировании приняли участие 600 студентов перечисленных вузов.

В СПб ГУП и БГСХА данное анкетирование было начальным, данные вузы были выбраны экспериментальной базой для дальнейшего исследования. По результатам ответов на вопросы: в СПб ГУП 82,14% опрошенных дали верные ответы, 17,86% студентов дали не верные ответы, в БГСХА 51,37% опрошенных дали правильные ответы, 48,62% респондентов дали не верные ответы, в СПб УУиЭ 50,26% студентов дали верные ответы, 49,73% студентов ответили не верно, в БГУФК 99,16% студентов дали верные ответы, 0,84% не верные ответы. До проведения исследования в экспериментальных вузах СПб ГУП и БГСХА результаты начального анкетирования по сформированности олимпийской грамотности статистически отличались ($p < 0,05$). У студентов СПб ГУП по сравнению со студентами БГСХА зафиксирован наиболее высокий процент правильных ответов по результатам определения сформированности олимпийской грамотности, результаты статистически достоверны ($p < 0,05$). На основании анализа результатов начального анкетирования позволяющего определить сформированность системы знаний (олимпийской грамотности в сфере олимпийского образования) установлено, что сформирован базовый уровень олимпийской грамотности (1 балл) у 99,16% студентов БГУФК, 82,14% студентов СПб ГУП, 51,37% опрошенных БГСХА, и 50,26% респондентов СПб УУиЭ. Соответственно, не сформированным базовый уровень олимпийской грамотности (0 баллов), можно считать у 0,84% студентов БГУФК, 17,86% студентов СПб ГУП, 48,62% опрошенных БГСХА, 49,73% респондентов СПб УУиЭ.

После обучения модулю «олимпийское образование» на основе дистанционной педагогической технологии проводилось тестирование с целью определения сформированности системы знаний (олимпийской грамотности). По данным вопросам теста «Античные Олимпийские игры» было опрошено 372 студента 1-4 курсов СПб ГУП, и 80 студентов БГСХА. По результатам ответов на вопросы: в СПб ГУП 93,13% опрошенных дали верные ответы, 6,87% студентов дали не верные ответы, в БГСХА 75,55% опрошенных дали правильные ответы, 24,45% респондентов дали не верные ответы. На основании анализа результатов тестирования по тесту «античные Олимпийские игры» проведенного после обучения модулю «олимпийское образование» на основе дистанционной педагогической технологии позволяющего определить сформированность системы знаний по теме «античные Олимпийские игры, античный олимпизм», установлено, у 93,13% студентов СПб ГУП и 75,55% респондентов БГСХА сформирована система знаний по теме «античные Олимпийские игры, античный олимпизм» (1 балл). Соответственно, у 6,87% студентов СПб ГУП и 24,45% респондентов БГСХА не сформирована система знаний по теме «античные Олимпийские игры, античный олимпизм» (0 баллов).

По данным теста «Современное Олимпийское движение» было опрошено 324 студента 1-4 курсов СПб ГУП, и 80 студентов БГСХА. По результатам ответов на вопросы: в СПб ГУП 84,56% опрошенных дали верные ответы, 15,44% студентов дали не верные ответы, в БГСХА 78,33% опрошенных дали правильные ответы, 21,67% респондентов дали не верные ответы. На основании анализа результатов тестирования по тесту «Современное Олимпийское движение» проведенного после обучения модулю «олимпийское образование» на основе дистанционной педагогической технологии позволяющего определить сформированность системы знаний по теме «Современное Олимпийское движение», установлено, что, у 85,56% студентов СПб ГУП и 78,33% респондентов БГСХА сформирована система знаний по теме «Современное Олимпийское движение» (1 балл). Соответственно, у 15,44% студентов СПб ГУП и 21,67% респондентов БГСХА не сформирована система знаний по теме «Современное Олимпийское движение» (0 баллов).

Для определения эффективности модулю «олимпийское образование» на основе дистанционной педагогической технологии был проведен педагогический эксперимент. В котором были задействованы студенты 5 курса, тренерского факультета «Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

В процессе исследования из числа студентов в количестве ($n=40$) человек были сформированы 2 группы экспериментальная ($n=20$) и контрольная ($n=20$) далее (ЭГ и КГ). Педагогический эксперимент предусматривал проведения занятий по олимпийскому образованию со студентами

ЭГ и КГ. До проведения педагогического эксперимента группы были однородными (по критерию олимпийской грамотности). Студенты КГ занимались по традиционной программе: включающей проведение лекционных, практических занятий, выполнение самостоятельной работы с учетом учебно-методического комплекса по олимпийскому образованию. Программа студентов ЭГ включала: проведение лекционных, практических занятий, с учетом учебно-методического комплекса, вместо запланированной самостоятельной работы по традиционной методике, было предложено пройти обучение модулю «олимпийское образование» на основе дистанционной педагогической технологии. В конце обучения было проведено анкетирование и тестирование (для определения олимпийской грамотности, приобщения к идеалам и ценностям олимпизма). Контрольная группа занималась по традиционной методике выполнения самостоятельной работы. До проведения педагогического эксперимента было проведено начальное анкетирование позволяющее определить сформированность системы знаний (олимпийской грамотности), отношений и интереса, умений и навыков использовать олимпийские знания в жизни.

Дистанционная педагогическая технология обучения модулю «олимпийское образование» доказала, свою эффективность в ходе педагогического эксперимента (на основе результатов исследования). До исследования установлено, установлено, что сформирован базовый уровень олимпийской грамотности (1 балл) у 78,13% студентов ЭГ, 80,38% студентов КГ. Соответственно, не сформированным базовый уровень олимпийской грамотности (0 баллов), можно считать у 21,87% студентов ЭГ, 19,62% студентов КГ. Статистических различий между показателями, характеризующими олимпийскую грамотность студентов ЭГ и КГ до проведения исследования не обнаружено ($p>0,05$). Так же по результатам анкетирования доказан высокий уровень отношения и интереса, умения и навыков в сфере олимпийского образования. После исследования на основе результатов ответов на вопросы установлено: в ЭГ 95,58% опрошенных дали верные ответы, 4,42% студентов дали не верные ответы, в КГ 75,88% опрошенных дали правильные ответы, 24,12% респондентов дали не верные ответы. Таким образом, у студентов ЭГ по сравнению с КГ наблюдается статистически достоверный прирост ($p<0,05$) олимпийской грамотности по тесту «античные Олимпийские игры». По результатам ответов на вопросы: в ЭГ 92,37% опрошенных дали верные ответы, 7,63% студентов дали не верные ответы, в КГ 64,25% опрошенных дали правильные ответы, 35,75% респондентов дали не верные ответы. Таким образом, у студентов ЭГ по сравнению с КГ наблюдается статистически достоверный прирост ($p<0,05$) олимпийской грамотности по тесту «Современное Олимпийское движение». По результатам анкетирования зафиксирован высокий уровень приобщения к идеалам и ценностям олимпизма и готовности использования в жизни.

Заключение, в ходе исследования разработана дистанционная педагогическая технология обучения модулю «олимпийское образование», которая подтвердила свою эффективность в ходе экспериментального исследования, выражающееся в повышении олимпийской грамотности, приобщении к идеалам и ценностям олимпизма студентов вузов.

Литература

1. Круглик И.И. Обучение студенческой молодежи олимпийскому образованию на основе дистанционной технологии /
2. Круглик И.И., Ю.Ф. Курамин // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию создания кафедры физической культуры и спорта ФГАОУ ВО СПбПУ / под общ. ред. проф. Л.М. Волковой, проф. О.Г. Румба. - Часть 1. СПб., Изд-во Политех. ун-та, 2014. С. 210-219.
3. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - N 4. - С.13-21.

Ассоциация полиморфных вариантов гена метилентетрагидрофолатредуктазы MTHFR с активностью каталазы у студентов северо-западного региона России, занимающихся игровыми видами спорта

Кьергаард А.В.¹, Глотов О.С.², Пакин В.С.², Шадрин Л.В.², Намозова С.Ш.², Цаллагова Р.Б.¹

¹ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»

² Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский государственный университет»

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье приведены результаты генетического тестирования, проведенного в ходе комплексного мониторинга здоровья 100 студентов, занимающихся игровыми видами спорта. Показано, что полиморфные варианты гена метилентетрафолатредуктазы MTHFR (C677T) влияют на функциональную активность каталазы - одного из наиболее важных ферментов антиоксидантной системы. В статье рассматриваются перспективы использования генетического тестирования как составляющей профилактического осмотра (диспансеризации) спортсменов.

Ключевые слова: мониторинг здоровья, генетическое тестирование, генетический полиморфизм, метилентетрафолатредуктаза, антиоксидантные ферменты.

Association of polymorphic variants of the methylenetetrahydrofolate reductase gene MTHFR with the activity of antioxidative ferments in the going in for sport games students of the north-western region of Russia

Kergaard A.V.¹, Glotov O.S.², Pakin V.S.², Shadrin L.V.², Namozova S.Sh.², Tsallagova R.B.¹

federal state educational institution of higher professional education «The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg»

²Federal state educational institution of higher professional education «Saint Petersburg state University» (Saint- Petersburg State University)

Saint-Petersburg, Russia

Summary

The article presents the results of the genetic testing as a part of the complex health monitoring of the 100 students going in for sport games. It is shown that polymorphic variants of the Methylenetetrahydrofolate reductase gene MTHFR (C677T) are associated with activity of the key ferments of the antioxidative stress system. The prospects of the use of genetic testing as a component in a preventive clinical examination of sportsmen are considered in this article.

Keywords: health monitoring, genetic testing, gene polymorphism, Methylenetetrahydrofolate reductase antioxidative ferments.

Введение

В процессе адаптации человека к физическим нагрузкам чрезвычайно важна способность его антиоксидантной системы (АОС) обезвреживать реакционно-активные формы кислорода, которые возникают при сокращении скелетных мышц и могут нарушать биологические структуры, приводя к окислительному стрессу. Функционирование АОС находится под контролем ренин-ангиотензиновой, гомоцистеиновой и брадикининовой систем, наследственно обусловленные особенности которых определяются генетическим полиморфизмом, то есть наличием двух и более альтернативных вариантов гена, встречающихся в популяции с частотой не менее 1-5%.

Несмотря на большое число работ, посвященных изучению роли тех или иных полиморфных аллелей в генных сетях отдельно взятых метаболических систем, до настоящего времени явно недостаточно исследован вклад генетического полиморфизма в сложные межсистемные взаимодействия. Поэтому представляется весьма актуальным изучение молекулярно-генетических и биохимических особенностей вышеперечисленных систем, а также механизмов их взаимного влияния в ходе совместного функционирования в организме человека.

АОС включает в себя большое количество звеньев, имеющих как ферментативную, так и неферментативную природу. Ключевую роль в работе АОС играют антиоксидантные ферменты - каталаза, супероксиддисмутаза и глутатионпероксидаза. Ранее нами было показано, что их активность находится под влиянием полиморфных аллелей генов ренин-ангиотензиновой системы [1]. Учет вклада аллельного полиморфизма генов РАС в формирование антиоксидантного статуса и адаптационного потенциала спортсменов будет способствовать индивидуализации тренировочного процесса и объема мероприятий постнагрузочного восстановления.

Можно предположить, что генетический полиморфизм гомоцистеиновой системы также ассоциирован с деятельностью ферментов АОС. Целью данного исследования стал ответ на вопрос, имеется ли взаимосвязь между полиморфизмом гена, кодирующего важный компонент гомоцистеиновой системы - метилентетрагидрофолатредуктазу MTHFR - и функциональной активностью данных ферментов.

Материалы и методы. Группа обследуемых состояла из 100 студентов 1 курса СПбГУ мужского и женского пола (средний возраст $18,5 \pm 1,8$ лет), проживающих на территории Северо-Западного региона России и занимающихся различными игровыми видами спорта (большим теннисом, футболом, баскетболом, волейболом). Все участники исследования подписали информированное согласие на участие в НИР, утвержденное этическим комитетом СПбГУ, и заполнили анкеты. В обследуемой группе была определена функциональная активность ферментов АОС в плазме венозной крови.

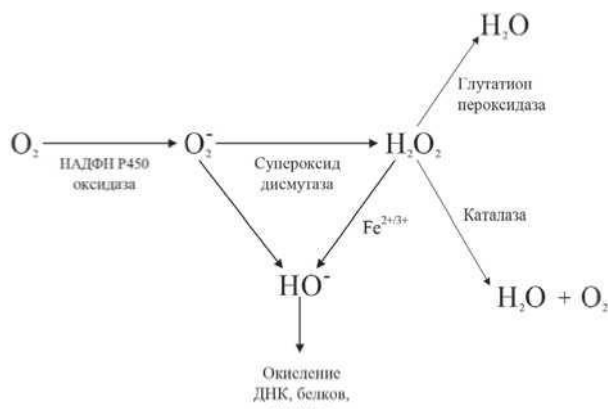
Образцы ДНК выделяли из лейкоцитов периферической крови фенол-хлороформным методом. Для исследования полиморфных вариантов гена MTHFR (C677T) были использованы методы ПЦР-ПДРФ-анализа и гибридизации на ДНК-биочипах. Анализ образцов ДНК методом гибридизации на ДНК-биочипах включал в себя следующие этапы: проведение первого раунда мультиплексной полимеразной цепной реакции (ПЦР), проведение второго раунда мультиплексной ПЦР, гибридизацию меченого продукта на микрочипе и интерпретацию результатов гибридизации. Точечно-бисериальный коэффициент и значение t-критерия Стьюдента вычисляли по стандартным формулам.

Результаты исследования. Было изучено влияние генетических факторов, в частности, полиморфизма гена MTHFR, на функциональную активность основных ферментов АОС - каталазы, супероксиддисмутазы и глутатионпероксидазы, функции которых схематично показаны на рис.1.

Рисунок 1. Механизм образования и утилизации активных форм кислорода при участии ферментов АОС.

Условные обозначения: O⁻ - супероксид-анион; OH⁻ - гидроксид-анион; H₂O₂ - перекись водорода.

В исследованной выборке частота встречаемости полиморфных вариантов генотипов по гену MTHFR составила: C/C - 0,56, C/T - 0,37, T/T - 0,07. Согласно полученным данным, приведенным в таблице 1, у гомозигот по C-аллели активность каталазы снижена, а у гетерозигот C/T она повышена по сравнению со средним уровнем в исследованной выборке. Для гомозигот T/T была отмечена тенденция к повышению активности каталазы в эритроцитах (56,23 ммоль) по сравнению со средневыборочным значением (52,59 ммоль).



Однако статистически достоверных различий выявлено не было, возможно, в связи с тем, что исследованная выборка насчитывала всего 7 гомозигот Т/Т.

Таблица 1

Влияние аллельного полиморфизма гена MTHFR на активность ферментов АОС у студентов Северо-Западного региона РФ, занимающихся игровыми видами спорта

Ген	Генотип	Влияние на активность фермента АОС		
		супероксид-дисмутаза	каталаза	глутатион-пероксидаза
MTHFR	C/C		6	-
	C/T	-	5	-

Условные обозначения:

5 - повышение активности по сравнению со средне выборочным значением, $P < 0,05$;

6 – повышение активности по сравнению со средне выборочным значением, $P < 0,05$.

Как представлено в таблице 2, нами выявлена ассоциация аллельного полиморфизма гена MTHFR с функциональной активностью каталазы у студентов Северо-Западного региона РФ, занимающихся игровыми видами спорта.

Ассоциация аллельного полиморфизма гена MTHFR и активности каталазы в исследуемой выборке

Таблица 2

Параметр	Ген	Генотип	Частота встречаемости генотипа	grb	t-value (t-crit = 1,97)
Активность каталазы	MTHFR	C/C	0,56	-0,27	2,79
		C/T	0,37	0,22	2,25

Условные обозначения: grb - точно-бисериальный коэффициент; t-value - коэффициент Стьюдента.

Как представлено в таблице 2, нами выявлена ассоциация аллельного полиморфизма гена MTHFR с функциональной активностью каталазы у студентов Северо-Западного региона РФ, занимающихся игровыми видами спорта. Однако в исследованной выборке аллельный полиморфизм гена MTHFR не был ассоциирован с функциональной активностью супероксиддисмутаза и глутатионпероксидазы.

Обсуждение и заключение. Ген MTHFR кодирует аминокислотную последовательность фермента метилентетрагидрофолатредуктазы (МТГФР), играющего ключевую роль в метаболизме фолиевой кислоты. МТ - ГФР катализирует восстановление 5,10-метилентетрагидрофолата в 5-метилтетрагидрофолат, который является активной формой фолиевой кислоты, необходимой для образования из гомоцистеина метионина и далее - S-аденозилметионина, за счет которого осуществляется метилирование ДНК. Дефицит МТГФР приводит к снижению метилирования ДНК, что способствует активизации многих клеточных генов, в том числе онкогенов. Кроме того, происходит избыточное накопление гомоцистеина - промежуточного продукта синтеза метионина, которое имеет выраженный атерогенный и тромбофилический эффект, способствует прогрессированию ишемической болезни сердца (ИБС) и других патологических состояний, развивающихся на фоне интенсивных физических нагрузок.

Полиморфизм 677 C->T (A223V) связан с заменой в позиции 677 нуклеотида цитозина (C) на тимин (T), что приводит к замене аминокислотного остатка аланина на валин в позиции 223, относящейся к участку молекулы фермента, ответственному за связывание фолиевой кислоты. У лиц, гомозиготных по данному варианту (генотип Т/Т) фермент МТГФР проявляет чувствительность к температуре (термоллабильность) и теряет свою активность на 65-70%. У гетерозигот по этой полиморфной аллели активность фермента снижена примерно на 35%. Вариант Т ассоциирован с четырьмя группами мультифакториальных заболеваний: сердечно-сосудистыми, дефектами развития плода, колоректальной аденомой и раком молочной железы и яичников [2].

По современным представлениям, важная роль в патогенезе структурных и функциональных повреждений внутренних органов отводится значительной активации процессов свободнорадикального окисления в мембранах клеток. АОС должна контролировать его интенсивность, что необходимо для нормального течения многочисленных физиологических процессов на клеточном и тканевом уровне, в том числе при физических нагрузках. Можно предположить, что носительство полиморфной аллели Т, ухудшающей функционирование МТГФР, усугубляет развитие окислительного стресса, в том числе за счет накопления гомоцистеина и продуктов его аутоокисления, главным образом гомоцистеиновой кислоты, что приводит к активизации АОС, в частности, каталазы. Для профилактики развития окислительного стресса у носителей аллели Т при физических нагрузках целесообразным является обеспечение достаточно продолжительных восстановительных периодов между тренировками, отказ от курения, ограничение употребления кофеина, обогащение рациона продуктами и биологически активными добавками, содержащими фолиевую кислоту, витамины В6 и В12.

Таким образом, наличие ДНК-полиморфизмов в структуре генов ренин-ангиотензиновой и гомоцистеиновой систем, влияющих на экспрессию генов АОС, по-видимому, вносит свой вклад в формирование уникальности каждого человека в отношении активности свободнорадикальных процессов, которая определяет его антиоксидантный статус, адаптационный потенциал и индивидуальную возможность адаптации к физическим нагрузкам.

Литература

1. Кьергаард А.В., Цаллагова Р.Б., Глотов О.С., Глотов А.С., Пакин В.С. Ассоциация полиморфных вариантов генов ренин-ангиотензиновой системы с активностью антиоксидантных ферментов у студентов Северо-Западного региона России, занимающихся аэробными видами спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 5 (123). С.119-124.
2. Баранов В.С., Иващенко Т.Э., Баранова Е.В., Асеев М.В., Глотов А.С., Глотов О.С., Беспалова О.Н., Демин Г.С., Москаленко М.В., Швед Н.Ю. Генетический паспорт основа индивидуальной и предиктивной медицины / Под ред. В. С. Баранова. — СПб.: «Изд-во Н-Л», ООО, 2009. — 528 с.
3. Солодилова М.А. Вовлеченность полиморфизма ферментов антиоксидантной системы в формирование предрасположенности к мультифакториальным заболеваниям человека. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора биологических наук. М., 2009. 49 с.

Диагностика физического состояния обучающихся в оценке эффективности занятий «спортом для всех»: научно - методическое и технологическое обеспечение

Ланда Б.Х.

Частное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Институт экономики, управления и права (г.Казань)», Республика Татарстан, Россия.

Аннотация

В сообщении предлагается включить в основные образовательные программы предмета физическая культура обучение студентов методике и технологии диагностики физических возможностей населения. Это позволит отслеживать в мониторинге динамику важнейших показателей здоровья и с помощью преподавателя освоить управление индивидуальной траекторией физического развития и физической подготовленности. В исследовании реализуется, разработанная автором организационно-управленческую модель оценки процесса физического воспитания, научно-методической основой, которой являются: фактические измерения, расчётные формулы и оценочные показатели. Разработанная технология служит действенным методом контроля и оценки эффективности внедрения в повседневную жизнь человека движения «Спорт для всех», а также Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: диагностика, здоровье обучение, модель, методика, технология, мониторинг, фактические измерения, расчётные формулы, оценочные показатели.

Diagnostics of physical state of students in assessing the effectiveness of «sport for all»: methodological and technological support

Landa BXh

Private educational institution of higher professional education «Institute of Economics, management and law (Kazan)», Republic of Tatarstan, Russia.

Казань, Россия Kazan. Russia.

Summary

The report proposed to be included in basic educational programs for physical culture of student learning methodology and technology of diagnosing the physical capabilities of the population. This will allow the track to monitor the dynamics of the major indicators of health and with the help of a teacher to master the management of individual trajectories of physical development and physical preparedness. The study is realized, developed by the author organizational and managerial evaluation model of physical education, scientific and methodological basis of which are the actual measurement, calculation formulas and estimates. The developed technology is an effective method of monitoring and evaluating the effectiveness of implementation in daily life movement «Sport for All» and the All-Russian sports - sports complex «Ready for work and defense».

Keywords: diagnosis, health education, model, method, technology, monitoring, actual measurement, calculation formulas, estimates.

Введение

Для привлечения молодого поколения к «Спорту для всех» необходимо реформирование преподавания предмета Физическая культура (ФК), направленное на усиление его статуса как равноправной с другими общеобразовательными предметами учебной дисциплины, отвечающей за гармоничное развитие личности. Подмена образовательного содержания учебных занятий по ФК содержанием других форм физического воспитания (ОФП, лечебная ФК и т.д.), по мнению В.П. Лукьяненко [1], является серьёзной причиной неудовлетворительного состояния существующей системы образования в области ФК. Внедрение системой образования России мониторинга здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся, продекларировано в законодательных и распорядительных правительственных документах*. Однако практикой до сих пор не выработано единого педагогического подхода к решению этой проблемы. Предлагается включить обучение учащихся методике и технологии диагностики своих физических возможностей, по показателям физического развития и функционального состояния в основные образовательные программы. Это позволит каждому отслеживать в мониторинге динамику важнейших показателей здоровья и с помощью преподавателя управлять индивидуальной траекторией физического развития. Такой деятельностный, компетентностный подход к обучению даст возможность лучше познать себя, вооружиться конкретными знаниями и умениями, необходимыми для организации процесса физического, волевого и духовного саморазвития.

Возрождаемый в России физкультурно - спортивный комплекс ГТО, направленный на реформирование всей системы ФВ населения, послужит мотивацией для занятий физическими упражнениями и спортом, сделает потребность в «Спорте для всех» насущной необходимостью для укрепления и сохранения здоровья, которое является самой значимой ценностью человека.

**Законы №329-ФЗ от 30.03.08, ст.28.п.7 и № 99-ЗРТ от 17.10.08, ст. 19, п. 7 Распоряжение Правительства РФ № 1101 от 07.08.2009 «О внедрении в систему образования мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности».*

Методика и технология реализуют, разработанную автором организационно-управленческую модель оценки процесса физического воспитания[2,3]. Научно-методической основой модели являются: фактические измерения, расчётные формулы и оценочные показатели. Используются общеизвестные и доступные тесты физического развития, физической и функциональной подготовленности, а также диагностический инструментарий, включенный в перечень оборудования медицинских кабинетов образовательных учреждений. Тесты из учебных программ отличаются простотой замеров, осуществляемых на занятиях физической культурой и спортом, информативны, адаптированы в широком возрастном диапазоне. Результаты тестирования в виде фактических измерений заносятся в систему Excel в специальные карты. Для их оперативной обработки (расчет и оценка) используется компьютерное информационно-диагностическое обеспечение.

Результаты позволяют поэтапно осуществлять диагностику и прогнозирование учебных достижений по предмету Физическая культура, управлять здоровьем сбережением, корректировать организацию учебного процесса для приведения его в соответствие со здоровьем обучающихся. Особая роль отводится результатам мониторинга[4], позволяющим исследовать и совершенствовать обучение не только знаниям, измеряя с заданным постоянством и периодичностью их уровень (методика ЕГЭ), но и отслеживать на протяжении всех лет учебы динамику важнейших показателей здоровья обучающихся по тестам физического развития и физической подготовленности (методика Ланда Б.Х.).

Такой комплексный педагогический мониторинг выявляет скрытые от обычного наблюдения тенденции, их положительную либо отрицательную динамику, даёт количественную и качественную оценку организованному в каждом конкретном образовательном учреждении учебному процессу, отвечает на вопрос, содействует ли он сохранению и укреплению здоровья учащихся и является ли качественной образовательной услугой, предоставляемой потребителю.

Вывод

Диагностика, как здоровье охраняющая функция, служит инструментом управления процессом физического воспитания (ФВ), принятию научно-обоснованных решений по его коррекции и оптимизации.

Требования ФГОС ВПО нового поколения, о превращении полученных знаний в инструмент действия, делают предлагаемую технологию актуальной и своевременной, служащей действенным методом контроля и оценки эффективности внедрения в повседневную жизнь населения движения «Спорт для всех», а также Комплекса ГТО.

Литература

1. Лукьяненко В.П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурно-спортивного образования в России. М.: Сов. спорт, 2007.-120с.
2. Ланда Б.Х.. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Учебное пособие. 5ое изд. доп. и испр. Москва.: Советский спорт, 2011-с.348.
3. Ланда Б.Х.. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся. Материалы курса повышения квалификации. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009 - 140 с.
4. Ланда Б.Х. Мониторинг состояния здоровья обучающихся как организационно-педагогическая проблема. М.: Стандарты и мониторинг в образовании, № 2,2012.- с.22-26.

Вопросы формирования значимости будущей профессии у специалистов по физической культуре, физической подготовке в процессе обучения

Лукиянец Н.Ф., Витковский О.А., Прокопчук С.С.

Военный институт физической культуры. Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики.

Северо-Западный институт повышения квалификации ФСКН России.

Санкт-Петербург, Российская Федерация.

Аннотация

В статье рассматриваются основные моменты государственных образовательных стандартов, предназначенные формировать социальную значимость выбранной профессии у специалистов по физической подготовке для общества и страны в целом.

Ключевые слова: Физическая культура, физическая подготовка, образовательные стандарты, компетенции, специалисты по физической культуре, физической подготовке.

The issues of formation of the importance of future profession at the specialists in physical culture and sport in the process of learning

Lukyanets N. F., Witkowski O. A., Prokopchuk S. S.

Military Institute of physical training.

St. Petersburg national research University of information technologies, mechanics and optics.

Northwest Institute of professional development of FSKN of Russia.

St. Petersburg, Russian Federation

Summary

In article the general moments of the state educational standards are considered, intended to form the social importance of the chosen profession at the specialists in physical training for society and the country in general.

Keywords: Physical culture, physical training, educational standards, competences, specialists in physical culture, physical training.

По завершению основной образовательной программы (ООП) из вузов физической культуры в общество выходит большой пласт компетентностных молодых специалистов с присвоенной степенью бакалавр/специалист/магистр физической культуры, готовых к реализации профессиональной деятельности [4]. Специалистов по служебно-прикладной физической подготовке выпускает только Военный институт физической культуры. Сфера физической культуры и спорта всегда была и остается основополагающей ценностью для здоровья и жизнеобеспечения нации. Именно поэтому так важно понимать значимость выбранной профессии выпускникам физкультурных вузов.

Как отмечено исследователями: М.Г. Руднев, Л.Г. Миляева, О.И. Маркелов, О.Г. Лукашова, Г.В. Осипова, В.Л. Ословский, Д. Гоулдер, Н.П. Подольная и другими, существует необходимость проведения работы по повышению значимости будущей профессии у специалистов в сфере физической культуры и спорта на всех уровнях, как на уровне государства, так и в деятельности каждого отдельного педагога/тренера/инструктора/начальника физической подготовки, для чего необходимо обеспечение соответствующего содержания учебного материала, его обновления и систематизации [1,4].

Исследователи К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, В.А. Сластенин, Г.В. Лаврентьев и другие в своих работах говорят о личностно - деятельностном подходе к процессу формирования профессионально-педагогической компетентности будущих специалистов [3].

Образовательные стандарты третьего поколения, направленные на гуманистическую модель образования и гуманитаризацию образования являются инструментарием для формирования компетенций определяющих значимость и необходимость будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта для общества.

В реализации направления «Физическая культура» Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и высшего образования (ФГОС ВПО и ФГОС ВО) Министерство образования установило ряд общекультурных и профессиональных компетенций направленных на повышение социальной значимости будущей профессии в сфере физической культуры, мотивацию к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня у обучающихся. Стремление к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию, повышению своей квалификации и мастерства в сфере физической культуры и спорта должно стать одной из основных задач будущих специалистов. Направление «Служебно-прикладная физическая подготовка» реализуется только ФГОС ВПО, в ФГОС ВО - служебно-прикладная физическая подготовка относится к укрупненной группе специальностей «Оборона и безопасность государства. Военные науки [2,6] и имеет гриф «для служебного использования», поэтому рассматривание компетенций указанных в данном стандарте не представляется возможным.

В целом компетенции направлений «Физическая культура» и «Служебно-прикладная физическая подготовка» очень схожи между собой, что касается вопросов формирования социальной значимости будущей профессии.

Научно-исследовательская деятельность молодых специалистов в обоих направлениях требует постоянного изучения актуальных проблем в сфере физической культуры, физической подготовки, необходимость в разработке новых предложений и методик по их решению. Понимание значения информации в развитии современного общества, владение методами и средствами, обобщением и использованием информации, владение приемами агитационно-пропагандистской работой по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом является важной составляющей профессиональной деятельности у будущих выпускников физкультурных вузов. Использование передового опыта и накопленных духовных ценностей в сфере физической культуры для работы с населением: воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, формирование потребности в регулярных занятиях, все это также находит свое отражение в установленных компетенциях образовательных стандартов в обоих направлениях для современного специалиста в сфере физической культуры и спорта, физической подготовки [2,5,6].

ФГОС ВПО и ФГОС ВО указывают своим компетентным подходом требования к уровню и качеству подготовки будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта. Формирование компетенций, которыми должен обладать выпускник физкультурных вузов, безусловно, должны повысить важность и социальную значимость будущей профессии в их сознании.

Путем систематизации образовательного процесса, подбора изучаемых дисциплин (за исключением базового обязательного цикла), модулей этих дисциплин администрация и профессорско-преподавательский состав физкультурных вузов имеют возможность ежедневно сформировывать данные компетенции, на протяжении всего времени обучения, и тем самым повышать в сознании будущих специалистов важность их профессионального выбора.

Литература

1. Бермус А.Г. Проблемы и перспективы реализации компетентностного подхода в образовании // Интернет-журнал «Эйдос». - 2005.
2. Закон «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программа бакалавриата, программа специалиста, программа магистратуры» от 19 декабря 2013 г. № 1367. Приложение, с.- 4
3. Мединцева И. П. Компетентностный подход в образовании [Текст] / И. П. Мединцева // Педагогическое мастерство: материалы II междунар. науч. конф. (г. Москва, декабрь 2012 г.). — М.: Буки-Веди, 2012.
4. Профессиональное самоопределение и трудовой путь молодежи. / Под ред. В.Л. Ословского, Киев: Наукова Думка, 2006

5. Проектирование основных образовательных программ, реализующих федеральные государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования: Методические рекомендации для руководителей и актива учебно-методических объединений вузов / Науч. ред. д-ра техн. наук, профессора Н.А. Селезневой. - М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, Координационный совет учебно-методических объединений и научно-методических советов высшей школы, 2010.

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 12 сентября 2013 г. N 1060.

Информационные технологии в управлении качеством общего физкультурного образования студентов

Новицкая В.И., Коледа В.А.

Белорусский государственный университет Минск, Беларусь

Аннотация

Развитие образования студентов в сфере физической культуры, в сущности, является результатом деятельности эффективной системы управления, основанной на анализе информации о состоянии факторов, обуславливающих его качество. Согласно описанной в статье концепции, именно информационно-аналитический подход позволяет обосновать стратегию совершенствования учебно-воспитательного процесса. Особую значимость в повышении эффективности управления качеством образования в данной сфере имеет разработка и применение информационных технологий.

■ ■ ■ + Направление потоков информации



Рисунок 1 - Модель оценки качества общего физкультурного образования студентов

allows us to justify the strategy for improving the educational process. Of particular importance in improving education quality management in this area is the development and application of information technologies.

Keywords: basic physical education, monitoring, information technologies, quality management.

Введение

Современные тенденции развития образования требуют от учебной дисциплины «Физическая культура» методологически новых подходов к оценке эффективности учебного процесса. Их принципиальная новизна состоит главным образом в максимальной объективизации данных об условиях и результатах обучения и их детальном анализе [1, 3]. Наиболее оптимальной формой получения информации о состоянии компонентов общего физкультурного образования (ОФО) является комплексный мониторинг (Рисунок 1).

Современные компьютерные технологии предоставляют возможность организовать данный процесс на более высоком качественном уровне: позволяют совместить функции накопления, хранения, анализа результатов тестирования и анкетного опроса, систематизации массивов информации и оценки подготовленности, реализовать индивидуальный подход в процессе физического воспитания [4]. В целом, изучение эффективности ФО складывается из оценки качества трёх его составляющих: элементов организации образовательного процесса, результатов обучения и воспитания и результатов здоровьесберегающей деятельности. Оценка каждого блока имеет свои методологические особенности и требует разработки и применения соответствующих информационно-измерительных систем и компьютерных приложений:

- программы тестирования теоретических знаний;
- программы комплексной оценки физической и функциональной подготовленности;
- Internet-анкетирования студентов по вопросам здоровьесбережения;
- Internet-анкетирования студентов (как потребителей образовательных и физкультурно-оздоровительных услуг) для оценки их удовлетворенности качеством физкультурного образования.

Цель данного исследования - описание информационно-технических разработок и результатов их практического применения в системе управления качеством общего физкультурного образования студентов БГУ

Методы, использованные в работе: изучение литературных источников, правовой и нормативной документации по данной тематике, педагогическое тестирование, методы математической статистики (программный пакет Statistica 10.0).

Результаты и обсуждение. Оценка элементов организации образовательного процесса. Для получения информации об удовлетворенности студентов качеством организации физического воспитания в БГУ кафедрой физического воспитания и

SECTION 7

спорта проводится Internet-анкетирование. Анкета содержит 4 группы вопросов, направленные на:

- 1) изучение мнения студентов относительно организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в БГУ. Оценка проводится по процентной шкале соответствия их потребностям от 0% до 100% (от минимальной до максимальной степени удовлетворенности);
- 2) определение значимости составляющих физического воспитания (ранжирование от 1 до 15 места);
- 3) определение отношения студентов к тестированию физической подготовленности и функционального состояния;
- 4) изучение предложений студентов по совершенствованию физического воспитания в университете.

Результаты анкетного опроса в дальнейшем подвергаются так называемому проблемному анализу (авторская разработка). Суть его состоит в том, что исходя из значимости фактора (L), определяющего качество физкультурного образования, и полноты его соответствия ожиданиям студентов (S), вычисляется показатель, отражающий степень выраженности проблемы (P):

$$P = (1 / L) * (1 - S) * 100.$$

Получаемая таким образом информация является весьма ценной для обоснования стратегии дальнейшего развития.

Анализ результатов проведенного в БГУ анкетирования показал, что по степени значимости на первое место среди факторов, определяющих качество физического воспитания, студенты ставят положительное воздействие занятий на состояние здоровья, самочувствие, настроение. Степень соответствия оздоровительного эффекта их требованиям (ожиданиям) составляет 70%. Достаточно высокую потребность ощущают студенты в рекомендациях по питанию, коррекции состава тела.

Их удовлетворённость предоставляемыми на занятиях консультациями по этим вопросам находится на уровне 50%. Соответствие качества и объема информации о профилактике вредных привычек, предоставляемой возможности получения практических рекомендаций по профилактике заболеваний, поддержанию физической работоспособности, снятию психо-эмоционального напряжения составляет 60%. При этом отрицательно к тестированию физической подготовленности и функционального состояния относятся только 7% студентов. Более 60% проявляют положительное отношение, им интересно оценить своё физическое состояние и сравнить его с другими, оставшиеся 30% студентов занимают нейтральную позицию по этому вопросу. Максимальная удовлетворенность студентов выявлена по показателям обоснованности критериев зачетных требований (81%), численности групп (76%) и количества учебных занятий (76%). В наименьшей степени соответствует потребностям студентов приборное обеспечение, предназначенное для самоконтроля во время занятий (59%), количество и доступность литературы и методических рекомендаций для самостоятельных занятий (59%) и предоставление возможности более глубокого обследования физического состояния организма (58%). Необходимо сказать, несмотря на неудовлетворительную оценку данных компонентов организации учебного процесса, тот факт, что студенты ощущают потребность в приборах, рекомендациях для самоподготовки и заинтересованы в обследовании сам по себе является позитивным явлением. Проблемный анализ подтвердил, что наиболее актуальными являются вопросы развития материально-технической базы университета.

Оценка результатов обучения и воспитания. Контроль усвоения теоретического раздела программы осуществляется методом тестирования. Для этого на кафедре разработаны вопросы по всем разделам программы. Анализ результатов тестирования 3309 студентов 1-3 курсов, показал в целом положительную, однако слабо выраженную, динамику средних баллов от курса к курсу. Необходимо сказать, что данная система контроля теоретических знаний студентов требует развития. Для этого ведется разработка соответствующего программного обеспечения.

Примером тому может служить контрольно-обучающая программа по тактике игры в баскетбол «BSUtactfiiASKET», разработанная специалистами кафедры физического воспитания и спорта БГУ. Её рабочая панель приведена на рисунке 2. Программа предлагает студенту 10 вопросов и задач по тактике баскетбола. Время их выполнения ограничено. По выполнению программа выставляет оценку по 10 балльной шкале.

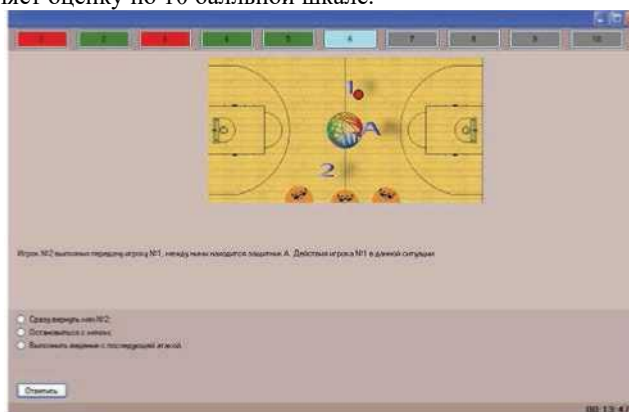


Рисунок 2 - Рабочая панель контрольно-обучающей программы по тактике игры в баскетбол «BSUtactBASKET»

Для получения информации о состоянии здоровья студентов и их отношении к соблюдению принципов здорового образа жизни кафедрой физического воспитания и спорта БГУ также проводится Internet-анкетирование по 26 вопросам. Необходимо отметить, что, по данным анкетного опроса студенты от посещения занятий в первую очередь ожидают получения ощутимого положительного эффекта для своего здоровья, самочувствия и настроения. Однако в повседневной жизни, соблюдение принципов здорового образа жизни осуществляется ими в недостаточной мере:

- менее 20% студентов удаётся соблюдать правильный режим приёма пищи. Чаще всего они питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовой. В рационе питания студентов преобладают простые углеводы, т.к. за счет них легче восполнить энергетические затраты;
- 32% студентов часто пьют пиво, слабоалкогольные и энергетические напитки, большинство часто употребляют жареную, жирную и острую пищу;

- в среднем по университету около 30% студентов признают, что курят; девушки, отнесенные по состоянию здоровья к специальному учебному отделению - в 34% случаев;
- всего менее 30% студентов высыпаются в дни занятий;
- только 7% студентов ежедневно уделяют внимание закаливающим процедурам;
- в среднем 4% студентов (а на 2 курсе - 2%) регулярно контролируют своё функциональное состояние и фиксируют результаты тестов и наблюдений в дневнике самоконтроля. Более 75% не видят в этом необходимость;
- менее 10% студентов самостоятельно изучают литературу и другие источники информации по физической культуре, спорту и здоровью.

Оценка результатов здоровьесберегающей деятельности. Оценка результативности процесса физической и функциональной подготовки занимает центральное место среди других характеристик общего физкультурного образования студентов. Её практическое осуществление на кафедре физического воспитания и спорта БГУ потребовало предварительного решения ряда организационно-методических и научно-исследовательских задач: установление контрольных тестов и соответствующих оценочных шкал для определения уровня освоения практического раздела учебной программы и его воздействия на функциональные возможности организма студентов; разработку общих форм для регистрации результатов тестирования; организацию и проведение контрольного тестирования; разработку технологии (программного обеспечения) для создания общей базы результатов тестирования (Рисунок 3), статистической обработки данных, архивирования, тиражирования, оценки и системного анализа. С целью индивидуализации подхода к оценке динамики физического развития и двигательных навыков студентов авторами также разработан метод анализа результатов тестирования, который позволяет в соответствии с критериями, принятыми в системе менеджмента качества образования, качественно охарактеризовать эффективность физической подготовки студентов [2].

Рисунок 3 - Рабочая панель базы данных результатов тестирования студентов БГУ

В перспективе исследований в данном направлении планируется создание программного обеспечения, осуществляющего импорт результатов оценочного анализа в электронные портфолио студентов, а также персонализацию практических рекомендаций по организации самостоятельных занятий студентами, коррекции их психофизического состояния, повышению двигательной активности и приобретению соответствующих теоретических знаний.

Заключение

Вследствие сложности структуры и функций общего физкультурного образования студентов, оценка качества преподавания дисциплины «Физическая культура» представляет собой целый комплекс контрольно-оценочных мероприятий, использующих различные методы получения, анализа информации и её интерпретации. Разработка и внедрение в систему управления образовательным процессом кафедры физического воспитания и спорта БГУ информационно-аналитических систем и компьютерных приложений в значительной мере способствовали повышению объема, технологичности и практической значимости исследований, направленных на развитие образования в сфере физической культуры.

Литература

1. Коледа, В.А. Экспериментальное и теоретическое обоснование системы менеджмента качества преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе / В.А. Коледа, В.И. Новицкая, В.И. Ярмолинский // Пути и проблемы реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»: материалы Всероссийской научнопрактической конференции, г. Ижевск, 27-28 окт. 2011 г. - Ижевск: ИжГТУ, 2011. - 232 с. - С. 28-32.
2. Новицкая, В.И. Индивидуальная оценка динамики физической и функциональной подготовленности студентов / В.И. Новицкая // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. научных статей 9-й Международной научно-методической конференции, БГПУ, г. Минск, 5-6 февр. 2015 г./ редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.] - Минск: РИВШ, 2015.- С.170 - 172.
3. Новицкая, В.И. Сущность общего физкультурного образования студентов и его оценка / В.И. Новицкая, А. А. Коледа //Вышэйшая школа, 2015. - №4 (108). - С. 63 - 66.
4. Новицкая, В.И. Методологические особенности оценки качества преподавания дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования / В.И. Новицкая, В.А. Коледа. - Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных статей. Выпуск 4 / Чуваш. гос. пед. ун-т; под ред. Г. Л. Драндрова. - Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. - С. 354 - 358.

Анализ физической подготовленности студентов первокурсников Сургутского Государственного университета с позиции требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Пешкова Н.В., Пешков А.А.

Сургутский государственный университет Сургут, Россия

Аннотация

Обеспечение высокого уровня физической подготовленности студентов одна из ключевых задач, стоящая перед преподавателями физического воспитания в вузе. Однако эффективная организация физической подготовки учащихся во многом обусловлена качеством планирования образовательного процесса и подбором соответствующих средств и методов тренировки, что можно обеспечить, только владея актуальной информацией о состоянии развития физических качеств занимающихся.

Ключевые слова: физическая подготовленность студентов, эффективность физического воспитания в вузе, здоровый образ жизни.

Analysis of physical fitness of the first-year students of the Surgut state university In accordance with the requirements of The «Ready for labor and defense» allrussian sports complex

Peshkova N.V., Peshkov A.A.

Surgut State University Surgut, Russia

Summary

Ensuring a high level of students physical fitness is one of the key challenges faced by teachers of physical education in higher education institutions. However, the efficient organization of students physical training is in many respects due to the quality of the educational planning process and the selection of appropriate training tools and methods, that can be achieved only possessing relevant information about physical qualities of the involved students.

Keywords: physical fitness of students, efficiency of physical training in higher education institution, a healthy lifestyle.

Введение

В настоящее время всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) позиционируется как полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации [1]. Важно, что перед специалистами в области физической культуры и спорта ставится задача не только принятия тестов ГТО, но и научно-методическое обеспечение подготовки к сдаче нормативов. Данный вопрос особенно актуален для преподавателей физического воспитания образовательных учреждений, в том числе вузов. Однако эффективная организация физической подготовки учащихся во многом обусловлена качеством планирования образовательного процесса и подбором соответствующих средств и методов тренировки, что можно обеспечить, только владея актуальной информацией о состоянии развития физических качеств занимающихся.

Организация и методы исследования. Экспериментальная работа была организована в 2014-2015 уч. году на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета. Всего в исследовании приняли участие 122 студента первого курса различных направлений подготовки (60 девушек, 62 юноши), принявших участие в соревнованиях по общей физической подготовке в рамках Комплексной спартакиады СурГУ в составе сборных команд институтов.

Цель исследования - провести анализ физической подготовленности первокурсников СурГУ с позиции требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Тестирование общей физической подготовленности участников соревнований проводилось по четырем тестам у девушек, и трем у юношей. Все участники соревнований входили в возрастную группу от 18 до 24 лет.

Анализ полученных результатов показал, что лучший результат в сдаче нормативов ГТО у девушек достигнут в тесте, характеризующим гибкость, средний показатель составил $16,3 \pm 5,7$ см. Важно отметить, что более половины студенток выполнили испытание на золотой значок, на серебряный - 26,6%, бронзовый значок - 8,4% (рис. 1).

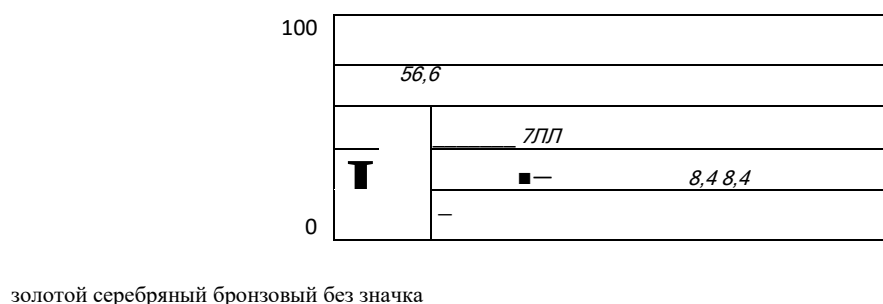
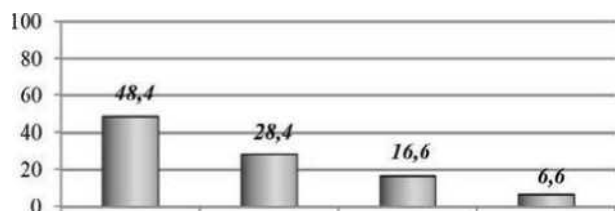


Рис. 1. Результаты девушек по тесту «Наклон вперед из и. п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» (% соотношение значков)



В тесте «поднимание туловища из и.п. лежа на спине» норматив на золотой значок смогли выполнить 48,4% девушек, на серебряный - 28,4%. Выполнение теста на бронзовый значок продемонстрировали 16,6% студенток (рис. 2). Средний показатель по данному испытанию составил $44,5 \pm 7,5$ раз.

Рис. 2. Результаты по тесту «Поднимание туловища из и.п. лежа на спине» (% соотношение значков)

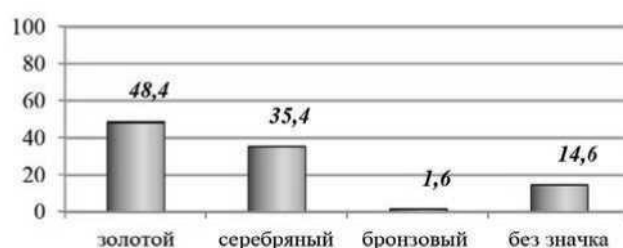


Рис. 5. Результаты по тесту «Наклон вперед из и. п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»

В тесте прыжок в длину с места на золотой значок сдали норматив 45% студенток, 28,4% выполнили его на серебряный и 20% студенток показали результат, соответствующий бронзовому значку. Средний показатель составил $194,5 \pm 16,6$ см.

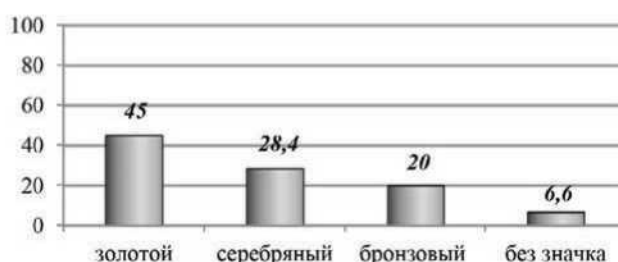


Рис. 3. Результаты по тесту «Прыжок в длину с места толчком с двух ног» (% соотношение значков)

В тесте «сгибание - разгибание рук в упоре лежа» средний результат у девушек составил $11,8 \pm 7,5$ раз. Следует отметить, что именно это испытание выявило наибольшее число студенток, которые не справились нормативом их оказалось - 43,4%, что является отражением низкого уровня развития силовых качеств у девушек первокурсниц.

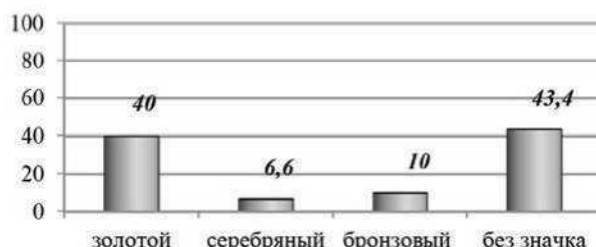


Рис. 4. Результаты по тесту «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа» (% соотношение значков)

Анализ результатов, показанных юношами, свидетельствует о более высоком уровне физической подготовленности по сравнению с девушками. Так по двум тестам «подтягивание в висе на перекладине» и «прыжок в длину с места» более 60% первокурсников, а именно 61,3% и 67,7% показали результаты, соответствующие золотому значку. Средние показатели в тестах $13,4 \pm 4,5$ раз и $248,0 \pm 19,4$ см.

Несколько хуже зафиксированы данные по испытанию, характеризующим гибкость, и хотя средний результат в группе составляет $12,8 \pm 7,0$ см. необходимо отметить, что 14,6% юношей не смогли выполнить данный норматив (рис. 5).

Сравнительный анализ успешности выполнения испытаний, предложенных в ВФСК ГТО для юношей и девушек, свидетельствует о том, что первокурсницы сдают норматив «наклон вперед из и. п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» более успешно, чем юноши. Процент золотых значков у девушек превышает соответствующий показатель у юношей на 8,5% (рис. 6).

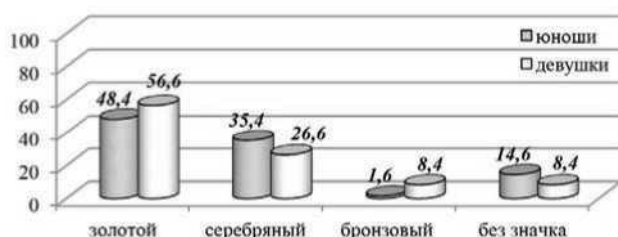
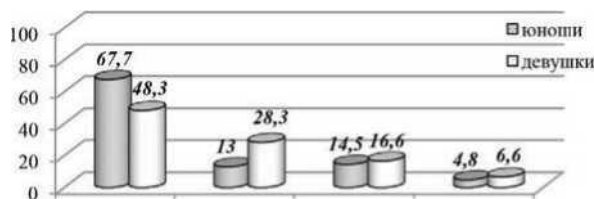


Рис. 6. Результаты по тесту «Наклон вперед из и. п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» (% соотношение значков)

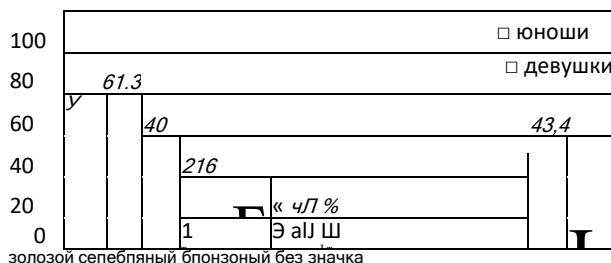
В тесте «прыжок в длину с места» напротив юноши более успешны, чем девушки. Процент золотых значков у данной категории превышает соответствующий показатель у девушек на 19,4% (рис. 7).



золотой серебряный бронзовый без значка

Рис. 7. Результаты по тесту «Прыжок в длину с места толчком с двух ног» (% соотношение значков)

Уровень силовых качеств демонстрируемых девушками в соответствующем испытании намного хуже, чем у юношей. Большое количество студенток - 43,4% не справились с тестом, у молодых людей обратная картина - более половины выполняют норматив на золотой значок.



золотой серебряный бронзовый без значка

Рис. 8. Результаты по тестам, характеризующим развитие силовых качеств (% соотношение значков)

В заключение проведенного анализа важно отметить, что, к сожалению, уровень физической подготовленности студентов-первокурсников СурГУ с позиции требований ВФСК «Готов к труду и обороне» находится на недостаточном уровне. Наиболее низкие результаты продемонстрировали девушки в тесте «сгибание разгибание рук в упоре лежа», юноши - в тесте «наклон вперед из и. п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» (% соотношение значков).

Необходимо также отметить, что это выборка данных лучших студентов, которые вошли в сборные команды институтов, в связи с этим можно ожидать, что при тотальной оценке выполнения нормативов результаты могут оказаться хуже. Все вышесказанное требует детального анализа со стороны преподавателей кафедры физической культуры и реализации дополнительных мероприятий по повышению уровня физической подготовленности студентов университета.

Оздоровительный эффект сочетания нагрузок аэробной и анаэробной направленности на физкультурных занятиях в вузе

Румба О.Г., Гогинова С.Е.

Военный институт физической культуры Санкт-Петербург, Россия

Белгородский университет кооперации, экономики и права, Белгород, Россия

Аннотация

В статье представлены результаты научного исследования, доказывающие, что сочетание нагрузок аэробной и анаэробной направленности на физкультурных занятиях в вузе способствует достоверному повышению уровня соматического здоровья студентов.

Ключевые слова: оздоровительные физкультурные занятия в вузе, студенты основного учебного отделения, аэробная нагрузка, анаэробная нагрузка, атлетическая гимнастика, оздоровительное плавание.

Health-improving effect of combination of aerobic and anaerobic workload in physical education classes in higher educational establishments

Rumba O.G., Goginava S.Y.

Military Institute of Physical Culture St. Petersburg, Russia

Belgorod University of Cooperation, Economics and Law Belgorod, Russia

Summary

The article represents the results of the scientific research that prove the fact that combination of aerobic and anaerobic workload in the classes of Physical education in higher educational establishments contributes to a reliable increase in somatic health status of the students.

Keywords: health-improving physical education classes in higher educational establishments, students of the main educational department, aerobic workload, anaerobic workload, athletic gymnastics, health-improving swimming.

Проблема снижения уровня здоровья молодежи представляет собой реальную угрозу для трудового потенциала страны, а значит - для её будущего благополучия и перспектив развития. При этом на официальном уровне, по сути, единственным инструментом оздоровительно-укрепляющего воздействия остаётся дисциплина «Физическая культура», входящая в перечень обязательных дисциплин гуманитарного и социально-экономического цикла. Это предъявляет повышенные требования к эффективности реализуемого в рамках данной дисциплины учебно-тренировочного процесса, который одновременно должен решать задачи оздоровления, развития, подготовки к профессиональной деятельности, преодоления дефицита двигательной активности.

Сложность совокупного решения перечисленных задач увеличивается по причине недостаточной регулярности физкультурных занятий в вузе - в среднем 2 раза в неделю по 90 мин на 1-3 курсах. При рекомендованной специалистами регулярности 3-4 раза в неделю, что и должно обеспечивать необходимый кумулятивный эффект.

Отмечающееся в последние годы смещение акцентов в вузовском физическом воспитании в сторону решения задач оздоровления и повышения двигательной активности студентов на фоне недостаточной регулярности включённых в учебный процесс физкультурных занятий актуализирует необходимость разработки и внедрения в образовательное пространство вузов современных физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе предусматривающих комплексное использование различных средств и их сочетаний.

Данные специальной литературы свидетельствуют, что оздоровительные физкультурные занятия со студентами в основном базируются на нагрузках аэробного характера. Анаэробные нагрузки в вузовской системе физического воспитания применяются значительно реже и в основном в виде силовой тренировки. Сопоставление научных данных о механизмах воздействия аэробных и анаэробных нагрузок, применяемых в оздоровительных целях, позволяет утверждать, что аэробная тренировка не оказывает заметного влияния на буферную способность мышц, внутримышечную концентрацию высокоэнергетических веществ, гипертрофию мышечных волокон, способность к выполнению физической работы высокой интенсивности. Анаэробная тренировка оказывает незначительное влияние на аэробные возможности и вызывает относительно небольшие адаптационные изменения в сердечно-сосудистой и кислородтранспортной системах организма. Данные умозаключения позволяют предположить, что для достижения более глубоких адаптационных изменений со стороны функциональных систем, наиболее подверженных заболеваниям среди студенческой молодежи, необходимо сочетать средства, которые бы стимулировали обменные процессы аэробного и анаэробного характеров, поскольку именно такое сочетание отвечает биологическим закономерностям функционирования организма.

В рамках проверки указанного предположения в Белгородском государственном университете был проведён двухмесячный лабораторный эксперимент. В качестве средства анаэробной тренировки применялась атлетическая гимнастика, аэробной тренировки - оздоровительное плавание. Объективность итогового заключения об эффективности данных средств обеспечивалась путём сравнения результатов тестирования студентов экспериментальной и контрольной групп. Тестирование включало оценку функциональной тренированности, физического развития, физической подготовленности, а также расчёт уровня соматического здоровья испытуемых по методике Апанасенко. В результате было определено, что эффект анаэробной тренировки наиболее заметно проявляется в повышении ударной функции миокарда, увеличении аэробных возможностей организма, возрастании силы различных мышечных групп, улучшении быстроты и координации, оптимизации весовых соотношений. Эффект аэробной тренировки наиболее заметно проявляется в экономизации деятельности миокарда, возрастании аэробных возможностей организма, увеличении физической работоспособности, общем повышении производительности кардиореспираторной системы, возрастании уровня комплексного проявления всех физических качеств. Оба варианта тренировки обусловили общее повышение уровня соматического здоровья студентов, рассчитанного по методике Апанасенко.

На основании результатов лабораторного эксперимента было выдвинуто предположение о перспективности обоснования эффективного сочетания средств аэробной и анаэробной направленности в оздоровительных занятиях со студентами с целью достижения взаимообусловленных физиологических изменений в организме, способствующих повышению соматического здоровья. Была разработана экспериментальная методика, суть которой заключается в сочетании занятий атлетической гимнастикой и оздоровительным плаванием в недельном цикле в равном соотношении на основе чередования. На занятиях атлетической гимнастикой применяются базовые упражнения силовой направленности для наращивания мышечных объёмов и развития абсолютной силы основных мышечных групп, и вспомогательные упражнения, направленные на развитие силовой выносливости. На занятиях оздоровительным плаванием чередуется проплывание равных отрезков способами кроль на груди с небольшим ускорением при ЧСС 130-140 уд/мин и способом брасс при ЧСС 100-110 уд/мин.

Результаты педагогического эксперимента, позволили сделать вывод, что разработанная методика сочетания средств аэробной и анаэробной направленности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре со студентами способствовала ($p < 0,05$) экономизации деятельности миокарда, нормализации диастолического артериального давления, увеличению аэробных возможностей и уровня энергопотенциала организма, улучшению вегетативных показателей, повышению физической работоспособности и производительности кардиореспираторной системы, увеличению силы, быстроты, координации. В результате уровень соматического здоровья испытуемых экспериментальной группы достоверно увеличился: в среднем с 5 до 10 баллов у студентов обоего пола.

Таким образом, проведённые исследования подтвердили исходное предположение и доказали, что сочетания средств аэробной и анаэробной направленности целесообразно использовать в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» в вузе с целью повышения уровня соматического здоровья студентов. При этом эффективным способом анаэробной тренировки является атлетическая гимнастика; аэробной тренировки - оздоровительное плавание.

Мониторинг функциональных возможностей студентов Туркменистана

Сопыев Д., Нуннаев Х.

*Национальный институт спорта и туризма Туркменистана
Ашхабад, Туркменистан*

Аннотация

В Туркменистане идет усиленная подготовка к V Азиатским играм, которые пройдут в Ашхабаде-2017 г.

Повышение качества подготовки по физической культуре и спорта в высших учебных заведениях, специальных школах и внедрение инноваций в систему образования, а также оценка значений физкультурно-спортивных упражнений в

SECTION 7

укреплении здоровья населения.

Комплексная оценка функционального состояния студентов позволяет в большей степени прогнозировать результаты соревнования.

Ключевые слова: Функциональное состояние студентов, национальная борьба, коррекция.

Monitoring of functional ability of turkmenistan's students

Sopyyev J., Nunnayev H.

National sports and tourism institute of Turkmenistan Ashgabat city, Turkmenistan

Summary

In Turkmenistan preparation for V Asian indoor games and martial arts, which will take place in Ashgabat 2017.

Increasing quality of preparations for physical activities and sports at higher educational institutes, special schools and introducing innovational systems to education. Evaluation effects of physical activities and sports for fortifying public health.

Complex assessments of functional conditions of students allow predicting results of competitions.

Keywords: Functional condition of students, national wrestling, correction.

В Туркменистане последние годы широкую популярность получают массовый спорт и пропаганда здорового образа жизни, поскольку в данное время в Туркменистане идет усиленная подготовка к V Азиатским играм, которые пройдут в Ашхабаде-2017 г. В этой связи апрель месяц уже второй год объявлен месяцем «Здоровья и спорта». Физкультурно-спортивное движение в стране обрело невиданный размах и энергичную динамику. В 2015 году акция «Здоровье и спорт» прошла в Ашхабаде и по всей территории Туркменистана с 1 по 30 апреля. В нем принимали участие начиная с воспитанников детских садов, школ до учебных заведений, работников всех отраслей и систем, в том числе все студенты ВУЗов и ССУЗ-ов. Мы сотрудники кафедры медицинского и биологического обеспечения спорта уже второй год наблюдаем за физическими состояниями и спортивными возможностями наших граждан, в частности студентов высших учебных заведений.

Цель работы

Для повышения качества подготовки по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях, специальных школах и внедрение инноваций в систему образования, а также оценка значений физкультурно-спортивных упражнений в укреплении здоровья населения.

Методы исследования: В исследованиях принимали участие 1210 студентов (75% регулярно занимающихся и 25% не занимающихся спортом). Спирометрия, термометрия, динамометрия - до проведения тренировок. Велоэргометрия в состоянии покоя и с нагрузками. ЭКГ и эхокардиография - в состоянии покоя. Расход энергии - в условиях физической нагрузки. Мониторинг варирования частоты сердцебиения и артериального давления было произведено согласно велоэргометрическим условиям под физической нагрузкой. Определили антропометрические показатели студентов. Рефлекс активного движения - измерены (методом ловли линейки) перед упражнениями и тренировками.

Результаты исследования и их анализ

Физиометрические и физической активности студентов улучшились, признаки беспокойства и тревожности конце месяца уменьшились. Статистические достоверные результаты получены после месячных тренировок у групп занимающихся национальной борьбой - гореш и конкурным спортом. Большей части регулярно не занимающихся спортом студентов были выявлены следующие изменения состояния здоровья: физическое напряжение, склонность к гипертонии, дистрофия миокарда, ангина, анемия, признаки недостаточной тренировки, а у отдельных занимающийся спортом и признаки перетренировки.

В результате проведения лечебно-профилактических мероприятий, как: последовательное налаживание тренировки исходя из возраста, состояния здоровья, веса; санация полости рта и лечение ангин, витаминизация, лечения нарушений дистрофии миокарда, а также регулировав рацион питания и режим сна достигли высоких спортивных показателей.

В результате исследования: разработан проект мониторинга для студентов под названием «Нормы здоровья и счастья». Внедрение в будущем данного проекта в ВУЗы и ССУЗы вместе с совершенствованием работ по физической культуре и спорту окажет содействие в воспитании здорового, одухотворенного молодого поколения.

Заключения. Комплексная оценка функционального состояния студентов позволяет в большей степени прогнозировать результаты соревнования. Мониторинг показал улучшение функциональных показателей по сравнению с контрольной группой в 1,2 - 1,5 раза.

Список литературы

1. Сахадов Г., Тактико-технические и морфологические индивидуальные особенности спортивной подготовки единоборцев. // Материалы международной конференции «Спорт и туризм в эпоху великого возрождения» Ашгабат, 2011., С. 291-292.
2. Тайлакова А.Н., Функциональные особенности спортсменов. // Сборник тезисов международной научно-практической конференции «Здоровье-2014», Ашгабат 2014., С. 792-793
3. Кулиненко О.С., Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат. Москва 2007.
4. Сопыев Дж., Моллаев Н., Лекарственные средства. Ашгабат 2011.

Состояние здоровья студентов, занимающихся пауэрлифтингом

Старкова Е.В., Акатова А.А., Пахомов А.И., Абызова Т.В.

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет г. Пермь, Россия

Аннотация

В работе авторы проводят сравнительный анализ состояния физического здоровья студентов, занимающихся пауэрлифтингом в течение 3-4 лет и более и начинающих специализироваться в этом виде спорта.

Ключевые слова: студенческий спорт, пауэрлифтинг, здоровье.

Assessment of health condition of students practicing powerlifting

Starkova E.V., Akatova A.A., Pahomov A.I., Abizova T.V.

Perm State Humanitarian Pedagogical University*

Perm, Russia

Summary

The authors in this research paper perform a benchmarking assessment of health condition of students, practicing powerlifting for 3 to 4 or more years and those students who recently started doing it.

Keywords: university sports, powerlifting, health.

Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации (Грицак Н.И., 2008).

В Пермском крае в рамках Универсиады проводятся соревнования по 19 видам спорта, подготовка к которым организуется спортивными клубами вузов. Студенты Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета принимают участие во всех видах этого мероприятия и занимают призовые места. Спортивный клуб ПГГПУ «Учитель» осуществляет подготовку студентов-спортсменов по девяти видам спорта: баскетбол, волейбол, футбол, спортивная аэробика, пауэрлифтинг, лыжные гонки, легкая атлетика, спортивное ориентирование, плавание. В секциях вуза занимаются как спортсмены со стажем, так и студенты, открывшие для себя спорт только в стенах университета.

Для оценки влияния спортивных нагрузок на организм занимающихся в секциях вуза студентов было организовано многоплановое исследование. В данной работе представлены результаты первого этапа, проведенного в группе студентов, занимающихся пауэрлифтингом. Пауэрлифтинг представляет собой силовое троеборье (приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, «становая тяга»), вид спорта, в котором атлеты выполняют упражнения на силу и выступают в определенных весовых категориях. «Борьба» с экстремальным весом помогает занимающимся развить умение мобилизовать себя, выложиться до конца в короткий промежуток времени. В тоже время выполнение регулярных больших физических нагрузок имеют как положительные, так и отрицательные стороны. Занятия с отягощениями достаточно часто приводят к травмам, лечение которых может длиться не один месяц.

Целью нашего исследования явилось проведение анализа состояния здоровья студентов ПГГПУ, занимающихся пауэрлифтингом, для выявления возможных осложнений и выбора оптимальных методов их профилактики.

Нами обследовано 25 студентов 1-4 курсов ПГГПУ, занимающихся пауэрлифтингом, в возрасте от 17 до 23 лет: 15 юношей (17-23 года, средний возраст $20,2 \pm 1,5$ лет) и 10 девушек (19-22 года, средний возраст $20,8 \pm 1,2$ лет). Стаж занятий пауэрлифтингом составляет от 3 месяцев до 4 лет. В группе юношей - 8 человек начинающих, длительно занимаются пауэрлифтингом 7 чел. В группе девушек - 4 человека начинающих, длительно занимающихся - 6 человек. В экспериментальную группу вошли 13 человек со стажем занятий пауэрлифтингом 3-4 года и более, разряды - от II до КМС, в контрольную - 12 человек, стаж занятий 3-6 месяцев.

Методы исследования: анкетирование для выяснения спортивного анамнеза, перенесенных заболеваний, определения особенностей образа жизни, функциональных отклонений в состоянии; объективное врачебное обследование, тестирование спортсменов с помощью методов врачебного контроля для определения их функционального состояния. Антропометрическое исследование включало определение массы тела и роста с расчетом ИМТ, спирометрию с расчетом ЖИ, экскурсию грудной клетки, кистевая динамометрия с расчетом индекса силы мышц кисти и выносливости. Исследование функционального состояния ССС и дыхательной систем проведено с использованием проб Руфье, Мартине, Штанге, Генче. На основании полученных данных проведена индивидуальная интегративная оценка уровня физического здоровья каждого занимающегося пауэрлифтингом по методике Апансенко.

Результаты исследования

Клиническое обследование показало отсутствие хронических заболеваний у студентов обеих групп. В то же время функциональные нарушения в виде симптомов вегетососудистой дистонии выявлены у 2/3 начинающих пауэрлифтеров, и только у одного занимающегося в основной группе.

Пауэрлифтеры основной группы ведут более здоровый образ жизни, 82% из них соблюдают режим сна и отдыха, не употребляют спиртные напитки, придерживаются правильного пищевого рациона, в то время, как только 1/3 занимающихся контрольной группы соответствуют этим условиям.

Анализ перенесенных острых заболеваний показал, что в течение последнего года студенты основной группы практически не болели простудными заболеваниями. Начинающие пауэрлифтеры болели более часто ОРВИ и бронхитами (в среднем 2-3 раза за год), что послужило одним из мотивов заняться спортом.

SECTION 7

Среди начинающих пауэрлифтеров выявлено более высокое число студентов с нарушением осанки (сколиотическая осанка) - в 54% случаев, тогда как у спортсменов со стажем - в 2 раза реже, что говорит о развитии силы мышц спины, способствующих восстановлению осанки.

Интегральная оценка уровня физического здоровья юношей, занимающихся пауэрлифтингом (по методике Апанасенко), показала различные уровни резерва физического и функционального состояния человека в основной и контрольной группах (табл.1).

Таблица 1

Интегральная оценка уровня физического здоровья студентов, занимающихся пауэрлифтингом (по методике Апанасенко)

Градации уровня соматического здоровья	Распределение студентов по уровню соматического здоровья (%)		Достоверность различий
	В основной группе	В контрольной группе	
Высокий уровень	50,0	16,7	$p < 0,05$
Выше среднего уровень	25,0	16,7	$p < 0,05$
Средний уровень	16,7	33,4	$p > 0,05$
Ниже среднего уровень	8,3	33,4	$p < 0,05$
Низкий уровень			
Среднее число баллов в группах	$18,7 \pm 0,7$	$10,2 \pm 0,4$	$p < 0,01$

По данным исследования у 50 % студентов основной группы оценочный балл оказался высоким и составил $18,8 \pm 0,08$ баллов; у 25% - выше среднего ($15,04 \pm 0,23$); у 16,7 % студентов - средний ($11,06 \pm 0,26$); у 8,3% - ниже среднего ($7,16 \pm 0,22$). Средне- групповой показатель уровня физического здоровья данной группы в баллах составил $18,7 \pm 0,4$ баллов, и в среднем оказался выше среднего.

В контрольной группе в 3 раза реже студентов оценочный балл соответствовал высокому уровню (у 16,7% студентов). Уровень выше среднего также достоверно реже встречался у начинающих пауэрлифтеров, чем в основной группе (16,7%), среднему уровню и ниже среднего соответствовали 33,4% занимающихся в каждой градации. Средний по группе показатель физического здоровья в баллах в контрольной группе составил $10,2 \pm 0,64$ баллов, что соответствует среднему уровню и говорит о напряженных механизмах адаптации ($p < 0,015$).

Таким образом, у студентов, занимающиеся пауэрлифтингом в течение нескольких лет, оказался выше уровень иммунной защиты, они реже болели простудными заболеваниями, имели высокий и выше среднего уровень физического здоровья в 75% случаев, в то время как начинающие пауэрлифтеры - на уровне высокого и выше среднего только в 33,4% случаев, что в 2,5 раза меньше по сравнению с основной группой. В этой группе преобладали студенты с более низким уровнем физического здоровья (со средним и ниже среднего уровня) - 66,8%. Этому соответствует соотношение средние групповых баллов, которые в 1,7 раза были выше у пауэрлифтеров с большим сроком занятий спортом. Результаты проведенного обследования свидетельствуют систематические занятия (3-4 раза в неделю в течении 3-4 и более лет) пауэрлифтингом эффективно влияют на функциональное состояние, адаптационные возможности и в целом на улучшение состояния физического здоровья юношей и девушек студенческого возраста.

Концепция культуры физического развития студентов в прикладных системах физического воспитания

Сущенко В.П.

Государственный Политехнический Университет Петра Великого
Санкт-Петербург, РОССИЯ

Аннотация

Чередование характера физических упражнений, последовательная смена каждый семестр, сочетание индивидуального и коллективного исполнения физических нагрузок мотивирует к самостоятельным занятиям, является эффективным средством формирования фитнеса стиля жизни. Ключевые слова: физические упражнения, фитнес.

Healthy approach to the students' fitness under applied systems of physical training

Sushchenko V. P.

Peter the Great Polytechnic University Saint-Petersburg, RUSSIA

Summary

Students' physical training performance rises due to educational combination of individual fulfillment and team implementation with participants of high and low level practice. The Laboratory of Bioadaptive Engineering yields sport science grounds of such combinations. Key words: physical training, sport science.

Введение

В Концепции Федеральной Целевой Программы «Развитие физической культуры и спорта в российской федерации на 2016-2020 годы», отмечено: «... распространение стандартов здорового образа жизни в целях реализации Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года подразумевает не механическое распространение нормативной информации, а внедрение и закрепление в жизни общества физической культуры и спорта, формирование привычки и тяги населения к здоровому образу жизни через занятия физической культурой и спортом. В учебный процесс должны активно и оперативно внедряться результаты научных работ по совершенствованию тренировочных процессов. ...» [5].

Успешно разрабатываемое коллективом Института Физической Культуры, Спорта и Туризма СПбПУ Петра Великого спортивно-педагогическое направление комплексного развития физических качеств студенческой молодежи включает в себя контроль уровня физической активности [1,3], прогноз достаточности резервных возможностей организма [2,3], навыки самостоятельного спортивно-технического и медико-биологического тестирования [3,4,5]. В этой связи целью настоящего исследования явилось изучение эффективности использования парадигмы профессионально-прикладной физической подготовки предыдущих поколений в построении макроцикла учебно-тренировочных занятий спортивно-педагогического процесса технического вуза в формате «Прикладная физическая культура».

Материал и Методы. В решение поставленных задач положен анализ дидактических традиций развития физических качеств предельной физической выносливости [1,3,4], целенаправленных качеств спортивной победоносности [3,5], гомеостатического обеспечения успешности физического преодоления климатических барьеров в географических координатах человеческой деятельности [3], студенческой «физической культуры и спорта» [1,2], современной парадигмы «Адаптивная Физическая Культура» [2,4,5]. Для интеграции выше перечисленных категорий в единую программу спортивно-педагогического эксперимента применялся тест FOURSTEP170 [5]. Обобщение получаемых данных и их обсуждение проводится регулярно участием в различных научных, научно-практических форумах РФ и Международных, в материалах ежегодной «Недели Науки» СПбПУ Петра великого (<http://spbstu.ru>).

Результаты и заключение. В предельно четком, спортивно-лаконичном виде задача обеспечения максимальной эффективности профессиональной деятельности, прежде всего, коллективного, командного характера, однако, построенной на реализации максимума индивидуальных, природных качеств специалиста, находит выражение в формате военно-прикладной физической подготовки [1,3]. В культуре этого формата в развитии индивидуально высокого спортивно-технического качества соблюдается два принципа - наращивание резервных возможностей индивида и способности эффективно ими пользоваться (адаптация, гомеостатический тренинг), а также тренируемая сплоченность по фактору консолидации «успех команды определяет «последний» («своих не бросаем», инстинкт цели) [3].

По результатам выполнения тестирующей физической нагрузки FOURSTEP170 с удельной мощностью 2;4;6 или 11кг*м/мин/кг было сформировано три категории испытуемых: физически развитых отлично (ФО) с «Коэффициентом Скрытого Утомления» $K_{су} < 0,70$ и «Коэффициентом Выявленного Вработывания» $K_{вв} < 0,75$, удовлетворительно (ФУ) $K_{су} < 0,45$ и $K_{вв} < 0,4$ и неудовлетворительно (ФН) $K_{су} < 0,25$ и $K_{вв} < 0,2$. Показатели выполнения обязательных спортивно-технических тестов по I семестру - «Бег на 100м/с» в категории ФО мужчины <13,2, женщины <15,7; ФУ <14,3 и <17,9; ФН <14,6 и <18,7. Перемещение студентов по спортивным специализациям в конце каждого семестра сопровождается: по I семестру актуальный показатель «Процент «медотводов» от выполнения физической нагрузки» - ФО 15%, ФУ 38%, ФН 50%, по VI ФО 16%, ФУ 31%, ФН 44%. Самостоятельное освоение комплексов физических упражнений «Утренняя разминка», «Вальс» и т.п. в дистанционном режиме предоставления мультимедийного материала (http://dl.spbstu.ru/bioadaptive_engineering/) по категории ФН увеличивалось от первого к шестому семестру с 3% до 28%. Причем, выполнение факультативного (по желанию) зачета комплексной программы физических упражнений (КПФУ) повышало посещаемость портала дистанционных образовательных программ СПбПУ Петра Великого для ФО с 0% до 9%, ФУ с 5% до 11% и ФН с 26% до 37%. Программу КПФУ составляют сами студенты при базовом наборе упражнений - прохождение с максимальной скоростью по беговой дорожке (400м) стадиона спиной вперед 20% участников, перемещение напарника «на спине» 20%, перемещение напарника на носилках 20%, остальные 40% участников в произвольном исполнении; в зачет принимается общее число участников в команде; время выполнения фиксируется - старт общий для всех, финиш по последнему; дата проведения КПФУ - первое апреля. Для координации спортивно-педагогической инициативной программы проведения микро-, мезо- и макроцикла учебно-тренировочных занятий и сопряженного с ними медико-биологического контроля, в ИФКСТ развертывается работа научно-исследовательской лаборатории «Лаборатория Биоадаптивного Инжиниринга» (БИЛаб, BELab) [2,3].

Таким образом, чередование нагрузочных и эстетических форм физических упражнений, последовательная смена спортивных специализаций каждый семестр, сочетание зачетных форм индивидуального и коллективного исполнения физических нагрузок мотивирует к самостоятельным, систематическим занятиям. Спортивно-технический и медико-биологический самоконтроль, освоенный во время учебно-тренировочных занятий, способствует инициативному поиску индивидуально предпочитаемых комплексов упражнений. Моделирование в комплексном зачете «на общий результат» состава участников разного уровня физической подготовки и набора разных физических упражнений является эффективным средством формирования фитнеса жизни.

Литература

1. Болотин АЗ. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к будущей профессиональной деятельности//А.Э.Болотин, В.А.Шеголев, В.В.Бакаев. Теор. и Практи. Физич. культуры. 2014. №7.- С. 16-19.
2. Лопатин М.В. Основные направления в формировании концепции развития кафедр-ры физической культуры и спорта в университете на период до 2018г./М.В.Лопатин, В.П. Сущенко, И.К. Яичников// Неделя науки СПбПУ: Всеросс. Межвуз. Науч.-практ. Конф. «Физическая культура, спорт и здоровье студентов».- СПб.: 2014.- С. 3-15.
3. Сущенко В.П. Концептуальные подходы в построении системы физической подготовки личного состава

SECTION 7

подразделений специального назначения/ В.П.Сущенко.- YI Международ. Конгр. «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ»; Ред. В.А.Таймазов.- 18-20 октября 2013 года,- СПб, 2013.- С.85-86.

4. Яичников И.К. Тестирование общей физической работоспособности по показателям работы сердечно-сосудистой и терморегуляторной систем: уч.-метод. пособие//И.К. Яичников. НГУ им. П.Ф. Лесгафта,- СПб.: 2009.- 54с.

5. <http://imc.edu.ru/files/innovat/стратегия> развития 2020.pdf

Некоторые аспекты разработки методики комплексной оценки психофизиологического состояния студентов - спортсменов СИБГИУ

Филинберг И.Н., Дорофеева Н.В.

ФГБОУ ВПО Сибирский государственный индустриальный университет, НФИ КемГУ г. Новокузнецк, Россия

Аннотация

В данной статье рассматривается необходимость исследования психофизиологического состояния студентов-спортсменов для коррекции учебного процесса и успешной тренировки студентов-спортсменов СибГИУ

Ключевые слова: мониторинг, психофизиологические характеристики, шахматисты, дартсмены

Some aspects of the development of methods of complex evaluation of the psychophysiological state of students SIBGIU – athletes.

Filinberg I.N., Dorofeeva N.V.

*Siberian State Industrial University, Kemerovo State University
Novokuznetsk, Russia*

Summary

This article discusses the need to study psychophysiological state of student-athletes for the correction of the educational process and successful training of student SibGIU -athletes.

Keywords: monitor, physiological characteristics, chess players, partsmany.

В области спортивной педагогики и физиологии широко используются методы измерения психофизиологических состояний спортсменов, для более грамотного построения тренировочного процесса с целью достижения высоких спортивных результатов. Для спортсменов используются методики исследования основных свойств нервной системы: подвижности, силы и уравновешенности нервных процессов, а также их нейродинамических, психодинамических, индивидуально-типологических и личностных особенностей [1, стр. 9-16].

Актуальным направлением развития физиологии, медицины, педагогики и психологии в современном мире является расширение круга задач по методам функциональной диагностики и разработка новых методов исследования, основанных на применении последних достижений в области психологии, электрофизиологии, информатики, математического моделирования, компьютерных технологий [2, 3].

Огромную роль в овладении спортивной деятельностью играет комплекс психофизиологических качеств человека, и в первую очередь таких, как функции слухового, зрительного анализаторов, оперативная и долговременная память, степень концентрации и переключаемости внимания, эмоционально-волевые качества, психомоторная реакция, нервно-психическая устойчивость и некоторые другие факторы.

Оценить психофизиологические свойства студентов-спортсменов, на данном этапе развития психофизиологии как науки, позволяют компьютерные аналоги известных аппаратных методик изучения скорости простых и сложных сенсомоторных реакций, восприятия, работоспособности и помехоустойчивости сенсорных систем. Существуют также тесты, направленные на оценку устойчивости к монотонии, которая характерна для многих видов спорта.

Создание практических рекомендаций по психофизиологическому отбору следует строить на основе системного принципа, который предусматривает необходимость последовательного выполнения строго определенного комплекса мероприятий, имеющих целью в конечном итоге, обоснование методических приемов и критериев оценки физиологических и психических функций, профессионально важных для конкретного вида (или видов) деятельности.

В связи с этим, рекомендуется использовать комплекс психодиагностических методик - достоверных и надежных тестов и опросников, позволяющих оценивать различные качества и свойства человека.

В лаборатории Кемеровского государственного университета используется автоматизированный комплекс для оценки индивидуально-типологических свойств и функционального состояния организма человека «Статус ПФ», [4, стр. 70-73]. Но это устройство не позволяет выявить психофизиологические данные спортсменов в сравнении с нормой - данных не достаточно для прогнозирования успешности спортсмена.

Для получения полных данных на конкретного спортсмена нами разработано устройство комплексной оценки психофизиологического состояния спортсмена [5].

В лаборатории функциональных исследований при НФИ КемГУ проводились исследования спортсменов: шахматистов и дартсменов СибГИУ. Изучались функциональные особенности организма тестируемых, индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности, характер сенсомоторного и вегетативного реагирования на умственные нагрузки различной степени сложности, состояние психических функций, личностные особенности, а также особенности эффективности деятельности в соревновательный период. Обследование проводилось в помещении, изолированном от внешних шумов и других посторонних раздражителей, которые отвлекали бы внимание испытуемых. Была создана серьезная деловая обстановка для того, чтобы у испытуемого было желание выполнять задания с максимальной отдачей, серьезно и спокойно относиться к эксперименту. Обследование проводилось в первой половине дня. Перед началом обследования испытуемые получали стандартную инструкцию о порядке проведения задания. По окончании ознакомления с программой работы испытуемый кратко повторял задание, после чего начиналось исследование по заданной программе. Для формирования положительной установки испытуемых на психофизиологическое обследование им предварительно объяснялся смысл и значение исследований.

Устройство комплексной оценки [5] позволяет получать расширенный паспорт тестируемого, дающий более полную картину психофизиологических данных спортсмена.

Достоинством разработанного комплекса является простота эксплуатации, возможность использования обычного компьютера и внедрение в систему высшего образования.

Комплекс позволяет исследовать:

- особенности простых и сложных сенсомоторных реакций на раздражители, адресованные к первой и второй сигнальным системам;
- свойства высшей нервной деятельности (уровень функциональной подвижности, силы нервных процессов, динамичность, уравновешенность);
- способность к переработки информации различной сложности;
- уровень развития разномодальной памяти, логического мышления;
- уровень мотивации, темперамент;
- способность к концентрации и переключению внимания, тренировка внимания;
- личностные особенности с помощью профильных опросников;
- показатели функциональной асимметрии мозга;
- показатели функционального состояния организма;
- интегральные параметры функционального состояния организма.

Исходные состояния активности нервных процессов, механизмов вегетативной регуляции сердечного ритма, характер вовлечения этих параметров в ответ на умственную нагрузку тесно связаны с личностными и психодинамическими особенностями, которые участвуют в формировании структуры «психофизиологического потенциала» индивида и являются одним из важных биологических факторов, определяющих различия в характере долговременных адаптивных реакций на разных этапах обучения [6].

Для оценки психофизиологического состояния спортсменов- шахматистов и спортсменов-дартсменов и выявления их психофизиологических характеристик авторами было проведено тестирование на базе лаборатории функциональных исследований НФИ КемГУ шахматистов и дартсменов СибГИУ.

В результате выявлено, что для спортсменов, занимающихся шахматами, важны такие психофизиологические характеристики, как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, память, внимание, способность концентрировать внимание, управлять своим вниманием. На первый план выступает психофизиологические качества, в основе которых лежит система процессов, определяющая возможность в кратчайшие сроки воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовать творческие решения. По ряду характеристик спортивную деятельность можно назвать спортивно-операторской.

Для спортсменов, занимающихся дартс, важны такие психофизиологические характеристики, как высокая концентрация внимания, сила нервных процессов, устойчивость и интенсивность внимания. Помимо этого для них важна координация движений и точность сложных реакций, способность сосредоточиться и отключиться от внешних раздражителей, способность к обучению, кинестетическая чувствительность, оперативное мышление, дифференцировка мышечных усилий, предвидение ситуации, точность реагирования на время и движение объекта, скорость приема и переработки информации, устойчивость и переключение внимания, способность быстро выбирать рационально оперативные решения, точно дифференцировать мышечные усилия, быстрота и переделка динамических стереотипов, способность строить «внутреннюю модель поведения» в вероятностных ситуациях, тонкое мышечное чутье.

На основе полученных данных был разработан обучающий комплекс, включающий в себя изобретения и полезные модели [7-9], а также программы для ЭВМ, объединенные в инновационный учебно-тренировочный комплекс для проверки способностей [7-9] и обучения [10-11] студентов-спортсменов.

Таким образом, результаты исследований, проведенных нами, позволили применить инновационные технологии обучения в тренировке студентов-спортсменов СибГИУ и повысить результативность тренировочного процесса.

Список литературы

1. Дорофеева Н.В. / Психофизиология. Учебное пособие (рабочая тетрадь для практических занятий для студентов ФФК) / г. Новокузнецк 2010 г.).
2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М., 1979.
3. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. М. 2000.
4. Иванов В.И. / Автоматизированный комплекс для оценки индивидуально-типологических свойств и функционального состояния организма человека «Статус ПФ»/ В.И. Иванов, Н.А. Литвинова, М.Г. Березина/ ж. «Валеология» №4, 2004 г., стр.70-73.
5. Дорофеева Н.В., Филинберг И.Н. Устройство комплексной оценки психофизиологического состояния спортсмена Заявка на полезную модель № 2014105400 от 13.02.2014 г.
6. Казин Э.М.. // Роль психофизиологического потенциала в процессе адаптации к учебной деятельности // Э.М. Казин, В.И. Иванов, Н.А. Литвинова и др. / Физиология человека. 2002. Т.28 № 3. С.23-29.
7. Патент РФ № 2366480 Способ тренировки игроков спортивных игр / Филинберг И.Н., Васильев Н.Н.

Некоторые аспекты методики преподавания дартс в техническом вузе

Филинберг И.Н., Косарева Е.И.

ФГБОУ ВПО Сибирский государственный индустриальный университет г. Новокузнецк, Россия

Аннотация

Предложена разработанная авторами методика тренировочного процесса по дартсу, на занятиях по физической культуре в техническом вузе. В данной статье рассматриваются некоторые разработки по обучению дартсменов, основанные на применении в тренировочном процессе методов психологической настройки и медитации, а также применение на занятиях психологического тестирования.

Ключевые слова: дартс, тренировка, медитация, счетное мышление, дневник тренировок.

Some aspects of teaching darts in a technical university

Filinberg I.N., Kosareva E.I.

Siberian State Industrial University,
Novokuznetsk, Russia

Summary

Proposed developed technique of the training process on the dart Board in the classroom for physical education in technical College. This article discusses some of the developments in training darters, based on the application in the training process of psychological methods settings and meditation, and the application in practice of psychological testing.

Keywords: darts, training, meditation, counting thinking, training diary.

Современная практика преподавания в вузе предъявляет высокие требования к качеству ведения дисциплины. Дартс недавно вошел в программу занятий физической культурой в некоторых вузах, как одна из специализаций. Это интересный и увлекательный вид спорта, он развивает память, внимание, а также такие качества как психологическая устойчивость, способность длительное время быть в тонусе, как в физическом смысле, так и интеллектуальном.

В последнее время возникла необходимость разработки педагогических средств и методов, позволяющих учитывать возрастные особенности студентов-спортсменов. Кроме этого необходимо найти правильный подход в проведении занятий с дартсменами, ряд авторов, в связи с особенностями спортивной тренировки, считают, что целесообразно и эффективно применение в тренировочном процессе методов внушающих гетеродействий [1-5], использование вербального гетеродействия в тренировочном процессе в группах начальной подготовки - одно из перспективных направлений исследований по данной проблеме [6].

Новым в предлагаемой методике является использование в тренировочном процессе тренировки психических качеств и их контроль с помощью тестирования с целью развития не только волевых, но и моральных качеств дартсменов.

Специфичность использования вербального воздействия в спортивной тренировке обусловлена тем, что в ней преобладает двигательная активность и объем применения методов словесного воздействия в работе тренера-преподавателя несколько меньше в сравнении с другими видами педагогической деятельности. Поэтому ценность каждого слова тренера-преподавателя должна быть выше, а роль умения владеть им - значительнее. В связи с особенностями спортивной тренировки многие исследователи сходятся во мнении о целесообразности и эффективности применения в тренировочном процессе методов внушающих гетеродействий [6,7].

В спортивной практике специалисты чаще всего реализуют внушающее гетеродействие на основе гипносуггестивных техник, что затрудняет включение их непосредственно в учебно-тренировочный процесс, тем более применение тренером-преподавателем гипносуггестивных методов. Кроме того, рекомендуемые внушающие вербальные гетеродействия в спортивной практике не всегда отвечают требованиям современной подготовки спортсменов, а также специфическим закономерностям вербального воздействия [3].

На начальном этапе тренировки, после того как сформирован коллектив, мотивации выявлены, преподаватель проводит с обучающимися вводное занятие (беседу), в ходе которого он должен ознакомить будущих дартсменов с особенностями этого вида спорта, конкретизировать цели и задачи обучения, коротко рассказать об основных методах тренировок. Вводное занятие предполагает, прежде всего, установление контакта между учителем и учениками.

Остановимся на этапах тренировки: вводная - теоретическая часть, тренировка физических качеств, тренировка психологических качеств и тактического мышления, медитация, и, наконец, заключительный этап - основные выводы о проделанном под запись в индивидуальном дневнике дартсмена.

Развитие физических качеств и совершенствование работы дыхательной и сердечно - сосудистой систем и обмена веществ - идет развитие общей выносливости. Необходима постановка корпуса и рук для броска дротика, укрепление суставно-связочного аппарата, развитие точности и силы броска.

Для развития концентрации внимания необходимы специальные упражнения, в том числе и медитация. Например, ежеурочную тренировку внимания можно проводить так, как описано в авторском способе подготовки шахматистов [8], с помощью устройства на основе компьютера.

О медитации следует сказать особо. Медитацией называется интенсивное глубокое размышление в процессе сосредоточения на объекте с устранением всех рассеивающих факторов [9].

В первой фазе медитации, предшествующей, например, спортивному поединку, достигается измененное состояние сознания за счет сосредоточения его на каком - либо одном объекте (при полной мышечной релаксации) - «одноточечное сознание».

Физиологически это приводит к торможению коры головного мозга с сохранением очага возбуждения. В следующей фазе медитации достигается «пустотность» сознания - состояние безмыслия или в терминах современной психологии «остановка внутреннего монолога», когда объект «одноточечного сознания» исчезает из рефлексивного слоя сознания.

Вхождение в состояние медитации осуществляется до начала бросания дротики, проводится коллективная «сидячая» медитация.

Аутогипнотизации перед состязанием способствует создание тренером-преподавателем настроения сосредоточенного внимания и тем самым условия для развития торможения в коре головного мозга, приводящее к точному попаданию в заданную цель, которая может меняться в зависимости от тактики игры.

Важнейшим принципом является индивидуализация тренировочного процесса, предполагающая учет личностных и психофизиологических качеств обучающегося, необходим контроль и учет психологических качеств, время от времени проводится психологическое тестирование дартсменов.

В структуре каждого тренировочного занятия, как правило, выделяют три его части: подготовительную (или разминку), основную и заключительную. Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающихся к выполнению специальных приемов и действий дартса или упражнений физической подготовки. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки - подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для дартса приемов и действий. При решении в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий и упражнений, обеспечивающих решение как этой главной задачи, так и дополнительных задач занятия.

Тренировки должны стать частью общего плана развития и улучшения навыков и дополнять и усиливать приемы. План тренировки должен быть тщательно продуман и соответствовать индивидуальным нуждам обучающегося или группы обучающихся в данный момент времени. Следует определить, сколько времени в неделю предполагается тратить на упражнения. Растяжки важны в занятиях любого вида спорта. Шею, плечи, запястья, спину, бедра, ноги, подколенные и ахилловы сухожилия, голени всегда следует растягивать перед тренировкой. Растяжки не должны длиться более 5 мин. Упражнения на внимание и концентрацию должны продолжаться 10-15 мин.

Следующим акцентом в тренировке дартсменов на занятии будет специальная тренировка счетного мышления. Для тренировки мышления необходимы задания на быстроту-скорость решения в уме задач на счет и сообразительность. Счет не зависит от работы подсознания и его следует развивать постоянно, чтобы избавиться от задержки перед последним броском.

Следующим акцентом в тренировке дартсменов на занятии будет специальная.

Помимо всего прочего, необходимо работать и над общим состоянием тела, развивая силу главных групп мышц и общий тонус. Примерами таких упражнений являются отжимания, подъемы торса и приседания.

Для спортсменов, занимающихся дартсом, важны наряду с такими психологическими характеристиками, как целеустремленность, воля к победе и лидерские качества нужны хорошая память, вниманием, а также концентрация внимания, оперативное мышление[9]. С помощью тестирования психологических характеристик определяется психологическая готовность спортсмена, память, внимание, а также концентрация внимания, необходимо определить, готовы ли спортсмены к соревнованиям в игре в дартс, его настрой на игру и мотивации к игре.

В ходе применения методики в учебно-тренировочном процессе в рамках урока физической культуры в СибГИУ были сделаны следующие выводы. Эффективность целенаправленной методики психологического воздействия в процессе воспитания волевых и физических качеств зависит от продолжительности их применения в подготовительном периоде и особенностей самой методики. Установлено, что использование экспериментальных методик психологического воздействия в тренировочном процессе приводит к эффективному воспитанию необходимых качеств дартсмена.

Таким образом, применение инновационных технологий и учет психофизиологических особенностей студентов - спортсменов в учебно-тренировочном процессе на занятиях физической культурой в СибГИУ, позволяют повысить результативность и эффективность тренировки и выступлений на соревнованиях.

Список литературы

1. Абдулханова - Славская К.С. Деятельность и психология личности.-М., 1980. - 335 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986. - 208 с.
3. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. - Киев: Здоров'я, 1985. - 128 с.
4. Никифоров Ю.Б. Опыт применения психорегуляции в подготовке дзюдоистов //Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: ФиС, 1985, с. 57-61.
5. Психорегуляция в подготовке спортсмена /В.Н. Некрасов, Н.А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер. - М.: ФиС, 1985. - 176 с.
6. Родионов А.В. Вербальные средства воздействия на психическое состояние спортсмена //Психическая саморегуляция: Сб. научн. статей. - Алма-Ата: Изд-во Казах. ГИФК, 1987. - 110 с.
7. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987. - 224 с.
8. Пат.РФ 2537827 Способ подготовки шахматистов, 2014 г. Дорофеева Н.В., Филинберг И.Н.
8. Дорофеева Н.В., Филинберг И.Н. Васильев Н.Н. Материалы 13 всероссийской научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта», Кемерово, 2015 г., с. 143

Инновационные технологии и передовые практики физического воспитания в общеобразовательных учреждениях

Фирсин С.А.

ГБОУ ВПО МО «Академия социального управления» Москва, Россия

Аннотация

В статье раскрываются инновационные технологии в физическом воспитании в общеобразовательной школе. В процессе исследования выяснялось, что при увеличении масштабов инновационной деятельности, вовлечении большого числа учащихся в занятия по новейшим технологиям, значительно улучшаются показатели состояния здоровья, физической подготовленности, повышается уровень мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

Ключевые слова: инновационные программы, технологии, методики, физическое воспитание.

Innovative technologies and best practices of physical education in educational institution

Firsin S. A.

Moscow Region State Budget Educational Institution of Higher Professional Education «Academy of Social Management»
Moscow, Russia

Summary

The article reveals the innovative technology in physical education in secondary school. During the investigation it was found out that an increase in the scale of innovation activities, involving a large number of students in classes on the latest technology, significantly improves the health, physical fitness, increases the level of motivation for physical education and sports.

Keywords: innovative programs, technology, techniques, physical education.

В настоящее время общепризнано, что существующая система организации уроков физкультуры и физкультурно-спортивной деятельности в школе не позволяет эффективно решать связанные с ними педагогические и социокультурные задачи.

Ознакомление учителей физкультуры с инновационными программами, формами и методами, желание применить их в своей деятельности, а также разработать и внедрить в практику работы в школе собственные инновации мы рассматриваем как один из наиболее важных факторов повышения эффективности уроков физкультуры и занятий физкультурой и спортом, а также удовлетворенности школьников этими уроками и занятиями.

В исследованиях приняли участия 560 учителей и преподавателей физической культуры Московской и Саратовской области в период 2013-2014 г.

В ходе опроса выяснилось, что более половины респондентов «затруднились» оценить возможность или необходимость использования в своей работе следующие 12 (из 25) инновационных программ, технологий, методик:

- эвритмические упражнения - 82,0%;
- методика художественного движения - 75%;
- программа организации физкультурно-спортивной работы в Центре образования «Самбо-70» - 73,5%;
- новые программы и методики модификации спортивных соревнований - 71,3%;
- оздоровительно-воспитательная технология «Навигатор здоровья» - 71,2%;
- театр физического воспитания и оздоровления, театр спорта и двигательной культуры - 71,0%;
- технология целостного гуманистического воздействия на личность в процессе физического воспитания - 69,5%;
- концепция и методика организации «новых игр», «Playfair» и других «игр без побежденных» («игр сотрудничества»), а также «кооперативных» игр - 66,2%;
- новые формы проведения школьных соревнований, предложенные В. Крепкиной - 65,4%;
- «спонтанный танец», телесная терапия и танцевальная арттерапия - 64,2%;
- методики организации спортивных соревнований, в которых инвалиды могут участвовать наравне с другими лицами - 54,9%;
- пластико-ритмическая и антистрессовая пластическая гимнастика - 52,6%.

Почти половина (от 40% до 48,6%) респондентов затруднилась оценить 7 инновационных программ:

- программу по физической культуре для начальной школы на основе концепции развивающего обучения - 48,6%;
- методики оздоровительного фитнеса - 46,5%;
- спартианскую систему оздоровления, рекреации и целостного развития личности: Спартианские игры, клубы, школы, игротеки, летние игровые лагеря и т.п. - 46,4%;
- программу «спортизации» физического воспитания школьников - 43,4%;
- программу использования в системе физического воспитания спортивно-динамичных и интеллектуальных игр - 42,6%;
- инновационный проект и стратегия развития Всероссийского движения «Дети России образованны и здоровы ДРОЗД» - 42,0%.

От 27,3% до 39,6% респондентов затруднились оценить другие 7 инновационных программ, а именно:

- программу «президентские состязания», и аналогичные зарубежные программы - 39,6%;
- методики формирования у юных спортсменов поведения в духе «Фэйр Плэй» («честной игры») - 36,3%;
- методику оздоровительной тренировки - 33,6%;
- методику проведения комплексных уроков физкультуры - 32,1%;
- программу уроков физкультуры с сюжетными играми - 30,9%;

- формы и методы олимпийского образования и воспитания (олимпийские уроки, Олимпийские дни и т.д.)
- 27,4%;
- программы и методики использования народных игр и физических упражнений, национальных видов спорта
- 27,3%.

На вопросы, в которых респондентам предлагается оценить такие инновационные программы, разработанные зарубежными специалистами, как: 1) театр спорта и движений, 2) методику организации «новых игр», «Playfair» и других «игр без побежденных» («игр сотрудничества»), а также «кооперативных» игр и 3) методики оздоровительного фитнеса.

На первый вопрос «затруднились ответить» 71,0% респондентов, на второй - 66,2%, а на третий - 46,5%.

Особенно удивляет выбор респондентами ответа «затрудняемся ответить» на вопросы, в которых речь идет о таких инновационных программах, которые получили широкую известность в нашей стране. Имеются в виду: формы и методы олимпийского образования (Олимпийские уроки, Олимпийские дни и др.); инновационный проект и стратегия развития Всероссийского движения «Дети России образованны и здоровы - ДРОЗД»; программа «спортизации» физического воспитания школьников (авт. - В.К. Бальсевич и др.) [1]; «спартианская система оздоровления, рекреации и целостного развития личности: Спартианские игры, клубы, школы, игротеки, летние игровые лагеря и т.п. (авт. - В.И. Столяров и др.)»

[3]; «Президентские состязания» (авт. - Ю.Н. Вавилов) [2]; программы и методики использования народных игр и физических упражнений, национальных видов спорта.

Изучение степени знакомства учителей физкультуры с новинками в области физического воспитания показывает, что многие инновационные проекты не доходят до практиков. Учителя физкультуры, осознавая потребность в налаживании эффективной системы повышения квалификации, считают, что для модернизации физкультурно-спортивной работы в школе необходимо помочь этим учителям в повышении квалификации (29,5 % опрошенных).

Исследование еще раз подтвердило, что при увеличении масштабов инновационной деятельности, вовлечении большого числа учащихся в занятия по новейшим технологиям, организации обучения учителей, оснащение методической литературой, создание благоприятной инфраструктуры в местах организации для эксперимента (спортивно-ориентированное физическое воспитание, программа «Президентские состязания», движение «ДРОЗД» и «СпАрт») значительно улучшаются показатели состояния здоровья, физической подготовленности, повышается уровень мотивации к занятиям физкультурой и спортом, сокращаются случаи асоциального поведения школьников [4, 5].

Литература

1. Бальсевич В.К. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Л.Н. Прогонюк, Л.Н. Мустафина, Стрельцова Н.Я. // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - № 4. - С. 56-59.

2. Вавилов Ю.Н. Президентские состязания/ Ю.Н. Вавилов, Е.П. Какорина, К.Ю. Вавилов // Физическая культура в школе. - 1997. - № 7. - С. 51-58.

3. Столяров В.И. Пути повышения гуманистической ценности детского спорта /В.И. Столяров // Детский тренер. - 2007. - № 4. - С. 10-36.

4. Фирсин С. А. Применение инновационных технологий на уроках физической культуры/ С.А. Фирсин// Академический вестник Научно-практический журнал № 2(16) - 2015г. С 112- 116.

Использование технологий обучения в подготовке будущих педагогов физической культуры

Хисматуллин С.А., Соломин П.В.

ФБГОУ ВПО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена»

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В работе представлено применения технологий обучения будущих педагогов физической культуры. Описано применение технологий проектного обучения. Представлены результаты применения технологий. Прописаны выводы по проделанной работе.

Ключевые слова: технологии обучения, применение технологий обучения будущих педагогов физической культуры.

Using technology training in the preparation of future teachers of physical culture

Khismatullin S.A., Solomin P. V.

Federal State-Funded Educational Institution of Higher Professional Education «The Herzen State Pedagogical University of Russia»

St. Petersburg, Russia

Summary

Results of practical use of interactive educational technologies in multilevel training of students becoming physical education pedagogues are represented in article. In the conclusion analysis of results and inference are given.

Keywords: educational technologies, use of technologies in training of students becoming physical education pedagogues.

Одним из инструментариев в решении задач педагогики могут выступить технологии, применяемые в преподавании теоретических дисциплин в подготовке будущих педагогов по физической культуре [1;2;3].

Представим полученные данные применения технологий с последующей оценкой качества знаний студентов, полученных при изучении теоретических дисциплин (правовых основ ФКиСи др.). Качество знаний опытных групп устанавливалось путем оценки: уровня обязательных знаний и умений (выполнение письменной контрольной работы), умений применять знания в стандартных ситуациях (выполнение практических работ); результатов тестирования с

SECTION 7

Овладели уч. материалом (в процентах)	83,4 %	79,1%	76,3%	71,8%	77,6%
Ср.бал (по 100 балльной шкале)	15,7	14,2	5,7	12,1	47,7
Зачет, (дифференцированная.)	Зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено

Краткое описание содержания стадий технологии развития критического мышления. Конструктивную основу технологии составляет известная базовая модель трех стадий «Вызов - осмысление - рефлексия», которая позволяет помочь студентам самим определять цели обучения, осуществлять активный поиск информации и размышлять о том, что они узнали.

Таблица 2

Результат эффективности применения технологии развития критического мышления

Система оценок	Стадии технологии			Результат
	Вызова	Осмысления	Рефлексии	
Освоили учебный материал (процент)	86,2%	78,1%	83,4 %	82,6%
Ср.бал (по 100 балльной шкале)	17,1	24,6	21,2	62,9
Зачет, (дифференцированная оценка.)	Зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено

1. Определение цели самостоятельной работы.	78,9%	11,8	Зачтено
2. Конкретизация познавательной (проблемной или практической) задачи.	84,3%	8,9	Зачтено
3. Самооценка готовности к самостоятельной работе по решению поставленной или выбранной задачи.	89,2%	7,9	Зачтено
4. Выбор адекватного способа действий, ведущего к решению задачи (выбор путей и средств для ее решения).	79,0%	6,8	Зачтено
5. Планирование (самостоятельно или с помощью преподавателя) самостоятельной работы по решению задачи.	85,7%	11,4	Зачтено
6. Реализация программы выполнения самостоятельной работы.	62,1%	5,8	Зачтено
7. Самоконтроль выполнения самостоятельной работы, оценивание полученных результатов.	59,1%	5,3	Зачтено
8. Рефлексия	61,5%	5,9	Зачтено
Средние значения:	74,9%	63,8	Зачтено (хор.)

использованием заданий; результатов собеседования, степени соответствия объема обязательных знаний и умений.

Цель исследования заключалась в том, чтобы апробировать интерактивные технологии.

Методы и организация исследования. В исследовании в

качестве испытуемых выступили студенты факультета физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена (n - 93).

Для достижения поставленных целей необходимо было решить организационно-подготовительные задачи: выбрать дисциплины для апробации модели; проанализировать существующие модели обучения, применяемые в дидактике высшей школы; подготовить комплекты учебно-методических материалов для обеспечения обучения; определить место, время для апробации и сформировать группы студентов; организовать исследовательскую работу; оценить эффективность дидактической подсистемы модели в процессе применения технологии.

Учебно-методические материалы разрабатывались согласно классической методологии обучения с учетом перехода на балльно-рейтинговую систему оценки знаний. Проверка знаний осуществлялась в различных формах.

Об эффективности преподавания дисциплин с использованием технологий обучения свидетельствуют обобщенные результаты полученных данных с первичной обработкой. Результаты представлены в таблицах 1-3.

Технологии проектного обучения. Рассмотрим краткое описание содержания каждой из стадий технологии проектного обучения.

Результат эффективности применения технологии проектного обучения

Эмпирические данные, полученные при реализации технологии модерации.

Технологический этап проведения модерации в первую очередь был связан с фазой ориентации в педагогической ситуации. Основными задачами фазы ориентации в педагогической ситуации по результатам опроса показало что:

- 1) установление эмоционально благоприятного микроклимата выявляется в 89,1 % занятий;
- 2) выяснение потребностей группы (методических и организационных) в 78,7 % занятий;
- 3) установление проблемного поля в 86,7% занятий;
- 4) определение цели мероприятия (занятия) в 88,3% занятий.

Содержания этапов технологии организации самостоятельной работы. Этапы и их задачи (для преподавателя).

- 1) Подготовительный. Задача. Определить ведущую компетенцию - продукт, получаемый при СРС.
- 2) Этап целеполагания и планирования. Задача. Выбрать форму, в какой будет осуществляться работа.
- 3) Консультирование. Задача. Определить кто? Когда? Где? Как? Что? Зачем? А так же объемы консультационных работ.
- 4) Оценочный этап. Задача. Определить формы контроля и оценивание учебных достижений студентов.
- 5) Рефлексивный. Задача. Установить, как проходит рефлексия образовательной деятельности обучающегося по изучению темы, раздела, дисциплины в целом.
- 6) Аналитический этап. Задача. Предопределить по каким критериям будет проводиться анализ.

Таблица 3

Результат эффективности применения технологии организации самостоятельной работы.

Шаги деятельности обучающегося студента:	Результат методической деятельности		
	Овладели уч.материал	Ср.бал (100 бальной shk.)	Зачет, (дифференц. оценка отл., хор., удовл., неудовл.)

Система оценок	Стадии технологии				
	Концепция проекта	Разработка	Реализация	Завершение	Результат

Таким образом, по результатам предварительного исследования можно сказать следующее:

- 1) преподавания дисциплин предметной подготовки с использованием интерактивных технологий отражает позитивное влияние на процесс формирования профессиональных компетенций;
- 2) применение интерактивных технологий положительно влияет на качество профессиональной подготовки будущих педагогов;
- 3) предложенная процедура мониторинга знаний является эффективным и универсальным и приемлемым способом контроля успеваемости студентов в системе обучения;
- 4) результаты исследования свидетельствуют о достаточной эффективности и дееспособности дидактической подсистемы модели обучения в преподавании дисциплин предметной подготовки с применением интерактивных технологий;
- 5) данные предварительного исследования позволяют говорить об адекватности средств и методов, интерактивных технологиях обучения в преподавании;
- 6) результаты балльно-рейтинговой системы оценивания подтверждают целесообразное распределение учебного материала дисциплин при организации аудиторной и самостоятельной работы студента.

Список литературы

1. Компетентностный подход в педагогическом образовании: Коллективная монография / Под ред. проф. В.А. Козырева, проф. Н.Ф. Радионовой и проф. А.П. Тряпицыной. Спб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. - 392с.
2. Менг Т.В. Гуманитарные технологии создания инновационной образовательной среды вуза// Педагогическое образование в переходный период: результаты исследований 2009 года: сборник статей по материалам внутривузовской научной конференции. РГПУ им. А. И. Герцена, НИИ непрерывного педагогического образования; науч. ред. Н. Ф. Радионова и др.. 2010. С. 317-324.
3. Пономарев Г.Н., Хисматуллин С.А., Хуббиев Ш.З. Технология формирования у будущих педагогов физической культуры компетенций здоровьесбережения // Педагогическое образование в переходный период: результаты исследований 2009 года: сборник статей по материалам внутривузовской научной конференции. РГПУ им. А.И.Герцена, НИИ непрерывного педагогического образования; науч. ред. Н. Ф. Радионова и др.. 2010. С. 119-124.
4. Проектирование учебно-методического обеспечения образовательной программы в логике федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения: Методическое пособие / О.В. Акулова, А.Е. Бахмутский, Р.У Богданова, О.Б. Даутова, Е.В. Пискунова, Н.Ф. Радионова, А.П. Тряпицына; Под ред. С.А. Гончарова, - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. - 135с.

Электронное обучение в системе физкультурного образования Республики Беларусь

Храмов В.В.

*Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купали»
Гродно, Республика Беларусь*

Аннотация

В статье представлено описание организационных и технологических решений по внедрению средств электронного обучения в систему физкультурного образования Республики Беларусь. Выполнена характеристика предметной информационно-образовательной среды, образованной следующими элементами: автоматизированная обучающая система по виду спорта и методики его преподавания; электронные средства обучения двигательным действиям; автоматизированная система планирования учебных занятий по физической культуре.

Ключевые слова: физкультурное образование, электронное обучение, электронные средства обучения.

E-learning in the system of physical education of the Republic of Belarus

Khramov V.V.

Yanka Kupala State University of Grodno Grodno, Republic of Belarus

Summary

The article describes the organizational and technological solutions for introduction of e-learning tools in physical education of Belarus. The description of information- educational environment, formed by the following elements: automated instruction system for sport and methods of its teaching; e-learning tools of motor training; automated planning system of physical training studies has been performed.

Keywords: physical education, e-learning, e-learning tools

В настоящее время к числу наиболее перспективных и востребованных инноваций в сфере образования относится информатизация образовательного процесса. Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) успешно интегрируются с образовательной деятельностью, снабжая ее прогрессивными средствами и методами обучения. Создание инфраструктуры электронного обучения и соответствующего методического обеспечения предусмотрено в задачах Правительства Республики Беларусь в сфере образования на 2011-2015 годы. В национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 года отдельно выделена необходимость внедрения информационных и компьютерных технологий в образование.

Выполнение указанных задач в системе физкультурного образования затруднено из-за несовершенства теоретических положений и недостаточности учебно-методического обеспечения, функционирующего при помощи компьютерных технологий - электронных средств обучения (ЭСО). Это стало основанием для инициирования ряда научно-исследовательских и научно-методических проектов, осуществляемых по заданию Министерства образования Республики Беларусь.

Ведущим направлением информатизации физкультурного образования определена деятельность по разработке и внедрению в практику обучения двигательным действиям специализированных ЭСО. Работа выполнялась в следующей логической последовательности:

- аналитические исследования потребностей системы физкультурного образования в инновационных преобразованиях;
- поисковые исследования, ориентированные на выявление закономерностей информационных процессов, сопровождающих деятельность по обучению двигательным действиям;
- аналитические исследования, направленные на поиск способов интеграции возможностей информационных технологий в процесс обучения двигательным действиям;
- разработка ЭСО, которые по своим функциональным возможностям способны стать составной частью технологий обучения двигательным действиям;
- синтетические исследования по обоснованию технологии внедрения средств электронного обучения в практику образовательной деятельности;
- экспериментальная проверка эффективности информатизации образовательной деятельности;
- преобразование образовательной деятельности с учетом реализации технологий электронного обучения, подготовка программно-нормативного и методического сопровождения, работа по совершенствованию качества технологий электронного обучения двигательным действиям.

В ходе реализации исследовательских мероприятий установлено, что информационно-технологические разработки наиболее востребованы в видах образовательной деятельности, которые имеют высокий уровень информационного насыщения и поддаются формализации в логическом содержании диалогового взаимодействия между пользователем и компьютерной программой. Для системы профессионального физкультурного образования разработана автоматизированная обучающая система (АОС) по виду спорта и методике его преподавания. Информатизация образовательного процесса в области обучения двигательным действиям осуществлялась с помощью электронных учебно-методических пособий (ЭУМП) по различным видам спорта. Поддержка процедур планирования учебных занятий выполнялась при помощи специализированной компьютерной программы «е-Конспект».

АОС по виду спорта и методике его преподавания предназначена для подготовки будущих учителей физической культуры к самостоятельной работе в области обучения двигательным действиям. Автоматизация обучения в дидактической компьютерной системе достигается с помощью средств диалогового взаимодействия в системе «пользователь-программа», алгоритмов автоматизации обучения, формы и содержания учебного материала. Разработанные нами АОС («Плавание и методика преподавания», «Волейбол и методика преподавания») реализуют следующие виды имитационного моделирования предстоящей профессиональной деятельности:

- анализ техники (анализ техники двигательного действия на основе визуального наблюдения), основные операции: распознавание элементного состава, оценивание качества, выделение ошибок и погрешностей в технике двигательных действий;
- планирование (деятельность по проектированию процесса обучения), основные операции: формулировка частных задач и отбор средств для их решения в процессе обучения технике вида спорта;
- принятие решения (синтетическая деятельность, объединяющая умения анализировать технику и планировать обучение), принятие решения на основании результатов промежуточного контроля технической подготовленности о дальнейшем содержании обучения.

ЭУМП по виду спорта является компьютерной системой со следующими функциями: планирование образовательного процесса, обеспечение наглядности техники двигательных действий, иллюстрация организационно-методических параметров применения физических упражнений, выполнение контрольно-оценочных операций.

Оформленный с помощью технологии мультимедиа учебный материал из ЭУМП применяется в сочетании с физическими упражнениями в качестве объекта изучения, подражания (двигательного освоения) и сравнения. Всего создано семь пособий по последующим предметным направлениям: спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), легкая атлетика, аэробика, атлетическая гимнастика, спортивно-оздоровительный туризм.

Компьютерная программа «е-Конспект» предназначена для выполнения операций по программированию учебного процесса. Операции программирования включают в себя формулировку целей обучения, конкретизацию задач, отбор нагрудных средств, определение порядка их применения, выбор форм организации учащихся, конкретизацию педагогического контроля. Результаты программирования задают содержание процессов обучения (деятельность учителя) и учения (деятельность учащегося).

Созданная предметная информационно-образовательная среда физкультурного образования апробирована в ходе серии республиканских педагогических экспериментов. Собраны научные данные, убеждающие в педагогической целесообразности выбранного способа информатизации образовательного процесса.

Проблемы процесса подготовки бакалавров по физической культуре и спорту и пути решения

Шукаева А.В.

Смоленская государственная академия, физической культуры, спорта и туризма

Аннотация

Проведенное педагогическое исследование выявило актуальные проблемы, существующие в образовательном процессе вуза, и определены пути решения данных проблем.

Ключевые слова: высшее физкультурное образование, студенты, образовательный процесс.

Problems of training of bachelors in physical education and sport and possible ways of solution.

Shukaeva A.V.

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism

Summary

The conducted pedagogical research has revealed actual problems that exist in the educational process of the higher educational establishment and the ways of solving these problems.

Keywords: higher physical culture education, students, the educational process.

Введение

В современном мире образование определяется в качестве процесса и результата усвоения систематизированных знаний, умений и навыков, оно дополняется целевой установкой на отражение общенаучной картины современного мира, а также трактуется как механизм передачи знаний, непрерывно вырабатываемых наукой и культурой.

В целях выявления недостатков и дальнейшего совершенствования учебного процесса в Смоленской государственной академии физической культуры спорта и туризма проведено педагогическое исследование, задачами которого были: изучение существующей организации учебного процесса, выявление проблем в обучении, его модернизация и оптимизация.

Методы

Для решения поставленных задач был использован социологический опрос в форме анкетирования по разработанным нами анкетам, в котором приняло участие 118 преподавателей.

Результаты исследования. Проблема важности оптимальной разработки учебных планов не вызывает сомнений, именно учебный план обеспечивает реализацию интегрированной сквозной программы по направлениям подготовки, которая, в свою очередь, ориентирована на целевые задачи квалификационной характеристики выпускника академии.

При оценке учебного плана академии 60% преподавателей и 52 % студентов отметили, что он их устраивает. Преподаватели и студенты единодушны в том, что по некоторым дисциплинам учебного плана (математика, химия, физика, биология, физическая культура) надо сократить количество учебных часов, но, в тоже время, увеличить количество часов по базовым дисциплинам (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, спортивно-педагогический аспект)). Это, по мнению респондентов, значительно повысит профессиональную подготовку выпускников.

Для эффективности учебно-воспитательного процесса на факультете информационно-образовательных технологий академии необходимо использовать формы, методы, элементы дистанционного обучения.

У студентов при ответе на вопрос: «Следует ли сейчас внедрять дистанционное обучение? Смогли бы Вы его применять в полной мере?», единого мнения нет: 21 % ответили утвердительно; каждый четвертый (25 %) воспользовался бы этой возможностью от случая к случаю. По ответам преподавателей можно судить, что в подавляющем большинстве (58%) они не готовы к дистанционному обучению, только 14 % смогли бы применять его в полной мере.

Таким образом, переход к дистанционному обучению невозможен без перестройки организационных форм, происходящей только при усилении, а точнее, обновлении материально-технической базы с акцентом на использование компьютерной технологии и Интернета.

Для определения показателей эффективности учебно-воспитательного процесса был совершен опрос студентов, выраженный в 5 - балльной шкале, полученные данные были подвергнуты корреляционному анализу. Достаточно связей определилось вокруг педагогики, психологии, философии, социологии, гуманитарных дисциплин вокруг оценок эффективности практических дисциплин, которые оказались в высокой взаимосвязи с педагогикой, практикой.

Определившиеся взаимосвязи педагогики с другими гуманитарными и практическими дисциплинами могут характеризовать перспективы формирования у студентов ключевых профессиональных компетенций.

SECTION 7

Таким образом, современные требования к качеству учебного процесса вызывают настоятельную необходимость разработки и внедрения новых образовательных технологий и принципов их организации, разработки инновационных моделей смешанного обучения, на основе ведущего принципа личностно-развивающего обучения, который бы обеспечивал единство непрерывного общекультурного, социально-нравственного и профессионального развития личности с учетом общественных потребностей и личных запросов.

Литература

1. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. Авторская версия. / И.А. Зимняя. - М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов. - 2004.
2. Михайлов Д.М. Управление качеством подготовки специалистов при заочной форме обучения / Д.М. Михайлов, О.Д. Михайлова, Е.Ю. Шкатова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. - 2009.-№2.-С.8-12.

Алгоритмы самотестирования в управлении физическим развитием человека

Яичников И.К.

*Государственный Политехнический Университет Петра Великого
Санкт-Петербург, РОССИЯ*

Аннотация

В авторской схеме тестирующих физических нагрузок и термодинамики ее успешного использования, выявлены контрольные показатели управления позитивным балансом резервных возможностей организма в динамике взаимоотношения с изменяющейся средой выживания. Индивидуализация параметров функционального состояния организма в режимах нагрузок умеренной мощности, способствует восстановлению биологического соответствия индивида характеристикам Homo Sapiens в сменах возрастных периодов онтогенеза адекватно факторам эволюционного развития. Ключевые слова: физическая нагрузка, термодинамика онтогенеза.

Selfy-testing algoritms in management of the physical development

Yaichnikov I.K.,

Peter the Great Polytechnic University Saint-Petersburg, RUSSIA

Summary

Sufficiency of the Human physical performance capacity to the environments load was controlled with original thermodynamic predictors. Self-controlled individual range of the moderate power working capacity is the source of successful overcoming age related health problems during ontogeny.

Keywords: physical training, thermodynamics of ontogenesis.

Введение

Эволюционно целесообразные механизмы адаптации организма человека, «разработанные» Природой для гомеостатической оптимизации, экономии резервных затрат [1,2,3,7], в создавшихся отношениях «организм - техногенный посредник - Природа» успешно сокращают ту долю резервных возможностей жизнеспособности организма человека, которую «берет на себя» технический объект, например лифт, автомобиль, компьютер и т.д., т.п. В результате наблюдается прогрессирующее снижение Потенциала Здоровья Человечества [1,3]. Цикличность успешного биологического механизма адаптации содержит фазу преодоления нагрузки затратными объемами резервных возможностей организма, фазу гипертрофического восстановления резервных возможностей, фазу поведенческой консолидации - эффект тренированности, рост потенциала здоровья [2,5]. В отличие от коллективного, индивидуальное здоровье является многопараметрической системой измеряемых показателей жизнеспособности [3,5,6,7]. Поэтому целью нашего исследования была разработка комплекта доступных средств самоконтроля и управления динамикой психофизического развития индивидом самого себя как единственно продуктивного алгоритма рекреации в современных бытовых и профессиональных условиях повседневности.

Материал и Методы. Исследования проводились совместно с добровольцами-юношами (30 человек) в возрасте от 17 до 25 лет на протяжении четырех академических семестров. Термодинамические отношения организма с окружающей средой оценивались с помощью оригинальных предикторных температурных градиентов организма; в предикторе «корпоротермия» превышение температуры туловища (аксиллярной) над температурой головы (тимпанальной), отражается величина энергетических резервных возможностей, достаточная для работы по преодолению чрезмерных нагрузок; наоборот с предиктором «кефалотермия», превышение температуры головы над температурой туловища, выявляется недостаточная энергообеспеченность организма для выполнения привычных объемов физической нагрузки [1,5,7]. Для выработки спортивно-педагогических и медико-биологических критериев управления физическим развитием индивида в режиме самоконтроля, нами был разработан тест «ФОРСТЕП», включающий в себя четыре пятиминутные нагрузки каждая по 2 или по 4,6,11 кг*м/мин/кг с четырехминутными паузами [4]. В интерпретации выполнения теста «ФОРСТЕП» с максимальной удельной мощностью «по желанию сегодня» с прекращением самостоятельно по самочувствию, можно определить по величине пульса появление скрытого периода утомления, если появляется пульс 170 в 1 мин и выше уже на третьей нагрузке (раньше четвертой), а если таковой снижается относительно значений в первой нагрузке, то выявляется эффект вработывания; регистрация после четвертой нагрузки кефалотермии указывает на истощение резервных возможностей организма, на преждевременность дальнейшего наращивания физической нагрузки при прочих равных условиях. Данные обрабатывались статистически с оценкой достоверности отличий по критериям Вилкоксона, КЗ, Стюдента (t) при уровне значимости $P < 0,05$.

Результаты и заключение. Спортсмены в возрасте до 30 лет имеют показатели удельной физической работоспособности по тесту PWC170 «пять баллов» $>17 \text{ кг} \cdot \text{м} / \text{мин} / \text{кг}$ и «один балл» $<13 \text{ кг} \cdot \text{м} / \text{мин} / \text{кг}$. Испытуемые настоящего исследования исходно неспособны вовсе выполнить тест PWC170 и иногда - с нагрузкой менее $5 \text{ кг} \cdot \text{м} / \text{мин} / \text{кг}$; для них таблицы должных величин прошлого неприменимы [2,3,5]. При этом пульсовая стоимость прожитого дня (разница пульса за 1 мин в состоянии соматосенсорного покоя после ночного сна и пред отходом к нему) 0-5, коэффициенты САН 5,0, фазы ФЭИ биоритмов 10-1700, 190-2600, 280-3500, «Бюджет+» социоциркадной ритмики, термодинамическая «нейтраль» или корпоротермия (превышение аксиллярной температуры ($36,5 \pm 0,40^\circ\text{C}$) над тимпанальной ($35,4 \pm 0,50^\circ\text{C}$)) [3,4,7] в исходном состоянии, давали основание на инструкцию субъективного выбора физической нагрузки с максимальной удельной мощностью. Снижение всех показателей в восстановительном периоде до уровня 1A и ниже по отношению к их исходным значениям, указывает на освоение заданного уровня физической нагрузки и возможность ее наращивания. Однако кефалотермия и высокое АД ($150/90$), сохраняющиеся за период восстановления, равный времени выполнения «ФОРСТЕП», не следует однозначно интерпретировать как выявление переутомления поскольку это часто наблюдается при исходных коэффициентах теста САН $4,0 <$ и фазах ФЭИ 351-090, 171-1890, 261-2790. Таким образом, исполнение тестирующей физической нагрузки в условиях самоконтроля давало прирост физической работоспособности за 15 тренировок в течение 2 месяцев с $3 \text{ кг} \cdot \text{м} / \text{мин} / \text{кг}$ до $9 \text{ кг} \cdot \text{м} / \text{мин} / \text{кг}$, в течение двух последующих до $11 \text{ кг} \cdot \text{м} / \text{мин} / \text{кг}$.

Таким образом, система полученных показателей позволяет в однократном тестировании выявить степень несоответствия испытуемого контрольным нормативам должного физического развития, выявить феномен «врабатывания» и тем самым обосновать принципы формирования индивидуального графика рекреационных нагрузок повседневности в текущем времени и далее во всех предстоящих возрастных периодах онтогенеза.

Список литературы

1. Алексеев Г. Н. Энергоэнтропика. / Г. Н. Алексеев // М.: Знание.- 1983.- 192с.
2. Лопатин М.В. Основные направления в формировании концепции развития кафедры физической культуры и спорта в университете на период до 2018г./М.В.Лопатин, В.П. Сущенко, И.К. Яичников// Неделя науки СПбГПУ: материалы Всероссийской межвузовской научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровье студентов».- Изд-во Политехн. ун-та.- СПб.: 2014.- С. 3-15.
3. Сущенко В.П. Дидактика включения методологии биомониторинга студентов в структуру проведения учебно-тренировочного занятия//В.П. Сущенко, Ю.В. Рузанов, И.К. Яичников. Неделя науки СПбГПУ: материалы Всероссийской межвузовской научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровье студентов».- Изд-во Политехн. Ун-та.- СПб.: 2014. С. 141-146.
4. Яичников И.К. «ФОРСТЕП» в подготовке футболистов/ И.К. Яичников, М.С. Данилов, А.А. Лотонен-ко// Культура физическая и здоровье.- Т.28.-№3.- с.49-56, 2010
5. Яичников И.К. Тестирование общей физической работоспособности по показателям терморегуляторной и сердечно-сосудистой систем: учебно-методическое пособие/ И.К.Яичников// Национальный гос. Ун-т физич. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт Петербург.- СПб:2009.- 54с
6. Яичников И.К. Устройство для измерения температуры мозга - АС 970132/И. К. Яичников // Бюллетень изобретений.- 1982.- № 40.- С.216-222.
7. Яичников И.К. Физиологические индикаторы гомеостатической надежности организма спортсмена - «температура»/ И.К. Яичников// Ученые записки: Научно теоретич. журн. НГУ им. П.Ф. Лесгафта.- СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2009.- С.102-107.

СЕКЦИЯ 8. Информационное обеспечение движения «Спорт для всех»: просвещение всех возрастных групп о пользе физической активности, здорового питания для сохранения здоровья и благополучия.

SECTION 8. Information support of the World movement «Sport for All»: raising awareness among all age groups about the benefits of physical activities, healthy nutrition for keeping good health and wellness.

Спортивные СМИ как связующее звено между медицинскими центрами и населением

Жидков И.Г., Бавли С.Я.

Издательский дом «Спорт день за днем»

Россия, Санкт-Петербург

Аннотация

Необходимо взаимодействие СМИ и государственных структур. В первую очередь очень важно отлаживать взаимодействие именно спортивных СМИ с региональными и федеральными структурами, напрямую заинтересованными в максимальном развитии проекта «Здоровье нации» как государственного приоритета.

Властные структуры, естественно, озабоченные здоровьем жителей, воспитанием молодежи, выполняя государственную задачу, должны помочь СМИ. Система поощрения грантами в этом плане представляется оптимальной.

Ключевые слова: здоровье нации, спортивные СМИ, медицинские технологии, взаимодействие, гранты.

Sporting mass media as an interlink between the medical centers and population

Zhidkov I.G., Bavli S.Ya.

Publishing house Sport Den Za Dnem Russia, Saint-Petersburg

Summary

Interaction between mass media and government bodies is necessary. First of all it is very important to arrange interaction particularly between sport mass media and regional and federal structures, which are directly inter-ested in the highest possible development of the project “Health of nation” as a state priority.

Government bodies, which are, certainly, anxious about health of inhabitants, education of young people, should help mass media while carrying out the government goal. In this respect the system of grant awards appears to be optimum.

Keywords: health of nation, sport mass media, medical technologies, interaction, grants.

Президент России В. В. Путин заявил, что «спорт - не игра, а здоровье нации». К счастью, к этому вопросу администрация Президента, Правительство и Государственная Дума РФ вырабатывают комплексный подход и в этом направлении сделано многое. Возрождается система физической подготовки, давно доказавшая свою целесообразность, но, к сожалению, разрушенная в девяностые годы - комплекс ГТО. В разработке программ «спорт и здоровье» активное участие принимает и министерство здравоохранения. Физкультура и спорт - не только надежный и безальтернативный способ формирования здоровой физически и психически, гармонично развитой личности. Это и научно доказанный, подтвержденный ВОЗ (Всемирной Организацией Здравоохранения) метод лечения ряда заболеваний, в том числе и самых серьезных. Профилактическую же роль физкультуры и спорта переоценить невозможно.

На этом фоне значительно отстает разъяснительная работа среди населения.

А это, в свою очередь, приводит не только к негативным последствиям в плане того, что недостаточный процент наших граждан вовлечено в занятия спортом. Сегодня мы наблюдаем печальную картину: многие не доверяют отечественной медицине, полагая, что она уступает зарубежной, что для полноценного и качественного лечения серьезных заболеваний необходима госпитализация в клиники Западной Европы, Израиля и других государств. Развивается такая отрасль, как медицинский туризм, выкачивающая гигантские средства у испуганных болезнью россиян. Фирмы, специализирующиеся на этой деятельности в своей рекламе утверждают, что в отечественных клиниках не хватает современной лечебно-диагностической аппаратуры, новейших технологий, фармакологических препаратов. Это не соответствует действительности роль СМИ заключается в том, чтобы грамотно и точно информировать население по этой актуальной проблеме. Разъяснить гражданам традиционную профилактическую направленность российского здравоохранения и значимость занятий спортом в этой связи. Причем речь не о рекламе, а именно о разъяснительной работе. В которой ставка должна быть сделана на авторитетных профессионалов: звезд спорта высших достижений, каждое слово которых особенно значимо для детей и юношества и ведущих специалистов-медиков, обладающих научным подходом к проблеме и практическим опытом.

Наш город на особом положении. Он богат крупнейшими медицинскими центрами, клиниками, сочетающими в себе гигантский лечебный опыт и мощные научные подразделения, деятельность которых получила мировое признание. Ряд этих центров имеет федеральное подчинение и финансирование, то есть, доступны не только для петербуржцев, но и для всех граждан России.

Разработки наших ученых, предложенные ими новейшие современные технологии пользуются в зарубежных медицинских центрах устойчивым спросом.

Россияне, отправляясь за границу для избавления от недуга, заплатив огромные деньги, зачастую даже не подозревают, что применяемые к ним методы диагностики и лечения предложены отечественными специалистами.

При этом наши клиники имеют и ряд неоспоримых преимуществ. Лечение в них традиционно, с советских еще времен,

носит комплексный характер. Пациенту проводят обследование во всей его полноте и выписывают лишь убедившись в наступлении ремиссии. Но и после этого продолжают курировать больного. В комплексе предлагаемых амбулаторных мер, как правило, присутствуют занятия физической культурой и спортом. При необходимости - под контролем врача. В западных же медицинских центрах превалирует стоймость койко-дня и пациента выписывают сразу же после проведенного вмешательства. Все крупные клиники Петербурга давно уже организовали широкий амбулаторный консультативно-диагностический прием.

К сожалению, население чаще всего лишено всей этой важнейшей информации. Равно как и информации о роли занятий физкультурой и спортом не только для здоровых людей с профилактической целью, но и для пациентов, перенесших серьезные заболевания с целью лечения и реабилитации.

И тут на помощь должны прийти спортивные СМИ.

Ежедневная газета «Спорт день за днем» в течение восьми лет, ежегодно получает гранты правительства Санкт-Петербурга для создания материалов на темы «Спорт и здоровье», «Спорт - альтернатива алкоголю, курению и наркотикам», «Здоровая мама», «Здоровый малыш», «Физкультура и спорт - средство воспитания патриотизма», «Физкультура и спорт в лечении и реабилитации различных заболеваний», «Лечебная физкультура в современной клинической практике» и ряд других.

За эти годы выпущено около 400 материалов по указанной проблематике. В том числе и в формате интервью со звездами спорта высших достижений, руководителями петербургских и российских научно-практических медицинских центров Министерства здравоохранения. Накоплены уникальные материалы по восстановлению и реабилитации фронтовиков и блокадников, занимавшихся спортом. Подготовлено и выпущено в печать большое количество материалов, посвященных спортивной реабилитации инвалидов, интервью со спортсменами-инвалидами и их тренерами. Подняты проблемы, существующие в этой области. Все эти работы ведутся в постоянном и плотном контакте с ведущими медицинскими центрами России, чья деятельность, помимо сугубо профессиональной, направлена и на пропаганду физкультуры, спорта и здорового образа жизни.

Ведущие медики города разъясняли нашим читателям, как и когда необходимо начинать заниматься физической культурой (с первых месяцев после рождения), как вести себя родителям, каков должен быть медицинский контроль, какому возрасту - какие нагрузки и упражнения (а подчас и при каких заболеваниях - какова лечебная физкультура). Мы продолжили иллюстрировать разъяснительную работу примерами из жизни знаменитых спортсменов Петербурга, России, мира (как положительными, так и отрицательными).

Что мы видим по истечении восьмилетнего срока (хоть мы и не останавливаемся, продолжаем работать и дальше, планируя лишь наращивать обороты в этом направлении)? Устойчивый рост читательского интереса к подобным материалам. Рост (и это очень важно) понимания молодыми журналистами ИД СДЗД профессиональной гражданской ответственности, озабоченности проблемой. Мы получаем множество писем со словами благодарности от читателей, и еще большее количество писем с вопросами по существу поднятых тем, подчас доверительно откровенных, ни одно из которых не остается без ответа специалиста, нередко, если того требуют обстоятельства, индивидуального. Радует, что растет количество писем по поднятой теме от молодых и совсем юных читателей, получаемых по электронной почте. Значит, мы движемся в нужном направлении.

Не стоит утаивать, что на этом пути мы сталкиваемся и с серьезными проблемами, с которыми едва ли в состоянии справиться самостоятельно. Спортивные СМИ сегодня очень часто заняты борьбой за выживание в непростых экономических условиях своего существования.

Им очень часто не до разъяснительных материалов, им бы статейки «погорячее», так проще увеличить аудиторию как бумажных, так и электронных СМИ. Увеличение тиража само по себе - благоприятный экономический фактор, но оно практически автоматически приводит еще и к увеличению доходов от рекламы. Двойная выгода. И здесь на первый план выходит целый ряд факторов.

Мы вправе говорить о гражданской и социальной ответственности СМИ. Изданий в целом, их руководителей, инвесторов и владельцев (если издание частное), каждого журналиста в отдельности. Но не стоит и забывать, что речь о деле подлинно государственного масштаба, еще раз напомним, о национальном приоритете.

То есть, необходимо взаимодействие СМИ и государственных структур. В первую очередь необходимо отлаживать взаимодействие именно спортивных СМИ с региональными и федеральными структурами, напрямую заинтересованными в максимальном развитии проекта «Здоровье нации» как государственного приоритета.

Властные структуры, естественно, озабоченные здоровьем жителей, воспитанием молодежи, выполняя государственную задачу, должны помочь СМИ. Система поощрения грантами в этом плане представляется оптимальной. Гранты поощряют издания к просветительской деятельности, компенсируя им затраты на нее хотя бы частично. Гранты не предусматривают прибыли изданий на деятельности подобного рода, но компенсируют часть затрат. Комитеты по СМИ получают возможность контролировать издания в области пропаганды здорового образа жизни, воспитания молодежи, вовлечения ее в занятия спортом.

Особенно важно и то, что спортивные СМИ развивают взаимодействие с крупнейшими медицинскими центрами Санкт-Петербурга, предоставляя свои полосы их ведущим специалистам. Читатель, таким образом, получает всю полноту информации о положении дел в здравоохранении и имеет возможность задать врачу вопрос относительно собственных занятий физической культурой и допустимых нагрузках.

Все это хорошо видно на примере работы Издательского дома «Спорт день за днем» (СДЗД) и его ежедневной одноименной газеты.

Эволюция структуры состава понятий терминологических русскоязычных словарей по спорту

Пронин С.А.

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

Аннотация

Анализ толковых русскоязычных словарей по спорту (1928—2010) показал, что их состав и структура изменились. Это фиксирует изменение интереса общества к спорту.

Ключевые слова: терминология спорта, толковый словарь, количество терминов, терминологическая система.

Evolution of the composition of terminological concepts of Russian dictionaries for Sport

Pronin S.A.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg Russia, Saint-Petersburg

Summary

Analysis of the Russian-speaking monolingual dictionaries for Sport (1928-2010) showed that their composition and structure have changed. It captures changes in public interest in the sport.

Keywords: sports terminology, dictionary, the number of terms, terminological system.

Эффективное информационное обеспечение движения «Спорт для всех» невозможно без учета процессов, происходящих в терминологии спорта.

Цель исследования: выявить основные процессы, происходящие в терминологии спорта.

Методы исследования: библиографический поиск, контент-анализ, статистическое наблюдение, актуализация, систематизация.

Результаты исследования и их обсуждение. Отправной точкой исследования стал выбор ее эмпирической основы. Библиографический поиск позволил определить пять толковых словарей, которые бы аккумулировали основной массив спортивной терминологии, используемый в определенный временной период:

1. Энциклопедический словарь по физической культуре (1928).
2. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту (1961—1963).
3. Толковый словарь спортивных терминов (1993).
4. Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов (2001).
5. Терминология спорта: Толковый словарь-справочник (2010).

Всего в пяти словарях было проанализировано около 30000 словарных статей.

Было выявлено, что за рассматриваемый период общее количество терминов выросло немногим более чем в два раза. Так в «Энциклопедический словарь по физической культуре» 1928 года нами было выделено 3679 описаний терминов. В «Терминология спорта» 2010 года было зафиксировано 8263 словарных статьи.

Учитывая, что «Русско-немецкий спортивный словарь» под редакцией С. М. Вайцеховского (1987) содержит около 28000 терминов, возникает предположение, что современная терминология спорта (даже если не рассматривать приведенные в вышеуказанной книге варианты синонимов) зафиксирована в очень усеченном виде. Данная гипотеза получает подтверждение, если также учесть, что терминология системы наук о спорте представлена в словарях очень слабо. Подтверждением гипотезы является и тот факт, что в основном рост терминосостава словарей был связан с увеличением количества не основных (гнездовых), а вспомогательных словарных статей.

Изменение в словарях доли понятий, относящихся к той или иной группе видов спорта, отражает с одной стороны, степень разработанности их терминологии, а с другой — уровень их популярности. Тематическая структура терминосостава словарей характеризуется постепенным ростом сегмента понятий, отражающих единоборства (с 10% до 13%) и сложно-координационные виды спорта (с 23% до 29%). Доля терминов спортивных игр и интеллектуальных видов спорта постепенно снижается. Представительство терминов циклических видов спорта достаточно стабильно (14—15%).

Об изменении степени значимости тех или иных видов спортивной деятельности говорит и эволюция состава наиболее используемых в словарях слов. Показательна в этом плане динамика использования лексемы «спорт». Так в словаре 1928 года она уверенно с большим отрывом занимала первое место. Но постепенно ранг ее использования перестал попадать даже в первую десятку наиболее употребляемых в словарных статьях терминов.

Гипотетически терминология спорта, на наш взгляд, в настоящее время охватывает порядка 35000—40000 терминов. Эффективное управление развитием спорта, физкультурного образования и науки о физическом воспитании и спорте требует приведения этой совокупности понятий в терминологическую систему (тезаурус).

Выводы:

1. Количество и состав понятий, входящих в терминологию спорта, имеет общую тенденцию к росту.
2. В последние годы наблюдается снижение темпов роста терминологии спорта, зафиксированной в толковых словарях.
3. Количество терминов, связанных со спортивной деятельностью, которые зафиксированы в современных толковых словарях значительно меньше их фактического состава.

СЕКЦИЯ 9. Инновационные информационные технологии и методики удаленного мониторинга в физкультурно-спортивной деятельности.

SECTION 9. Innovational information technologies and methods of the distant monitoring in physical training and sport.

Роль инновационных информационных технологий в оптимизации физиологического мониторинга

Курашвили В.А., Сороколетов П.В.

*Федеральное бюджетное государственное учреждение Федеральный научный центр физической культуры и спорта
Москва, Россия*

Аннотация

По мере развития общества физическая активность и спорт все шире проникают во все сферы жизни людей, становятся все более значимой и неотъемлемой частью мировой цивилизации. Однако динамичное развитие движения «Спорта для всех» и возрождение комплекса ГТО в России предъявляют повышенные требования к вопросам врачебного контроля и медицинского мониторинга. Для мониторинга параметров организма могут быть использованы самые последние достижения научной мысли – от микроэлектроники до молекулярной биологии.

Ключевые слова: спорт для всех, ГТО, физическая активность, врачебный контроль, медицинский мониторинг, микроэлектроника

The role of innovative information technology in the optimization of physiological monitoring

Kurashvili V.A., Sorokoletov P.V.

*Federal budget state institution
Federal Research Center of Physical Culture and Sport Moscow, Russia*

Summary

As society develops, physical activity and sport are increasingly penetrating all areas of life people are becoming increasingly important and integral part of world civilization. However, the dynamic development of the movement «Sport for All» and the revival of the complex GTO in Russia imposes high requirements to medical control and medical monitoring. For monitoring the parameters of the body can be used the latest achievements of science - from microelectronics to molecular biology.

Key words: Sport for All, Physical activity score, PreParticipation Physical Examinations, microelectronics

Действующими в РФ документами предусмотрен ряд мероприятий, направленных на выявление патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития у лиц, вовлеченных в различные формы физической активности. Медицинские осмотры таких лиц должны проводиться медицинскими организациями в объеме, предусмотренном перечнем исследований при проведении медицинских осмотров. Однако при массовых обследованиях предусмотренный объем методов контроля трудновыполним. Выход из создавшейся ситуации может быть найден благодаря использованию методов удаленного мониторинга.

В устройствах для контроля физиологических функций сегодня широко используются микропроцессоры, что делает прибор небольшим по размеру и удобным в использовании. Высокая степень миниатюризации и интеграции электронных компонентов обусловила появление новых сфер применения и сервисных функций. Так, разработаны прототипы «умной экипировки» с вшитыми мультисенсорными датчиками, которые вычисляют сложные движения тела пользователя и переводят их в цифровую модель с высокой точностью и скоростью.

Разработаны удобные приложения для смартфонов, которые контролируют деятельность сердечно-сосудистой системы. Так, устройство AliveCor's Heart Monitor, которое является дополнительным компонентом для iPhone, позволяет оперативно снимать электрокардиограммы (ЭКГ). Благодаря интерактивному сервису пользователи могут не только снимать показания ЭКГ и сохранять их в памяти устройства, но и отправлять статистику измерений медицинскому работнику для оперативной расшифровки в режиме online.

Для оценки состояния мышечной системы может быть использован миниатюрный прибор Myotest PRO2. Этот легкий в использовании гаджет позволяет получать результаты обследования в реальном времени непосредственно на спортивной площадке. Myotest PRO2 не требует специальной подготовки или предварительной установки. Myotest PRO2 позволяет измерять мощность, силу и скорость выполнения движения спортсменом, а также высоту прыжка, время контакта с землей и даже сопротивление усталости спортсмена. Закрепленный на талии спортсмена Myotest PRO2 собирает всю необходимую информацию и позволяет передавать ее на удаленный компьютер.

Система Basis Monitoring Wristwatch представляет собой наручный браслет, предназначенный для индивидуального контроля состояния здоровья; комплекс позволяет оценивать показатели физического и психического состояния, прогнозировать их изменение, определять резервы организма и оценивать эффективность спортивных, оздоровительных и лечебных мероприятий. Устройство позволяет осуществлять контроль физического и психического состояния; оценку ресурсов организма; производить вычисление «индекса здоровья»; осуществлять динамическое наблюдение за изменениями показателей здоровья; проводить суточный прогноз состояния здоровья и многое другое.

Разработаны устройства, позволяющие использовать биохимические субстраты в качестве маркеров физиологического статуса спортсменов. Они позволяют оценить скорость мобилизации и утилизации энергетических субстратов при том или

ином виде нагрузок; составить представление о том, в какой фазе находятся такие параметры, как выносливость, скоростно-силовые качества, окислительные способности мышц и т.д. Особое внимание уделяется слюне, как индикатору функционального состояния организма. Так, компанией Argento Diagnostics разработан прибор, который дает реальную возможность оперативно контролировать различные биомаркеры - белки, сигнализирующие о состоянии тела до, во время и после тренировки.

В ФГБУ ФНЦ ВНИИФК не только проводится поиск и анализ информации о инновационных разработках в сфере удаленного медицинского мониторинга, но и проводится активная научно-исследовательская работа по внедрению современных технологических достижений в практику отечественного спорта. В частности, на 2016 год запланирована работа по разработке инновационных психофизиологических технологий для повышения успешности тренировок и соревновательных выступлений спортсменов. Предполагается проведение анализа возможностей для автоматизации сбора, анализа и переработки информации, поступающей от устройств съема биомеханических и психофизиологических параметров (с носимых электронных устройств регистрации движений, мощности, скорости, силовых показателей, кардио-мониторов и мониторов ЭЭГ, датчиков биологических субстратов: лактата, глюкозы, креатина и других). Полученные результаты могут быть использованы как при проведении мероприятий в рамках движения «Спорт для всех», так при научно-методическом обеспечении спортивной подготовки и тренировочного процесса спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Литература

1. Курашвили В.А. Мониторинг биохимических показателей // Вестник спортивных инноваций. - 2012. - Выпуск 32. - С. 9. <http://bmsi.ru/doc/947abedd-7c9f-49cf-a9e4-4002fd0c3081>
2. Курашвили В.А. Устройство для мониторинга сердечной деятельности спортсменки // Вестник спортивных инноваций. - 2010. - Выпуск 17. - С. 16. <http://bmsi.ru/doc/024f6aa2-dc60-4c8f-a219-3b200e53e77d>
3. Курашвили В.А. Сенсорная система в виде татуировки // Вестник спортивных инноваций. - 2011. - Выпуск 28. - С. 13. <http://bmsi.ru/doc/1db27315-4eb6-43f6-9f43-de18f04c0da5>
4. Курашвили В.А. Контроль тренировочных нагрузок с помощью системы Fisica // Вестник спортивных инноваций. - 2011. - Выпуск 31. - С. 12. <http://bmsi.ru/doc/6dd73bb0-fc0b-47f2-b5a6-b0086731625a>
5. Курашвили В.А. Новое поколение устройств для мониторинга спортсменов // Вестник спортивных инноваций. - 2011. - Выпуск 31. - С. 20. <http://bmsi.ru/doc/146d46fa-e0b5-42a7-bc91-fd38b1ef6fb2>
6. Курашвили В.А. Технология биосенсоров на основе углеродных нанотрубок. Вестник спортивных инноваций. - 2012. - Выпуск 35. - С. 15. <http://bmsi.ru/doc/3cc7fe2c-565e-44db-8da5-e2f0aca0f8a0>

Особенности проведения мониторинга системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации

Романов Е.А.

*ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»
Москва, Российская Федерация*

Аннотация

В статье рассмотрены методы получения оперативной информации по количественным и качественным показателям системы подготовки спортивного резерва. Научно - практически обосновано внедрение Федеральной системы мониторинга спортивного резерва.

Ключевые слова: система подготовки спортивного резерва, мониторинг, спортивные учреждения, соревнования, спортсмены.

Features of the monitoring system training sports reserves in the Russian Federation

Romanov EA.

Federal center for preparation of the sports reserve Moscow, Russia

Summary

The article describes methods of obtaining timely information on the quantitative and qualitative indicators of training of sports reserve. Scientific - practically justified the introduction of the Federal Reserve system for monitoring sports.

Keywords: system of training sports reserve, monitoring, sports facilities and competitions, athletes.

Не секрет, что в последнее время государство уделяет значительное внимание развитию детско-юношеского спорта в целом и подготовке спортивного резерва в частности. Очередным подтверждением этому является внимание, уделенное сфере подготовки спортивного резерва на Совете по спорту при Президенте Российской Федерации.

Функции по координации системы подготовки спортивного резерва возложены на ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», который был создан в ноябре 2011 года на базе ФГОУ ГШВСМ.

Основными направлениями работы Центра в настоящее время являются: проведение комплексных спортивных соревнований, таких как Спартакиады учащихся и молодежи России, Всероссийские Универсиады и т.д.; создание методических пособий для учреждений, осуществляющих подготовку спортивного резерва, касающиеся, как тренировочного процесса, так и организации деятельности учреждений; ведение перечня учреждений, имеющих право использовать в названии «олимпийский»; совместная работа с НБО «Фонд поддержки олимпийцев России» по ведению

конкурса грантов для СДЮСШОР и т.д.

В настоящее время Центру удалось создать не только базу данных, объединяющую первичную информацию об учреждениях подготовки спортивного резерва (ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ЦОП), но и получить количественные данные по деятельности данных учреждений за последнее время. Это дает возможность проведения качественного анализа не только системы подготовки спортивного резерва в целом, но и видеть динамику, пусть небольшую, всего за 3-4 года, развития каждого конкретного учреждения, муниципального образования, субъекта РФ. Сопоставление данной информации, например, с мерами поддержки, предпринятыми как на федеральном, так и региональном уровне позволяет с большей точностью судить об их эффективности и, соответственно, принимать решения, которые позволяют максимально эффективно помогать развитию учреждений спортивной подготовки.

В настоящее время мониторинг и анализ системы подготовки спортивного резерва ведется по следующим направлениям:

- количественные показатели деятельности учреждений спортивной подготовки (такие, как численность занимающихся, получен-ные спортивные звания и т.д.)
- количественные показатели деятельности учреждений спортивной подготовки (ре-зультаты, показанные спортсменами на российских и международных соревнованиях)
- мониторинг инфраструктуры спортивных учреждений.

Данные, получаемые в результате мониторинга, обеспечивают следующие мероприятия:

Формирование перечня учреждений, перечня физкультурно-спортивных организаций и образовательных учреждений, осуществляющих подготовку спортсменов и использующих для обозначения юридического лица (в фирменном наименовании) наименования «Олимпийский», «Паралимпийский», «Olympic», «Paralympic» и образованные на их основе слова и словосочетания. За время работы соответствующей комиссии Министерства спорта заявки подали более 1500 учреждений. В настоящее время в перечень, утвержденный приказом Мин- спорта России от 30 января 2015 г. № 86 попали СДЮС- ШОР 1045, УОР 56, ЦОП 28.

Работу по обработке заявок на получение грантов, учреждаемых НБО «Фонд поддержки олимпийцев России» для специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, осуществляющих подготовку кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации на период 2011 года проводилась в мае 2015 года. Всего было обработано 573 заявки от 414 физкультурно-спортивных организаций, количество грантов 200, общая сумма грантов 320 млн. рублей.

Как уже говорилось выше, государство, в лице Министерства спорта Российской Федерации и подведомственных ему учреждений, уделяет серьезное внимание и оказывает прямую поддержку учреждениям спортивной подготовки. Несомненно, такого рода поддержка должна основываться на объективных данных об учреждениях и результатах этой поддержки. В настоящее время Центр проводит анализ тех положительных сдвигов, к которым привели субсидии Минспорттуризма России в размере 613,8 млн рублей на материально-техническое обеспечение СДЮСШОР по базовым видам спорта в 2015 году. Проводится анализ развития базовых видов спорта в субъектах РФ.

Одной из наиболее острых в финансовом плане во-про- сов перед учреждениями спортивной подготовки стоит вопрос аренды спортивных сооружений для про-ведения учебно-тренировочных занятий. Анализ показывает, что затраты на аренду растут, несмотря на возведение значительного числа спортивных объектов в рамках федеральных и региональных программ. А темпы вовлечения детей и юношей в регулярные занятия физической культурой и спортом уступают темпу увеличения проходимости спортивных объектов.

Вместе с тем приходится констатировать, что воз-мож- ности проведения более расширенного мониторинга, качественного и глубокого анализа упираются в технический потолок. Большая часть отчетности, требуемая как федеральным центром, так и субъектами, как и 10-15 лет назад заполняется вручную, путешествует по несколько недель и т.д. А самое главное, отнимает у учреждений спортивной подготовки ставки и драгоценное время специалистов, которое с большей пользой должно тратиться на обеспечение тренировочного процесса.

В настоящее время отсутствуют инструменты, позволяющие на любом уровне (федеральном, региональном, муниципальном) оперативно получить необходимую количественную или качественную информацию. В качестве примера можно привести проверку заявки СДЮСШОР «Олимп» на получение гранта от «Фонда поддержки олимпийцев России» по санному спорту. Необходимо было проверить принадлежность к организации и результаты конкретного спортсмена. Для решения данной задачи понадобилось отправить 4 запроса (в региональный комитет по физической культуре и спорту, Федерацию санного спорта России, в ФБГУ «Центр подготовки сборных команд России») что заняло 3 недели, хотя наши коллеги делали все что могли, чтобы как можно быстрее предоставить нам информацию.

Существующие на сегодняшний день формы статистической отчетности №1 и 5 ФК, а также специальные формы для УОР, ТТТВСМ и т.д. дают возможность по лучить количественную информацию о состоянии подготовки спортивного резерва, однако обладают рядом недостатков, основными из которых являются: быстрая потеря актуальности (итоговые результаты обработки всех форм обычно выпускаются Минспортом России в апреле следующего года, т.е. не учитываются изменения произошедшие за четверть года), отсутствие быстрого доступа к информации по конкретному учреждению, дублирование данных.

Современный спорт характеризуется высоким уровнем конкуренции. Там, где ранее победу от поражения отделяли секунды, метры сейчас все решают десятые и сотые доли секунды, сантиметры и миллиметры. Для нашей страны все это также усугубляется демографической ситуацией. Возможности не поехать на сбор, не закупить соответствующий инвентарь или оборудование и в результате «потерять» талантливого спортсмена больше нет. Мы обязаны знать о каждой спортивной школе, о каждом спортсмене, о проблемах, которые они испытывают, и иметь возможность их быстро устранить.

Мы считаем необходимым предпринять шаги по внедрению Федеральной системы мониторинга спортивного резерва, которая позволила бы решить проблемы получения качественной оперативной информации для всех участников процесса подготовки спортивного резерва, иметь возможность освободить учреждения спортивной подготовки от вала бумажной работы путем автоматизации процесса отчетности, дать руководящим органам в сфере спорта на любом уровне

SECTION 9

(муниципальном, региональном, федеральном), а также федерациям по видам спорта возможность контроля за эффективным использованием тех ресурсов, которые направляются в систему подготовки спортивного резерва.

Литература

1. Мониторинг деятельности учреждений в спортивной отрасли. Глава 3 - Методика проведения мониторинга. // Мониторинг деятельности учреждений в спортивной отрасли. - 2009. Глава 3. С. 9-30
2. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. - 2007. --№1. С.41-57.
3. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения: монография / И.И. Столов. - М.: «Советский спорт», 2008. - 122-130 с.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: Новая редакция (по состоянию на 15 июня 2008 года). — Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2008. - 46с. - 9 кодексы и законы России.
5. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативно-правовые, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение. Документы и материалы (2002-2008 годы)/авт.-сост.: В.А. Фетисов, И.А. Виноградов. - М.: Советский спорт, 2008. - 1104с.
6. Bibliography Monitoring of the activities of agencies in the sports industry. Chapter 3 - Methods of monitoring. // Monitoring the activities of the agencies in the sports industry. - 2009. Glava 3. С. 9-30.
7. Guidelines on the organization of the sports schools in the Russian Federation // The collection of official documents and materials. Federal Agency for Physical Culture and Sport. - 2007. №1. S.41-57.
8. Sports Reserve: state, problems and solutions: monograph / II Tables. - М.: «Soviet Sport», 2008. — 122-130 p.
9. Federal Law «On Physical Culture and Sports in the Russian Federation»: The new edition (as at 15 June 2008) .- Novosibirsk: Sib.univ.izdin, 2008-46s.-9 codes and laws of Russia.
10. Physical Culture and Sports in the Russian Federation: legal, organizational and administrative, scientific and methodological, logistical and information support. Documents and Materials (2002-2008) VA .: /avt.- sost Fetisov, IA Vinogradov. - М.: Soviet sport, 2008 - 1104s.

**СЕКЦИЯ 10. Спорт для всех в работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья,
включая инвалидов**

SECTION 10. Sport for all in cooperation with people with special needs

Principles of measurement and assessment in adapted physical education for individuals with mental retardation

Savucu Yu.*, Erdem i.**

** Dr Firat University, Faculty of Sport Sciences, ysavucu@ hotmail.com*

*** Dr. Balikesir University, School of Physical Education and Sport,
iboerdemir@gmail.com*

Summary

Measurement and assessments contribute a number of purposes in physical education. Also this situation is much more importance for individuals with mental retardation. Numerous tests and standards which have been developed for individuals with mental retardation allow the creation of various physical activities and recommendations. In this study, it was aimed to realize the basic principles of measurement and assessment in adapted physical education programs for individuals with mental retardation.

Individuals with mental retardation show differences negatively compare to their peers developing normally. Also they have behavioral disorders and are not able to act independently. Handicapped people need to be in physical activities to live healthy. Therefore, tests in the different types and standards have been modified to facilitate the lives of these people.

Keywords: Mental Retardation, Adapted Physical Education, Measurement, Assessment.

Принципы измерения и оценки в адаптивной физической культуре для лиц с умственной отсталостью

Савук Ю*, Эрдемир И.**

**Университет Фират, Факультет Спортивных Наук **Университет Балыкесира, школа Физического Воспитания и
Спорта*

Аннотация

Измерения и оценки способствуют достижению ряда целей в процессе физического воспитания. Также они являются более значимыми для лиц с умственной отсталостью. Многочисленные тесты и стандарты, которые были разработаны для лиц с умственной отсталостью способствуют созданию различных физических упражнений и рекомендаций. Данное исследование было направлено на реализацию основных принципов измерения и оценки в программах адаптивной физической культуры для лиц с умственной отсталостью.

Лица с умственной отсталостью показывают негативные отличия от своих сверстников с нормальным развитием. Также у них наблюдаются поведенческие расстройства и неспособность действовать самостоятельно. Люди с ограниченными возможностями должны поддерживать физическую активность, чтобы быть здоровыми. Таким образом, тесты различных типов и стандарты были изменены для облегчения жизни людей с отклонениями от нормального развития.

Ключевые слова: Умственная отсталость, Адаптивная Физическая Культура, Измерения, Оценки.

Introduction

The physical education and sports activities arranged in conformity with the educational programs have positive effects on the education and training as well as positively contributing to the development of health and social aspects. Despite the children with mental retardation have been developing with the same developmental stages with the normally developing children, the come from behind and are not able to advance exactly as they do (Siedentop et al., 1986). In addition, it was stated that these children showed inability in terms of physical and motor suitability elements such as strength, endurance, agility, balance, running, flexibility speed and were weak, but they were at the border in terms of motor performance and physical fitness and they were able to successfully compete with their peers of a normal intelligence (Ozer, 2001).

Mental disability depicts the status of the functions of general intelligence being below the normal in the process of development and having disorder in behaviors which procure learning and social adaptation. The functions of general intelligence being below average are being described as a state in which the individual gets 70 points or below as a result of the evaluation of the standardized intelligence tests. Whereas an adaptive behavior can be explained by the fact that an individual being in a state of meeting the standards of his own cultural group in terms of personal independence and social responsibility. Adaptive behavior can be different with regard to the age and the cultural environment (Seaman et al., 1989).

With this study it was intended to put forth the principles of measurement and evaluation of the physical education programs adapted for the mentally handicapped and emphasizing the importance of these programs.

The Importance of Physical Education for the Mentally Handicapped: Children with intellectual disability suffer from learning difficulties in many areas. It is easier for them to explain the event showing it rather than verbally tell about any issue. For this reason

SECTION 10

they need a special education for learning in the level of their normal peers. In particular, their problems associated with selective attention appear with focusing on the person's behavior instead of where they need to pay attention (Wayne et al., 2000). Also, the attention span of children with intellectual disabilities is short and their learning abilities are very low. As a variety of physical activities develop the physical fitness levels of these children, they make them more careful and procure an increase in the learning abilities of these children as well. Despite the physical activities and exercise programs do not make any changes in the intelligence levels of the mentally retarded children, they contribute to the development of their adaptive behavior which holds an important place of integration of these children with the community and the increase in their levels of wellness (Savucu and Biger, 2009).

The activity programs with various modifications contribute to the development of the movement skills of children with disabilities. However, these programs adapted to children should be in a level that will not negatively affect their chronic illness or their health, and should be applicable by them (Gautheron et al., 2007).

Tests Used in Adapted Physical Education: Many standardized tests have been used in physical education and sports. These tests have been grouped under six general headings. They are reflexes and reactions, not fully developed (rudimentary), basic (fundamental), perceptual-motor skills, physical fitness and sports skills with customized movements, water activities and dance. Many tests and norms have been developed that allow the creation of appropriate physical activities for people with intellectual disabilities and for various proposals as well. These tests allow the possibility of making an assessment of any situation about them by determining the physical properties of these people with mental disabilities. However, it is quite difficult to apply a test that measures all aspects of the physical education programs covering the physical and motor suitability such as the basic motor skills, movements accompanied by music, individual and group games. A single test battery does not expose a full profile of the physical structure and the current performance of the mentally retarded individual. For example, applying a physical fitness test to any individual with a Down Syndrome with moderate mental retardation, provides a better understanding of the physical fitness ability of the individual. But that may not put forth the difficulties that the person may experience in his skills of perceptual-motor or coordination. For this reason, the importance of the physical aspect should be considered during the selection of any tests.

Problems may occur in the selection of the tests used in the adapted physical education. It is known that there are more than 250 tests used in the motor evaluation of the disabled population. The following criteria should be given importance in the selection of the test batteries:

- Selected test must be economical in terms of both time and money.
- It must be a valid test.
- The test should be reliable.
- The tester should know what the test is and to whom and for what purpose he is being testing it out.

The measurements in the adapted physical education include many structures consisting the conducting of the tests. Norm-resistant and criteria-resistant tests are the standard tests.

The norm-resistant tests measure the individual's performance comparing it with the performance of the peer group. Its advantages; it is easy to collect the test data and it puts forth what performance the children expose compared to their peers. Its disadvantages are the insufficiency of the normative data consisted of a large sample for the mentally handicapped people. And it provides very little help in developing an individualized training program.

The criterion-resistant tests compare the individual's performance with a predetermined performance values. Its advantages: it is easy to interpret. It focuses on poor performance and provides information on the current performance of the individual. Its disadvantages; it is not possible to compare the individuals. It needs an experienced person and many of the tests are not standardized, they are used only locally (Davis, 1984), (Eichstaedt and Lavay, 1992), (Short, 1995).

Conclusion

It is being observed that there are many different application examples in the literature intended to contribute both to the therapy and the development of the physical suitability of these children (Savucu et al., 2006), (Hodges, 1970), (Kaiser et al., 2006), (Seif Eldin, 2005), (Fragala-Pinkham et al., 2009). We have to take advantage of a variety of these tests to see the effects on children with disabilities. Such as Brockport test battery, used on different disability groups, is effective in the process of testing of young people with similar needs. In the test, it is recommended that physical fitness components profiles, test materials and standards for young people in the targeted group such as body composition, cardiorespiratory development, muscle strength and endurance.

Individuals with intellectual disabilities have the right of leading a healthy and happy life like every human being living in community. To ensure this, we need to identify their missing aspects and to remove their deficiencies. The most important tool that will allow this is the physical education and the sports activities. It is said that the individuals with mental disabilities are often better in sports than the other areas and are more interested in physical education courses rather than the academic subjects. We see that it is an important factor with regard to a self-concern and providing a sense of success (Bruininks and Chavat, 1990).

However, lack of attention, lack of motivation and learning capabilities are quite limited. The physical education programs develop the health-related physical properties of these people and they make them more careful and enhance an increase in their learning abilities. And doing so requires the implementation of specific tests and measurement and the development of various norms. Otherwise the missing aspects of these people shall not be introduced and therefore these deficiencies shall not be removed. The standards and measurement techniques used for normal people may be insufficient on this disadvantaged group. For this reason, different types of tests and standards have been adapted to facilitate the lives of these people and to ensure their living in the community as healthy individuals.

Consequently, people with disabilities have often many obstacles in their lives. In a study, two main themes included the basis of lack of these as environmental factors and individual factors. Environmental factors (social and built environment) and personal factors (economy, physical and psychological) were identified (Esatbeyoglu ve Karahan, 2014). If we want to eliminate the barriers, we have to take responsibility as a society.

References

1. Bruininks R.H. and Chavat M.: Research on the Motor Proficiency of Persons with Mental Retardation. Psychomotor Therapy and Adapted Physical Activity (Ed: H. V. Coppenolle and J. Simons). In Better Movement Proceeding of the 2nd International Symposium. Belgium. 1990: p.43-69.
2. Davis, W. (1984). Motor ability assessment of populations with handicapping conditions: Challenging basic assumptions. Adapted Physical Activity Quarterly, 2, 125140.
3. Edouard P, Gautheron V, D'Anjou MC, Pupier L, Devillard. Training programs for children. X.: Ann Readapt Med Phys. 2007 Jul;50(6):510-9, 499-509. Epub 2007 May11.
4. Eichstaedt C.B., Lavay B.W.: Adapted physical education in mental retarded children. p. 463, Champaign, IL: Human Kinetics, 1992.
5. Ersoy O, Avci N.: Children with Special Education and Training. Istanbul: Ya-Pa Publication Marketing Industry Trade JSC; 2000: p.145-75.
6. Esatbeyoglu F, Karahan G. B. Perceived Participation Barriers to Physical Activity among Individuals with Disabilities. Hacettepe J. of Sport Sciences 2014, 25 (2), 43-55.
7. Fragala-Pinkham MA, Dumas HM, Boyce M, Peters CY, Haley SM. Evaluation of an adaptive ice skating programme for children with disabilities.: Dev Neurorehabil. 2009;12(4):15-23.
8. Hodges A. Therapeutic gymnastics for the mentally retarded: Am Correct Ther J. 1970 May-Jun;24(3):66-8.
9. Kaiser L, Heleski CR, Siegford J, Smith KA. Stress- related behaviors among horses used in a therapeutic riding program: J Am Vet Med Assoc. 2006 Jan 1;228(1):39-45.
10. Ozer D.S.: Physical Education and Sport for Handicapped Children. Nobel Publication. Ankara, 2001: p. 27-28.
11. Savucu Y., Biger Y.S. Importance of Physical Activities in Mentally Retarded Children. Turkish Clinics J Sports Sci 2009;(2):117-22 Volume:1 No:2.
12. Seaman A.J. and Depauw P.K.: The New Adapted Physical Education. May Field Publishing Company Mountain View? California, 1989: p.75-80, 172-175.
13. Seif Eldin AG. Swimming programme for mentally retarded children and its impact on skills development: East Mediterr Health J. 2005 Jul;11(4):776-87.
14. Short F.X.: Physical Fitness. Adapted Physical Education and Sport. Ed: Winnick J.P., Human Kinetics, Champaign, s. 459, Illinois, 1995 b.
15. Siedentop D., Mond C. And Toggort A.: Students with Special Needs. Physical Education Teaching and Curriculum Strategies for Grades 5-12. May Field Publishing Company Mountain View? California, 1986: p.113-127.
16. Yuksel Savucu, Birsan Sirmen, Serap inal, Mustafa Karahan, Ibrahim Erdemir. Determination the Effects of Basketball Training to the Physical Fitness of People with Mental Disabilities. F.U. Health Science Journal of Medicine. Volume:20, Number:2, Year: 2006.

Аэро йога как средство адаптивной физической культуры (на примере работы с детьми, имеющими диагноз ДЦП)

Воротилкина И.М., Филимонова Н.В.

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
г. Биробиджан, Россия*

Аннотация

Разработана специальная программа адаптивной физической культуры с использованием аэро йоги для детей с заболеваниями ДЦП. Занятие аэро йогой состояло из трех частей - вводной, основной и заключительной. Работа на гамаках способствовала не только улучшению физического состояния и развитию ребят, но также имела возможность социализировать детей в обществе, где дети с диагнозом ДЦП учились общаться и развиваться рядом с другими детьми.

Ключевые слова: аэро йога, адаптивная физкультура, дети, инвалиды, занятия, фитнес-центр, упражнения.

Aero yoga as means of adaptive physical culture (On the example of work with the children having the diagnosis of cerebral spastic infantile paralysis)

Vorotilkina I.M., Filimonova N.V.

Sholom-Aleichem Priamursky State University Russia, Birebidjan

Summary

A special programme of adaptive physical education using aerial yoga has been established for children with diseases of infantile cerebral paralysis. A lesson of aerial yoga consisted of three parts: introduction, main and final one. Exercising on hammocks have not only improved the physical condition and development of children, but also had the opportunity to socialize them in a society where children with infantile cerebral paralysis have learned to communicate and develop side by side with other children.

Keywords: aerial yoga, adaptive physical education, children, disabled persons, classes, fitness center, exercise.

В настоящее время количество людей, в том числе и детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, к сожалению, не уменьшается. Эта проблема актуальна и для Еврейской автономной области [2]. В области 741 ребёнок-инвалид (в их числе - «лежачие», с глубоким ДЦП, которые заниматься спортом, к сожалению, не способны).

В связи с этим в области достаточно большое внимание уделяется развитию адаптивной физической культуры с целью

вовлечения в массовый спорт лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов.

С 2011 года в области на базе образовательных учреждений работают группы адаптивной физкультуры для детей с ограниченными физическими возможностями [5].

В рамках государственной программы региона «Социальная поддержка населения Еврейской автономной области» в фитнес - центре «Вертикаль» были организованы занятия физической культурой и спортом для детей больных детским церебральным параличом, оплачиваемые из областного бюджета [4]. Занятия посещали дети от 5 до 14 лет.

Ребята работали на гамаках, которые были подвешены над землей. Такое подвешенное состояние тела помогало улучшить кровообращение и способствовало лимфодренажу, расслаблению зажатых мышц и в тоже время позволяло избегать нагрузки на позвоночник [1].

Занятия с детьми проходили в специально оборудованном зале фитнес - центра.

Силовые и кардио упражнения подбирались для каждого ребёнка индивидуально. Занятие состояло из трех частей - вводной, основной и заключительной.

Первая часть (вводная) - разминка, комплекс общеразвивающих упражнений. Цель - подготовка организма ребёнка к работе в основной части.

Вторая часть (основная) - йогические упражнения (разнообразные комплексы асан (позиции тела)). Детям предлагалось выполнить не только определенные позы, но и дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Цель - развитие гибкости, укрепление мышц, сухожилий, коррекция телосложения.

Третья часть (заключительная) - релаксация, специальные дыхательные упражнения, аутогенная тренировка. Цель - снятие стресса, оздоровление организма.

На протяжении всего занятия использовалось музыкальное сопровождение (расслабляющие мелодии).

Для того чтобы не навредить неокрепшему позвоночнику ребёнка исключили из упражнений перевернутые позы.

В процессе работы с детьми опирались на следующие принципы: от простого к сложному, наглядности, систематичности и последовательности, учет основного заболевания, учет возрастных особенностей. Главный принцип - упражнения должны приносить детям удовольствие и радость [3].

Анализ анкетирования (опроса) родителей показал снижение количества простудных заболеваний по сравнению с тем временем, когда дети не занимались аэро йогой.

Из заключения лечащего врача: у детей укрепились мышцы, улучшилась работа иммунной системы, дети научились контролировать свое тело, научились расслабляться.

В июне 2015 года с одного ребенка была снята инвалидность, одна лежащая девочка встала на ноги и сделала свои первые шаги.

Анализ работы с детьми имеющих диагноз ДЦП показал, что занятия на гамаках способствовали не только улучшению физического состояния и развитию ребят, но также имели возможность социализировать детей в обществе, где дети с диагнозом ДЦП учились общаться и развиваться рядом с другими детьми.

Игровая форма проведения занятия способствовала управлению своим телом, концентрировала внимание, развивала мелкую и общую моторику. Аэро йога способствовала снижению у детей с ДЦП страхов, они становились более уверенными, улучшилась работа вестибулярного аппарата, кровообращения, пищеварительной системы

По данным медицинского работника и опроса родителей детей зафиксировано, что у занимающихся повысился тонус ног на 20%, иммунитет на 25%, снизилось количество заболеваний ОРВИ в год в среднем на 24%, улучшился вестибулярный аппарат на 37%.

Положительный опыт фитнес-центр «Вертикаль» позволил в настоящее время проводить работу над созданием комплексной программы реабилитации детей с диагнозом ДЦП, в рамках реабилитационного центра, которая будет включать в себя: разработку индивидуальной программы реабилитации, адекватной степени зрелости и индивидуальным особенностям ребенка; комплексную всестороннюю диагностику (невролог, психолог, логопед, ортопед, электроэнцефалограмма, психиатр, врач ЛФК), так как для детского церебрального паралича характерны не только двигательные нарушения, но и нарушения развития психики и речи; реабилитационные мероприятия, которые включают в себя занятия с педагогом-дефектологом, логопедом, психологом, а так же специальную лечебную гимнастику.

Список литературы

1. Аэро йога (йога в гамаках или антигравитационная йога) <http://www.studio212.pro/artides/aero-yoga-joga-v-gamakah-ili-antigravitacionnaya-joga>
2. Воротилкина И.М. Физическая культура в социальной защите населения //Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Философия, социология, культурология, социальная работа. 2011. № 4. С. 218-223.
3. Воротилкина И.М., Анохина О.В. Формирование толерантного отношения к детям с ослабленным здоровьем в процессе физического воспитания //Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2012. № 11 (19). С. 36.
4. Врио губернатора ЕАО оценил возможности по реабилитации детей-инвалидов в Биробиджане <http://eaomedia.ru/news/society/11.07.2015/448628/> vrio-gubernatora-eao-otsenil-vozmozhnosti-po-reabilitatsii-detey-invalidov-v-birobi.html
5. Работа по обеспечению доступности спорта для инвалидов <http://eaomedia.ru/news/politics/03.07.2013/286705/rabota-po-obespecheniyu-dostupnosti-sporta-dlya-invalidov-idet-masshtabnaya-pravite.html>

Повышение двигательной активности студентов специальной медицинской группы с патологией сердечно-сосудистой системы

Голубев А. А., Кирносенко А. Ю.

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации

Аннотация

Физические нагрузки оказывают большое влияние на работу сердечно-сосудистой системы. Имеет значение их интенсивность, время выполнения, а также вид нагрузки.

Ключевые слова: здоровье студентов, сердечно-сосудистая система.

Increasing motor performance students from special medical group with cardiovascular disease system

Golubev A.A., Kirnosenko A.Y.

Saint-Petersburg University of Civil Aviation

Summary

Physical activity has a major impact on the cardiovascular system. The intensity, run time and the type of activity are very important.

Keywords: healthy, cardiovascular system.

Введение

Физические нагрузки оказывают большое влияние на работу сердечно-сосудистой системы. Имеет значение ее величина, интенсивность и время выполнения, а также вид нагрузки.

Главным врагом сердца специалисты считают гиподинамию. Но количество людей, желающих заниматься спортом и стремящихся вести здоровый образ жизни, практически не увеличивается.

Отмечается, что в экономически развитых странах среди лиц с высшим образованием уровень смертности более низкий.

Показатели заболеваемости по Северо-западу России благополучными не назовешь: 25 процентов жителей страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Ежегодно эти цифры увеличиваются. Диспансеризация, проведенная в рамках национального проекта «Здоровье», дала рост показателей.

С каждым годом на 3 - 4 года снижается средний возраст, в котором впервые развивается инфаркт миокарда, и сегодня в стране нет универсального способа, чтобы изменить ситуацию.

При патологии сердечно - сосудистой системы, для увеличения двигательной активности, показана оздоровительная физическая культура. Но формы ее должны быть строго дифференцированы в зависимости от характера и течения того или иного сердечно - сосудистого заболевания. Физические упражнения, выполняемые в медленном темпе, мобилизуют внесердечные факторы кровообращения, способствуют продвижению крови по артериальным и венозным сосудам, улучшает обмен веществ. Все это приводит к улучшению общего состояния, повышению физической работоспособности.

Особое значение имеет поиск современных путей и методов укрепления здоровья, улучшения психомоторных функций людей молодого возраста.

На сегодняшний день многие молодые люди для своего физического совершенствования предпочитают заниматься аэробными упражнениями, при этом ведущим мотивом занятий является развитие выносливости и формирование красивого телосложения. Усиленно функционирует множество спортивных залов, где молодой человек может посвятить свое свободное время совершенствованию телосложения и выносливости.

Научные исследования и практический опыт показывают, что как недостаток, так и избыток мышечной активности оказывают неблагоприятное влияние на организм. Существует некоторый оптимальный уровень физической активности, который оказывает максимально благоприятный эффект. Следовательно, основным направлением использования физических нагрузок является их оптимизация. Соблюдая главный принцип оздоровительной физической культуры, адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию человека.

Один из важнейших методических принципов оздоровления - управляемость нагрузки. Его следует понимать не как минимизацию нагрузки, так как в практике оздоровления, часто осуществляемого по принципу «не навреди», придерживаются правила использования лишь «разминающих» нагрузок. Они хороши для втягивания в работу, использования с целью отдыха, отвлечения от основной деятельности или сохранения регулярности занятий физическими упражнениями.

Важный фактор в управлении нагрузкой - распределение ее в одном занятии. В каждом виде оздоровительных упражнений существуют свои традиционные правила построения и критерии, которые устанавливаются, исходя из показателей «усредненной» нагрузки используемых упражнений, возрастных и квалификационных особенностей контингентов занимающихся.

В отличие от спорта, где целесообразны скачкообразные или маятникообразные построения нагрузки, в оздоровительных упражнениях в полной мере должен использоваться принцип постепенного повышения и плавного варьирования нагрузок.

Исходя из этого, целью нашей работы было создать систему педагогического контроля, позволяющую оценить влияние физических нагрузок при проведении физкультурных занятий, тем самым повысить эффективность оздоровительного процесса. Грамотно разработанная педагогическая система физического воспитания может оказывать существенное влияние на многие из перечисленных признаков, а по физическому развитию можно судить об эффективности занятий физическими упражнениями. Уровень двигательной подготовленности можно определять с помощью обобщенных показателей (выполнения нормативных требований или спортивных результатов), используя двигательные тесты на

быстроту, силу, выносливость. По сопоставлению показателей тестирования и оценке техники исполнения можно обоснованно вводить коррективы в педагогический процесс.

На физическое развитие как один из признаков здоровья человека оказывают влияние три группы факторов: биологические, клинические и социальные. Используя все эти показатели физического развития, следует иметь в виду, что их высокий уровень создает лишь предпосылки для хорошего здоровья, высокой работоспособности или высоких спортивных результатов. Поэтому при оценке физического развития используется комплекс различных показателей и обязательно в сопоставлении с показателями здоровья, работоспособности и уровнем умения выполнять те или иные действия.

Организация и методы исследования: Для оценки влияния физкультурных занятий на состояние здоровья, нами проведено обследование студентов 1 курса Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации (5 девушек в возрасте 17-19 лет).

Особенностью занятий является постоянный врачебный контроль и мониторинг состояния физического здоровья, с использованием компьютерной системы «ФАКТОР» [1], предназначенной для проведения массовых обследований с целью определения уровня физического развития и двигательной подготовленности, формирования индивидуальных рекомендаций для самостоятельных и групповых занятий физическими упражнениями.

Система мониторинга физического состояния позволяет отслеживать происходящие изменения в процессе занятий физической культурой и возможность корректировать программы занятий, добиваясь оздоровительного воздействия.

Были поставлены задачи:

- выявить студентов с отклонениями в состоянии здоровья;
- подобрать наиболее эффективные оздоровительные методики для занятий со студентами.

Значительная часть студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, испытывают затруднения в освоении программы по физической культуре.

Методы исследования: анкетирование, опрос, антропометрия, методы функциональной диагностики, статистическая обработка материала.

Для оценки здоровья студентов использовались следующие критерии: уровень физического развития, степень его гармоничности; соответствие биологического возраста календарному; уровень физической подготовленности; наличие хронических заболеваний; улучшение состояния здоровья.

Анализ показателей морфофункционального состояния проводился по показателям физического развития (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, телосложение); функциональное состояние сердечно-сосудистой системы по величине частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое, нагрузке и восстановлении, артериального давления (АД) в покое и нагрузке.

Уровень двигательной подготовленности определяли, используя двигательные тесты на быстроту, выносливость, подвижность в суставах. По сопоставлению показателей тестирования и оценки техники исполнения вводили коррективы в педагогический процесс.

Нами проводилась оценка психомоторных функций студентов. Использовали следующие тесты: скорость изолированной реакции, характеризующая психомоторный компонент быстроты; реакция на движущийся объект, характеризующая зрительно-моторную координацию движений; дозированная динамометрия, показывающая точность регуляции силовых параметров движений; дозированная линейная кинеметрия, характеризующая точность регуляции пространственных параметров движений.

В результате анализа показателей морфофункционального состояния были получены следующие данные:

- длина тела и масса тела соответствуют возрастной норме, телосложение девушек оценивается как гармоничное, что подтверждает весо-ростовой индекс (21,6 усл. ед.);
- жизненная емкость легких (ЖЕЛ) девушек меньше расчетной величины, определяемой по формуле Людвига;
- жизненный индекс (53,0 усл. ед.), ниже среднего;
- снижен уровень гибкости (5,7 усл. ед.);
- физическая подготовленность низкая (13,6 усл. ед.);
- уровень физического здоровья (7,1 усл. ед.), ниже среднего.

Оценивали реакцию организма на стандартную функциональную пробу (десять приседаний). Определяли характер реакции.

Хорошая реакция - нормотоническая была у трех человек. Длительность восстановительного периода - до 3 минут.

Удовлетворительная реакция была у двух девушек. Процент роста артериального давления - до 35%. Субъективное состояние не менялось. Период восстановления 5 минут и более.

Занятия проводились в группе из пяти человек, два раза в неделю.

Физические упражнения, выполнялись в медленном темпе. Для снижения нагрузки использовали дыхательную гимнастику.

При повышенном артериальном давлении используются упражнения из комплексов лечебной физкультуры, которые расслабляют скелетную мускулатуру, снимают состояние напряженности. Важно использовать приемы релаксации и проводить их в течение дня, что способствует снижению артериального давления.

Стимулирование интереса к оздоровлению вообще и к выбранному виду происходит при соблюдении основных методических принципов. Вместе с тем применяются и специальные приемы.

Стимулирование в оздоровлении обеспечивается большим разнообразием упражнений и условий их выполнения, благоприятным фоном, вызывающим положительные эмоции, оказанием внимания и помощи, самостоятельности во время занятий, поощрением деятельности. Выбор в соответствии с индивидуальными особенностями критических и поощрительных способов оценки как одного из возможных вариантов стимулирования активности и стремления к

самосовершенствованию.

Стимулирование интереса к оздоровлению обеспечивается удовлетворенностью занятиями и осознанностью их полезности.

Из применяемых в процессе обучения средств физической культуры, ставится задача выбора наиболее эффективного метода оздоровления. Известно, что активный отдых обеспечивает стимуляцию работоспособности, воздействуя непосредственно на восстановительные процессы. Существенные отличия активного отдыха от тренировочных воздействий, подтверждают большое значение этого вида отдыха для укрепления здоровья.

Постоянно ведется поиск новых форм оздоровительной работы со студентами. Внимание обращается на специальные физические упражнения, стремясь за счет определенного их подбора, изменения интенсивности добиться наилучших результатов в развитии двигательных способностей.

Даже 25-30 минут ежедневных занятий могут улучшить общее самочувствие, нормализовать кровяное давление, справиться с усталостью.

Была поставлена задача, научить студентов специальной медицинской группы осуществлять индивидуальный подбор упражнений, которые по структуре выполнения и динамике движений подходили бы для воздействия на сердечно-сосудистую систему организма.

Получив эти навыки, студенты смогут использовать их для сохранения своего здоровья, осознанно систематически заниматься физическими упражнениями не только на период обучения в вузе, но и в последующей трудовой деятельности.

Выводы

Положительные результаты проводимых занятий позволяют применять данную методику при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у студентов, так как нормализуется артериальное давление, улучшаются функциональные показатели и психо-эмоциональное состояние.

Эмпатические способности как основа рабочего альянса

Городнова М.Ю.

Северо-Западный государственный медицинский университет им И.И. Мечникова Министерства здравоохранения Российской Федерации

(СЗГМУ им. И.И. Мечникова, Санкт-Петербург, Россия) ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Изучены эмпатические способности у будущих специалистов по адаптивной физической культуре. Выявлены низкие способности к идентификации, интуиции и спонтанному интересу к другому человеку, что снижает возможности установления рабочего альянса. Подчеркнута необходимость развития эмпатии в ходе обучения.

Ключевые слова: обучение, эмпатия, эмпатические способности, рабочий альянс.

Empathic ability as the basis of a working alliance

Gorodnova M. Yu.

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov

Ministry of Public Health of the Russian Federation The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health St.-Petersburg, Russia

Summary

We studied the empathic abilities of future specialists in adaptive physical education. Revealed a low ability to identify, intuition and spontaneous interest in another person, which reduces the possibility of establishing a working Alliance. We stressed the need for the development of empathy during training.

Keywords: learning, empathy, empathic abilities, a working Alliance.

Эффективное взаимодействие педагога, тренера, специалиста по адаптивной физической культуре определяет наличие рабочего альянса, построенного на основе достижения общей цели. Приверженность тренировочному или лечебному процессу составляет основу продуктивной работы по ее достижению. Приобретение необходимых компетенций присоединения к спортсмену, пациенту и его окружению требует от будущего специалиста способности к эмпатическому присутствию, что определяет возможности в совладании с различными трудностями, сопутствующими переносимому заболеванию или состоянию. Способность быть рядом с человеком, испытывающим печаль, ярость или крайнюю грусть, сопереживая и поддерживая его без излишней вовлеченности и потери собственных границ, определяется эмпатическими способностями специалиста.

Целью нашего исследования явилось изучение эмпатии и ее каналов у специалистов помогающих профессий, будущих специалистов по адаптивной физической культуре.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 30 студентов 4 курса факультета АФК заочной формы обучения (2 мужчин и 28 женщин). Средний возраст $27,9 \pm 0,90$ лет (от 22 до 39). 29 испытуемых работали, из них 20 человек это медицинские работники (медицинские сестры, фельдшер, массажисты, инструкторы ЛФК), 7 тренеров-преподавателей спортивных клубов, 2 педагога, одна испытуемая не имела профессионального стажа. Средняя продолжительность стажа составила $6,93 \pm 0,96$ лет (от 0 до 20).

Для исследования эмпатии использована методика

В.В. Бойко «Диагностика уровня эмпатических способностей», позволяющая диагностировать 4 уровня эмпатии и

представленность 6 эмпатических каналов. Статистическая обработка проводилась с помощью программы SPSS - 20, с использованием частот, описательной статистики.

Результаты и обсуждение. Эмпатия является необходимой врожденной способностью для выживания младенца, определяя его способность интуитивно предугадывать намерения взрослого и доводить их до завершения [1], или, по другому, способствуя эмоциональному созвучию, своеобразному контакту с кем-то другим (синтония по К. Обуховскому) [2]. С другой, на протяжении жизни эмпатия развивается и может формироваться специальными методами в ходе научения [3,4]. Развитие эмпатических способностей является неотъемлемым условием формирования профессиональных компетенций специалиста помогающего профиля, в руках которого она становится управляемым лечебным и педагогическим инструментом. Именно эмпатия определяет построение рабочего альянса — основы педагогического, тренерского и лечебного процесса.

В нашем исследовании средний уровень эмпатии студентов составил $18,4 \pm 0,036$ балла, что относится к заниженному уровню. Очень низкий уровень эмпатии выявлен у 6 респондентов, что составляет 20%, преобладающий уровень эмпатии отнесен к заниженному уровню - 17 студентов, что составляет 57% в удельных единицах, средний уровень эмпатии выявлен в 7 случаях, лишь 23%.

Изучение представленности эмпатических каналов показало, что наиболее представлены *установки, способствующие эмпатии* и облегчающие действие всех эмпатических каналов ($3,6 \pm 0,12$ баллов из 6 возможных). *Проникающая способность* составила $3,3 \pm 0,09$ балла, это важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности и задушевности. *Эмоциональный канал* ($3,2 \pm 0,13$ баллов) отражает способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими - сопереживать, соучаствовать. Наименее представлена *идентификация* ($2,7 \pm 0,156$), которая является непременным условием успешной эмпатии и определяет умение понять другого на основе сопереживания, возможности поставить себя на место партнера, способности взглянуть на мир его глазами. Одинаково не высоко представлены *рациональный и интуитивный* эмпатические каналы: $2,8 \pm 0,17$ балла из 6. Первый определяет спонтанный интерес к другому, направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на другого человека. *Интуитивный канал* обуславливает способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании.

Таким образом, преобладающее число будущих специалистов по адаптивной физической культуре имеют заниженные врожденные и рано приобретенные эмпатические способности, что требует дальнейшего изучения, а также коррекции для формирования необходимых компетенций у будущих специалистов в процессе высшего профессионального образования.

Опираясь на опыт развития эмпатических способностей у специалистов помогающих профессий [3,4], а также учитывая их связь с развитием синдрома эмоционального выгорания [5], следует внедрять новые методы обучения в программу подготовки студентов спортивных вузов.

Выводы

Преобладающее число будущих специалистов по адаптивной физической культуре имеют низкий и заниженный уровень эмпатии, с заниженной способностью к идентификации, интуиции и спонтанному интересу к другому. Развитие и коррекция эмпатических способностей требует внедрения новых форм преподавания в процесс обучения студентов, что будет определять их профессиональные компетенции и сохранять профессиональное здоровье.

Литература

1. Stern D. N., Bruschweiler-Stern N., Harrison A., Lyons-Ruth K., Morgan F., Nahum J., Sander L., Tronick E. Lo sviluppo come metafora della relazione // Quaderni di Gestalt/ anno XVII, 2000, N 30/31. — P. 6-21.
2. Обуховский К. Галактика потребностей. Психология влечений человека. — СПб.: Издательство «Речь», 2003. — 296 с.
3. Ахмедзянова А.Э. Актуализация эмпатии личности средствами кинотренинга (на примере студентов гуманитарного профиля): Автореф. дисс. канд. психол. наук. — Казань, 2011. — 26 с.
4. Городнова М.Ю. Эмпатические способности специалистов психиатрического профиля и их динамика в ходе обучения в системе последилового образования // Российский семейный врач. - 2014. — Том 18, № 2. — с 20-23.
5. Городнова М.Ю. Эмпатические способности и синдром эмоционального выгорания у специалистов психиатрического профиля: факторы риска и коррекции // Вестник Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова. — 2014. — Том — №4. — С. 63-70.

Научное обоснование подходов к разработке нормативов Единой Всероссийской спортивной классификации по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями, на примере дисциплины легкая атлетика

Евсеев С.П., Вишнякова Ю.Ю.

ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

На основе анализа рекордов мира, действующей единой всероссийской спортивной классификации для здоровых спортсменов, лиц с поражениями сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата предложены разрядные нормы и требования по легкой атлетике для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Ключевые слова: Классификация, рекорды мира, разрядные нормы и требования, лица с интеллектуальными нарушениями.

Scientific justification of approaches to development of standards of uniform all-russian sports classification by sport for people with intellectual disabilities, on the example of discipline track and field athletics

Evseev S.P., Vishnyakova Y.Y.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg
St. Petersburg, Russia

Summary

Based on analysis of world records, the existing Russian unified sports Classification of for healthy athletes, those with lesions of the sensory system and the musculoskeletal system proposed discharge standards and requirements in athletics for people with intellectual disabilities.

Keywords: classification, the world records, discharge standards and requirements for people with intellectual disabilities.

Разработка разделов ЕВСК для лиц с интеллектуальными нарушениями, представленных в данной статье для трех спортивных дисциплин адаптивной легкой атлетики, велась с использованием ранее сформулированных установочных положений (принципов) (С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова, 2011). Подход, основанный на анализе мировых, европейских, национальных рекордов здоровых спортсменов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических групп и представленный в принципах можно условно сравнить с подходом, используемым в филогенетике, изучающей закономерности исторического развития разных групп организмов, их филогенез (историческое развитие организмов, или эволюция органического мира, различных типов, классов, отрядов и т.п.).

Безусловно, высшие спортивные достижения во многом задают параметры «классификационных лестниц», норм и требований ЕВСК.

Таким образом, анализ действующих рекордов мира для здоровых спортсменов, паралимпийцев и сурдлимпийцев является очень важным ориентиром для построения спортивных классификаций лиц с поражениями слуха, зрения, интеллекта.

В перспективе при разработке разделов ЕВСК для лиц с интеллектуальными нарушениями может быть использован подход, учитывающий возрастные особенности их двигательной сферы, сенситивные периоды развития физических способностей, их максимальных проявлений в том или ином возрастном периоде с учетом гендерных показателей и других закономерностей. Данный подход уместно сравнить с используемым в онтогенетике.

Безусловно, в дальнейшем, по мере накопления эмпирических данных онтогенетического направления изучения лиц с интеллектуальными нарушениями, они должны обязательно учитываться при построении для этой категории лиц спортивной классификации, разработанной на основании анализа рекордных достижений или, по-другому, филогенетического подхода (направления).

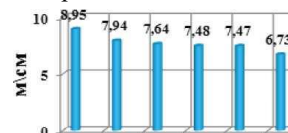
В филогенетическом подходе используются данные о мировых рекордах здоровых спортсменов, спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья, а также разделы ЕВСК для перечисленных категорий спортсменов, как прошлых лет, так и действующие в настоящее время.

Именно эти данные были взяты нами для последующих расчетов разрядных норм для лиц с интеллектуальными нарушениями.

На рисунке 1 приведены рекорды мира для здоровых спортсменов (ЗД), спортсменов с поражением слуха (Гл), зрения (ВЗ, В2, В1 - три степени тяжести поражения) и интеллекта (ЛИН) в прыжках в длину с разбега (Рис. 1).



Женщины



Мужчины

Рис. 1 Мировые рекорды в прыжках в длину с разбега здоровых спортсменов (ЗД), лиц с поражением слуха (Гл), зрения (ВЗ, В2, В1) и интеллекта (ЛИН).

Анализ данных, представленных на рисунке 1, показывает, что по степени приближения к рекордам мира здоровых спортсменов как у мужчин, так и у женщин представители различных нозологических групп занимают различные места.

При рассмотрении показателей в прыжках в длину с разбега у мужчин можно определить, что лучшие результаты приближения к здоровым спортсменам (8.95 м) показывают глухие спортсмены (7.94 м) и с поражением зрения ВЗ (7.64 м), далее следуют лица с интеллектуальными нарушениями (7.48 м) и В2 (7.47 м) и В1 (6.73 м). У женщин в данной дисциплине

последовательность иная: лидерами после здоровых (7.52 м) являются спортсмены группы В2 (6.28 м) затем идут глухие (6.13 м) и далее В3 (5.88 м), ЛИН (5.72 м), В1 (5.21 м). В данной дисциплине следует обратить внимание на то, что спортсмены с интеллектуальными нарушениями среди мужчин занимают третье место среди лиц с нарушениями в состоянии здоровья, а женщин - 4 место, опережая у мужчин спортсменов с поражением зрения (В2 и В1), а у женщин - В1.

Данные, приведенные в рисунке 1, позволяют обозначить три возможных пути построения девятиступенчатой «классификационной лестницы» спортивных званий (МСМК, МС) и разрядов (КМС, I, II, III, I юношеский, II юношеский, III юношеский) для каждой спортивной дисциплины адаптивной легкой атлетики.

Первый путь предполагает понижение результата каждого спортивного звания и разряда на величину процента «отставания» мировых рекордов лиц с интеллектуальными нарушениями от рекордов здоровых спортсменов.

Второй путь допускает возможность понижения результатов каждого спортивного звания и разряда на среднюю величину процента «отставания» мировых рекордов всех категорий спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья (Гл, В3, В2, В1, ЛИН) или каких-либо их колебаний от рекордов здоровых спортсменов.

Третий путь ориентирует на выбор действующей спортивной классификации спортсменов (для Гл, В3, В2, В1) в соответствии с приближением показателей рекордов мира лиц с интеллектуальными нарушениями к той или иной нозологической группе паралимпийцев и сурдлимпийцев.

Как показал анализ данных о наивысших спортивных достижениях, а также разрядных норм ЕВСК за почти тридцатилетний период (с 1985 г. по настоящее время), наиболее приемлемым на сегодняшний день является первый путь.

Это объясняется следующими факторами:

1. Отсутствием закономерностей соответствия уровня рекорда мира в конкретных спортивных дисциплинах и функциональных классов спортсменов, отображающих тяжесть (степень выраженности) того или иного отклонения в состоянии здоровья).

2. Недостаточным временем действия разделов ЕВСК для лиц с поражениями зрения и слуха, что затрудняет выявление устойчивых закономерностей для данной категории лиц. До действующей в настоящее время ЕВСК (2010- 2013гг) эти разделы появились только в 1997 году, то есть за три периода до последней спортивной классификации (1997- 2000гг; 2001-2005 гг.; 2006- 2009 гг.). Причем для слепых спортсменов для звания МСМК, II и III юношеских разрядов нормы ЕВСК 1997 - 2000 гг. и 2001 - 2005 гг. отсутствовали - они появились только в 2006 году. Для глухих спортсменов разрядные нормы для II и III юношеских разрядов отсутствуют во всех ЕВСК, включая действующую. Все сказанное относится ко всем трем спортивным дисциплинам адаптивной легкой атлетики (толкание ядра, прыжки в длину с разбега, бег на 1500 метров), причем как для мужчин, так и для женщин.

3. Наличием очевидных, труднообъяснимых противоречий в ЕВСК для слепых и глухих спортсменов, наблюдающихся как при сопоставлении разрядных норм между спортсменами различных нозологических групп и с различной выраженностью патологии, так и между здоровыми спортсменами и спортсменами с ограниченными возможностями здоровья. Приведем некоторые из этих противоречий.

Завершая рассмотрение аргументов в пользу выбора первого пути построение ЕВСК для лиц с интеллектуальными нарушениями, отметим, что второй и третий пути также могут использоваться как дополнительные, конкретизирующие те или иные нормы и требования, особенно для спортивных званий и разрядов, в которых отсутствуют рассмотренные здесь противоречия.

В таблице 1 приведены значения результатов для каждого спортивного звания и разряда для спортивной дисциплины адаптивной легкой атлетики, определенные для лиц с интеллектуальными нарушениями по описанному алгоритму первого пути.

В связи с тем, что во Всероссийский реестр видов спорта включен «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (номер-код вида спорта - 1490008711 Л) в документах, подтверждающих присвоение того или иного спортивного звания или спортивного разряда, будет вписано наименование именно этого вида спорта. Например, в удостоверениях «Мастер спорта России международного класса» или «Мастера спорта России» будет записан о присвоении тому или иному спортсмену «Мастера спорта России международного класса по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями» или «Мастера спорта России по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями».

Сравнить действующие в настоящее время нормы, используемые при присвоении спортивных званий и разрядов для здоровых спортсменов (ЗД), лиц с поражением слуха (Гл), зрения (В3, В2, В1) с прилагаемыми нормами для лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) можно обратившись к рисункам 2 и 3, где представлены данные нормы для мужчин и женщин для прыжков в длину.

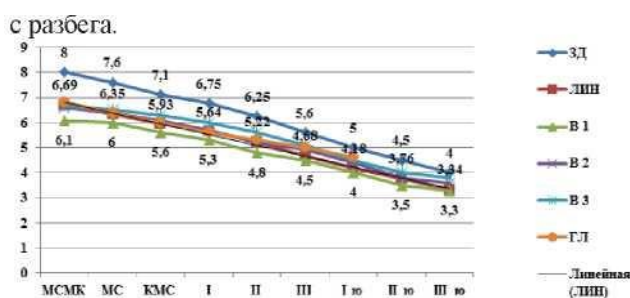


Рис. 2 Нормы для присвоения спортивных званий и разрядов в прыжках в длину с разбега (мужчины) для лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) (проект), здоровых спортсменов (ЗД), лиц с поражением слуха (Гл) и зрения (ВЗ, В2, В1).

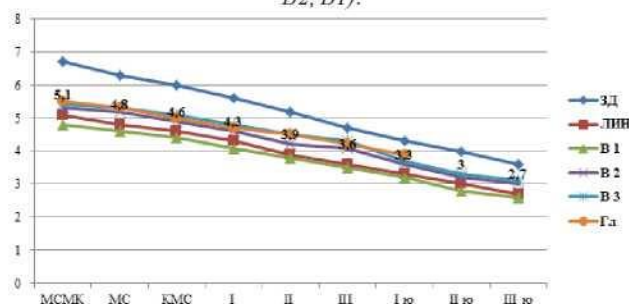


Рис. 3 Нормы для присвоения спортивных званий и разрядов в прыжках в длину с разбега (женщины) для лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) (проект), здоровых спортсменов (ЗД), лиц с поражением слуха (Гл) и зрения (ВЗ, В2, В1).

		МС МК	МС	КМС	I	II	III	I ю	II ю	III ю
М	ЗД	8,00	7,60	7,10	6,75	6,25	5,60	5,00	4,50	4,00
	ЛИН	6,69	6,35	5,93	5,64	5,22	4,68	4,18	3,76	3,34
Ж	ЗД	6,70	6,30	6,00	5,60	5,20	4,70	4,30	4,00	3,60
	ЛИН	5,10	4,80	4,60	4,30	3,90	3,60	3,30	3,00	2,70

*МСМК - мастер спорта международного класса

МС - мастер спорта

КМС - кандидат в мастера спорта

Литература

1. Евсеев С.П., Классификация спортсменов в адаптивном спорте / О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова / Адаптивная физическая культура. - №4 (48), 2011
2. Евсеев С.П., Спортивная классификация по легкой атлетике для лиц с интеллектуальными нарушениями: проблемы и пути решения / Ю.Ю. Вишнякова / Адаптивная физическая культура. - №1 (49), 2012.
3. Евсеев С.П. Спорт и лиц с интеллектуальными нарушениями. Состояние и перспективы развития (нормативные, правовые, программно-методические материалы), Ольховская Т.И., Евсеева О.Э./ Справочное издание. - СПб.: Галя принт, 2014. - 160с.: ил.

Разработка норм и требований раздела Единой Всероссийской спортивной классификации по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями

Евсеев С.П., Вишнякова Ю.Ю.

ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Сложные объекты, структура которых многообразна, не могут быть классифицированы с помощью одного классификационного признака. В статье дан анализ видов и принципов классификации, классификационных признаков, и толкование термина «классификация спортсменов в адаптивном спорте».

Ключевые слова: Классификация, спортсмены, адаптивный спорт, терминология.

Development of norms and requirements of the section of uniform all-russian sports classification by sport of persons with intellectual disabilities

Evseev S.P., Vishnyakova Y.Y.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg

St. Petersburg, Russia

Summary

Difficult objects which structure is diverse, can't be classified by means of one classification sign. In article the analysis of types and the principles of classification, classification signs, and interpretation of the term «classification of athletes in adaptive sport» is given.

Keywords: Classification, athletes, adaptive sport, terminology.

В связи с наблюдающимся в последнее время активным развитием адаптивной физической культуры, ее важнейшего компонента - адаптивного спорта и, особенно его паралимпийского направления; очевидным прогрессом достижений российских паралимпийцев на международной спортивной арене, их уникальными результатами и победами во время зимних Паралимпийских игр в Турине (2006), Ванкувере (2010) и Сочи (2014), значительно возросло внимание средств массовой информации, государственных и общественных деятелей, тренеров, ученых и, вообще, социума к этому виду социальной практики.

Вместе с тем, в нашей стране мало тех, кто не знает что такое мастер спорта России или перворазрядник. Практически все, кто хоть что-то знает о спорте, слышали о ЕВСК - Единой Всероссийской (а ранее Всесоюзной) спортивной классификации, составляющей до настоящего времени основу, каркас системы подготовки высококвалифицированных спортсменов в нашей стране.

Основанием деления спортсменов на классы в этом случае является демонстрируемый ими уровень спортивного мастерства.

В Российской Федерации за выполнение спортсменами требований и норм Единой Всероссийской спортивной классификации присваиваются спортивные звания и спортивные разряды в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Как сказано в Положении действующей в настоящее время ЕВСК (Утверждено приказом № 48 Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 21.11.2008г.), ее целью является привлечение граждан Российской Федерации к активным занятиям спортом, повышение спортивного мастерства занимающихся спортом, установление требований, норм и условий их выполнения с учетом развития конкретного вида спорта в Российской Федерации и в мире, совершенствование спортивных соревнований.

Ключевой фразой в этом определении, по мнению авторов статьи, является учет развития конкретного вида спорта в нашей стране и в мире. По существу, ЕВСК выступает своеобразной «лестницей», ведущей к лучшим мировым достижениям в том или ином виде спорта. Это особенно наглядно демонстрируется видами спорта и (или) их спортивными дисциплинами, результат в которых выражается единицами измерения времени, пространства, массы (плавание, легкая атлетика, тяжелая атлетика и др.)

В качестве подтверждения данного тезиса приведем факт обязательности периодического пересмотра требований, норм и условия их выполнения, как правило, один раз в четыре года, что предусмотрено соответствующими положениями. Это напрямую связано с периодичностью проведения Олимпийских игр, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр. А это, в свою очередь, диктуется увеличением уровня спортивных достижений, регистрацией новых мировых рекордов, которые должны быть учтены в новой версии Единой Всероссийской спортивной классификации - на последующий четырехлетний период.

В большинстве видов спорта и (или) их спортивных дисциплин спортивная классификационная «лестница» насчитывает девять ступенек - три юношеских разряда (III, II, I), четыре взрослых разряда (III, II, I и кандидат в мастера спорта России) и два спортивных звания («Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса»).

Методология и технология системы подготовки спортсменов высокой квалификации в нашей стране включала такие компоненты, как: Единая Всероссийская спортивная классификация; Единый календарный план международных, общероссийских и региональных соревнований; Всероссийский реестр видов спорта; детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, интернаты спортивного профиля и училища олимпийского резерва, утвержденные учебно-тренировочные программы, комплексные научные группы, углубленное медицинское обследование спортсменов и др. Это позволяло спортсменам нашей страны занимать лидирующее положение на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Совершенствование хорошо зарекомендовавшей себя национальной системы спорта высших достижений, вмонтирование ее в современные социально-экономические условия жизни общества составляет важнейшую часть государственной политики в этой сфере социальной практики.

При разработке Единой Всероссийской спортивной классификации для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, необходимо опираться на классификации спортсменов, исходя из их особенностей.

Отметим, что, начиная с 2012 года, лица с поражением интеллекта участвуют в двух направлениях адаптивного спорта - паралимпийском и Специальном Олимпийском, используя различные модели соревновательной деятельности (С.П. Евсеев, 2005, 2007, 2009).

Введение после одиннадцатилетнего перерыва в программу летних Паралимпийских игр в Лондоне (2012) трех видов спорта и шестнадцати комплектов наград для лиц с интеллектуальными нарушениями поставило задачу формирования специальных разделов Единой Всероссийской спортивной классификации для данной группы паралимпийцев.

Нами были сформулированы основные установочные положения (принципы) разработки данной классификации, прежде всего, применительно к видам спорта и их спортивным дисциплинам, в которых уровень мастерства спортсмена выражается в единицах времени, пространства и массы.

Во-первых, для разработки научно-обоснованной спортивной классификации для лиц с нарушением интеллекта необходимо тщательно проанализировать мировые, европейские и национальные рекорды спортсменов с нарушенным интеллектом и сравнить их с аналогичными результатами здоровых спортсменов, спортсменов с поражением зрения и слухе, т.е. с теми, у кого отсутствуют заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата.

Во-вторых, выявление соотношения между лучшими достижениями олимпийцев, паралимпийцев (кроме лиц с поражением опорно-двигательного аппарата) и сурдлимпийцев необходимо использовать как количественные показатели для построения спортивной классификации лиц с интеллектуальными нарушениями.

В-третьих, разработанная спортивная классификация лиц с интеллектуальными нарушениями может и должны послужить своеобразным «мостом» между лицами, участвующими в паралимпийском движении и лицами, являющимися специальными спортсменами, составляющими основу Специального Олимпийского движения.

Литература

1. Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А.В. Адаптивный спорт. - М.: Советский спорт, 2010. - 316 с.
2. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Метод. Пособие. - 2-е изд. доп. и испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 96 с.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи: Глава в учебном пособии «Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов» - Спб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - С.4-25
4. Евсеев С.П. Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте: Учебник. Теория и организация адаптивной физической культуры. В
2. Т. Т.2, раздел V, глава 12. Адаптивный спорт/ Под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2005. - С. 270-273.
5. Евсеев С.П., Классификация спортсменов в адаптивном спорте / О.Э. Евсеева, Ю.Ю.Вишнякова / Адаптивная физическая культура. - №4 (48), 2011
6. Евсеев С.П., Спортивная классификация по легкой атлетике для лиц с интеллектуальными нарушениями: проблемы и пути решения / Ю.Ю. Вишнякова / Адаптивная физическая культура. - №1 (49), 2012.
7. Евсеева О.Э., Адаптивный спорт и воспитание спортсменов / Евсеев С.П. / Адаптивная физическая культура. - № 3(59), 2014.
8. Евсеев С.П. Спорт и лиц с интеллектуальными нарушениями. Состояние и перспективы развития (нормативные, правовые, программно-методические материалы), Ольховская Т.И., Евсеева О.Э./ Справочное издание. - Спб.: Галей принт, 2014. - 160с.: ил.

Основные подходы и особенности совершенствования образования и воспитания лиц с интеллектуальными нарушениями

Евсеева О.Э., Ладыгина Е.Б., Пелих Е.Ю., Аксенов А.В., Харжевская В.В.

ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Специальной задачей коррекционной школы является коррекция недостатков умственного, физического развития и познавательной активности учеников. Коррекция недостатков развития достигается главным образом посредством обучения в ходе педагогического процесса.

Ключевые слова: нарушение интеллекта, обучение и воспитание, инклюзивная школа.

The main approaches and features of improvement of education and education of persons with intellectual violations

Evseeva O.E., Ladygina E.B., Pelikh E.Y., Aksenov A.V., Kharchevskaya V.V.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg St.-Petersburg, Russia

Summary

Special tasks of a special school is to correct the deficiencies of mental, physical development and cognitive activity of pupils. Correcting of the shortcomings of development mainly achieved by means of teaching in a pedagogical process.

Keywords: intellectual disabilities, training and education, inclusive school.

Олигофренопедагогика (от греч. olygos - малый и phren - ум) - это педагогическая наука о воспитании и обучении умственно отсталых детей [1].

Объектом познания и преобразования, субъектом самосовершенствования в адаптивной физической культуре (АФК) являются лица с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Все это требует значительной, а иногда и принципиальной трансформации (приспособления, коррекции или, по-другому, адаптации) задач, принципов, средств, методов базовой дисциплины применительно к столь необычной для физической культуры категории занимающихся [2]. Цели и задачи воспитания и обучения умственно отсталых детей, как правило, совпадают с задачами воспитания и обучения здоровых детей, но одновременно имеют свою специфику [3].

Обучение и воспитание детей с легкой степенью нарушения интеллекта осуществляется в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида, либо в специальных классах общеобразовательных школ (в форме инклюзивного образования) или в виде домашнего обучения. Дети-сироты и оставшиеся без попечительства родителей обучаются в специальных детских домах и школах-интернатах [4].

Обучение в коррекционной школе осуществляется по специальному учебному плану, оригинальным программам и учебникам [5]. Уроки проводятся с учетом особенностей каждого учащегося, используя виды, средства и методы работы, создающие благоприятные условия для овладения основами изучаемого предмета [6].

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач [7].

Аксенова А.К. [7] выделила конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта следующие:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, физических качеств, таких как

сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

- коррекция нарушений общего физического развития, психомоторики, воспитание культуры, санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол [8].

При обучении детей двигательным навыкам используется такой прием, как подводящие движения. Этот вид движений представляет собой облегченный вариант выполнения движения или изолированные компоненты двигательного навыка. Важно сначала научить детей выполнять эти элементы правильно и четко, а затем уже формировать устойчивый двигательный стереотип [5].

Каждое занятие необходимо начинать с общеразвивающей разминки, включая в нее упражнения для каждой группы мышц — для мышц плечевого пояса, рук, ног, для крупных мышц туловища. В эту разминку необходимо также включать упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Общее количество упражнений для детей с нарушением интеллекта не должно превышать 6—8. Дети быстро истощаются и устают, поэтому одно и то же задание не целесообразно повторять более 3—4 раз [5].

Упражнения игрового характера, подражательные упражнения — обязательная часть занятия. Они способны поднять детям настроение, заинтересовать их, порадовать. Как правило, занятие начинается с хорошо знакомых и освоенных упражнений. Новые виды движений вводятся постепенно, не более одного-двух в занятие. Заканчивается занятие игрой, позволяющей закрепить полученные навыки [5].

Евсеев С.П. [2] указывает на то, что в настоящих условиях учителя, педагоги, воспитатели, инструкторы-методисты АФК, работающие в системе адаптивного физического воспитания, должны знать и использовать на занятиях (уроках):

- шкалы развития и проявления жизненной компетенции в возрастном аспекте;
- способы оценки в рамках материала по своей дисциплине уровня достижений;
- разделы программы по АФВ, в рамках которой можно целенаправленно формировать жизненную компетентность у разных категорий детей;
- новые компоненты действующих программ, с помощью которых возможно более эффективное формирование жизненной компетентности;
- условия (в том числе нетрадиционные) для внедрения программ целенаправленного формирования жизненной компетентности.

В процессе образования и воспитания в специальных (коррекционных) школах VIII вида большое внимание отводится формированию здорового образа (ЗОЖ) жизни детей с нарушением интеллекта.

Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием валеологических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями [9].

В.А. Сухомлинский [10] утверждал, что «Забота о здоровье ребенка - это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, а не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Занятия адаптивным спортом являются важной и неотъемлемой частью жизни воспитанников школы, помогают им адаптироваться в современном обществе, положительно влияют на состояние организма, развивают творческий потенциал, способствуют развитию физических качеств, предоставляют возможность самореализации. Школа положительно решает проблему результативности и качества дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья, опираясь на имеющиеся средства методического обеспечения [11].

В работе с детьми с нарушением интеллекта важно помнить и соблюдать заповедь К. С. Станиславского [12] «Трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным».

Таким образом, по результатам исследования можно сформулировать следующие выводы:

- обучение во вспомогательной школе осуществляется по специальному учебному плану, оригинальным программам и учебникам;
- в программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол;
- обучение и воспитание детей с легкой степенью нарушения интеллекта осуществляется в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида;
- одной из главных задач специальной (коррекционной) школы VIII вида является создание условий для формирования культуры здорового образа жизни и укрепление здоровья учащихся;
- специальной задачей вспомогательной школы является коррекция недостатков психофизического развития и познавательной деятельности школьников. Исправление недостатков развития достигается в основном педагогическими средствами в процессе обучения;
- правильная организация урока в специальной школе создает необходимые предпосылки для эффективного обучения, поэтому на уроке важно не только обучать, но и осуществлять различные коррекционные мероприятия по охране здоровья детей, по поддержанию их учебной трудоспособности;
- упражнения игрового характера, подражательные упражнения — обязательная часть занятия;
- образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах или в отдельных организациях, осуществляющих образовательную деятельность;

- занятия адаптивным спортом являются важной и неотъемлемой частью жизни воспитанников школы.

Литература

1. Пузанов П. Б. Обучение детей с нарушением интеллектуально развития: (Олигофренопедагогика): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / [Б. П. Пузанов, Н. П. Коняева, Б. Б. Горский и др.]; под ред. Б. П. Пузанова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры/ Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2007.
3. Никуленко Т. Г. Коррекционная педагогика: учебное пособие / Т. Г. Никуленко, С. И. Самыгин. - изд. 2-е, перераб. и доп.-Ростов н/Д: Феникс, 2009.
4. Пелих Е.Ю. Формирование положительной мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у школьников с нарушением интеллекта на занятиях адаптивным физическим воспитание [Текст]: Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Е. Ю. Пелих. - СПб, 2011.
5. Екжанова Е. А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание дошкольников с нарушением интеллекта: метод. рекомендации/Е. А. Екжанова, Е. А. Стребелева. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
6. Бударный А. А. Индивидуальный подход в обучении Текст./А.А. Бударный / Индивидуальный подход в обучении. М.: Советская педагогика. 1965.
7. Аксенова А. К. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы; под ред. И. М. Бгажноковой. - М.: издательство «Просвещение», 2011.
8. Воронкова В.В. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1—4 классы/ Под ред. В.В. Воронковой; 4-е издание. - М.: Просвещение, 2006.
9. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку и здоровье / И. И. Брехман. - Л.: Наука, 1990.
10. Сухомлинский В.А. О воспитании: как воспитать настоящего человека / избранные педагогические сочинения / В. А. Сухомлинский. - М.: Педагогика, 1979.
11. Сунагатова Л. В. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов [Текст] / Л. В. Сунагатова, У А. Марченкова // Молодой ученый. — 2012. — №12. — С. 603-607.
12. Станиславский К.С. Работа актера над собой. - М.: «Артист. Режиссер. Театр», 2008.

Совершенствование двигательной деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями средствами адаптивной физической культуры

Евсеева О.Э., Шелехов А. А.

ФГБОУ ВПО «Национальный Государственный Университет Физической Культуры, Спорта и Здоровья им. П.Ф. Лесгафта»

Россия, Санкт-Петербург

Аннотация

В данной статье нами был проведен краткий анализ подходов совершенствования двигательной деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями, используемых на сегодняшний день в практике адаптивной физической культуры и ее компонентов.

Ключевые слова: двигательная деятельность, нарушение интеллекта, адаптивная физическая культура.

Improved motor activity of persons with intellectual disabilities by means of physical culture and sports

Evseeva O.E., Shelekhov.A.A.

«Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health»

Russia Sankt-Petersburg

Summary

In this article, we conducted a brief analysis of the approaches of improving motor activity of persons with intellectual disabilities, used today in the practice of adaptive physical culture and its components.

Keywords: motor activity, intellectual disabilities, adaptive physical education.

Двигательная деятельность человека - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека и является его биологической потребностью. Двигательная деятельность и двигательная активность являются социально - биологической основой физической культуры. Нарушение интеллекта у людей, как правило, сочетается с аномальным развитием двигательной сферы. В связи с этим наиболее оптимальным путем совершенствования двигательной деятельности людей данной категории является их вовлечение в занятия адаптивной физической культурой. Процесс совершенствования двигательной деятельности человека неразрывно связан с повышением уровня развития его двигательных способностей, таких как : силовые, координационные, скоростные способности, а так же гибкость и выносливость. Уровень развития двигательных способностей находится в прямой зависимости от интеллектуального дефекта, что подтверждают исследования, проведенные в Санкт-Петербурге в 2013-2014 годах, в ходе которых было установлено, что уровень развития физических способностей у лиц с легкой степенью умственной отсталости в среднем отстает на 11%, с умеренной умственной отсталостью - на 27%, с тяжелой - около 40%.

Последствия раннего органического поражения центральной нервной системы отражаются более всего на моторно-двигательном развитии детей. Недостаточность касается как общей, так и мелкой и артикуляционной моторики. Это выражается в моторной неловкости, недостаточной координации движений, плохой переключаемости с одного движения на другое. У детей долго и с большим трудом формируются серии движений, что необходимо для образования двигательных навыков. Существенно страдает координация движений обеих рук и зрительный контроль (зрительно-двигательная координация). Снижена двигательная память. С трудом происходит овладение выразительными движениями, действиями с воображаемыми объектами (что является неотъемлемым условием ролевых, театрализованных игр). В силу органического поражения различных уровней мозговых структур, рассогласования между регулирующими и исполняющими органами, слабой сенсорной афферентации, управлять всеми характеристиками одновременно умственно отсталый ребенок не способен. Координационные способности регулируются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с нарушением интеллекта имеют дефектную основу (Чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации).

В программах физического воспитания в специальных (коррекционных) школах особое внимание уделяется развитию координационных способностей, являющихся важной составной частью образовательного процесса, они рассматриваются как базис, формирующий фонд новых двигательных умений и навыков, как предпосылка и основа успешного развития других физических способностей. Двигательный анализатор в коре головного мозга интенсивно развивается и совершенствуется, дети способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики в сравнительно несложных движениях, при специальном обучении эта способность улучшается.

Развитие скоростных способностей, в частности качества быстроты зависит от состояния центральной и периферической нервной системы, от психических функций (ощущение восприятия, внимания), от уровня координационных способностей (равновесия, ориентировки в пространстве, межмышечной координации и др.), от особенностей характера и поведения. У детей с умственной отсталостью как минимум один или несколько из перечисленных факторов имеют дефектную основу и поэтому тормозят развитие скоростных качеств [2]. Эти же факторы можно считать лимитирующими в развитии силовых способностей у данного контингента.

Отставание в уровне развития выносливости объясняется сниженной моторной функцией характерной для лиц, относящихся к данной нозологии, нарушением деятельности центральной нервной системы, которое отражается на величине выносливости при статистических напряжениях. Но ведущим лимитирующим фактором развития выносливости у лиц с интеллектуальными нарушениями является не только сниженный потенциал сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но, главное,

- сниженная способность к волевым усилиям. [2]

В развитии гибкости дети с умственной отсталостью уступают нормально развивающимся сверстникам на 10

- 20%, с более тяжелыми формами - еще больше. Причинами данного отставания являются нарушения нервной регуляции тонуса мышц, межмышечной координации, функциональное состояние суставов: суставной поверхности, суставных капсул, внесуставных связок, врожденная или приобретенная тугоподвижность [2].

Развитие двигательной функции детей с нарушением интеллекта происходит гетерохронно и гетеродинамично. Это объясняется тем, что сила, возбудимость и подвижность нервных процессов у них значительно снижены. К тому же, в процессе обучения новые условно-рефлекторные связи, особенно сложные, связанные с точностью, координацией, быстротой и силой у детей с нарушением интеллекта формируются значительно медленнее, чем у учащихся массовых школ, а, сформировавшись, они не всегда оказываются прочными [2].

Совершенствование двигательной деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями осуществляется в образовательных учреждениях, учреждениях дополнительного образования, центрах социальной реабилитации, комплексный центр социального обслуживания населения. В систему занятий адаптивной физической культурой у данного контингента, как правило, включены все доступные им формы двигательной активности, направленные на решение коррекционно-развивающих, профилактических, лечебно-восстановительных задач, обусловленных физическими и психическими отклонениями в состоянии здоровья [2].

Процесс развития двигательных способностей, особенно с использованием соревновательного метода позволяет не только развивать рассмотренные способности, но и содействуют формированию навыков социально-бытовой ориентировки лиц с интеллектуальными нарушениями и их социализации.

Вышеперечисленные лимитирующие факторы и особенности развития двигательных способностей необходимо учитывать при организации учебно-тренировочного процесса и подборе средств для решения коррекционно-развивающих задач во всех видах адаптивной физической культуры [3].

Список литературы

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / Под ред. Евсеев С.П. М.: Советский спорт, 2014.
2. Евсеев С.П., Ольховская Т.И., Евсеева О.Э. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями. Состояние и перспективы развития (нормативные, правовые, программно-методические материалы)/Справочное издание.-СПб.: Галерея принт, 2014.
3. Евсеев С.П., Евсеева О.Э. Новые горизонты развития адаптивного спорта России // Адаптивная физическая культура. 2014. №2(58).

Особенности подготовки незрячих и слабовидящих спортсменов совместно со зрячими

Жуков Ю.Ю.

*ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

В спортивной подготовке, прежде всего, необходимо создание психологического настроения слепого и слабовидящего на преодоление трудностей. Остальных же следует познакомить с особенностями слепого и слабовидящего, создать доброжелательную обстановку и сформировать доброе отношение к нему. Однако действия, направленные на достижение этой цели, должны быть обдуманны и тактичны, так как излишняя опека спортсмена может развить у него эгоистические установки, а у окружающих - снисходительное отношение.

Ключевые слова: спорт, нарушение зрения.

Features of training blind and visually impaired sportsmen together with sighted

Zhukov Y.Y.

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg
St.-Petersburg, Russia*

Summary

In sports training, first of all, necessary to create a psychological mood blind and visually impaired to overcome the difficulties. The rest should be to acquaint with the peculiarities of blind and visually impaired to create a welcoming environment and create a good attitude. However, actions aimed at achieving this goal should be thought out and considerate as excessive guardianship athlete can develop his selfish installation, while others - condescending attitude. Keywords: sports, visual impairment.

В спортивной подготовке, прежде всего, необходимо создание психологического настроения слепого и слабовидящего на преодоление трудностей. Остальных же следует познакомить с особенностями слепого и слабовидящего, создать доброжелательную обстановку и сформировать доброе отношение к нему. Однако действия, направленные на достижение этой цели, должны быть обдуманны и тактичны, так как излишняя опека спортсмена может развить у него эгоистические установки, а у окружающих - снисходительное отношение.

В тактичной форме должно быть объяснено, что нельзя сосредотачивать внимание на дефекте спортсменов. Тренеру следует показать многие положительные стороны своих незрячих спортсменов, чтобы вызвать уважение к ним со стороны зрячих спортсменов. Объективность оценки также должна стать нормой работы тренера, что позволит спортсменам с нарушениями зрения чувствовать себя на равных со зрячими спортсменами.

Тотально слепой спортсмен или с глубоким снижением зрения, опирающийся в своей работе на осязание и слух, может работать в тех же условиях, что и зрячий.

Оптимальная нагрузка на зрение у слабовидящих спортсменов составляет не более 25-30 минут непрерывной работы. Для спортсменов с глубоким нарушением зрения, в зависимости от индивидуальных особенностей, она не должна превышать 20-30 минут. В зале должны быть обеспечены повышенная общая освещенность (не менее 1000 люкс) или местное освещение на рабочем месте не менее 400-500 люкс.

Если слабовидящий спортсмен работает с опорой на зрение, то знаки и сигналы, используемые в тренировке должны сопровождаться ярким световым или звуковым сигналом.

Одна из важных задач тренера - включение слепого и слабовидящего спортсмена в совместную работу. При этом тренеру и спортсменам следует помнить, что тренировочный темп слепого и слабовидящего ниже. [2]

Следующий момент - это ограничение времени зрительной работы. Тренер должен помнить об этом и учить слепого и слабовидящего анализировать действия на слух, выделяя лишь опорные элементы. Речь тренера должна быть выразительной и точной, необходимо проговаривать все, что он делает.

Учитывая, что многие объекты слепые и слабовидящие спортсмены никогда не держали в руках или видели лишь смутно, и потому непонятны им, необходимо использовать реальные объекты, направляя на них внимание.

Во время перерывов и после тренировок спортсмены с нарушениями зрения должны иметь возможность познакомиться поближе со зрячими спортсменами, может быть даже ощупать их. К сожалению, многие слепые и слабовидящие не умеют общаться, они не слушают собеседника, и диалога в общении не получается. Говорящий хочет показать, что он много знает, но такое поведение не вызывает ответного эмоционального отклика у слушателя.

В новом коллективе зрячий спортсмену с нарушением зрения придется преодолевать ряд комплексов, таких как боязнь пространства и новых людей, неуверенность в себе. В этом ему надо помочь, предоставив возможность побыть лидером, например капитаном команды.

Улыбка или кивок головы как способ поощрения не всегда доступны спортсмену с нарушением зрения. Лучше всего положить руку на плечо, но словесная похвала еще важнее, так как ее слышат и другие.

Наиболее сложная проблема для незрячего - это ориентирование в пространстве. Спортсмен должен знать основные ориентиры зала, где проводятся занятия. В связи с этим не следует менять обстановку, особенно на первых порах, пока он не выработает автоматизма движения в знакомом помещении.

Некоторые спортсмены с нарушением зрения из-за имеющихся комплексов стараются не привлекать внимания к своим проблемам и стесняются попросить помощи у тренера или у сокомандника. В таких случаях нужно постоянно держать спортсмена в поле своего зрения и постараться увидеть и почувствовать, когда ему нужна помощь. Спортсмен должен научиться спрашивать и принимать помощь от других. Очень важно, чтобы в этой ситуации спортсмен сохранял чувство

собственного достоинства и стремился сам оказывать помощь в соответствующей его возможностям ситуации. [6]

Литература

1. Анохин П.К. Общие принципы компенсации нарушенных функций и их физиологическое обоснование. - М.: Наука, 1963.
2. Вопросы обучения и воспитания слепых и слабовидящих: Сб. науч. трудов / Под ред. А.Г. Литвака. - Л., 1981. - 122 с.
3. Выготский Л.С. Психология развития как феномен культуры / под ред. М. Г. Ярошевского. - М.: Институт практической психологии, Воронеж: Модек, 1996.
4. Гудонис В. Теоретические предпосылки интеграции лиц с нарушенным зрением // Дефектология. - 1996.- № 2.- С. 7.
5. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. - М.: Просвещение, 1990. - 222 с.
6. Литвак А.Г. Тифлопсихология: Учеб. пособие для студентов пед. институтов. - М.: Просвещение, 1985.

Комплексный инновационный подход к привлечению детей с ОВЗ к занятиям физической культурой и спортом

Иконникова С. В., Вережкина М. П., Берг Л. Е.

*Государственное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для детей с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа (VI вида) №584 «Озерки» Выборгского района г. Санкт-Петербурга
Санкт-Петербург, Россия*

Ключевые слова: адаптивный спорт, многофункциональный комплекс, учебно-тренировочный процесс, дети с ограниченными возможностями здоровья, стратегические и социальные партнеры, реабилитация спортсменов, школа.

Integrated innovative approach to raising children with disabilities to physical culture and sports

Ikonnikova C.V., Verevkin M.P., Berg L.E.

State Budget educational institution for students with disabilities School № 584 «Ozerki»

Key words: Adaptive sport, multifunctional complex, training process, children with disabilities, strategic and social partners, rehabilitation of sportsmen, school.

Проект: «Создание многофункционального специализированного комплекса адаптивного спорта для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Основная цель: создание многофункционального специализированного комплекса адаптивного спорта для детей с ОВЗ, основанного на взаимодействии и координации спортивной подготовки, образовательных, социальных, медико-реабилитационных ресурсов ГБСКОУ школы № 584 «Озерки» с включенной системой стратегического и социального партнерства.

Миссия: Комплекс выполняет высокую гуманную миссию, создавая условия для детей с ОВЗ в получении образования, соответствующего современным требованиям ФГОС, укреплении здоровья, привлечении их в массовый спорт и спорт высших достижений, высокого личностного развития и формирования активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации.

Задачи проекта

- разработать стратегический план развития комплекса;
- определить потребность в материально-технических, финансовых, кадровых, медицинских, спортивных и образовательных ресурсах;
- организовать работу в соответствии с разработанным планом и схемой взаимодействия смежных подразделений;
- организовать целевой набор дошкольников в группы спортивной направленности, с целью привлечения максимального количества потенциальных спортсменов с ОВЗ и достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России;
- привести в соответствие с классификатором по «Нозологическим группам инвалидов» состав классов спортивной направленности;
- подготовить комплект организационно - методического обеспечения комплекса;
- организовать повышение квалификации управленческого персонала, педагогов и специалистов с учетом стратегического развития комплекса и профессионального обеспечения учебно-тренировочного процесса;
- разработать систему критериальной оценки качества функционирования комплекса;
- скоординировать деятельность смежных структур для устойчивого развития и функционирования комплекса;
- разработать диагностический инструментарий для мониторинга степени удовлетворенности внутренних и внешних потребителей качеством реализации деятельности комплекса;
- провести анализ результатов мониторинга с целью коррекции деятельности на последующий период.

Этапы реализации проекта

I этап: 2013-2014гг.

1. Теоретические аспекты создания многофункционального специализированного комплекса адаптивного спорта.

1.1. Изучение теоретических аспектов проблемы в регионе и России

1.2. Характеристика ГБСКОУ школы № 584 «Озерки»

1.3. Анализ внешней и внутренней среды

1.4. Анализ маркетинговой деятельности школы

II этап: 2014-2015гг

2. Апробация механизма функционирования многофункционального специализированного комплекса адаптивного спорта.

2.1. Разработка стратегического плана развития комплекса;

2.2. Координация деятельности смежных структур (материально-технической, финансовой, кадровой, медицинской, спортивной и образовательной) для устойчивого развития и функционирования комплекса;

2.3. Организация работы в соответствии с разработанным планом и схемой взаимодействия смежных подразделений;

2.4. Включение в деятельность комплекса стратегических и социальных партнеров, попечительского совета;

2.5. Разработка организационно-правового и учебно-методического сопровождения комплекса;

2.6. Организация повышения квалификации управленческого персонала, педагогов и специалистов с учетом стратегического развития комплекса и профессионального обеспечения учебно-тренировочного процесса.

III этап: 2015-2020гг.

3.1. Создание системы критериальной оценки результативности функционирования комплекса и диагностического инструментария для мониторинга степени удовлетворенности внутренних и внешних потребителей качеством реализации его деятельности;

3.2. Проведение анализа результатов мониторинга с целью коррекции деятельности на последующий период;

3.3. Оценка результативности (медали) предложенных мероприятий

3.4. Диссеминация педагогического опыта через организацию обучающих семинаров и проведения курсов повышения квалификации педагогических работников в области адаптивного спорта для детей с ОВЗ

Ожидаемые результаты:

- создание авторских программ, оптимизация учебно-методической базы.

- привлечение специалистов организаций социальных партнеров к формированию единого здоровьесберегающего пространства в районе.

- пополнение современными профессиональными кадрами.

- расширение сети площадок и специальных сооружений для массового спорта и спорта высших достижений.

- развитие сетевого взаимодействия «Доступная среда».

- формирование и развитие детского районного центра «Здоровое поколение».

- организация и проведение ежегодного научно-практического молодежного форума «Культура. Спорт. Здоровье».

- сотрудничество с профессиональными ассоциациями и организациями.

- расширение вариативной составляющей учебного рабочего плана в направлении «Здоровый человек и его окружение»

- профориентация учащихся в направлениях спорт и профессии связанные со спортом, профессии связанные с экологией

и т.п.

- создание авторских программ.

- привлечение специалистов организаций социальных партнеров к формированию единого здоровьесберегающего пространства в районе.

- пополнение современными профессиональными кадрами и переподготовка специалистов

- расширение сети площадок и специальных сооружений для массового спорта и спорта высших достижений.

- развитие сетевого взаимодействия «Доступная среда».

- формирование и развитие детского районного центра «Здоровое поколение».

- организация и проведение ежегодного научно-практического молодежного форума «Культура. Спорт. Здоровье».

- сотрудничество с профессиональными ассоциациями и организациями.

- оптимизация учебно-методической базы.

- расширение вариативной составляющей учебного рабочего плана в направлении «Здоровый человек и его окружение».

- профориентация учащихся в направлениях спорт и профессии связанные со спортом, профессии связанные с экологией

и т.п.

Литература

1. Рекомендации участников круглого стола. «Адаптивная физическая культура и спорт для людей с ограниченными возможностями здоровья» // Всероссийский спортивный форум «Россия - спортивная держава»

2. М.М. Башкирова. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 10. - с.16- 18.

3. Евсеев С.П. Проблемы развития адаптивного спорта // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 11- с.15-16.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник для высших и средних профессиональных учебных заведений. В 2 т., Т.1 / Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2002. - 448 с.

5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учеб пособие /Под ред. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004. - 296 с.

6. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативно-правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации /Автор-составитель А.В. Царик - М.: Советский спорт, 2003. - 576 с.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов вузов - 2-е изд., доп. - М.: Академия, 2001. - 480 с. - 2009. № Форум в Казани 2009.

Мотивационные аспекты комплексной реабилитации детей с нейро-ортопедическими нарушениями

Калистратова О.В.
г. Санкт-Петербург

Аннотация: В статье освещен мотивационный подход к комплексной реабилитации лиц с нейро-ортопедическими нарушениями, который может быть интересен специалистам в области адаптивной физической культуры, занимающимся физической реабилитацией, а также родителям и родственникам лиц с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; нейро-ортопедические нарушения; ЛФК; реабилитация детей-инвалидов.

Motivational aspects of the complex rehabilitation of children with neuro-orthopedic disorders

O. V. Kalistratova
St. Petersburg

Summary

The article consecrated on a motivational approach to comprehensive rehabilitation of people with neuro-orthopedic disorders, which can be interesting for the professionals working in the field of adaptive physical education, engaged in physical rehabilitation, as well as for parents and relatives of people with disabilities.

Keywords: adaptive physical education; neuro-orthopedic disorders; MPC; rehabilitation of disabled children.

За последние 20 лет в России на фоне резкого снижения рождаемости и роста смертности среди населения в целом, и, особенно, населения трудоспособного возраста, отмечается постоянный рост числа инвалидов, как взрослых, так и детей. По данным Министерства труда и социального развития РФ за 2013 г. контингент инвалидов взрослого населения в РФ за 10 лет увеличился почти в 2 раза, а детей инвалидов - в 2,3 раза!

Анализ нозологической структуры инвалидности у взрослых и детей, а также изучение клинического статуса инвалидов в целом показывают, что сочетанные нейро-ортопедические нарушения встречаются у подавляющего большинства лиц с ограниченными возможностями, и требуют своевременного выявления и коррекции дефицита функциональных нарушений, поскольку являются основной причиной инвалидности, или усугубляют степень инвалидизации. Среди детей-инвалидов и угрожающих по развитию инвалидности, имеющих нейро-ортопедические нарушения, подавляющее большинство страдают детским церебральным параличом, парезами различной этиологии, заболеваниями стоп и позвоночника. Такие дети нуждаются в многолетнем восстановительном лечении и непрерывной комплексной реабилитации. В нашей стране реабилитация таких детей проводится в амбулаторном режиме на базе территориальных реабилитационных центров, максимально приближенных к месту проживания данной категории детей.

НИИ им. Г.И. Турнера разрабатывает и внедряет в практику проекты, направленные на организацию комплексной реабилитации детей-инвалидов с нейро-ортопедической патологией на раннем постоперационном этапе. Институт оснащен высоко технологической аппаратурой и тренажерами. На отделении двигательной реабилитации проводятся занятия на робототехнике «Локомат» и «Армэо», которые позволяют воздействовать на структуры мозга и вестибулярные анализаторы, что значительно усиливает эффективность основного метода лечения ДЦП - лечебной физкультуры (кинезотерапии), а также ортопедического лечения. На робототехнике проводят занятия с пациентами опытные специалисты - выпускники НГУ им. П.Ф. Лесгафта. На аппарате «Локомат» установлена программа в точном соответствии с естественными локомоциями двигательного акта и в процессе длительной тренировки повышает функциональное состояние мышц, одновременно корригируя не адекватно выполняемые движения и постепенно вырабатывая приближающийся к нормальной ходьбе двигательный стереотип. Это служит предпосылкой для формирования и закрепления физиологических паттернов движения на более высоких уровнях ЦНС - в стволовых и полушарных мозговых структурах управления двигательной деятельностью, а также обуславливает стойкость достигнутых перестроек. При этом основой лечения является индивидуальный подбор комплекса физической реабилитации (кинезотерапии). Зал лечебной физкультуры оборудован тренажерами, приспособлениями и игрушками, (обеспечения игрового метода гимнастики), параподиумом с фиксацией в вертикальном положении самостоятельно не передвигающихся детей, параллельными брусками, степпером, горками и лесенками, надувными мячами различной формы, шведской стенкой, массажными мячиками, валиками и утяжелителями. Оснащение зала для проведения занятий является важным аспектом в формировании мотивации к занятиям физическими упражнениями. Реабилитация осуществляется при непосредственном участии родителей данных детей.

В ходе занятий и, особенно, в домашних условиях между курсами физической терапии, широко используются необходимые ортопедические аппараты, ортезы, тьютора и бандажи, ортообувь и стельки, прочие приспособления для ортопедических укладок с целью соблюдения непрерывного ортопедического режима. Комплекс занятий составляется индивидуально для каждого ребенка в соответствии с рекомендациями невролога, ортопеда и врача ЛФК с учётом оценки двигательного статуса с выделением ведущего патологического звена и конкретной этапной задачи для данного цикла занятий. Учитывая рекомендации ортопедов и нейрохирургов, разрабатывались упражнения активно-пассивных движений, направленных на увеличение объёма движений в суставах, укрепление мышечной силы, погашение патологических рефлексов и синкинезий, развитие возрастных двигательных навыков. В течении занятий лечебной физкультурой родители

больных детей получали рекомендации инструктора - методиста по их поведению с ребёнком во время занятий и дома. Комплекс физических упражнений осваивался родителями вместе с детьми. Занятия всегда проводились с инструкциями методиста ЛФК, включая игровой компонент. Основным условием физической реабилитации на стационарном этапе является многократное повторение в течение дня комплекса упражнений, выполняемых детьми под руководством их родителей. Из опыта работы выявлено большое значение предоперационной подготовленности пациентов и их родителей средствами ЛФК (АФК), так как, улучшается не только гуморальный иммунитет, но и формируется мотивация к занятиям физическими упражнениями в постоперационном периоде. Было отмечено, что послеоперационные нейро-ортопедохирургические больные легче переносили иммобилизационный период. Индивидуально разработанный комплекс физической реабилитации для каждого пациента и освоенный в условиях стационара, рекомендовался к использованию в домашних условиях. Присутствие родителей на занятиях ЛФК и вовлечение их в реабилитационный процесс формировали мотивацию к многократным самостоятельным занятиям со своими детьми, в течение дня. По статистическим данным формирование мотивации к физической реабилитации: предоперационный период - родители (98%), дети (98%), постоперационный период - родители (90%), дети (90%) .

Вовлечение родителей в процесс реабилитации больного ребёнка, значительно повышает мотивацию и эффективность реабилитационного процесса.

Литература

1. Соколова Ф.М. Программа адаптивной физической реабилитации больных нейрохирургического профиля. - СПб., 2009. - (Диссертации, авторефераты)
2. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2014
3. Умнов В.В. Комплексное ортопедо-нейрохирургическое лечение больных спастическими параличами. - СПб. - 2009. - (Диссертации, авторефераты).

Скандинавская ходьба в физической реабилитации (первый клинический опыт)

Карпенкова Е.С.^{1,2}, Щербак С.Г.¹, Сарана А.М.¹, Макаренко С.В.¹, Крысюк О.Б.^{1,2}

¹ - Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Городская больница № 40»

² - Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье приведены сведения о Скандинавской ходьбе в системе физической реабилитации. Авторы также приводят информацию о первом клиническом опыте применения Скандинавской ходьбы в реабилитации пациентов многопрофильной больницы. Обсуждены актуальные вопросы формирования у пациентов мотивации к физической активности.

Ключевые слова: Скандинавская ходьба, физическая реабилитация, физическая активность.

Nordic walking in physical therapy (first clinical experience)

Karpenkova E.S.^{1,2}, Shcherbak S.G.¹, Sarana A.M.¹, Makarenko S.V.¹, Krysiuk O.B.^{1,2}

¹ - St.-Petersburg State Budgetary Healthcare Institution «Gty Hospital № 40»

² - The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg Saint-Petersburg, Russia

Summary

This article contains information about Nordic walking in the physical rehabilitation. Authors also provide information about the first clinical experience with Nordic Walking in the rehabilitation of General Hospital patients. The topical issues of patient motivation for physical activity are discussed.

Key words: Nordic Walking, physical therapy, physical activity.

Физическая реабилитация — это составная часть медицинской и социально-трудовой реабилитации, использующая средства и методы физической культуры, массаж и физические факторы. Одним из эффективных методов физической реабилитации, успешно используемых с середины 19-го века у различных категорий пациентов, в особенности у кардиологических больных, является терренкур. Этот метод, предусматривает дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок, восхождений в гористой местности по определённым, размеченным маршрутам. В настоящее время термин терренкур чаще употребляют для обозначения специально проложенных маршрутов, предназначенных для лечебной ходьбы [1, 4]. Такой маршрут был спроектирован и создан в Санкт-Петербурге на базе Городской больницы №40 в Курортном районе, в сосновом лесу, недалеко от Финского залива и в непосредственной близости от лечебных корпусов. Сам Сестрорецк, где расположена больница, является приморским климатическим и бальнеогрязевым курортом на северном берегу Финского залива Балтийского моря.

Одной из важных составляющих успешной физической реабилитации является регулярная физическая нагрузка. Необходимо, чтобы она была безопасна и просто дозирована. Кроме того, важно, чтобы пациенты могли легко освоить предлагаемые им виды физической активности и продолжать самостоятельно начатые в стационаре занятия [2]. Таким требованиям отвечает Скандинавская ходьба. Как и любой вид физической культуры и спорта, Скандинавская ходьба имеет свою технику. Это не просто передвижение, прогулки с двумя палками, а использование определенных движений для

эффективного включения в работу мышц верхнего плечевого пояса. Помимо соблюдения техники, занимающемуся Скандинавской ходьбой необходимо строго соблюдать индивидуальный уровень интенсивности нагрузки, а значит находиться в определенной пульсовой зоне. Чтобы получить максимум пользы от Скандинавской ходьбы, следует соблюдать методику проведения занятия, включающую определенную последовательность действий - в начале разминка, затем сама ходьба с палками, в конце занятия необходимо выполнить упражнения на растяжение мышц. Обучение Скандинавской ходьбе и начальный этап занятий у лиц с возрастными заболеваниями (артериальная гипертензия, ишемия миокарда, сахарный диабет, ожирение, остеохондроз и др.) следует практиковать под руководством специально подготовленного инструктора [3].

Городская больница № 40, инициировав проект использования Скандинавской ходьбы в системе физической реабилитации на отделении кардиологии, с планами по дальнейшему распространению на всех отделениях больницы, является не только практическим, но и научно-методическим центром медицинской реабилитации в Санкт-Петербурге и Северо-Западном регионе России. Опыт организации групп по Скандинавской ходьбе в СПб ГБУЗ «Городская больница № 40» показал возможность проведения занятий с пациентами различного возраста и уровня физической подготовки, страдающих различными, в том числе и сочетанными заболеваниями с легкой или умеренной степенью функциональной недостаточности органов и систем.

Методика построения занятия, теоретическая и практическая подготовка пациентов вызывают не только первичный интерес, но и желание заниматься Скандинавской ходьбой после выписки из стационара не только у зрелых, но и у молодых людей. Таким образом специалисты больницы влияют на формирование активного образа жизни пациента, позволяющего продлить и поддержать эффект от реабилитации в стационаре. В работе с пожилыми пациентами больница смело опирается на их приверженность к групповым занятиям, помогая освоить технику ходьбы с палками и формируя мотивацию на самостоятельные занятия. Этим людям близки и понятны занятия на свежем воздухе, при которых нагрузка в ходьбе легко дозируется и контролируется, самостоятельные занятия после выписки из больницы возможны с минимальными вложениями в экипировку, поэтому этот вид физической реабилитации приобретает растущую популярность именно в этой возрастной категории пациентов.

У многих пациентов в стационаре снижается физическая нагрузка и назначение регулярных занятий на свежем воздухе помогает не только поддержать или улучшить состояние пациента, но также дать опыт регулярных тренировок тем, у кого такого опыта на сегодняшний день нет. Используя Скандинавскую ходьбу в качестве одного из методов физической реабилитации, Городская больница №40, во-первых, влияет на формирование эффективного подхода к этому процессу со стороны пациента, что является профилактикой вторичных обращений, а во-вторых, активно использует уникальную внешнюю среду для улучшения здоровья пациентов. При этом занятия Скандинавской ходьбой для пациентов являются возможностью не только научиться правильной технике ходьбы с палками. Важно то, что они позволяют начать тренировочно-восстановительный процесс под наблюдением специалиста, привыкнуть к новому типу нагрузок, регулярной физической активности на воздухе, а также научиться регулировать нагрузки, исходя из своего состояния.

Литература

1. Арутюнов Г.П., Рылова А.К., Колесникова Е.А., Костюкевич О.И., Евзерихина А.В. Кардио реабилитация. - М:МЕДпресс-информ, 2014.
2. Коллектив авторов, под. ред. Гутенбруннера К., Уорда Э.Б., Чемберлен М.Э. Белая книга по физической и реабилитационной медицине в Европе. - Европейский Совет физической и реабилитационной медицины, 2015.
3. Крысюк О.Б., Волков А.В. Северная ходьба как оздоровительная технология (первый российский опыт) / Адаптивная физическая культура. - 2013. - № 3 (55). - С. 47-49.
4. Попов С.Н. Физическая реабилитация. - М: Издательский центр «Академия», 2014.

Особенности реализации программ гражданско-патриотического воспитания и здорового образа жизни в вузе в условиях инклюзивного образования

Козлов А.П.

Военный институт физической культуры Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Статья посвящена проблеме реализации программ гражданско-патриотического воспитания и развития и здорового образа жизни в вузе в условиях инклюзивного образования. По мнению автора, главным условием реализации этих программ является формирование социально открытого пространства, способствующего духовному и нравственному совершенствованию объектов воспитательной деятельности, т.е. обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова и фразы: гражданское общество, инвалид, инклюзивное образование, лица с ограниченными возможностями, социализация.

Features of programs realization of civil-patriotic education and healthy way of life at university in conditions of inclusive education

Kozlov A.P.

*Military Institute of Physical Culture
Saint-Petersburg, Russia*

Summary

The article is devoted to programs realization of civil- patriotic education and healthy way of life at University in conditions of inclusive education. It is the author's opinion that the main condition of realization of these programs is socially open space formation, contributing to the spiritual and moral improvement of the objects of education activity, students, including with disabilities.

Keywords: civil society, invalid, disabled people, inclusive education, and socialization.

Формирование в Российской Федерации подлинно демократического, открытого гражданского общества, признание в качестве высших приоритетов прав и свобод личности обусловили переосмысление отношения к проблемам, месту и роли в обществе людей с ограниченными возможностями здоровья, пониманию острой необходимости их всестороннего полноценного и активного включения во все сферы жизни. Особое место в этой связи приобретает такой социальный институт как образование. Интегрирование людей с ограниченными возможностями здоровья в образовательный процесс – это задача, провозглашенная в нашей стране в качестве основной и приоритетной. Российская национальная образовательная политика предусматривает развитие различных форм образования лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инклюзивное. Федеральная целевая программа «Доступная среда» напрямую ориентирует всю систему образования РФ на создание условий и обеспечение получения образования людьми с ограниченными возможностями здоровья. Однако речь должна идти не только об образовании, но и воспитании будущих полноправных граждан Российской Федерации.

Анализ теоретических исследований и практического опыта воспитания духовно-нравственных ценностей и физических качеств в инклюзивном образовании позволил выявить следующие существующие в современном российском обществе проблемы и противоречия между:

- потенциалом воспитания в инклюзивном образовании и его нереализованностью;
- высокой социальной значимостью воспитания в инклюзивном образовании и не разработанностью теоретических основ этой проблемы в науке, отсутствием должного практического опыта,
- неготовностью части российского общества к реализации системы инклюзивного образования и восприятию ее значимости и важности для развития подлинно демократического, гуманного общества.

Под духовно-нравственным воспитанием студентов подразумевается процесс, в ходе которого обучающимся передаются духовно-нравственные нормы жизни, создаются условия для усвоения и принятия базовых национальных ценностей граждан Российской Федерации. Под духовно-нравственным развитием, в свою очередь, понимается процесс социализации обучающихся, обогащения ценностно-смыслового содержания их личности, формирование сознательных умений и навыков, выстраивания взаимоотношений в социуме на основе правовых и моральных норм, утвердившихся нравственных ценностей.

Программы гражданско-патриотического воспитания и здорового образа жизни в условиях инклюзивного образования должны быть разработаны в соответствии с требованиями Закона РФ «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта, на основании «Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России» [3]. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, как не странно на первый взгляд, очень большое значение имеет спорт, так как он позволяет не только улучшить физическое состояние инвалида (моторные способности), но, что еще более важно, повышает чувство собственного достоинства и способствует его социализации.

Процесс проектирования и осуществления таких программ предусматривает, как правило, три основных этапа:

- теоретический: формулировка целей, задач работы на основе определения социального заказа, анализа накопленного собственного опыта практической работы в инклюзивной среде и теоретического анализа состояния проблемы в научно-методической литературе, планирование работы;
- опытно-экспериментальный: методическая разработка и проведение разработанных мероприятий, рефлексия;
- аналитико-обобщающий: анализ и обобщение результатов работы по программе; формулирование выводов и рекомендаций, распространение накопленного опыта в виде публикации методических материалов, выступлений с докладами на конференциях и семинарах, проведение мероприятий.

Научно-методологической базой программ должны стать имеющиеся в отечественной педагогике исследования по инклюзивному образованию и здоровому образу жизни [1,2,4], а также «Европейский Устав движения "Спорт для всех"» по инвалидам», принятый Советом Европы в 1986 г. и «Шафалахская декларация», принятая Третьим Международным форумом в 2008 г.

Целью реализации вышеуказанных программ в условиях инклюзивного образования является становление и развитие высоконравственного, социально ответственного, инициативного, компетентного и, главное, в полном смысле полноценного гражданина России. В соответствии с целью должны быть определены и задачи. Это формирование базовых духовно-нравственных ценностей российского гражданина, сохранение исторических культурно-нравственных, моральных традиций российского народа, понимание значимости преемственности в развитии национальной культуры, улучшение качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья.

Ценностные ориентиры духовно-нравственного и физического развития определяются требованиями федерального государственного образовательного стандарта и общим представлением современного российского общества.

Процесс освоения базовых ценностей и их трансформация в ценностные личные ориентиры требует активного включения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в процесс переосмысления той или иной ценности, определения отношения к ней, накопления практического опыта реализации этих ценностей.

Реализация намеченных программных направлений предполагает создание социально открытого пространства, способствующего духовному и нравственному совершенствованию объектов воспитательной деятельности, т.е. обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

Для формирования такого пространства и полноценной реализации его потенциала требуется объединение усилий всех участников воспитательной деятельности: семьи, общественных организаций, представителей формальных и

неформальных молодежных движений и организаций, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, СМИ.

Цели и задачи программ решаются в рамках учебной, вне учебной деятельности, социальных и культурных практик.

Для реализации ценностных установок программ необходимо создание соответствующего образовательного и воспитательного пространства, учитывающего психофизические особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, требующих не только соответствующего материально-технического оборудования (пандусы, перила, коляски, спортивный инвентарь, наличие специально оборудованных компьютерных классов, аудио- и видеотехники и др.), но и наличие оборудованного зала для проведения культурных мероприятий, спортивных состязаний, свободных рекреаций, позволяющих студентам с ограниченными возможностями здоровья реализовывать весь доступный воспитательный потенциал.

К основным критериям выполнения программ относятся, прежде всего, создание системы духовно-нравственного воспитания и образования в вузе, постоянное совершенствование методов духовно-нравственного и физического воспитания, формирование базовых национальных ценностей личности и гражданина Российской Федерации, сформулированных при определении целей и задач.

Литература

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова - 2-е изд. доп. СПб.: Спец Лит, 2013. 255 с.
2. Давиденко Д. Н., Щеголев В. А., Суханов А. И., Чурганов О. А. Здоровье и образ жизни: Учебно-методическое пособие. СПб: ВИФК, 2003. 100 с.
3. Данилюк А. Я., Кондаков А. М., Тишков В. А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования. М.: Просвещение. 2011. 24 с.
4. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. Новосибирск: АРТА, 2011. 256 с.

Основные подходы и особенности совершенствования образования и воспитания лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата в России

Ладыгина Е.Б., Евсеева О.Э., Черная А.И., Макеева А.П., Соколова К.С.

ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Статья посвящена изучению основных подходов и критериев отбора содержания образования и воспитания лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Внедрение в образовательную программу адаптивного спорта является одной из наиболее важных особенностей совершенствования образования и воспитания лиц с данными повреждениями.

Ключевые слова: совершенствование образования и воспитания лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, основные подходы и особенности совершенствования образования и воспитания в России.

Basic approaches and features of improving the education and upbringing of persons with injuries of the musculoskeletal system in Russia

Ladygina E.B., Evseeva O.E., Chernaya A.I., Makeeva A.P., Sokolova K.S.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg

St.-Petersburg, Russia

Summary

This article is devoted to the study of the main approaches and criteria of selection of educational content and upbringing of persons with injuries of the musculoskeletal system. The introduction of adaptive sports in the educational program is one of the most important features of improving the education and upbringing of persons with these injuries.

Keywords: improvement of education and upbringing of persons with injuries of the musculoskeletal system, basic approaches and features of improving the education and upbringing in Russia.

Образование - это общественно организуемый и нормируемый процесс постоянной передачи предшествующими поколениями последующим социально значимого опыта, представляющий собой в онтогенетическом плане биосоциальный процесс становления личности. В этом процессе, характеризующемся содержанием, формами, выделяются три основных структурных аспекта: познавательный - обеспечивающий усвоение опыта личностью; воспитание типологических свойств личности, а также физическое и умственное развитие. Ведущей деятельностью в образовании является учебная [1].

Таким образом, образование включает в себе три основные части: обучение, воспитание и развитие. Обучение непосредственно направлено на усвоение учащимися опыта, а воспитание и развитие осуществляются опосредованно.

Существует большое количество подходов и критериев отбора содержания образования для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Некоторыми из них являются [2]:

- Соответствие социальному заказу. Должны учитываться возможности выбранного индивидом содержания образования. Благодаря этому человек достигает всестороннего развития и роста личности.

- Обеспечение научной и практической значимости учебного материала. В соответствии с этим подходом знания,

включаемые в содержание обучения, должны совпадать с новейшими достижениями той или иной науки.

- Учет реальных возможностей того или иного процесса обучения. Иными словами, при выборе содержания обучения важны его методы, средства, формы, технологии. Имеют также значение и уровни усвоения, определяющие тот или иной процесс обучения в школе.

- Обеспечение единства содержания образования с позиций всех учебных предметов. В соответствии с этим подходом составляющие содержания образования должны быть тесно взаимосвязаны, уравновешены и пропорциональны. Учебный материал не должен дублироваться

в других предметах.

- Гуманизация. Согласно этому подходу содержание образования направляется на воспитание в человеке гуманитарной культуры, культуры знаний, творческой деятельности, свободного выбора профессии в соответствии с творческими возможностями и способностями.

При выборе содержания образования нужно руководствоваться не только подходами, но и специальными критериями [3]:

- Критерий целостного отражения задач формирования всесторонне развитой личности дает возможность проверить, были ли применены в учебной программе по предмету все необходимые теории, законы, понятия, методы, которые дают возможность целостного представления той или иной науки.

- Критерий научной и практической значимости содержания образования, согласно которому в любой учебной программе должны применяться только самые универсальные и информативные элементы знания, необходимые для раскрытия смысла основных теорий, законов науки и ее методов.

- Критерий соответствия сложности содержания реальным учебным возможностям учащихся того или иного возраста дает возможность проверить знания учащихся с помощью контрольных срезов, анализа результатов вступительных экзаменов.

- Критерий соответствия объема содержания времени изучения данного предмета используется во время лабораторного эксперимента. Проводятся контрольные срезы на качество усвоения учебного материала. Причем их время и объем строго ограничены.

- Критерий соответствия содержания образования имеющейся учебно-методической и материальной базе современной школы. К примеру, чтобы ввести в учебный процесс новые лабораторные работы, необходимо прежде позаботиться о наличии необходимого оборудования.

При анализе различных литературных источников было выявлено, что одной из наиболее важных особенностей совершенствования образования и воспитания лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата является внедрение в образовательную программу адаптивного спорта.

Адаптивный спорт предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья, главными из которых являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (ампутации конечностей, травмы спинного мозга, повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.). Для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата существует специальная организации - Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», которая проводит соревнования для спортсменов - инвалидов, где они могут реализовывать свои умения и навыки, достигать различных результатов и устанавливать рекорды. Одними из самых значимых соревнований является Паралимпийские игры.

Адаптивный спорт ориентирован на применение различных методик, например, таких как, методика Рачицкой А.И. о применении средств хореографии [4].

В результате внедрения методики применения средств хореографии выявлены изменения уровня школьной тревожности по сравнению с показателями до проведения эксперимента: общая тревожность в школе уменьшилась на 22%, уровень переживания социального стресса уменьшился на 11%, уровень фрустрации потребности достижения успеха уменьшился на 3%, страх самовыражения уменьшился на 55%, страх ситуации проверки знаний уменьшился на 3%, уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих уменьшился на 7%, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу стала больше на 14%, меньше стали страхи в отношениях с учителями на 3%. Фактор переживания социального стресса снизился, так как дети активно взаимодействовали друг с другом внутри группы. У подростков появилось желание быть успешным и как в учебе, так и в занятиях физическими упражнениями, в частности занятиях хореографией.

Методика применения средств хореографии способствует активизации двигательной деятельности подростков с церебральным параличом, повышению показателей опороспособности, мелкой моторики рук, метания в цель, силы мышц брюшного пресса, гибкости.

О повышении двигательной активности подростков с церебральным параличом также свидетельствовали показатели моторной плотности уроков адаптивного физического воспитания и результаты анкетирования родителей, 75% из которых, отмечают увеличение двигательной активности подростков вследствие внедрения в процесс адаптивной физической культуры средств хореографии.

Родители - являются важнейшими участниками педагогической работы, организуемой с ребенком. Они отрабатывают, закрепляют навыки и умения у детей, сформированные специалистами. Это ускоряет процесс восстановления нарушенных функций [5].

Также в процессе совершенствования образования и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата занятия могут проходить путем прямой коррекции, (в виде тренинга с использованием специальных дидактических материалов и приемов коррекционного воздействия, планирования содержания и прогнозирования результатов коррекционной работы во времени), или косвенной коррекции (когда в процессе обучения наступает продвижение в развитии ребенка, корректируется его психомоторная и мыслительная деятельность; результатом коррекции при этом

выступают обогащение, уточнение, исправление имеющегося опыта и формирование нового) [6].

На воспитательный и образовательный процесс развития детей с поражением опорно - двигательного аппарата непосредственное влияние оказывает их участие в различных досуговых, оздоровительных и спортивных мероприятиях, которые можно рассмотреть на примере статьи Аксёнова А. В. В ней представлены итоги международного турнира по спортивным бальным танцам на колясках, в рамках которого проведено исследование по внедрению инклюзивного образования в практику адаптивного спорта [7].

Проанализировав различные, специально подобранные источники литературы, можно сделать следующие выводы:

- Значение общеобразовательного и воспитательного обучения в коррекции недостатков лиц с повреждениями опорно - двигательного аппарата очень велико; занимает ведущую роль в обеспечении развития и подготовки их к жизни, труду.
- С целью совершенствования образовательного и воспитательного процесса следует соблюдать вышеперечисленные подходы и критерии отбора содержания образования для лиц поражением опорно-двигательного аппарата.
- Одной из наиболее важных особенностей совершенствования образования и воспитания лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата является внедрение в образовательную программу различных авторских методик.
- Для совершенствования образования и воспитания лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата необходимо обязательно внедрять инклюзивное образование в процесс обучения.
- При анализе различных литературных источников было выявлено, что одной из наиболее важных особенностей совершенствования образования и воспитания лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата является внедрение в образовательную программу адаптивного спорта.

Литература

1. Леднёв В.С. Содержание образования. - Москва, 2007, с. 47.
2. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учеб. пособие. - М.: Народное образование, 1998. - 256 с.
3. Образовательные стандарты для специальных школ: отвечаем на вопросы практиков. // Дефектология. - 2007г. - №4 - с.43.
4. Рачицкая А.И. Хореография как средство активизации двигательной деятельности подростков с церебральным параличом. Диссертация на правах рукописи -2010, СПб.
5. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти томах - Москва, 1983, Т. 5, с. 223-224.
6. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Солодков А.С., Морозова О.В. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебн. пос. под ред.С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. - СПб: СПбГАФК, 1996. - 95 с.
7. Аксенов А. В. Журнал Адаптивная физическая культура 3 (43) 2010г.

Спорт для студентов специальных медицинских групп

Мухина А.В.

*ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

Необходимо поддержать интерес к спорту студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Имеются большие сложности в определении видов соревновательной деятельности, подходящих для контингента студентов, имеющих различные противопоказания к занятиям физической культурой. На наш взгляд, проведение межвузовских соревнований для специальных медицинских групп по некоторым видам спорта своевременно и положительно повлияет на общее состояние работы со специальными медицинскими группами. Согласование видов и содержания соревнований с комплексом ГТО будет способствовать практическому продвижению его в жизнь вузов.

Ключевые слова: специальные медицинские группы, адаптивный спорт, адаптивное физическое воспитание.

The sport of the students special medical groups

Mukhina A.V.

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg
St.-Petersburg, Russia*

Summary

It is necessary to maintain the interest of students to the sport with variations in health status. There is great difficulty in determining the types of competitive activities suitable for the number of students having different contraindications for physical training. In our view, holding intercollegiate competition for special medical teams for some sports in a timely and positive impact on the overall work of the special medical groups. Matching forms and content of the competition with the complex TRP will contribute to the practical advancement of his life in the universities.

Keywords: special medical groups, adaptive physical education, adaptive sport.

Студенческие годы благоприятная пора для спортивно-массовой работы, она в сочетании с физическим воспитанием, играет важнейшую роль в формировании духовного облика учащейся молодежи. Спорт влияет на жизненную позицию и формирует ценные качества личности - волю, целеустремленность, настойчивость, взаимопонимание, взаимовыручку и др.

Адаптивный спорт предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья, главными из которых является самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление их со способностями других людей, имеющих сходные проблемы со здоровьем. (С.П. Евсеев, 2009).

Студенты специальной медицинской группы не относятся ни к одному направлению адаптивного спорта. Участвовать в спортивных соревнованиях (внутривузовских, межвузовских и других) не могут по определению - не получают допуска к ним врача, что правильно. Исключение составляют не многочисленные виды - шахматы, дартс и др. Количество студентов относящихся к специальной медицинской группе в среднем около 30% от общего числа студентов вузов. Треть студентов фактически исключена из спортивной жизни вуза, что противоречит интегральной модели образования - общественно и личностно ориентированной.

Мониторинг мотивации студентов к занятиям физической культурой, проходивший на базе «Санкт-Петербургского государственного торгово-экономического университета» в течение семи лет, показал тенденцию уменьшения формального подхода к занятиям физической культурой - ради получения зачета по предмету. Выросло число желающих получить положительные эмоции, удовольствие от занятий, неформальное общение. Значительно увеличился процент студентов желающих свои умения и навыки в спортивных играх, легкой атлетике, гимнастике - с 27,5% до 51,7%. Достижения России на Олимпийских играх в Сочи активизировали интерес к спорту в студенческой среде. Примечательно, что ответы студентов специальных медицинских групп подтверждают эту положительную тенденцию.

Необходимо поддержать интерес к спорту студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Имеются большие сложности в определении видов соревновательной деятельности, подходящих для контингента студентов, имеющих различные противопоказания к занятиям физической культурой. На наш взгляд, проведение межвузовских соревнований для специальных медицинских групп по некоторым видам спорта своевременно и положительно повлияет на общее состояние работы со специальными медицинскими группами. Согласование видов и содержания соревнований с комплексом ГТО будет способствовать практическому продвижению его в жизнь вузов.

Адаптивная физическая культура в социальных услугах для инвалидов трудоспособного возраста с умственной отсталостью

Никифорова Н.В., Евсеева О.Э.

ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Статья посвящена социальной реабилитации инвалидов трудоспособного возраста с умственной отсталостью в условиях центра социальной реабилитации инвалидов и детей - инвалидов способствующей оптимальному развитию физических и психических качеств занимающихся.

Ключевые слова: интеллектуальные нарушения, адаптивная физическая культура, реабилитация, интеграция.

Adaptive physical education in social services for disabled working age with mental retardation

Nikiforova N.V., Evseeva O.E.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg

St.-Petersburg, Russia

Summary

The paper is devoted to the social rehabilitation of disabled people of working age with mental retardation in a center for social rehabilitation of disabled persons with disabilities conducive to optimal development of physical qualities involved.

Keywords: intellectual violation, adaptive physical education, physical rehabilitation, integration.

В системе мер социальной защиты инвалидов все большее значение приобретают ее активные формы, наиболее эффективной из которых является реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Интеграция в жизнь общества лиц с ограниченными возможностями здоровья сегодня немыслима без их физической реабилитации.

Цель реабилитации включает в себя: «комплекс медицинских, педагогических социальных мероприятий, направленных на восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности больных и инвалидов». Состоит в обеспечении их способности к реализации образа жизни нормально развивающихся людей. Оздоровление больного (инвалида) и оказание ему помощи в восстановлении или развитии профессиональных навыков с учетом специфики перенесенной травмы или болезни [1].

Задачи реабилитации:

- ускорение выздоровления;
- улучшение исходов травмы (болезни), профилактики осложнений;
- направленность всех реабилитационных мероприятий на сохранение жизни;
- предупреждение инвалидности или смягчение ее проявлений;
- возвращение человека к активной жизни, трудовой и профессиональной деятельности;
- возвращение в общество профессиональных кадров.

Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а так же сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [2].

Недостаток двигательной активности является для лиц с нарушенным интеллектом одной из причин отставания не только в физическом, но и в психическом развитии, о чем свидетельствует ряд исследований, указывающих на важнейшую

роль движения в процессе психофизического развития человека, функционального состояния его головного мозга. Лица с легкой степенью умственной отсталости, нуждаются в создании условий для удовлетворения биологических потребностей в движении, так как у них наблюдаются разнообразные дефекты психического и физического развития.

Поэтому актуальность приобретает вопрос о расширении двигательной активности лиц с умственной отсталостью путем привлечения их к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

Количество занятий по адаптивной физической культуре предоставляемых реабилитанту Центром социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов варьируется в зависимости от присвоенного норматива. В свою очередь норматив присваивается, исходя из основного диагноза или заболевания. Лицам с нарушением интеллекта чаще всего присваивается норматив № 23, если отсутствуют тяжелые вторичные или сопутствующие заболевания и отклонения. К каждому нормативу присваивается свой рациональный набор социальных услуг (далее РНСУ). В 23 РНСУ отводится 20 занятий по адаптивной физической культуре, с регулярностью не чаще двух занятий в неделю. Если реабилитант посещает все занятия регулярно и без пропусков, то чаще всего курс реабилитации составляет в среднем 5 недель.

В зависимости от физического состояния занимающегося специалисты отделения адаптивной физической культуры подбирают тот вид активности, на которую он способен, согласно индивидуальной программе реабилитации, с учетом основного дефекта, сопутствующих заболеваний, вторичных нарушений, показаний и противопоказаний, уровня физического развития и физической подготовленности.

Индивидуальная программа для инвалидов трудоспособного возраста с умственной отсталостью, состоящих на учете отделения адаптивной физической культуры включает в себя 3 уровня подготовки в зависимости от уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся.

Программа охватывает большое количество инвалидов с нарушениями умственного развития, которые раньше посещали занятия физической культурой только в рамках лечебной физической культуры, а в программу включены новые виды спорта (бочча, хоккей на полу), доступные для инвалидов по состоянию здоровья, позволяющие расширить границы общения и самореализоваться.

Предлагаемая программа по адаптивной физической культуре ориентируется на решение следующих целей и задач.

Задачи программы:

1. Образовательные задачи:

- Освоение системы знаний, необходимых для освоения двигательных умений и навыков;
- Формирование и развитие необходимых двигательных умений и навыков;
- Обучение техники правильного выполнения физических упражнений;
- Формирование навыка ориентировки собственного тела в пространстве;
- Развитие двигательных качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость и др.);
- Развитие пространственно-временной дифференцировки;

2. Оздоровительные задачи:

- Улучшение показателей физического развития;
- Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- Повышение физической и умственной работоспособности;

4. Воспитательные задачи:

- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- Воспитание положительных личностных качеств, чувства коллективизма, обучению правилам в различных видах деятельности и др;
- Воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

Специальные задачи:

- Коррекция нарушений основных движений;
- Коррекция нарушений координационных способностей;
- Коррекция и профилактика соматических нарушений;
- Коррекция и развитие сенсорно - перцептивных способностей;
- Развитие познавательной деятельности;
- Воспитание личности умственно отсталого ребенка.

Таким образом, по результатам исследования можно

сформулировать следующие выводы:

- социальная реабилитация инвалидов трудоспособного возраста с умственной отсталостью осуществляется в центрах социальной реабилитации инвалидов и детей инвалидов;
- социальная реабилитация осуществляется по индивидуальной программе реабилитации;
- основной целью программы является развитие и совершенствование физических и адаптационных способностей инвалидов трудоспособного возраста с умственной отсталостью;
- в программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, элементы спортивных игр, игры по упрощенным правилам, коррекционная гимнастика;
- применение разработанной программы адаптивной физической культуры для инвалидов трудоспособного возраста с умственной отсталостью в процесс социальной реабилитации оказывает положительное влияние на уровень психомоторного развития занимающихся.

Литература

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов - СПб, 2000. - 240 с.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2007.

Развитие специфических координационных способностей младших школьников с депривацией зрения с использованием элементов рок-н-ролла

Николаева К.И.

*ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

Статья посвящена обобщению результатов научного эксперимента, направленного на развитие специфических координационных способностей детей младшего школьного возраста с депривацией зрения в процессе применения коррекционно-развивающей программы с использованием элементов рок-н-ролла. Выявлены принципы, средства, методы и особенности организации танцевальных занятий с использованием элементов рок-н-ролла в процессе адаптивного физического воспитания детей с депривацией зрения.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, спортивный рок-н-ролл, дети с депривацией зрения, специфические координационные способности.

Development of specific coordination abilities of primary school children with vision deprivation with elements of rock and roll

Nikolaeva K I.

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

Summary

The paper analyzes the results of a scientific experiment on the development of specific coordination abilities of children of primary school age with visual deprivation in the application of correctional program with elements of rock 'n' roll. Revealed principles, tools, methods, and especially the organization of dance classes with elements of rock and roll in the process of adaptive physical education of children with deprivation of view.

Keywords: adaptive physical education, sports rock 'n' roll, children with deprivation of view, specific coordination abilities.

В настоящее время в Российской Федерации отмечается увеличение количества детей с депривацией зрения, при этом выявлено, что у детей младших классов, обучающихся в специальных (коррекционных) школах III-IV вида, все чаще диагностируются комплексные заболевания зрительной системы.

Наибольшего внимания специалистов требует проблема развития физических способностей детей с депривацией зрения и особенно - координации движений [1,2]. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о позитивном влиянии на развитие физической подготовленности детей с депривацией зрения танцевальной терапии [3,4] в том числе, рок-н-ролла [5]. Тем не менее, научных исследований, посвященных применению элементов рок-н-ролла в развитии специфических координационных способностей у детей с депривацией зрения в доступной научно-методической литературе, не выявлено.

Целью исследования является теоретическое и экспериментальное обоснование воздействия, разработанной коррекционно-развивающей программы с использованием элементов рок-н-ролла на развитие специфических координационных способностей младших школьников с депривацией зрения.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно - методической литературы по рассматриваемой проблеме.
2. Анализ выписок из медицинских карт детей контрольной и экспериментальной групп.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Тестирование координационных способностей детей ЭГ и КГ: Тест 1 - оценка согласованности движений рук и ног. Тест 2 - оценка согласованности движений с партнером. Тест 3 - оценка моторной памяти. Тест 4 - оценка способности к ориентированию в пространстве на основе локализации звукового сигнала. Тест 5 - оценка умения ориентироваться в пространстве и дифференцировать собственные движения. Тест 6 - оценка способности к сохранению динамического равновесия.
5. Педагогический эксперимент
6. Количественный и качественный анализы экспериментальных данных.
7. Статистическая обработка материалов исследования.

Организация исследования

В эксперименте приняло участие 20 слабовидящих и 20 незрячих школьников младших классов, мальчики и девочки в возрасте 8-9 лет. Были определены экспериментальные группы: контрольная группа (незрячие КГ-1, слабовидящие КГ-2), экспериментальная группа (незрячие ЭГ-1, слабовидящие ЭГ-2) по 10 человек в каждой группе. В учебном процессе учащихся экспериментальной группы применялась коррекционно-развивающая программа по адаптивному физическому

воспитанию с использованием элементов рок-н-ролла, адаптированных к противопоказаниям детей с нарушением зрения. Контрольная группа занималась по программе ритмики, действующей в данном образовательном учреждении.

Обсуждение результатов

На основании обобщения сравнительного анализа показателей специфических координационных способностей слабовидящих детей ЭГ-2 и КГ-2 выявлено, что у детей КГ-2 по всем шести тестам наблюдается сравнительно низкий прирост показателей (0,4 балла) по сравнению с ЭГ-2 - 1,3 балла. Средне-групповой показатель детей ЭГ-2 превосходит показатели детей КГ-2 в три раза. Наибольшее различие наблюдается в тесте №2, отражающим способность к выполнению согласованных действий с партнером (в КГ-2 = 3,1 балл, в ЭГ-2 = 4,9, разница 1,8 балла). Тестовое задание, в котором разница конечных результатов была наименьшей (0,7 балла) - это тест № 4, определяющий способность к ориентировке в пространстве на основе локализации звукового сигнала.

В показателях других тестовых заданий также прослеживается разница между контрольной и экспериментальной группами в пользу экспериментальной, но она менее выражена и варьируется в пределах значений от 0,9 - 1,1 балла.

Отмечено, что кроме количественного изменения исследуемых параметров, у учащихся ЭГ-1 и ЭГ-2 прослеживается улучшение качественных характеристик, проявляющихся в уверенности в выполнении движений в паре, соизмеримости амплитуды, скорости движений, выразительности, экономности, точности. Асинхронность и скованность, выявленные в начале эксперимента у детей ЭГ, не зафиксированы. Дети КГ продолжают испытывать дискомфорт во время выполнения движений в паре, сохраняется скованность и асинхронность движений между партнерами, нарушение точности движений, прямолинейности ходьбы, неуверенность в выполнении движений и пр.

Заключение

Обобщение экспериментальных данных позволяет заключить, что разработанная коррекционно-развивающая программа с использованием элементов рок-н-ролла в процессе адаптивного физического воспитания младших школьников с депривацией зрения способствует развитию специфических координационных способностей: согласованности собственных движений и движений с партнером, моторной памяти, способности к сохранению динамического равновесия, ориентировки в пространстве по словесной инструкции педагога. Объективным показателем эффективности разработанной программы свидетельствует достоверность межгрупповых различий ($P < 0,05$) по всем исследуемым показателям в пользу экспериментальной группы.

Полученные экспериментальные данные свидетельствуют о целесообразности включения разработанной коррекционно-развивающей программы в образовательное пространство специальных (коррекционных) образовательных учреждений (школы III-IV видов) для детей с депривацией зрения.

Внедрение разработанной коррекционно-развивающей программы, позволяет детям с депривацией зрения принимать участие в соревнованиях по спортивному рок-н-роллу среди здоровых спортсменов по категории «Е класс-микст юноши и девушки» в соответствии с утвержденными Федерацией спортивного рок-н-ролла России правилами соревнований, что, несомненно, содействует их социализации и экстернальной интеграции.

Литература

1. Ростомашвили, Л.Н. Комплексная диагностика развития детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили, А.О. Иванов. - СПб. : НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», 2012, С. 39.
2. Ковилгна, В.Г. Корекція рухових якостей дітей середнього дошкільного віку з порушенням зору: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.03 / Швиденноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. - Одеса, 2004. - 21 с.
3. Смурова, Т. С. Эффективность танцевальных занятий для повышения уровня физической подготовленности инвалидов по зрению / Т. С. Смурова // Теория и практика физической культуры. - М., 1998.-№1.- С. 54-55.
4. Nomann, K.B Embodied concepts of neurobiology in dance movement therapy practice. - USA.: American Journal of Dance Therapy, 2010, № 20 - P. 80-99.
5. Мишин, М.А. Рок-н-ролл в исполнении слепого ребенка с остаточным зрением и ДЦП / М.А. Мишин // Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе. - 2002. - № 3. - С. 49-62.

Повышение квалификации по направлению спортивный массаж

Позняков В.С.

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, (НГУ им.П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)
Россия*

Аннотация

Массажные курсы были основаны в 1974 году. В статье подведен итог 40-летних коллективных усилий в деле проведения курсов повышения квалификации по спортивному массажу. Интегративный подход к преподаванию массажа.

Ключевые слова: спортивный массаж, мануальная терапия, традиционная китайская медицина, психология.

Professional development in the direction sports massage

Poznyakov V.S.

*The Lesgaft National State University of Physical Education,
Sport and Health, St.-Petersburg
Russia*

Summary

Massage courses (school) based in 1974. In the article summarizes results of 40-year collective efforts to professional development in the direction sports massage. Integrative approach to study massage.

Keywords: sports massage, manual therapy, traditional Chinese medicine, psychology.

В Университете им. П.Ф. Лесгафта массажу всегда уделялось особое внимание, так как хорошо известна роль массажа в успешной подготовке спортсменов. В декабре 1974 г. были созданы первые в нашем регионе курсы подготовки спортивных массажистов. Это было обусловлено высокой потребностью в высококвалифицированных специалистах сборных команд СССР и Ленинграда. За 40 лет успешной работы подготовлено более 5000 массажистов, которые работают не только в России, но и за рубежом. Выпускники наших курсов массажа неоднократно становились победителями Международного конкурса по массажу. В последние годы в связи с изменением экономической ситуации в стране резко возрос спрос на массажистов высокой квалификации. Открываются новые элитные оздоровительные центры, где непременно требуются и массажисты. Школа русского классического массажа является популярной во всем мире. Человек, владеющий основами массажа, всегда может оказать помощь себе или своим близким, а также нельзя забывать, что массаж вполне подходит в качестве второй (часто более выгодной, с финансовой точки зрения) профессии.

Современный рынок труда предъявляет новые особые требования к профессиональной подготовке спортивных массажистов. Знаний по технике спортивного массажа в большинстве случаев оказывается недостаточно. Работодатели заинтересованы в специалистах широкого профиля. Помимо выполнения сеансов спортивного массажа, массажистам приходится выполнять различные традиционные и нетрадиционные виды массажа, мягкотканые техники мануальной терапии. В последнее время отмечается необходимость специалистам по массажу выполнять процедуры, которые ранее относились сугубо к косметическим, например различные обертывания. Особое внимание уделяется знаниям массажиста в области психологии для успешной коммуникации с клиентами.

Нами была изменена программа курсов спортивного массажа в соответствии с запросами рынка труда. Так, помимо спортивного массажа, изучается большой раздел точечного массажа и основ рефлексотерапии. Учитывая высокую эффективность аурикулярного массажа, на занятиях осваиваются основные методики специфического и неспецифического массажа ушной раковины и методы диагностики по рефлекторным зонам. Особое внимание уделяется мануальным техникам народной медицины и диагностике, применяемой в восточной медицине.

Для развития коммуникативных навыков при работе с клиентами даются основы психологических и психотерапевтических знаний. Разработана оригинальная методика снижения психоэмоционального напряжения у массажистов для быстрой адаптации к профессиональной деятельности. По нашему мнению, хороший массажист должен являться и хорошим психологом.

В современных условиях жесткой конкуренции на рынке образовательных и массажных услуг только массажисты широкого профиля с высоким уровнем подготовки смогут найти себе достойное применение, а курсы дающие возможность получить такое образование в области массажа будут востребованы населением.

Знания по психологии являются крайне необходимыми для эффективной работы массажиста. Они обеспечивают коммуникацию с пациентом и повышают результативность мануальных воздействий. Массажист должен постоянно работать над развитием своей коммуникативной компетенции. Коммуникативные умения (навыки) включают умения воспринимать и воспроизводить коммуникативные и экспрессивные (аффективные) сигналы. Для установления должного психологического контакта с пациентом с первой же процедуры можно использовать методики нейролингвистического программирования, методику «7 радикалов». Это позволяет добиться необходимой релаксации во время восстановительного массажа.

Функциональная успокаивающая музыка потенцирует мануальные воздействия. Также можно во время сеанса восстановительного массажа спортсмену прослушивать звуки природы (шум моря, дождя, птиц, леса). При этом следует учитывать индивидуальные предпочтения спортсмена, во избежание негативной психологической реакции.

Целесообразно применение суггестивных психологических техник во время сеанса восстановительного массажа. Мануальные воздействия повышают гипнабельность спортсменов. Как показали наши наблюдения эффективно использование элементов телесно-ориентированной психотерапии во время сеанса восстановительного массажа.

Комбинация восстановительного массажа с аурикулярной рефлексотерапией эффективна для спортсменов, находящихся в состоянии стресса. С помощью аурикулярной диагностики можно заблаговременно выявлять ранние признаки заболеваний у спортсменов.

В настоящее время значительно изменились требования к подготовке массажистов. Так в середине и конце прошлого века массажисты в основном выполняли сеансы лечебного и спортивного массажа. На это и были направлены программы подготовки массажистов. Отмечался крайний дефицит, как самих массажистов, так и курсов обучения этой специальности. В современных условиях жесткой конкуренции на рынке массажных услуг, переизбытка подготовленных специалистов по массажу, этого становится явно недостаточно.

Современный массажист должен владеть методиками рефлексотерапии (точечный, аурикулярный, висцеральный и другие виды рефлекторного массажа). Нами неоднократно проводились повышения квалификации для массажистов по точечному массажу с основами рефлексотерапии. Традиционная китайская медицина за пять тысячелетий накопила огромный практический опыт и фундаментальные теоретические основы.

В последние годы резко возрос интерес населения к косметическому массажу, возможности коррекции фигуры с помощью мануальных воздействий. Часто массажисту приходится делать такие процедуры, как, например, обертывания. Возникло целое направление в косметологии - работа с телом. Мы считаем необходимым включение в программу курсов спортивного массажа занятия по основам косметологии (косметический массаж, методики обертываний).

В своей работе массажисту целесообразно применять шадящие методики мануальной терапии, например, различные

варианты постизометрической релаксации мышц, постреципрокную и постизотоническую релаксацию. Нами это направление мануальных воздействий впервые введено в программу курсов обучения спортивных массажистов с 1988 года. Также были проведены курсы повышения квалификации для массажистов по применению мануальной терапии в спортивной практике. Особое внимание на курсах массажа следует уделить разделу возможных осложнений при применении мануальной терапии и алгоритму поведения массажиста в этой ситуации.

Для улучшения освоения различных техник мануальных воздействий нами был снят ряд учебных видеофильмов и кинофильм по массажу и мануальной терапии, учитывая, что большинство слушателей курсов массажа являются по нашим наблюдениям визуалами, т.е. получают больший объем информации через зрительный анализатор.

Только умение комплексного применения различных видов массажа и высокий профессионализм, позволяют массажисту успешно конкурировать в современных условиях.

Оценка эффективности средств физической культуры в лечении и профилактики миопии

Смирнов Г.И.¹, Шадрин Д.И.¹, Кафтanova Н.В.²

¹- Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

²- Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье рассматривается оценка эффективности и профилактики близорукости (миопии) средствами физических упражнений.

Ключевые слова: миопия, физические упражнения, тренировка мышцы глаз.

Evaluation of the effectiveness of physical training in the treatment and prevention of myopia

Smirnov G. I.¹, D.I. Shadrin¹, N.V. Kaftanova²

²- The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health ²- Pushkin Leningrad State University
Saint-Petersburg, Russia

Summary

The article discusses the performance evaluation and prevention of nearsightedness (myopia) by means of physical exercises.

Keywords: myopia, exercise, training the muscles of the eye.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурно-спортивная) деятельность. Формирование физической культуры личности обеспечивается через решение системы взаимосвязанных задач, одной из которых, наиболее важных, является задача сохранения и укрепления здоровья.

Сегодня только 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 50% имеют ту или иную патологию, 40%-хронические заболевания.

Среди проблем на первом месте болезни опорно-двигательного аппарата, на втором - органов зрения. Дефицит движений современного человека отрицательно влияет на функциональные свойства глаз. За последние 20-30 лет количество детей с отклонениями в состоянии здоровья увеличилось в 2-3 раза, а с нарушениями зрения в 5 раз. В большинстве случаев нарушение зрения сочетается с другими отклонениями в состоянии здоровья.

Проблема профилактики прогрессирования близорукости относится к разряду важных медико-социальных проблем, решение которой требует современных усилий не только родителей, работников сферы просвещения, врачей-офтальмологов, деятелей наук, но и внимания комитетов и организаций (в том числе и общественных), причастных к здравоохранению и целевому финансированию федеральных или городских программ, направленных на оздоровление населения, профилактику заболеваний и пропаганду здорового образа жизни. Перечисленные выше обстоятельства свидетельствуют о важности мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию миопии.

В разные годы было предложено множество различных способов его лечения. В настоящее время возрастает интерес и потребность в использовании естественных методов профилактики и коррекции миопии без очков и операций - путём применения специальных упражнений (глазо-тренинга) для мышц глаз, массажных и водных процедур, солнцелечения, аутотренинга, спортивных занятий, направленного для глаз

Ведущее место в комплексной реабилитации детей, имеющие отклонения в состоянии здоровья в сочетании с миопией, занимает лечебная физкультура. Целенаправленные и дозированные, структурно-оформленные движения, служат весьма эффективным средством реабилитации детей с миопией. Систематические, строго регламентированные занятия физическими упражнениями для мышц глаз, вестибулярного аппарата выполняют задачи восстановительного и корректирующей терапии.

Для проверки эффективности методики использования упражнений для глаз был проведено исследование со студентами ЛГУ им.А.С. Пушкина. Научная значимость исследования заключалась в оценке эффективности упражнений для глаз в комплексном подходе к решению вопроса профилактики нарушений остроты зрения и реабилитации спортсменов. Исследование проводился со студентами имеющие отклонения в состоянии здоровья, из которых формируются медицинские группы.

Перед началом исследования у студентов с миопией была проведена проверка зрения по оптометрическим таблицам. По результатам этой проверки были сформированы две группы по 30 человек: одна со слабой степени миопии (о 3 дптр.), другая со средней (3-6 дптр.), и с разностью остроты зрения в правом и левом глазе.

На занятиях в университете все студенты 2 раза в неделю выполняли специальные упражнения для глаз и упражнения улучшающие функциональное состояние организма. В тех случаях, когда миопия сочеталась с другими отклонениями в состоянии здоровья, добавлялись упражнения направленные на решение специальных задач, связанных с данным заболеванием. Кроме обязательных занятий в университете, все студенты в течении двух месяцев самостоятельно, ежедневно занимались по 5 -10 минут. Выполняли комплекс специальных упражнений для глаз. Специальные упражнения для профилактики и коррекции миопии можно разделить на две группы: упражнения для наружных мышц глаз (прямых и косых) и для внутренней цилиарной мышцы. Все перечисленные упражнения используются в методиках У Бейтса, Э.С. Аветисова, П. Брега, О. Панкова и др., которые и были предложены для занятий в медицинских группах при миопии средней и слабой степени в ЛГУ им. А.С. Пушкина.

Как показывают результаты исследования, студенты со слабой степенью миопии улучшили зрение на 37%, а со средней степенью на 26%. Это говорит о том, что при начальной степени миопии мышцы глаз лучше поддаются тренировке и меньше времени требуется на улучшение зрения.

Отсутствие более положительной динамики у большинства студентов может быть объяснено следующими причинами:

- срок миопии давний, более 5-7 лет;
- отношение у некоторых студентов к занятиям безответственное (занятия нерегулярные);
- питание несбалансированное и бедное витаминами;
- некоторые студенты имеют вредные привычки, влияющие на зрение (курение, алкоголь);
- частое и длительное взаимодействие с компьютером;
- недостаточно длительный срок исследования, особенно для студентов со средней степенью миопии, что наглядно видно из полученных результатов.

Проведенное исследование по физической реабилитации студентов показывает, что при своевременном, добросовестном и ежедневном использовании упражнений для глаз позволяющих улучшить зрение и остановить прогрессирование миопии.

В данном исследовании была выполнена поставленная цель и решены следующие задачи:

Во-первых, обучили студентов и улучшили их функциональное состояние. Для этого на занятиях использовались упражнения по активации дыхательной и сердечно-сосудистой систем и укрепления мышечно-связочного аппарата. После проведения такого комплекса упражнений субъективно значительно улучшилось общее состояние здоровья студентов.

Во-вторых все студенты, участвующие в исследовании, освоили комплекс упражнений по улучшению кровоснабжения и укреплению мышечной системы глаз, прежде всего цилиарных мышц.

У многих студентов выработалась привычка постоянно ухаживать за глазами. И главное, что усвоили студенты - как в спорте, чтобы достичь положительных результатов, необходимо ежедневно тренировать мышцы глаз.

Всё вышеизложенное свидетельствует о том, что методика У. Бейтса, Э.С. Аветисова, П. Брега, О. Панкова и других авторов помогает приостановить прогрессирование заболевания и улучшить зрение при ежедневной тренировки. Использование одних физических упражнений для коррекции миопии достаточно длительный и трудоёмкий процесс, требующий достаточно серьёзной мотивации и организованности для восстановления остроты зрения и более эффективен для профилактики и коррекции зрения при очень малых степенях миопии.

Поэтому, с нашей точки зрения, в комплексном решении данного вопроса, помимо ЛФК необходимо использование оптических линз. Одним из таких методов является метод предложенный А.И. Дашевским.

Физическая реабилитация. История, состояние, перспективы

Соколова Ф.М.

*ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

Статья посвящена вопросам истории становления, развития, современного состояния и перспектив развития физической реабилитации. Раскрыты понятия физической реабилитации как одного из важнейших лечебных методов восстановления и коррекции функциональной активности человека. Обоснована необходимость подготовки специалистов по физической реабилитации.

Ключевые слова: физическая реабилитация, функциональная активность, физические упражнения.

Physical rehabilitation. History, state, prospects

Sokolova F.M.

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg
St.-Petersburg, Russia*

Summary

The article is devoted to the history, development, current state and prospects of development of physical rehabilitation. Reveals the concepts and principles of physical rehabilitation as one of the most important therapeutic methods for the restoration and correction of the functional activity. The necessity of training specialists in physical rehabilitation.

Keywords: physical rehabilitation, functional activity, exercise.

Археологические и этнографические исследования предоставили возможность проследить за развитием человека, использованием физических упражнений в лечебных и оздоровительных целях. Еще 3000 лет назад индийские и китайские врачи описали гимнастику для лечения различных заболеваний, которые включали в себя дыхательные упражнения,

пассивные движения, упражнения в сопротивлении и массаж. Целые поколения древнегреческих и древнеримских врачей: Гиппократ (460-370 гг. до н.э.), Гален (130-200 гг. до н.э.) пропагандировали лечебную гимнастику, диету и трудотерапию. В IX-X вв. Авиценна теоретически обосновал значение солнечных и воздушных ванн, режима питания, использование физических упражнений, пешеходных прогулок и верховой езды, акцентируя внимание на занятиях гимнастикой. Эпоха Возрождения (XV-XVII вв.) характеризуется развитием сравнительной анатомии, физиологии, хирургии. В своих работах Ж.Тиссо (1781 гг.) описывает врачебную гимнастику или «упражнения человеческих органов» по законам физиологии, гигиены и терапевтики.

Применять движения с лечебной целью в России начали в XVI-XVII вв. В конце XVIII вв. профилактическое направление в медицине развивали М.В. Ломоносов, А.П. Протасов, С.Г. Зыбелин. В 1890 гг. появились работы П.Ф. Лесгафта, в которых давалось научное обоснование использования средств физической культуры с лечебной и профилактической целью. Последователь П.Ф. Лесгафта В.В. Гориневский дополнил его учение о физическом воспитании разработкой вопросов гигиены, методикой исследования физического развития детей и теорией закаливания.

Толчком для развития физической реабилитации как науки послужили Первая Мировая война и Вторая Мировая война. Использование средств физической культуры для лечения в санаториях и курортах в СССР относится к 1923-1924 гг. Л.А. Ключков (1925 гг.), В.Н. Мошков (1927 гг.), Т.Р. Никитин (1927 гг.), Е.Ф. Древинг и др. опубликовали работы о влиянии физических упражнений на организм человека и методике их применения при отдельных заболеваниях.

Идеология физической реабилитации за последние годы претерпела значительную эволюцию. Если в 40-е годы ведущим направлением в отношении больных и инвалидов являлось защита и уход за ними, то с 50-х годов начала развиваться концепция интеграции больных и инвалидов в обычное общество. Особый упор сделан на их обучении, получении ими технических подсобных средств. В 70-е - 80-е годы зарождается идея максимальной адаптации окружающей среды под нужды больных и инвалидов, всесторонней законодательной поддержки в сфере образования, здравоохранения, социальных услуг и обеспечения трудовой деятельности. В связи с этим становится очевидным, что система реабилитации в очень большой степени зависит от экономического развития общества.

Наибольший вклад в развитие физической реабилитации в нашей стране внесли Н.А. Бернштейн, А.Н. Крестовников, В.Н. Мошков, В.К. Добровольский, В.Л. Найдин, Л.В., Коган. Первоначально в сфере физической реабилитации работали только врачи, поскольку именно к ним обращался за помощью человек при получении травмы, возникновении заболевания, так что процесс восстановления здоровья человека был полностью их задачей. Но, поскольку для восстановления двигательных нарушений необходимо движение, врачи-неврологи, травматологи, кардиологи, эндокринологи, терапевты (и многих других специальностей), положили начало организованным занятиям средствами лечебной физической культуры на базе стационаров, поликлиник, в процессе санаторно-курортного лечения.

В этой связи интересно упомянуть о вкладе основоположника Паралимпийского движения, врача-невролога Людвиг Гутмана, который в середине 20-го столетия предложил применять элементы спорта в реабилитации лиц с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, в результате чего на современном этапе мы видим участие огромного количества лиц с отклонениями в состоянии здоровья в качестве спортсменов. Пример подхода к решению задач физической реабилитации, предложенный этим выдающимся человеком, позволяет определить главную составляющую успеха его деятельности осуществление взаимодействия, продуктивного диалога, сотрудничества медиков и педагогов.

Медицина ставит вопрос: «Что и как делать для восстановления нарушенных функций человека?», а педагогика (в данном случае педагог-специалист по адаптивной физической культуре) отвечает на этот вопрос, предлагая главное средство - движение (физическое упражнение) и объясняет, как его применить (преподать).

На современном этапе физическую реабилитацию необходимо рассматривать как лечебно-педагогический процесс, поскольку основным средством, ведущим фактором и инструментом физической реабилитации являются физические упражнения, в том числе - элементы спорта, в сочетании с использованием вспомогательных средств внешней фиксации (ортезы), кинезиотейпов, тренажеров и др.

По сравнению с иными способами воздействия на организм (медикаментозная терапия, физиотерапия, рефлексотерапия, массаж, оперативное вмешательство), физические упражнения являются наиболее адекватными для оптимального поддержания систем и структур организма в их функциональном единстве. При рациональном подборе, соответствующем дозировании нагрузки и соблюдении последовательности выполнения упражнений, противопоказаний для их применения нет.

Не случайно, с лингвистической точки зрения реабилитация и коррекция это близкие по значению слова (синонимы). Физическая реабилитация способствует активизации имеющегося потенциала здоровья человека, запуску механизмов саморегуляции за счет комплексного использования физических упражнений, формированию мотивации и восстановлению двигательных навыков как основы двигательной активности и функциональной стабильности в целом.

В 2010 году по инициативе ректора университета, д.п.н., профессора В.А.Таймазова на базе Института адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф.Лесгафта была создана кафедра физической реабилитации. Реабилитолог (специалист по физической реабилитации), должен быть, прежде всего, хорошим педагогом и обладать глубокими знаниями в области адаптивной физической культуры, сущности патологических процессов и болезней; знать методы и средства, которые окажут различное воздействие на организм; дифференцировать нагрузку в зависимости от вида патологии и состояния здоровья человека; владеть методами оценки качества жизни и эффективности реабилитационных мероприятий.

В настоящее время физическая реабилитация заняла прочное место среди ведущих медико-социальных направлений, разрабатываемых во всем мире. Поэтому, решение кадрового вопроса, т.е. подготовка специалистов по физической реабилитации, в настоящее время и в перспективе является востребованным и актуальным.

Анализ учебно-тренировочного занятия по плаванию у спортсменов с детским церебральным параличом, находящихся на разных этапах спортивной подготовки

Стоцкая Е.С., Кальсина В.В.

Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего профессионального образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» г. Омск, Россия

Аннотация

В статье представлен анализ хронометража шести учебно-тренировочных занятий пловцов, имеющих детский церебральный паралич, находящихся на этапах начальной спортивной подготовки и спортивного совершенствования. Описаны средства и методы, применяемые на практике для обучения плаванию и повышения спортивного мастерства пловцов. Выявлено отсутствие использования реабилитационных упражнений на учебно-тренировочных занятиях у спортсменов, имеющих детский церебральный паралич.

Ключевые слова: спортсмены-инвалиды, детский церебральный паралич, учебно-тренировочное занятие, физические упражнения, реабилитация.

Athletes with infantile cerebral paralysis swimming training sessions analysis at different athletic training stages

Stotskaya Ye.S., Kalsina V.V.

Federal State Institution of Higher Professional Education «Siberian State University of Physical Culture and Sports» Omsk, Russia

Summary

The article presents an analysis of six training sessions timing of swimmers with infantile cerebral paralysis at the initial athlete training stage and athletic development and progress stage. The means and methods used in practice for learning to swim and to improve sport progress are presented. There was revealed absence of rehabilitation exercises use for training sessions for athletes with infantile cerebral paralysis.

Keywords: athletes with disabilities, infantile cerebral paralysis, training sessions, exercise, rehabilitation.

Введение

Физическая активность и спорт для лиц с детским церебральным параличом являются эффективным средством профилактики и восстановления нормальной жизнедеятельности организма, а также способствуют формированию новых двигательных навыков и умений, и их совершенствованию. Спорт для таких людей не только создаёт условия для успешной жизнедеятельности, но и является активным средством их социализации. Адаптивное плавание - это физкультурно-спортивная водная дисциплина, для которой разработаны специальные соревновательные программы и нормативы, учитывающие особенности и возможности лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. В то же время это относительно новый раздел в теории и практике спортивной тренировки и соревновательной деятельности, который требует внимания и изучения.

Цель работы - изучить структуру учебно-тренировочных занятий у пловцов с детским церебральным параличом, находящихся на различных этапах спортивного мастерства.

Материалы, методы и организация исследования

Исследование проводилось на базе спортивного комплекса «Юность» им. С.С. Бовкуна г. Омска. В исследовании принимали участие 6 спортсменов от 13 лет до 21 года. Четверо из них занимались на начальном этапе спортивной подготовки, они составили 1 группу, двое на этапе спортивного совершенствования, они были отнесены ко 2 группе. Спортсмены тренировались и соревновались согласно своему функциональному классу, по классу S-7 - три спортсмена, и по одному спортсмену в каждом классе SB-5, S-2 и S-9, соответственно. Исследование проводилось на подготовительном этапе годичного цикла спортивной подготовки. Для изучения структуры учебно-тренировочных занятий пловцов с детским церебральным параличом использовались педагогическое наблюдение и хронометраж.

Результаты исследования и их анализ

Подготовительный период тренировочного процесса является важнейшим в подготовке пловцов. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде. «Фундаментом» успехов в соревнованиях является большой объем нагрузки, приходящейся на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, обучение и совершенствование техники плавания в выбранном виде.

Учебно-тренировочное занятие (УТЗ) состояло из трех частей: подготовительной основной и заключительной. УТЗ начиналось у бортика бассейна на суше с краткого инструктажа по технике безопасности и содержанию занятия. Далее подготовительная часть включала плавание в воде свободным стилем. Спортсмены, находящиеся на начальном этапе подготовки плавали в ластах, тренирующиеся на этапе спортивного совершенствования - без ласт. Дистанция между отрезками составляла 50 м в 1 группе и 100 м - во 2 группе, паузы между отрезками продолжались 3 - 5 мин. для спортсменов 1 группы и 30 сек. - 2 мин. для спортсменов 2 группы. В конце подготовительной части проводился выход из воды и пассивный отдых у бортика, продолжительность которого у спортсменов 1 группы составляла 10 мин., а у спортсменов 2 группы - 3-5 мин. Общая продолжительность подготовительной части составляла 25-30 мин.

Основная часть включала проплывание заданных дистанций способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, плавание в ластах на ногах у спортсменов обеих групп, при этом темп выполнения упражнений в 1-й группе был средним, а во 2-й - высоким. У спортсменов, находящихся на начальном этапе подготовки в начале основной части так же использовались плавание с плавательной доской и с ластами на руках. Заканчивалась основная часть плаванием под водой, нырянием и выныриванием на месте и в движении, плаванием с трубкой и маской. В основной части применялись такие же паузы отдыха

между прохождением дистанций и выполнением упражнений, как и в подготовительной, а так же отдых в воде без выполнения упражнений. В целом основная часть продолжалась 45-55 мин.

Заключительная часть включала в себя проплывание дистанции свободным стилем для спортсменов 1 группы в медленном темпе, для 2 - от среднего к медленному, произвольные паузы, выход из воды и переодевание. Общая продолжительность заключительной части составляла 15-20 мин.

Таким образом, структура учебно-тренировочного занятия соответствовала типовой программе по плаванию (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии) и специальному федеральному государственному стандарту спортивной подготовки в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. В то же время подбор средств на УТЗ проводился только в зависимости от этапа подготовки спортсменов с детским церебральным параличом, и не учитывал их функциональное состояние. Спортсмены-инвалиды с ДЦП имеют разной степени выраженности поражения опорно-двигательного аппарата, которые определяют специфику здоровья, жизнедеятельности и спортивной подготовленности. В связи с наличием этих особенностей, на наш взгляд, целесообразно часть пассивного отдыха в подготовительной и основной частях УТЗ заменить на реабилитационные упражнения, которые будут направлены на устранение вторичных дефектов и позволят улучшить функциональное состояние спортсменов.

Заключение

Постоянно растущая конкуренция в адаптивном плавании свидетельствует о необходимости разработки новых средств и методов спортивной тренировки, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой повышения спортивного мастерства у пловцов с детским церебральным параличом. Одним из таких средств могут быть реабилитационные упражнения применяемые в ходе учебно-тренировочных занятий, которые помогут скомпенсировать дефект и улучшить спортивные результаты.

Литература

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт/ под ред. Джозефа П. Винника.- Киев: Олимп. лит., 2010.- 608 с.
2. Адаптивный спорт [Текст] / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерни. -М.: Советский спорт, 2010.316 с.

Применение элементов индийского танца в реабилитации детей с поражением опорно-двигательного аппарата

Черная А.И.

*ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

Использование танцевальных техник и языка жестов в реабилитации детей, страдающими двигательными нарушениями и испытывающими сложности в моторно-двигательной сфере, в мимическом выражении, связанным с конкретной патологией, в проявлении эмоций весьма обоснованно и необходимо. Танцевальные техники вызывают у детей большой интерес и мотивированность на участие в занятии, приносит момент игры и развлечения.

Ключевые слова: танец, реабилитация, поражение опорно-двигательного аппарата.

Application of elements of indian dance on dance lessons of children with locomotor impairment

Chernaia A.I.

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg St.-Petersburg, Russia*

Summary

Using dance techniques and body language in the rehabilitation of children suffering from movement disorders, and have difficulty in motor and motor sector, mimicheskomo terms associated with a particular pathology in the manifestation emotsy very reasonable and necessary. Dance techniques cause children great interest and motivation to participate in employment, priv-nosit time of fun and games.

Keywords: dance, rehabilitation, locomotor impairment.

В настоящее время танцевальная терапия с успехом применяется в реабилитации и психологической коррекции больных с различными заболеваниями, от опорно-двигательного аппарата до психических и психосоматических расстройств. Активной научной и практической деятельностью в данной области занимаются и отечественные ученые [3, 6].

Сегодня в современной российской психотерапевтической и психокоррекционной работе все чаще можно встретиться с влиянием восточных традиций и многочисленных направлений духовного развития человека. В развитии танцевально-двигательных методов также наблюдается синтез западных и восточных практик [3].

Индийский танец знаменит языком жестов. Этот язык жестов напоминает сурдоперевод. При помощи различных комбинаций пальцев в индийском танце передается смысл песни, разыгрываемого действия, эмоциональные и физические состояния. При этом выполнение жестов имеет целительное воздействие на организм человека в связи с тем, что на ладонях находится большое количество точек акупунктуры, массируя которые можно рефлекторно воздействовать на внутренние органы, связанные с ними. При соприкосновении пальцев происходит не только точечный массаж, но и развивается мелкая моторика рук, координация движений пальцев, активизирующая работу мозга.

В. М. Бехтерев в своих работах убедительно доказал влияние движений рук и пальцев на центральную нервную систему. Оказалось, что простая манипуляция руками помогает снять напряжение и умственную усталость [4]. Развитие тонких

движений пальцев рук положительно влияет на функционирование речевых зон коры головного мозга. М. М. Кольцова в своих исследованиях также установила, что формирование речевых областей в коре головного мозга совершается под влиянием импульсов от движений рук. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются «мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга».

Моторная сфера дает богатейшую возможность для компенсации интеллектуального дефекта, тем самым, указывая на важность совершенствования двигательной сферы у детей,

На практике применяются разнообразные формы работы по развитию мелкой моторики пальцев рук. Работа с ручкой, карандашом, пуговицами, пинцетом и т. д., игра с пластилином, игра с бумагой, с песком или семенами, рисование пальчиками, а также изображение пальцами предметов, образов окружающего мира, конструирование фигур, действий и явлений из пальчиков и рук. Сочетание пальцевых упражнений с речевым сопровождением, задает ритм, способствует быстрому запоминанию и осознанному выполнению движений[1].

Существуют десятки употреблений различных жестов, обозначающих объекты, предметы и явления окружающей действительности, языковые знаки, характер отношений между людьми. Арсенал этих выразительных средств насчитывает несколько сотен понятий. Помимо самого языка жестов, танцовщицы индийского танца используют мимическое выражение эмоций и чувств, которые придают жестам особую яркость и отображают отдельные нюансы их значений [5].

Использование танцевальных техник и языка жестов в реабилитации детей, страдающих двигательными нарушениями и испытывающими сложности в моторно-двигательной сфере, в мимическом выражении, связанным с конкретной патологией, в проявлении эмоций весьма обоснованно и необходимо. Танцевальные техники вызывают у детей большой интерес и мотивированность на участие в занятии, привносит момент игры и развлечения.

1. Разнообразные двигательные нарушения этих детей, затрудняющие выполнение пальчиковых упражнений, обусловлены действием ряда факторов. В. А. Лапшин (1990) выделяет следующие нарушения: ограничение или невозможность произвольных движений, что сочетается со сниженной мышечной силой;- изменение мышечного тонуса, например при ДЦП отмечается повышение мышечного тонуса (кисти рук сжаты в кулаки и т. д.);- появление насильственных движений (гиперкинезов), затрудняющих выполнение любых произвольных движений;- снижение координации движений и равновесия;- потеря ощущения движений тела и его частей (кинестезии);- затруднение речи, вследствие паралича мимико-артикуляционной мускулатуры.

2. Помимо перечисленных нарушений можно выделить еще несколько причин, вызывающих сложности в выполнении жестов у этих детей: слабая переключаемость движений, связанная с нарушением ЦНС; сложности в длительном сосредоточении и удержании внимания; низкая мотивация. Использование техники языка жестов для работы с детьми, страдающими нарушениями опорно-двигательного аппарата, направлено на развитие:

1. мелкой моторики и координации движений пальцев рук;
2. укрепление мышц рук, умение ощущать движения мышц;
3. навыка самообслуживания и письма;
4. мимической активности;
5. моторно-образного воображения;
6. зрительно-моторного контроля;
7. осознанного и произвольного выполнения движений;
8. переключаемости движений, согласованной координации;
9. навыка удержания позы. [2].

Помимо перечисленного с помощью совершенствования движений рук развиваются психические процессы, такие как произвольное внимание, зрительное и слуховое восприятие, память, умение действовать по инструкции, творческий потенциал ребенка.

Полагается, что систематические занятия по изучению техники индийского танца и языка жестов способствуют коррекции не только двигательных нарушений мелкой моторики рук у детей с поражением опорно-двигательного аппарата, но и коррекции эмоционально-волевой сферы.

Литература

1. Бачина О. В. Пальчиковая гимнастика с предметами. Определение ведущей руки и развитие навыков письма у детей 6 - 8 лет: практ. пособие для педагогов и родителей / О. В. Бачина, Н. Ф. Коробова. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : АРКТИ, 2007. - 88 с.
2. Белая А. Е. Пальчиковые игры / А. Е. Белая. - М.: Астрель, 2001.
3. Гиршон А. Танцевально-двигательная терапия в контексте тренингов личностного роста / А. Гиршон // Танцевально-двигательная терапия. - М., 1997.
4. Толошинова Д.Ю. Применение техник индийского классического танца в танцевальной терапии детей с нарушениями опорно-двигательного. Вестник психотерапии. СПб 2009 29 (34) стр.40-47.
5. Кольцова М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка / М. М. Кольцова - М.: Педагогика, 1973. - 144 с.
6. Лапшин В. А. Основы дефектологии : учеб. пособие / В. А. Лап-шин, Б. П. Пузанов. - М.: Просвещение.

Саногенетические основы в использовании физкультурно-рекреационных занятий у лиц с муковисцидозом

Шадрин Д.И.¹, Крысюк О.Б.¹, Смирнов Г.И.¹, Лутков В.Ф.¹, Орлов А.В.²

¹- Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

²- Северо-Западный медицинский государственный университет им. И. И. Мечникова Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В материалах приведён опыт педагогического наблюдения за влиянием физкультурно-рекреационных занятий на функциональное состояние больных. Формирование неспецифического физкультурного образования при проведении физкультурно-рекреационных занятий.

Ключевые слова: муковисцидоз, физическая активность, саногенетические средства, физкультурно-рекреационные занятия, комплексная реабилитация.

Sanogenetic the basics in the use of physical-recreational activities in persons with cystic fibrosis

Shadrin D.I.¹, Krysiuk O.B.¹, Smirnov G. I.¹, Lutkov V.F.¹, Orlov A.V. ².

²- The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health

²- North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov Saint-Petersburg, Russia

Summary

This article provides an assessment of the physical development and physical fitness of patients with cystic fibrosis and experience of pedagogical observations on the influence of recreational activities in a summer holiday on the functional status of patients.

Keywords: cystic fibrosis, physical activity, sanogenetic funds, fiscal cultural and recreational activities, comprehensive rehabilitation.

Морфо-функциональной основой адаптации человека к различным видам спорта для всех и их применение в качестве реабилитации при хронических заболеваниях, являются механизмы первичного и вторичного саногенеза (саморегуляции организма). Вторичный саногенез у больных хронической патологией направлен на локализацию и компенсацию нарушенных функций вследствие повреждения [3]. При муковисцидозе (МВ) физическая активность является важным саногенетическим фактором в лечении и профилактике осложнений этого заболевания. Занятия физическими упражнениями определяют длительность и качество жизни больных МВ. Основным видом ФК, который обеспечивает поддержание здоровья в бытовых условиях и быстрое восстановление организма после утомления, является физическая рекреация (ФР) [1]. Сущность ФР заключается в восстановлении временно сниженных функций [3]. В рекреационных занятиях лица с нарушением в состоянии здоровья отвлекаются от основного заболевания, участвуя в процессах обучения и воспитания. Любая форма ФР должна проводиться в зависимости от функциональных возможностей человека.

Исследование дифференцированной методики физкультурно-рекреационных занятий проходило в условиях стационара на базе ДГБ «Святой Ольги», была поставлена следующая цель: исследовать влияние физкультурно-рекреационных занятий на саногенетические механизмы систем жизнеобеспечения и изменения уровня здоровья лиц с МВ; и задачи: 1.Разработать методику физкультурно-рекреационных занятий для лиц с муковисцидозом. 2.Организовать физкультурно-рекреационные занятия для лиц с муковисцидозом на поликлиническом этапе реабилитации в условиях стационара. 3.Оценить эффективность физкультурно-рекреационных занятий у лиц с муковисцидозом.

Методы исследования: анализ медицинских карт, исследование экскурсии грудной клетки, исследование задержки дыхания на вдохе и выдохе, исследование гибкости позвоночника, статической силы мышц живота, динамометрия, проба Мартинэ, показатель качества реакции, статистическая обработка (пакетом STATGRAPHICS Plus for Windows).

Группу составляли 9 детей с муковисцидозом в возрасте 7-16 лет. В комплекс реабилитационных мероприятий входили физические методы лечения: кинезотерапия, ингаляционная терапия, физиотерапия и проведение физкультурно-рекреационные занятия два раза в неделю в течении одного месяца.

На основании сравнительного анализа динамика функционального состояния и физических качеств у лиц с муковисцидозом (таблица 1) установлено достоверное увеличение показателей функционального состояния системы кровообращения, устойчивость к гипоксии, повышение уровня резервных физических качеств и физического развития.

Динамика функционального состояния и физических качеств у лиц с муковисцидозом

функциональные пробы	Экс. р. клет ки (см)	Проба Штан- ге(с)	Проба Ген- чи(с)	На клон вперед (см)	Сила правой руки (кг)	Сила левой руки (кг)	Проба Мар- тинэ (мин)	Пока затель Каче ства реак ции	Ин декс Робин- сона(у. ед.)
до ф.-р	6,8 ± 12	37,0 ± 9,7	19,6 ± 7,3	-12,4 ± 7,2	21,3 ± 11,1	19,8 ± 9,9	5,6 ± 2,2	0,18 ± 0,24	90,4 ± 14,8
После ф.-р. занятия	8,1 ± 1,6*	44,5 ± 2,1*	21,8 ± 7,3*	-7,7 ± 7,5*	23,5 ± 10,9*	21,4 ± 9,8*	4,1 ± 1,7*	0,30 ± 0,13	83,7 ± 8,3*

Примечание: * - $p < 0,05$ критерии знаков

Корреляционный анализ показателей функциональных проб выявил сильные статистические зависимости показателей дыхательной системы (ДС) от показателей кистевой динамометрии, что характеризует зависимость ДС от опорно-двигательного аппарата (ОДА) а также внутри групп ДС и ОДА (таблица 2).

Корреляционный анализ показателей функционально-рангового коэффициента корреляции Спирмена

	Сила правой руки	Проба Генчи	Проба Штанге
Сила левой руки	0,95 *	0,70 *	0,72 *
Сила правой руки		0,72 *	0,82 *
Проба Генчи			0,78 *

Результаты исследования свидетельствуют о стимуляции компенсаторных механизмов вторичного саногенеза у лиц с муковисцидозом.

Литература

1. Выдрин, В.М. Физическая рекреация / В.М. Выдрин // Теория и методика физической культуры - курс лекций / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - 3-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - С. 302-308.
2. Кокосов, А.Н. Философия здоровья в научной и традиционной медицине / А.Н. Кокосов // Саногенез (О науке и практике врачевания) / Под ред. А.Н. Кокосова. - СПб. 2009. - С.20-24.
3. Рыжкин Е.Ю. Метатеоретические аспекты физической рекреации / Психологические основы педагогической деятельности: Сборник научных статей НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург / Под ред. А.Н. Николаева / Вып. 14. - СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - С. 45-50.

Устранение тонусно-силового дисбаланса мышц у легкоатлетов-бегунов с нарушением зрения

Шевцов А.В., Ивлев В.И.

ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Выявлен значительный тонусно-силовой дисбаланс мышц у легкоатлетов-бегунов с нарушением зрения сформированный вследствие инвалидизирующих факторов и спортивных нагрузок. Разработанные технологии физической реабилитации и внедрение их в тренировочно-соревновательную деятельность позволили привести мышечно-фасциальные ткани в максимальное биомеханическое равновесие и достигнуть ускорение восстановительных процессов после спортивных нагрузок.

Ключевые слова: спортсмены-инвалиды, мышечный дисбаланс, физическая реабилитация, спортивный массаж.

Elimination tonino-power imbalance of muscles in athletes-runners with visual impairment

Shevtsov A.V., Ivlev V.I.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,

St.-Petersburg

Federal State Institution Saint Petersburg Research Institute of Physical Culture St.-Petersburg, Russia

Summary

Significant tonino the power imbalance of muscles in athletes-runners with visual impairment are formed as a consequence of disabling factors and sports loads. The developed technology of physical rehabilitation and their integration in training-competitive activity resulted in muscular and fascial tissue in the maximum biomechanical balance and to achieve the acceleration of the recovery postworkout.

Keywords: disabled athletes, muscle imbalances, physical rehabilitation, sports massage.

Возрастающая частота дезадаптивных последствий неправильных нагрузок у спортсменов-инвалидов выдвигает на первый план проблему индивидуальных различий в перенесении спортивной нагрузки с обязательным включением в тренировочно-соревновательный процесс системных адаптивно-восстановительных методов оздоровления спортсменов-инвалидов и в первую очередь нагрузки опорно-двигательного аппарата [1, 2].

Восстановление биомеханики в нарушенных позвоночно-двигательных сегментах должно быть комплексным, учитывающим этиологические факторы и патогенетические механизмы. Важнейшим моментом лечения и реабилитации является восстановление нормальных взаимоотношений с окружающими структурами, направленное на снятие локального мышечного гипертонуса. Это обеспечивает ликвидацию микроциркуляторных и мышечно-тонических нарушений, позволяет улучшить обеспечение мышечной ткани [2, 3].

Нарушения состояния мышечной системы непосредственно связаны с изменениями мышечного тонуса, который изучается с использованием электромиографической аппаратуры. Наше исследование проведено на аппарате «Neuromatic

2000» (Dantec, Дания). Для оценки эффективности системного дифференцированного реабилитационного воздействия мы использовали динамику выраженности и изменений показателей повторной электронейромиографии.

Показатели произвольной интерференционной поверхностной ЭМГ у всех исследуемых спортсменов соответствовали I типу по Юсевич Ю.С., регистрировалась насыщенная электромиограмма амплитудой выше 300 мкВ. Между силой мышцы и амплитудой ЭМГ произвольного максимального усилия имела прямую пропорциональную зависимость, т.е. не было выявлено признаков патологии, оказывающих потенциальное влияние на фоновые показатели и параметры ЭМГ в режиме максимального напряжения. При качественной и количественной оценке ЭМГ в режиме максимального напряжения на симметричных уровнях различных отделов позвоночного столба регистрировались асимметричные амплитудные показатели, характерные для мышечного дисбаланса.

Поскольку нарушения афферентации приводят к формированию мышечных дисбалансов, в нашем исследовании большое значение придавалось изучению скорости распространения возбуждения (СРВ) по сенсорным и моторным волокнам с использованием методики стимуляционной электронейромиографии.

В группе обследуемых легкоатлетов-инвалидов по зрению ($n = 26$) обнаружены расстройства скоростей проведения возбуждения по моторным и сенсорным волокнам. У подавляющего большинства спортсменов выявлены нарушения чувствительной проводимости (99,10 и 88,50 %). Эти нарушения были легкой степени и уровень снижения показателя по сравнению с нормой не превышал 25,00 % (1 степень расстройств проводимости). Почти у половины наблюдаемых (45,10 и 45,70 %) отмечалось снижение двигательной проводимости до 15,00 % от нормы, что также расценивалось, как нарушение легкой степени и не имело субъективных клинических и объективных клинических признаков. Одновременное поражение сенсорных и моторных волокон периферических нервов имели 42,00 % обследованных. Субклинические признаки сенсорной полинейропатии отмечались у 37,00 %, а моторной полинейропатии - примерно у 3,00 % спортсменов бегунов с нарушением зрения. Таким образом, признаки поражения периферических проводниковых систем имелись у всех наблюдаемых в одинаковой степени, в большей степени отмечалось поражение чувствительных волокон периферических нервов. Известно, что даже при частичной деафферентации повышается возбудимость мотонейрона или его отдельных участков и нарушаются тормозные механизмы. Последнее связано с изменениями мембраны нейронов, тормозных рецепторов, внутриклеточных процессов, с ослаблением стимуляции аппарата тормозного контроля нейрона, с перерывом тормозных путей. Поэтому выявленные в ходе предпринятого нами исследования расстройства невральное проведения могли быть предпосылкой для нарушений афферентации и формирования феномена мышечного дисбаланса в различных мышечных группах спортсменов-инвалидов, деятельность которых связана с повышенными физическими нагрузками.

Для объективизации выявленных мышечных изменений проводилась количественная оценка амплитуд напряжения определенных мышечных групп, прикрепляющихся к остистым отросткам шейного, грудного и поясничного отделов позвоночного столба.

Наибольшие изменения зарегистрированы при первичной электронейромиографии на уровне шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника, выраженность тонических расстройств преобладала слева, интенсивность мышечного дисбаланса достигала 50,00 % отметки. Полученные результаты исследований явились основанием к внедрению в тренировочно-соревновательный процесс легкоатлетов, имеющих ограниченные возможности системного метода коррекции и разгрузки позвоночно-двигательных сегментов (ПДС), устройством «Армос», направленного на устранение мышечного дисбаланса, то есть снижения напряжения соответствующих мышц и усиления ослабленных, что привело в итоге к повышению резервных возможностей спортсменов-инвалидов с нарушением зрения [3].

После проведения 9 сеансов коррекции и разгрузки ПДС устройством «Армос» (по 15-20 минут) и специальных приемов глубокого спортивного массажа (по 15-20 минут) показатели невральной проводимости изменились следующим образом. Отмечена статистически значимая динамика ($R = -0,17$, $P = 0,04$ Speerman) сенсорной проводимости в группе исследуемых спортсменов. Скорость распространения возбуждения (СРВ) по чувствительным волокнам увеличилась с 50 м/с до 56 м/с, но не достигла уровня здоровых обследуемых (57 м/с).

Использование разработанного нами метода лечебной и оздоровительной разгрузки и коррекции ПДС устройством «Армос» привело к значительному улучшению показателей проводимости по моторным и особенно сенсорным волокнам периферических проводниковых систем. Это связано с улучшением процессов регуляции сосудистого тонуса, показателей центральной и периферической гемодинамики, которые в свою очередь привели к улучшению трофотропных и эрготропных процессов в надсегментарных отделах вегетативной нервной системы.

На фоне улучшения афферентации, повышения скорости распространения возбуждения по чувствительным нервам отмечалось снижение повышенного тонуса в зонах формирования мышечных дисбалансов. Разработанные технологии физической реабилитации и внедрение их в тренировочно-соревновательную деятельность позволили привести мышечно-фасциальные ткани в максимальное биомеханическое равновесие и достигать ускорение восстановительных процессов после спортивных нагрузок.

Литература

1. Шевцов А.В. Факторы, лимитирующие адаптационные и компенсаторные возможности к двигательной деятельности при занятиях АФК лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Шевцов А.В. Емельянов В.Д. Шелкова Л.Н. Красноперова Т.В. // Адаптивная физическая культура- 2013. № 1. - С. 14-15.
2. Шевцов А.В. Адаптивная восстановительная коррекция мышечной системы легкоатлетов-паралимпийцев с нарушением зрения паравертебральным тренажером и стретч-массажем / Шевцов А.В. Красноперова Т.В. Буйлов П.З. // Адаптивная физическая культура- 2013. № 1. С 29-32.
3. Шевцов А.В. Характеристика адаптационных изменений электронейромиографических параметров наиболее нагружаемых мышечных групп легкоатлетов-паралимпийцев с нарушением зрения / Шевцов А.В. Красноперова Т.В. Буйлов П.З. Ивлев В.И. // Материалы V Международной научно-практической конференции «Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды», - Челябинск, - 2014 г., - С. 478 - 482.

СЕКЦИЯ 11. Спорт для всех в силовых структурах государства SECTION 11. Sport for all in law enforcement organizations

Иерархические изменения значимости профессионально важных физических качеств сотрудников спецподразделений силовых структур

Барташ В.А., Маришук Л.В.

Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация

В сфере безопасности одной из важнейших задач государства является нейтрализация проявлений преступности. Такого рода миссии поручаются сотрудникам подразделений специального назначения, обоснованно считающимся наиболее боеспособными, надежными и эффективными при выполнении задач служебно-боевой правоохранительной деятельности. Требования к уровню профессионализма сотрудников таких подразделений неуклонно повышаются.

Ключевые слова: подразделения специального назначения, военно-профессиональная деятельность, профессионализация, профессионально важные качества.

Ierarchical changes of the importance of the main professional skills of workers of forced special subdivisions

Bartash V.A., Marischuk L.V.

State Institute of Physical Culture of Belorussia

Summary

One of the most important tasks of the estate is criminal manifestations neutralization. On charge with such missions are officials of special appointment sub units who considered the most reliable and fighting efficient realizing their duties of public protection.

Keywords: special appointment sub units, military professional activity, professionalization, professional important qualities.

Введение

Успешность деятельности подразделений специального назначения во многом зависит от качественного отбора сотрудников и их профессиональной подготовки, что сводится к обеспечению единства процессов оценки, отбора и формирования комплекса профессионально важных физических, психических и личностных качеств специалиста (ПВК). Технология выявления ПВК специалистов различных специальностей, имеет научно обоснованную основу, предполагающую изучение требований, предъявляемых профессией к личностным качествам, способностям и возможностям человека. Профессиограмма, построенная в результате таких исследований, представляет собой обобщенную эталонную модель профессионала конкретной области, являясь гибкой ориентировочной основой профессионального и личностного развития специалиста [4].

Профессиографические исследования военных специальностей, проведенные в последние годы, позволили системно представить и обосновать на нормативном, экспертивном и эмпирическом уровнях модели служебной деятельности, содержание и состав требований, предъявляемых к ПВК военных специалистов [2, 5]. В частности, в практике профессионального отбора укрепились концепция, согласно которой успешность военно-профессиональной деятельности (ВПД) определяется соответствием ПВК военнослужащих требованиям деятельности. Утвердившись в качестве методологической доктрины, концепция соответствия ПВК требованиям ВПД в практике профотбора стала основополагающей. Однако в процессе практической реализации концепции нередко происходит ее выхолащивание и упрощение, в результате чего при обработке полученных данных не учитываются методологические принципы комплексности и системности. ПВК выделяются достаточно обобщенно, вне контекста их актуализации в особых и экстремальных условиях. Не всегда выделенные ПВК рассматриваются в контексте готовности к конкретной деятельности в заданный период времени, хотя постулат о том, что ПВК в полной мере проявляются только в соответствующих экстремальных ситуациях, не требует дополнительных доказательств [3]. До настоящего времени не выявлены особенности изменения ПВК на различных этапах профессиональной служебной деятельности сотрудников спецподразделений.

Методы и организация исследования. Накопленный к настоящему времени опыт профессиографической работы позволяет рекомендовать ее проведение в определенной последовательности, с выделением ряда самостоятельных этапов. В настоящем исследовании мы основывались на технологии «модульного подхода» [4]. В данном случае оценивалась значимость двигательных способностей, проявляемых сотрудниками подразделений специального назначения в служебно-оперативных ситуациях профессиональной деятельности. Анкетирование проводилось на основе опросника, разработанного для оценки ПВК специалистов военной сферы [5]. Оценивались основные виды двигательных способностей, структурированные на подвиды в соответствии с общепринятыми в теории физической культуры представлениями [1].

В исследованиях приняли участие сотрудники подразделений специального назначения (n=48), распределенные на 4 подгруппы, в соответствии со стажем служебной деятельности: группа «1» - военнослужащие с выслугой 1 - 5 лет (n = 12); группа «2» - военнослужащие с выслугой 6 - 10 лет (n=14); группа «3» - военнослужащие с выслугой 11 - 15 лет (n=11); группа «4» - военнослужащие с выслугой свыше 15 лет (n=11). В качестве экспертов (n=11) выступали опытные специалисты (преимущественно руководящий состав подразделения). Эксперты оценивали важность для деятельности профессионала той или иной двигательной способности по 10-балльной шкале.

Результаты исследования свидетельствуют о наличии тенденций, характеризующих изменчивость мнения респондентов

SECTION 11

о значимости ПВК для исследуемого модуля профессиональной деятельности и иерархии ПВК в условиях профессионализации.

В группе двигательных способностей, характеризующих кондиционную подготовленность сотрудников спецподразделений, приоритетными являются способности, характеризующие силовую и специальную выносливость, скорость двигательного реагирования и скорость одиночных двигательных действий. Значимость способности к быстрому реагированию в процессе профессионализации несколько снижается, что объясняется формированием у сотрудников компенсаторных возможностей (способности к прогнозированию и т.п.). По мнению экспертов для сотрудников рассматриваемого профиля приоритетными являются двигательные способности, характеризующие специальную выносливость, скоростную силу и способность к реагированию. Респонденты всех групп отметили относительно низкую значимость для сотрудников двигательных способностей, характеризующих общую аэробную и анаэробную выносливость, максимальную силу и способность к высокому темпу движений.

В группе специфических КС приоритетными являются способности, характеризующие способность к ориентированию, перестроению двигательных действий, их согласованию и реагированию (в данном случае рассматривается дифференцировочное реагирование). Относительно меньшую значимость имеют способности к ритму, вестибулярной устойчивости и межмышечной координации.

В группе общих и специальных КС приоритетными являются способности к точностным метательным движениям, копированию и подражанию, манипулированию звеньями и частями тела в пространстве.

Относительно меньшую значимость имеют КС, проявляемые в стандартных циклических и ациклических двигательных действиях, метательных движениях на дальность.

Заключение

Анализ ранжирования профессионально важных физических качеств, проведенный по результатам анкетного опроса сотрудников спецподразделений и экспертов, показал, что для каждой из выделенных групп характерно свое субъективное видение значимости ПВК. В процессе профессионализации иерархия выделенных ПВК претерпевает изменения. Это объясняется, с одной стороны, ростом профессиональной подготовленности сотрудников (в первую очередь расширением и совершенствованием базы специфических навыков), а с другой - возрастной и профессиональной (обусловленной спецификой деятельности) адаптацией морфофункциональных показателей организма, что в совокупности предопределяет уровень показателей, характеризующих кондиционную и координационную готовность к деятельности.

Литература

1. Васюк В. Е. Диагностика специфических координационных способностей в профессиональном отборе специалистов к деятельности в условиях временной и альтернативной неопределенности / В. Е. Васюк, В. А. Барташ, А. И. Каранкевич // «Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности»: сборник статей Международной научно-практ. конференции, Минск, 1-2 декабря, 2011 г. / редкол. И. В. Бельский, В. Е. Васюк, П. Г. Сыманович. - Минск: БНТУ, 2011. - С. 11-23.
2. Военная профессиология: учебник / под общ. ред. А. Г. Караяни, Ю. Г. Сулимова - М. : Военный университет, 2004.- 276 с.
3. Маришук Л. В. Сформированные профессионально значимые качества - залог успешности деятельности специалистов/ Л. В. Маришук В. Л. Маришук/: Актуальные проблемы и перспективы профессионального отбора кадров в государственные органы системы обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь: материалы II межвузовского научно-практического семинара (Минск, 7 декабря 2012): Ин-т нац. безопасности Респ. Беларусь; ред - кол.: Л. В. Маришук [и др.].- Минск: ИНБ, 2014. - С. 3-11.
4. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. - М.: Знание, 1996. - 308 с.
5. Проект единой классификации профессий гражданской и военной сфер деятельности и номенклатуры профессионально важных качеств специалистов / Г. М. Зараковский, [и др.] // Человеческий фактор: Проблемы психологии и эргономики. - 2004. - № 2.- С.19 - 31.

Анатолий Аркадьевич Харлампиев - основоположник системы Самбо

Бердус Г.И., Бердус М.Г.

КФ МГТУ им.Баумана.

Калуга. Россия.

Аннотация

Статья посвящена обобщению организационной, научной и педагогической деятельности Анатолия Аркадьевича Харлампиева по созданию и развитию борьбы самбо в Советском союзе. Отражен его огромный вклад в создание систематики и классификации приемов, научному обоснованию методики подготовки и подготовке тренеров по самбо, созданию условий для ее международного развития и признания.

Ключевые слова: самбо, возникновение борьбы самбо, А.А.Харлампиев - основатель самбо.

Anatoly A. Harlampiev - the Founder of Sambo

Berdus G.I. , Berdus M.G.

Bauman Moscow State Technical University

Kaluga. Russia

Summary

The article is devoted to the generalization of Anatoly Harlampiev's organizational, scientific and educational activities on the creation and development of sambo in the Soviet Union. It reflects his enormous contribution to the taxonomy and classification of techniques, scientific substantiation of methods of training, sambo coaches preparation, creation of basis for its international development and recognition.

Keywords: Sambo, origin of sambo, Anatoly A. Harlampiev - the founder of sambo.

Каждый народ на определенных этапах своего исторического развития непременно создавал приемы борьбы и самообороны в бесчисленных случайных и не случайных схватках, междоусобицах и войнах. Можно смело сказать, что единоборство родилось вместе с человеком.

Огромное влияние на А.А.Харлампиева оказала его семья: дед Георгий Яковлевич, отец Аркадий Георгиевич и его два брата. Дед собирал приемы кулачного боя и приемы русской борьбы, впоследствии он все передал сыну Аркадию.

Все это и разговор 6 августа 1922 года с Н.И. Подвойским (руководитель всеобщего), который сказал: «Ты теперь можешь собирать, изучать, систематизировать все спортивные приемы национальных видов борьбы и самозащиты», предопределили всю жизнь Анатолия. Уже первый доклад Н.И. Подвойскому был сделан в 1925 году.

А.А.Харлампиев сделал три доклада-отчета Н.И. Подвойскому и представителям РККА (рабоче-крестьянская красная армия). После первого доклада о собранных ранее приемах борьбы и самозащиты и их оценке была первая поездка в 1925-1926гг. по республикам Кавказа и Закавказья. Второй доклад был посвящен этой поездке, и в 1928-1929г.г. А.А.Харлампиев путешествует по республикам Средней Азии.

На его третий доклад приглашены двести человек. Н.И. Подвойский, открывая заседание сказал, что комиссия собралась, чтобы заслушать доклад А.Харлампиева, который в течение почти десяти лет, в порядке общественной работы, трудился над темой «Интернациональная спортивная борьба, приемы самозащиты и рукопашного боя». После доклада предстоял показ спортивной борьбы, приемов самозащиты и рукопашного боя, обсуждение доклада и принятие решения. Н.И.Подвойский дал короткую оценку работе А.Харлампиева: «Огромное множество приемов, собранных в разных национальных видах борьбы, впервые соединены в интернациональном варианте. Значение проделанной работы неоспоримо. Я от имени президиума правления ОСМКС выношу А.Хар- лампиеву благодарность».

Ко времени поступления в институт физкультуры (ГЦОЛИФК) в 1932 году А.А.Харлампиев работал инструктором физкультуры, подрабатывал с братом в цирке (акробатика), увлекался боксом, борьбой, альпинизмом, музыкой, литературой, продолжал работать над собранным материалом. Поступив в институт, стал сразу тренироваться у В.С.Ощепкова. В 1936 году он защитил дипломную работу по собранному материалу, а только одна русская борьба насчитывала около двадцати видов и средств бытовой защиты.

Будучи студентом, начал тренерскую работу под руководством В.С. Ощепкова по борьбе дзюдо, а затем возглавил секцию. В 1935 году три ученика А.А.Харлампиева стали чемпионами Москвы, а к 1938 году - уже шесть. Успехи, достигнутые А.А. Харлампиевым, были очень большими, поэтому он получает предложение ВКФКиС возглавить 1-ый всесоюзный сбор тренеров по борьбе. Кроме тренеров по дзюдо были приглашены тренеры национальной борьбы народов, населяющих Советский Союз.

После окончания сборов, в начале июня 1938 года, была проведена 1-я всесоюзная организационная методическая конференция, на которой А.А.Харлампиев выступил с двумя докладами: «Основы советской борьбы вольного стиля» и «Систематика и терминология элементов борьбы вольного стиля». Он ознакомил участников конференции с разработанной им «систематикой, терминологией и классификацией» собранного материала многочисленных приемов национальных видов борьбы и предложил: «отныне отдать предпочтение многочисленным национальным видам борьбы народов СССР».

Ознакомившись со стенографией конференции, можно представить тот огромный материал, который переработал А.А.Харлампиев и представил его в докладах. Участники конференции разобравшись в том, что предложил А.А.Харлампиев, и в заключении конференции постановили:

1. Труд А.Харлампиева одобрить;
2. Зафиксировать за ним авторство, созданной им систематики и терминологии;
3. Поручить А.Харлампиеву подготовить все изложенное для издания в виде учебника для тренерского состава.

Таким образом, А.Харлампиев в своих докладах изложил научные основы советской борьбы вольного стиля (с 1946 года - «борьба Самбо»).

16 ноября 1938 года ВКФКиС издал приказ №633, в котором официально признавалось рождение нового вида борьбы - Советской борьбы вольного стиля (борьба Самбо).

В 1965 году в Японии была создана Ассоциация спортивной борьбы Самбо, а чемпионаты Японии по борьбе Самбо проводятся ежегодно и сейчас. В 1966 году спортивная борьба Самбо была принята в Международную любительскую Федерацию спортивной борьбы (ФИЛА). Уже в 1972 году проводится первый чемпионат Европы в г.Рига (СССР), первый чемпионат мира - в 1973 году в г. Тегеран (Иран). Ежегодно проводятся чемпионаты Европы, мира, Азии, Пан-Америки среди юниоров, девушек, мужчин и женщин.

Борьба Самбо продолжает развиваться и завоевывает новые страны. Последний чемпионат мира, который проходил в 2013 году в России, в Санкт-Петербурге, собрал команды из семидесяти пяти стран мира и прошел на высшем уровне.

А.А. Харлампиев изложил свой опыт в области техники, тактики спортивной борьбы, методики обучения в научных и педагогических трудах, изданных общим тиражом 2,5 млн. экземпляров в СССР, Японии, Болгарии и других странах.

Борьбы и системы Самбо могло, вообще, не быть, и она никогда бы не стала такой, какой мы видим ее сегодня, если бы не А.А.Харлампиев, его фанатичный энтузиазм, научная, научно-педагогическая и тренерская деятельность.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в силовых структурах на специальной полосе препятствий в темное время суток

Бобровик А.П., Любаков А.А., Хагай В.А.,

Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации,
Санкт Петербург, Россия

Аннотация

В данной статье рассматриваются особенности проведения учебно-тренировочных занятий в силовых структурах на специальной полосе препятствий в темное время суток, влияние ночных условий на физиологические функции организма и психику человека.

Ключевые слова: адаптация, двигательные навыки, физические качества, комплексная тренировка.

Features of carrying out educational and training occupations in power structures on the special obstacle course in the night-time

Hagai V.A., Bobrovik A.P., Lubakov A.A.,

St. Petersburg University of the Russian interior Ministry, police Lieutenant Colonel

Summary

In this article features of carrying out educational and training occupations in power structures on a special obstacle course in a night-time, influence of night conditions on physiological functions of an organism and mentality of the person are considered.

Keywords: adaptation, movement skills, physical qualities, complex training.

Темнота оказывает неблагоприятное воздействие на психику человека, снижает скорость передвижения на местности и затрудняет выполнение всех тактико-технических приемов, связанных с преследованием, ведением огня, задержанием и сопровождением правонарушителя. Поэтому в современных условиях большое значение приобретает подготовка сотрудников подразделений специального назначения к оперативно-служебной деятельности в темное время суток.

Занятия по преодолению препятствий в темное время суток - одно из средств реализации прикладного принципа максимальной приближенности к реальной обстановке. Основное содержание их - физическая тренировка в преодолении препятствий, в выполнении специальных действий и приемов рукопашного боя, метания гранат и передвижения на местности в ночных условиях. Задачами, решаемыми на данных занятиях, являются:

- совершенствование навыков в быстром и бесшумном передвижении, преодолении препятствий, выполнении специальных приемов метания гранат, действий с оружием и т.п. в условиях ночной темноты;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- адаптация психики занимающихся к условиям темноты;
- воспитание самообладания, выдержки, смелости, решительности, сообразительности, быстроты реакции при действиях в темное время суток.

В содержание занятий включаются приемы и действия, ранее изученные на дневных занятиях и необходимые для выполнения оперативно-служебных задач ночью: различные способы передвижения на местности, преодоление разнообразных препятствий полевого и городского типа, метание гранат, переноска тяжестей, передвижение по узкой опоре и др.

Тренировка в выполнении упражнений проводится с постепенным усложнением условий, вначале при слабой видимости (в сумерках), затем - в более темное время; вначале - на полосе препятствий, затем - на открытой слабопересеченной местности и на местности, более сложной по рельефу.

Важным требованием к проведению физической тренировки на занятиях ночью является применение оптимальных переменных нагрузок. Это важно потому, что переменная по мощности и продолжительности работа ведет к совершенствованию не только физических качеств, но и функции нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ночные условия оказывают значительное влияние не только на физиологические функции организма, но и на психику человека, поэтому следует добиваться, чтобы тренировки в это время суток были эмоционально насыщенными. Положительные эмоции создают условия для наиболее быстрого и полного раскрытия возможностей организма.

Подготовительная часть проводится руководителем занятия в составе группы. В нее включается выполнение строевых команд, особенно внезапных «ЛОЖИСЬ», «ВСТАТЬ», «К БОЮ», «В УКРЫТИЕ» и т.п.; ходьба и бег в медленном темпе по относительно ровной местности или дорожке; общеразвивающие и прыжково-беговые упражнения на месте и в движении; перестраивание подразделения; передвижение в цепи в заданном направлении; бег по местности с преодолением несложных препятствий полевого типа.

В подготовительную часть занятия с оружием рекомендуется включать ходьбу и бег различными способами, особенно крадучись, изготровки к бою на месте и в движении, переползания, перебежки и т.п. Дистанция при движении бегом в колонне - 4-5 шагов. В отделениях наиболее целесообразный строй - цепь.

Основная часть занятия проводится одновременным (с отработкой 2-3 упражнений) или сменным способами. В конце ее проводится комплексная тренировка в составе подразделения, на которую отводится от 6 до 15 минут.

Тренировка в выполнении приемов и действий в темноте на первых занятиях проводится без оружия, а на последующих - с оружием.

Ведущим методом тренировки является поточное выполнение упражнений отделением с оказанием взаимопомощи. При выполнении сложных приемов и действий (метания гранат, передвижения по балкам, переноски тяжестей и др.) может применяться поочередный способ.

В содержание тренировки следует включать преодоление всех препятствий, имеющихся на стандартных полосах, а также

отдельных вертикальных и горизонтальных препятствий полевого типа (канав, рвов, траншей, воронок, заборов, стен, пролетов лестниц, проломов, ручьев, оврагов и т.п.) различными способами.

В содержание комплексной тренировки включаются наиболее эффективные, хорошо изученные приемы и действия. Каждая комплексная тренировка может организовываться на местности и на полосе препятствий. Она должна целенаправленно обеспечивать решение специальных задач подготовки сотрудников подразделений специального назначения к действиям в темное время суток. Основным методом ее проведения является групповой в составе нарядов, патрулей, групп, экипажей, отделений, взводов.

Перед комплексной тренировкой на местности руководитель занятия ориентирует занимающихся, разъясняет содержание тренировки, последовательность выполнения упражнений, намечает общее направление движения, поворотные и конечные пункты (у заметных ориентиров) и затем выпускает группу с раздельным стартом (с интервалами, обеспечивающими безостановочное движение). Для контроля за правильным выполнением комплексной тренировки руководитель занятия заранее в определенных местах выставляет контролеров.

Выполнением отдельных приемов и комплексных действий на занятиях в темное время не следует проводить на скорость и состязательным методом. Но в то же время надо широко практиковать различные упражнения на скрытность передвижений и бесшумность действий.

Метание гранат в процессе комплексной тренировки осуществляется по заранее обозначенным целям, находящимся в стороне от направления движения или на поворотах. Выполнение приемов рукопашного боя с оружием (а также и метания гранат) сопровождается подсветкой от небольших костров, разведенных рядом с мишенями (чучелами).

Заключительная часть занятия проводится в составе подразделения. В нее включаются: ходьба, упражнения в глубоком дыхании, подведение итогов занятия.

Проведение учебно-тренировочных занятий на специальной полосе препятствий в подразделениях специального назначения в темное время суток нами успешно применялось при подготовке сотрудников силовых ведомств для выполнения БОЕВЫХ задач в горячих точках. Проведенное нами анкетирование участников антитеррористических операций показывает необходимость таких занятий 91 % опрошенных респондентов высказались о положительном эффекте этого вида специальной подготовки.

Литература

1. Блеер, А.Н. Методические основы формирования устойчивых двигательных навыков в прикладных видах спорта: учебно-методическое пособие / А.Н. Блеер. - СПб. : СПб ВИ ВВ МВД, 2004. - 248 с.
2. Вейднер-Дубровин, Л.А. Основные свойства и виды переноса подготовленности военнослужащих / Л.А. Вейднер-Дубровин, В.А. Шейченко // Физическая готовность военнослужащих в структуре боевой готовности. - СПб., 1992. - С. 28.
3. Чихачев Ю.Т., Петин И.М. Преодоление препятствий/ учебник для курсантов и слушателей ВИФК. - Л.: ВДКИФК, 1981.

Физическая подготовка как средство формирования психофизической готовности курсантов военных вузов к выполнению служебных и боевых задач

Борисов А.А.¹, Чернов Д.В.², Шабаетов Р.Р.²

¹- Военный институт (инженерно-технический) Военной академии материально-технического обеспечения имени А.В. Хрулева

²- Военный институт физической культуры Санкт-Петербург, Российская Федерация

Аннотация

В статье представлены направления совершенствования учебно-тренировочного процесса по физической подготовке (ФП). Разработанная экспериментальная программа направлена на формирование психофизической готовности военнослужащих к выполнению служебных и боевых задач.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, физическая подготовка, психологическая подготовка, физические способности.

Physical preparation as means of formation of psychophysical readiness of cadets of military high schools to perform their combat missions

Borisov A.A.¹, Chernov D.V.², Shabaev R.R.²

¹- Military Institute (Engineering), the Military Academy of Logistics named after AVHruleva

²- Military Institute of Physical Training St. Petersburg, Russian Federation

Summary

This article presents the ways of improving the training process of physical training. Developed a pilot program aimed at creating psychophysical readiness of military personnel to perform the service and combat missions.

Keywords: vocational training, physical training, psychological training, physical abilities.

SECTION 11

Введение

Учебно-воспитательный процесс в военных вузах является важнейшим компонентом подготовки военных специалистов. Основные усилия необходимо сосредоточить на повышении качества подготовки, выработке и апробации практических направлений повышения эффективности учебно-воспитательного процесса, который нуждается в систематической корректировке.

Проведенный анализ показал, что физическая подготовленность оказывает существенное влияние на качество профессиональной деятельности выпускников военных вузов.

Следовательно, существует необходимость формирования программы по ФП, которая позволит максимально эффективно формировать необходимые навыки и развивать физические способности.

Основные положения. Практика показала, что даже высококвалифицированный военный специалист, работая в чрезвычайной ситуации, может принимать неверные решения, несмотря на опыт работы и хорошие теоретические знания. Эти обстоятельства требуют такой организации учебно-воспитательного процесса, который позволит формировать умения быстро принимать правильное решение в экстремальной ситуации.

Формирование эффективной учебно-тренировочной программы по ФП потребовало добавления ещё одной задачи - формирование психофизической готовности действовать в экстремальных ситуациях боевой и служебной деятельности.

Для достижения поставленной цели была разработана экспериментальная программа. В результате ее реализации на практике внесены изменения в последовательность прохождения разделов тематического плана по дисциплине «Физическая подготовка», включение в построение каждого комплексного занятия элементов из раздела «Рукопашный бой», «Преодоление препятствий», так как средства и методы данных разделов, наиболее подходят для формирования психофизической готовности военнослужащих.

Для внедрения в учебном процессе предложенных направлений были проведены следующие мероприятия:

1. На учебно-тренировочных занятиях был создан экстремальный фон;
2. Реализован принцип прикладности;
3. При организации физической подготовки и реализации предложенной экспериментальной программы преподаватели кафедры были разделены согласно их исходной спортивной специализации;
4. Разработаны методические рекомендации по проведению всех форм ФП;
5. Формировались навыки, которые представляют собой заученные индивидуальные и коллективные действия для различных характерных ситуаций служебной и боевой деятельности военнослужащих;
6. Отрабатывались вопросы обучения выполнению практических действий в составе подразделения.

Организация исследования. Исследования проводились на базе Военного института (инженерно-технического) военной академии МТО имени А.В. Хрулева. Объем педагогических исследований выполнен в три этапа. На первом этапе (2011-2012 гг.) решались задачи по изучению требований, предъявляемых профессиональной деятельностью к физической подготовленности выпускников инженерных вузов, существующих документов, регламентирующих ФП в вузах МО РФ. На втором этапе (2012-2013 гг.) исследования была разработана и теоретически обоснована экспериментальная программа. В ходе третьего этапа (2013-2014 гг.) была проведена экспериментальная проверка эффективности применения разработанной программы дополнительных занятий по ФП для курсантов инженерных вузов. Для проведения эксперимента было привлечено 2 группы, экспериментальная и контрольная, по 25 человек в каждой.

Результаты эксперимента и их обсуждение. Оценка уровня развития физических качеств проводилась в начале и в конце педагогического эксперимента.

Функциональное состояние. Сравнительный анализ приведенных в таблице 1 данных показал: у курсантов ЭГ отмечается более значительное улучшение результатов, чем в КГ.

Таблица 1

Уровень показателей функционального состояния курсантов опытных групп до и после эксперимента ($x \pm t$)

№ п/п	Изучаемый показатель	Группа	Исходные показатели	В конце эксперимента
1.	ЧСС в покое (уд./мин)	ЭГ КГ	70,9±2,1 68,9±1,9	64,5±1,0 68,2±0,5
2.	Систолическое АД (мм рт. ст.)	ЭГ КГ	123,9±2,0 122,5±1,3	120,4±1,01 118,0±1,6
3.	Диастолическое АД (мм рт. ст.)	ЭГ КГ	70,6±1,4 70,8±1,4	69,9±1,1 70,1±0,9

Физическая подготовленность. Показатели уровня развития физических качеств у курсантов опытных групп до и после эксперимента представлены в таблице 2.

Развитие психических качеств. Анализ развития психических качеств (табл. 3) показывает, что в обеих опытных группах произошли положительные изменения.

Выводы:

1. Реальная обстановка прохождения службы после окончания вуза, требует от военнослужащих высокого уровня адаптационных возможностей. В связи с этим, выпускник военного вуза должен обладать крепким здоровьем, высоким уровнем развития физических и психологических качеств.

2. При реализации разработанной программы интегрально использованы все формы ФП для формирования психофизической готовности военнослужащих к выполнению служебных и боевых задач.

3. Проведенные исследования и анализ экспериментальных данных позволяет утверждать, что применение предложенной программы формирования психофизической готовности военнослужащих эффективно.

Таблица 2
Показатели физической подготовленности у курсантов опытных групп до и после эксперимента ($x \pm t$)

№ п/п	Изучаемый показатель	группа	Исходные показатели	В конце эксперимента
1.	Сила. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	ЭГ КГ	12,2±0,6 12,6±0,5	15,2±0,5 12,8±0,9
2.	Быстрота. Бег 100 м (с)	ЭГ КГ	13,8±0,1 14,2±0,1	13,8±0,1 14,2±0,1
3.	Выносливость. Бег 3000 м (мин, с)	ЭГ КГ	12,34±2,3 12,36±6,3	12,12±2,2 12,21±6,3

Таблица 3
Показатели уровня сформированности психических качеств у курсантов ЭГ и КГ до и после эксперимента ($x \pm t$) (в баллах)

№ п/п	Изучаемый показатель	группа	Исходные показатели	В конце эксперимента	Прирост	p
1	Концентрация внимания	ЭГ КГ	4,6±0,4 5,2±0,3	4,6±0,4 5,2±0,3	2,1 0,5	0,05
2	Переключение внимания	ЭГ КГ	5,9±0,4 6,4±0,4	7,9±0,6 6,9±0,3	2,0 0,5	0,01
4	Общая	ЭГ КГ	5,2±0,3 4,8±0,2	6,9±0,9 5,5±0,3	1,7 0,7	0,05 0,05

Литература

1. Теория и организация служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта: Ч.1.: Учебник для курсантов Военного института физической культуры Под ред. профессора В.В. Миронова, А.А. Обвинцева -СПб.: ВИФК 2014.-297 с.

2. Борисов А.А. Влияния занятий гиревым спортом на профессиональную подготовку военных инженеров. НИГ 1// Сб. научн. тр. Военного инженерно-технического университета: Научные проблемы специальных и фортификационных комплексов, обустройства войск, управления производственной деятельностью строительных предприятий / ОАО «Издательство Стойиздат СПб». - Вып. 7. СПб., 2008 - 520с.

3. 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.

Динамика показателей физического развития и двигательных возможностей курсантов Военного физкультурного вуза

Вихрук Т.И., Шагеева Л.Г., Аржаков В.В., Захарычев И.В.

Военный институт физической культуры Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье рассматривается динамика показателей физического развития и двигательных возможностей курсантов военно-физкультурного вуза.

Ключевые слова: курсант, физическое развитие, стабилметрия, физическая подготовка.

Dynamics of physical development and motor ability indicators of the cadets in the military sports high school

Vikhruk T.I., Shageeva L.G., Arzhakov V.V., Zakharychev I.V.

Summary

In the article, the dynamics of physical development and motor ability of indicators of the cadets of military-sports high school is considered.

Keywords: cadet, physical development, stabilometry, physical training.

ВВЕДЕНИЕ

С давних времен проблема сохранения здоровья человека была одной из важнейших. В Уставе ВОЗ отмечено, что здоровье является одним из основных прав человека, а также фактором в достижении мира и безопасности [7].

Здоровье человека - самый важный фактор, определяющий его работоспособность, успех профессиональной деятельности. Несмотря на большое количество определений этого понятия, все они подчеркивают его многогранность. Суть их сводится к тому, что здоровье - это динамическое состояние организма, в котором можно выделить несколько компонентов. Здоровье рассматривается в единстве соматического, психологического, социального, нравственного и творческого аспектов. Одним из них является соматический (физический) компонент, который связан с уровнем развития и функционирования всех систем организма, степенью сформированности морфологических и физиологических резервов.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В основополагающих документах отечественного здравоохранения отмечено, что определяющим элементом в сохранении и улучшении здоровья россиян является здоровый образ жизни [8, 9]. Важным фактором, определяющим здоровье, является физическая активность.

Недооценка роли физической активности в формировании и укреплении здоровья детей и подростков, приводит, в итоге к тому, что значительный процент допризывной российской молодёжи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой. Так, по данным А.А.Баранова при первичной постановке на воинский учет в 2011 г. было установлено, что 60% допризывников признаны несоответствующими требованиям российской армии в связи с наличием хронических патологических процессов [1]. По данным Б.А., Кабаргина и соавт. только 20% школьников практически здоровы, 30% - имеют хронические заболевания, у 50% школьников выявлены морфофункциональные отклонения и нарушения в состоянии здоровья [2]. Масса тела 10-15% российских призывников ниже возрастной нормы на 8-10 кг; в тоже время 8,5% наших старшеклассников страдают от ожирения [3].

Снижение показателей физического развития и физической подготовленности призывного контингента в последние годы отмечают также А.С. Кропанов, Н.И. Лиманская, Т.А. Мишкова и др. [4-6]. Авторы отмечают слабое развитие мускулатуры, низкие функциональные показатели, низкие показатели физической подготовленности.

Цель данного исследования - изучить динамику физического развития и двигательных возможностей курсантов-юношей военного физкультурного вуза за последние несколько лет (2011 г. и 2014 г.). Оценку физического развития проводили на основе данных антропометрии и индексов физического развития. Оценку двигательных возможностей - статической устойчивости тела человека, двигательной памяти, процессов возбуждения и торможения проводили с использованием стабиланализатора с обратной биологической связью «Стабилан».

Сравнительный анализ антропометрических показателей выявил, что средние значения длины и массы тела, окружности грудной клетки, силы кисти не имели значимых различий, в двух группах в то же время показатели жизненной емкости легких и становой силы были выше у курсантов, поступивших в 2014 году по сравнению с 2011 г. Однако индивидуальные колебания изученных параметров в обеих группах были значительными. Индексы физического развития обнаружили недостаточный уровень функциональных показателей (жизненный и силовые индексы) при нормальных индексах телосложения (Кетле, Пинье, Эрисмана) у первокурсников 2011 г. поступления.

Учитывая значительную вариативность показателей курсантов, была проведена оценка их соматотипа, которая выявила, что большинство первокурсников принадлежали к макросомному и мезосомному типу (по классификации Р.Н.Дорохова) и только 10% имели микросомный соматический тип. В то же время по данным А.В.Шашкина и А.В.Горохова (2007), индексы физического развития у представителей различных соматических типов имеют различия. Этот факт нужно учитывать при оценке физического развития и при проведении занятий по физической подготовке.

Данные стабилотографических исследований по оценке устойчивости тела (проба Ромберга) показали, что роль зрительного анализатора в управлении вертикальным положением тела у курсантов первого курса очень велика. Разработанные в постурологии нормы - величина коэффициента Ромберга, позволяющая количественно определить степень использования испытуемым зрения для контроля положения в основной стойке - почти у всех испытуемых превышала 250%; (в норме - 100-250%); лишь около 5% испытуемых имели значения данного параметра в пределах нормы. Следует отметить, что в процессе обучения в институте у испытуемых наблюдалось снижение роли зрительного анализатора при удержании вертикального положения тела.

Оценка двигательной памяти выявила недостаточно высокий уровень ее развития у первокурсников: лучше всего испытуемые сумели запомнить одну (чаще всего временную) или две - временную и скоростную компоненты двигательного действия (46% и 28% испытуемых, соответственно). Сложнее всего для запоминания оказалась пространственная компонента двигательного действия (ее сумели запомнить лишь около 6% испытуемых). Процент испытуемых, которые не сумели запомнить ни одну компоненту двигательного действия, составил около 20%. В процессе обучения наблюдалась положительная динамика развития двигательной памяти: около 52% обучаемых показали ее улучшение.

Был выявлен весьма незначительный процент испытуемых первого года обучения с замедленной скоростью реакции (около 10% от общего числа), причем в процессе обучения эта доля уменьшилась. Одновременно с этим увеличилась доля обучаемых, которые выполняли задание на подсознательном уровне и любой ценой (около 30% от общего числа). Это были в основном обучаемые, которые за этот период достигли значительных успехов в спортивной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, полученные результаты, свидетельствуют о том, что некоторым курсантам требуется коррекция

функционального состояния средствами физического воспитания с целью совершенствования адаптационных возможностей организма и повышения работоспособности. Данные стабильности позволили дать рекомендации по организации тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Результаты проведенного исследования подтвердили необходимость учета дифференцированного подхода при организации занятий по физической подготовке.

Литература

1. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Медико-социальные проблемы воспитания подростков. Монография. - М.: Изд-во «ПедиатрЪ», 2014. - С. 289.
2. Кабаргин Б.А., Князев А.А., Любецкий Н.П. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в XXI веке: учебно-методическое пособие: - Изд-во «Логос». - 2010. - С. 9.
3. Картелишев А.В., Румянцев А.Г., Смирнова Н.С. Ожирение у детей и подростков. Причины и современные технологии терапии и профилактики. - М.: Изд. «Бином», 2013. - С.11.
4. Кропанов А.С. Оценка уровня физического развития курсантов образовательных учреждений МВД России и их отношения к его целям и задачам. Акт. пробл. физич. подготовки силовых структур. - 2012. - №2. - С. 105-109.
5. Лиманская Н.И. Морфофункциональные показатели физического развития лиц призывного возраста Волгоградского региона в зависимости от типа телосложения». Автореф. дис. канд.мед.наук. - Волгоград, 2010. - 24 с.
6. Мишкова Т.А. Морфофункциональные особенности и адаптационные возможности современной студенческой молодежи в связи с оценкой физического развития: Автореф. дисс. канд. мед. наук. - М., 2010. - 26 с.
7. Устав Всемирной организации здравоохранения. Источник: Основные документы. Женева, Всемирная организация здравоохранения, 2005 г. (<http://www.who.int/govemance/en>, по состоянию на 7 июня 2005 г.)
8. Распоряжение Правительства РФ от 24 декабря 2012 г. №2511-р «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие здравоохранения»»
9. ФЗ РФ от 21 ноября 2011 г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»,
10. Шашкин А.В., Горохов А.В.. Особенности физического развития и физической подготовленности курсантов ВИФК различного соматотипа. Мат-лы Всероссийской научной конференции, посв. 65-летию кафедры медико-биологических дисциплин Военного института физич. культуры и 170-летию со дня рождения П.Ф.Лесгафта. - СПб., ВИФК, 2007. - С. 120-121.

Военно-медицинская эстафета как средство Военно-профессиональной подготовки специалистов медицинского профиля

Гадылгареев В.Г., Медведев Ю.И., Сильчук А.М., Сильчук С.М., Стороженко И.И.

Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова Санкт-Петербург, Российская Федерация

Аннотация

Рассмотрена организация и проведение соревнований по военно-медицинской эстафете, а также совершенствование этапов эстафеты в зависимости от военно-профессиональной деятельности с учетом материально-технической базы на современном этапе.

Ключевые слова: соревнование, военно-медицинская эстафета, дистанция бега, стрельба, метание, этапы, упражнение, нормативы, физическая подготовка, тактико-специальная подготовка, военнослужащий.

Military medical baton as a means military professional training medical profile

Gadylgareev V.G., Medvedev Yu.I., Silchuk A.M., SilchukS.M., Storozenko I.I.

Military medical academy named after S. M. Kirov Saint-Petersburg, Russian Federation

Summary

Consider the organization and carrying out of competitions on military-medical the relay and improvement stages of the relay depending on the military-professional activity taking into account the material and technical base at the present stage.

Key words: competitions, military medical relay, distance running, shooting, throwing, steps, exercise, standards, physical training, tactical and special training, the soldier.

Введение

Военно-профессиональный труд военнослужащих различных видов и родов войск, в силу определенных обстоятельств, занимает особое место, поскольку его деятельность часто оказывает пагубное воздействие на организм человека, и естественно, приводит к различным заболеваниям. Успех в выполнении той или иной задачи во многом зависит от физической подготовленности и хорошего состояния здоровья военнослужащих, высокой дееспособности их сердечно-сосудистой и дыхательной систем, высокого уровня эмоциональной и психологической устойчивости. Отсюда и вытекает необходимость в обосновании средств и методов проведения военно-медицинской эстафеты со специалистами военно-медицинских профилей.

Материалы и методы. Изучены литература, приказы, директивы, наставления и другие материалы. Проведен сравнительный анализ правил проведения соревнований по различным видам спорта в соответствии с Военно-спортивной классификацией.

Результаты и их анализ. Соревнования по военно-медицинской эстафете проводятся с целью развития военно-прикладных видов спорта курсантских подразделений академии, а также среди медицинского персонала (фельдшеров) округов и флотов, повышения их физической, морально-психологической готовности к

SECTION 11

военно-профессиональной деятельности, а также формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков, обеспечения условий для самовыражения обучающихся, их творческой активности.

Состав команды составляет не менее 3 человек. Все участники соревнований должны пройти необходимую подготовку к соревнованиям и быть допущены врачом, пройти соответствующий инструктаж по соблюдению требований безопасности при обращении с оружием и метании гранат, иметь нагрудные номера установленного образца. Форма одежды для участников соревнования - спортивная или военная (полевая, ботинки с высоким берцем).

Военно-медицинская эстафета включает комплекс физических упражнений: бег, метание гранат на точность, стрельба из пневматического пистолета и выполнение нормативов по военно-медицинской подготовке (тактико-специальной подготовке для личного состава медицинских частей и подразделений).

Порядок проведения эстафеты.

Выполнение упражнений и нормативов осуществляется без остановки времени (секундомера). Одновременно на дистанции стартуют четыре спортсмена из разных команд.

Первый этап - бег на 400 м. Упражнение выполняется с общего старта по дистанции стадиона.

Второй этап - метание гранаты на точность. Участок для метания гранат оборудуется на стадионе. Метание гранаты на точность производится до первого попадания с места или с разбега на расстояние 40 м по кругу радиусом 2,5 м. Круг изготавливается из металла, оборудуется вровень с землей и окрашивается в белый цвет. В центре круга укрепляется красный флаг размером 15х20 см, высота - 30 см от земли. Метание производится учебными гранатами Ф-1 массой 600 г без предохранительного рычага. Гранаты участнику выдаются судейской коллегией на месте метания. Каждому участнику разрешается выполнить три броска.

Оценка результата бросков производится судьей поднятием красного флага вверх в случае попадания гранатой в круг, в случае промаха судья дает отмашку флажком вниз. Сигналы могут дублироваться голосом. Метание очередной гранаты разрешается только после получения оценки за предыдущий бросок. В случае промаха во всех трех бросках участнику назначается бег по штрафному кругу длиной 100 м.

Третий этап - бег на 500 м. Участник стартует самостоятельно после метания гранат или сразу после первого попадания в цель, или после пробегания штрафного круга.

Четвертый этап - стрельба из пневматического пистолета типа ИЖ-46. Стрельба ведется 5-ю выстрелами по мишени «Черный круг диаметром 10 см» на расстоянии 10 м до первого попадания. В случае промаха участнику назначается бег по штрафному кругу длиной 100 м. Мишенная установка оборудуется таким образом, чтобы при попадании в мишень черный круг выпадал из установки.

Пятый этап - бег на 500 м. Участник стартует самостоятельно по установленной дистанции после выполнения упражнения в стрельбе или сразу после первого попадания в цель, или после пробегания штрафного круга. Возможно увеличение дистанции до 700 м.

Шестой этап - выполнение нормативов по военно-медицинской подготовке (тактико-специальной подготовке для личного состава медицинских частей и подразделений).

Особенности военно-медицинской эстафеты заключаются в том, что она проводится со специалистами медицинской службы, а также может проводиться с другими военными специалистами с корректировкой этапов.

Основные требования к содержанию военно-медицинской эстафеты включают:

- упражнения из разделов физической подготовки;
- упражнения из раздела огневой подготовки;
- нормативы по военно-медицинской подготовке (тактико-специальной подготовки для личного состава медицинских частей и подразделений).

Военно-медицинская эстафета может проводиться как на спортивном объекте (стадионе), так и в полевых условиях. Место проведения эстафеты должно включать площади, отвечающие нормам безопасности при выполнении упражнений из раздела огневой подготовки (метание гранаты, стрельба). Дистанция бега и нормативы должны обеспечивать прохождение участником всех этапов в пределах 7 - 8 мин.

В целях повышения привлекательности и зрелищности военно-медицинской эстафеты старт и финиш, а также место передачи эстафеты оборудуются в одном месте. Судьям необходимо определять не только общий результат команд, но и личное время каждого участника, в целях мотивации военнослужащих к росту их спортивного мастерства.

Для дальнейшего совершенствования этапов эстафеты в зависимости от военно-профессиональной деятельности необходимо включать боевую стрельбу (ПМ, АК), преодоление естественных препятствий, военно-прикладное плавание и другие упражнения с учетом материально-технической базы вуза или воинской части.

Кроме проведения соревнований в виде эстафеты можно организовать и провести соревнования на личное первенство (индивидуальная гонка), что потребует изменения самого названия спортивного соревнования, например с военно-медицинской эстафеты на военно-медицинское многоборье или военно-медицинскую гонку.

Заключение. Соревнования по военно-медицинской эстафете в Военно-медицинской академии имени С.К. Кирова проводятся в ходе тактико-специальных учений «Рубеж» (июнь 2014 года), «Очаг» (июнь 2015 г.) в учебном центре академии г. Красное Село с целью развития военно-прикладных видов спорта среди курсантских подразделений, среднего медицинского персонала (фельдшеров) округов и флотов, повышения их физической, морально-психологической готовности к военно-профессиональной деятельности, а также формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков, обеспечения условий для самовыражения обучающихся, их творческой активности. Военно-медицинская эстафета способствует широкой пропаганде спорта как важного средства воинского воспитания и обучения личного состава академии.

Литература

1. Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах РФ (НФП - 2009). - М., изд-во «Анкил». - 2013. - 200 с.
2. Общевоинские уставы ВС РФ (вместе с Уставом внутренней службы). Указ Президента РФ от 10.11.2007 №1495 (ред.

от 14.01.2013 г.).

3. Руководство по медицинскому обеспечению физической подготовки в ВС РФ. - 2002 г., (проект 2012 г.).

4. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (утверждено приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 21 ноября 2008 г. № 48).

5. Постановление Правительства РФ от 20 августа 2009 г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта».

6. Приказы Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ 2010 г. №№ 161-167 «Об утверждении норм, требований и условий их выполнения по военно-прикладным видам спорта».

Особенности социализации девушек-курсантов в высшем военном учебном заведении

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

В статье рассматриваются вопросы социализации девушек-курсантов. Приводятся результаты анализа процесса социализации в сфере учебной деятельности, отличительных особенностей, связанных с военно-профессиональной подготовкой будущего специалиста Железнодорожных войск. В статье раскрыто их влияние на процесс адаптации девушек-курсантов к условиям обучения в высшем военном учебном заведении.

Ключевые слова: социализация, девушки-курсанты, военно-профессиональная подготовка.

Features of socialization of women-cadets in military educational institution

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 article questions of socialization of woman - cadets are considered.

The author carries out analysis of process of socialization within the scope of academic activity, the distinctive features connected with militari profession training of the future railway troops. In article is opened their influence on process of adaptation of girls cadets to training conditions in the highest military educational institution.

Keywords: socialization, women-cadets, military profession training.

ВВЕДЕНИЕ

Реформирование Вооруженных Сил Российской Федерации, направленное на создание высокоэффективной, мобильной, готовой к боевым действиям в различных условиях армии, привело к увеличению числа женщин-военнослужащих и расширению «сегмента» военных должностей и специальностей, которые они занимают. Это обуславливает актуальность изучения вопросов создания и совершенствования системы военно-профессиональной подготовки женщин-офицеров определенных должностей в различных вузах Министерства обороны, проблем их социализации.

Явление социализации имеет различную интерпретацию и представляет собой многоаспектное понятие, которое в отечественной науке долгие годы разрабатывалось в связи с решением вопросов организации продуктивного взаимодействия и общения, в зависимости от степени включенности в общественные отношения. Особое место в исследованиях отведено вопросам социализации в институционализированных образовательных системах [2].

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Оставаясь одной из важных проблем педагогики, социализация как вопрос эффективной организации процесса усвоения и воспроизведения индивидом социального опыта в специально-организованных условиях через общение и деятельность рассматривается нами в трех аспектах: общение, самосознание и деятельность.

Обучение девушек-курсантов в военном вузе подразумевает включение его, как субъекта, во взаимодействие в условиях строго-регламентированных действий, а именно: учебная и внеучебная, служебная, военно-профессиональная деятельность. При этом учебная деятельность имеет ряд особенностей:

- направлена на освоение особых по содержанию дисциплин, овладение специфическими умениями и навыками, определяемыми общекультурными и профессиональными компетенциями и квалификационными требованиями к подготовке будущих офицеров Вооруженных Сил;
- включает в себя изучение боевого оружия, военной техники, способов их применения в учебном и учебно-тренировочном процессе с имитацией боевых условий;
- интегрирует непосредственно учебную деятельность с военно-профессиональной и служебной деятельностью.

Интеграция основных видов деятельности девушек-курсантов происходит, зачастую, вокруг служебной, так как последняя выступает в качестве формы трансляции успешно усвоенных знаний и формы отработки профессионально-значимых умений и навыков [4].

Анализ служебной деятельности женщин-офицеров тыла показал, что для выпускниц Военного института (Железнодорожных войск и военных сообщений) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева важными умениями являются способность в любой обстановке обеспечить военнослужащих

всем необходимым для повседневной жизни и выполнения служебных задач, в условиях усложнения военной техники и роста уровня интеллектуализации труда, большого объема информации, которым необходимо оперировать в процессе решения профессиональных задач, в уникальных условиях, в том числе, сопряженных с опасностью для жизни, при высокой ответственности принимаемых решений, им необходимо обеспечивать координацию и взаимодействие других подразделений в случае необходимости масштабной передислокации, ведения мобилизационной подготовки и решение единичных задач экстренного порядка, таких как ликвидация последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий, а также мероприятий, направленных на поддержание готовности к выполнению первоочередных восстановительных работ в ходе мобилизационного развертывания Вооруженных Сил и перевода страны на военное положение [3].

Общение в строго-регламентированных условиях требует от девушек-курсантов координации своих предпочтений в сфере быта и учебы с интересами и предпочтениями «соседей», обуславливает необходимость поддержания контактов и налаживание отношений не только с теми, кто по той или иной причине «нравится», но и с теми, кто оценивается отрицательно, общение с кем вызывает дискомфорт и неприятие. Жизнь в казарменных условиях влияет на формирование самостоятельности, способствует осознанию своей позиции по отношению к другим, стимулирует развитие коммуникативных навыков. Так, проведенные исследования по методике Р. Кеттелла (16-ФЛЮ) показали высокий уровень взаимосвязи (в прямой зависимости) с умением девушек-курсантов сотрудничать, общаться, приспосабливаться к ситуации общения (фактор «А»), высокой нормативностью поведения (фактор «G», $r = 0,34$, $p < 0,01$), отражающий волевые качества: настойчивость, упорство, принципиальность, с показателем смелости (фактор «Н», $r = 0,26$) и высоким уровнем самоконтроля, свидетельствующим об умении управлять своими эмоциями и поведением (фактор «Q3», $r = 0,35$, $p < 0,01$).

Данные приведены по результатам тестирования группы из 15 девушек-курсантов 5 курса, проходивших обучение в Военном институте (Железнодорожных войск и военных сообщений) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева.

В воспитании морально-волевых качеств, психологической устойчивости к сложным условиям учебной и военной-профессиональной деятельности особую роль занимают занятия по физической подготовке, в частности, занятия рукопашным боем и ускоренными передвижениями, комплексные занятия с направленностью на формирование навыков преодоления препятствий, которые способствуют формированию у женщин-военнослужащих, обучающихся в ВУЗах МО РФ смелости, уверенности в себе, повышению успешности и эффективности решения служебных задач [1].

Физическая подготовка, являясь одной из профессионально-значимых дисциплин, с одной стороны может выступать в качестве стрессогенного фактора, обуславливающего дезадаптацию и ухудшение процесса социализации, так как часть девушек-курсантов стремятся самостоятельно преодолеть имеющийся у них недостаточный уровень развития физических качеств, двигательных умений и навыков, что приводит, зачастую, к повышению уровня утомляемости, излишнему напряжению, негативно влияя на успешность учебной деятельности в целом.

С другой стороны, физическая подготовка, как учебная дисциплина, включает в себя средства и методы расширения функциональных резервов организма, средства развития и совершенствования физических качеств, двигательных умений и навыков, средства и методы преодоления психической напряженности, а также средства и методы формирования военно-профессиональных навыков. Не снижая значимости других учебных дисциплин, физическая подготовка выступает в качестве средства повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности, окружающей среды, способствуя созданию благоприятных условий для адаптации и социализации учащихся девушек военных вузов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, повышение эффективности процесса социализации девушек-курсантов в военном вузе возможно при условии четкого формирования понимания сущности своей будущей профессии, обеспечения взаимосвязи всех учебных дисциплин, в том числе физической подготовки, с содержанием выполняемых служебных и военно-профессиональных задач в ходе обучения.

Литература

1. Ашкинази С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации / С.М. Ашкинази; под ред. В.Л. Марищука. - СПб.: ВИФК, 2001. - 242 с.
2. Педагогика / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. - М.: Школа-Пресс, 2007. - 512 с.
3. Пристав О.В. Формирование и поддержание психического состояния курсантов Военно-транспортного университета Железнодорожных войск физическими упражнениями и ментальным тренингом: автореф. дис. канд. психол. наук: 13.00.04 / О.В. Пристав; РГПУ им. А.И. Герцена. - СПб, 2005. - 21 с.
4. Синельник М.В. Особенности социализации девушек-курсантов в сфере учебной деятельности в военном вузе / Высшее образование сегодня, № 5, 2010. - С. 97-99.

Организация спортивно-массовой работы военнослужащих ВС РФ в полевых условиях с применением мобильных спортивных комплексов

Дмитриев Г.Г., Городец В.И., Новиков В.В., Zubov A.H.

*Военный институт физической культуры. Военно-медицинская академия им. С.М.Кирова
ООО «Форманпродакст».*

Аннотация.

Успешное формирование военно-прикладных навыков дает наибольший эффект, если обучение проводится на соответствующей учебно-материальной базе, где военнослужащие могут и имеют возможность выполнять физические упражнения, военно-профессиональные действия. Личный состав должен испытать на практике, в специально

оборудованных местах все, с чем ему придется столкнуться на поле боя, то есть отработать наиболее вероятные сценарии ведения боевых действий, поэтому строительство и оборудование спортивных сооружений в Вооруженных силах РФ приобрело актуальнейшее значение в связи с резким повышением требований к уровню физической подготовленности военнослужащих.

Ключевые слова: Физическая подготовка, полевые условия, мобильные тренажеры, спортивно-массовая работа, военнослужащие.

The organization of sports and mass work of the military personnel of Russian armed forces in field conditions with application of mobile sports complexes

Dmitriyev G.G., Gorobets V. I., Novikov V. V., Zubov A.N.

Military institute of physical training.

S.M. Kirov military medical academy.

JSC Formanprodakst.

Summary

Successful formation of military and applied skills gives the greatest effect if training is provided on the corresponding educational material resources where the military personnel can and have opportunity to carry out physical exercises, military and professional actions. The staff has to test in practice, in specially equipped places everything what it should face in the battlefield, that is to fulfill the most probable scenarios of conducting combat operations, therefore construction and the equipment of sports constructions in Armed forces of the Russian Federation got the most relevance in connection with sharp increase of requirements to the level of physical fitness of the military personnel.

Keywords: Physical training, field conditions, mobile exercise machines, sports and mass work, military personnel.

Министр обороны РФ подчеркивает, что строительство спортивных сооружений в Армии и на Флоте является необходимым элементом совершенствования учебно-материальной базы физической подготовки и способствует повышению боеготовности подразделений и частей Вооруженных Сил Российской Федерации.

Исследования, проведенные научными сотрудниками и преподавателями Военного института физической культуры, показали, что военнослужащие с хорошо развитыми физическими качествами более успешно действовали на многодневных тактических учениях, в боевых условиях. Они быстрее и точнее выполняли всевозможные боевые приемы, совершали маневр на поле боя, управляли боевой техникой, вели огонь из различных видов оружия и, что самое важное - продолжительное время сохраняли и быстро восстанавливали высокий уровень работоспособности.

Однако во многих учебных заведениях, воинских частях, полигонах Вооруженных сил РФ, по ряду причин (ограниченная площадь дислокации, климатические условия и т. п.) специальные сооружения, тренажёрные устройства по своей оснащённости не отвечают требованиям подготовки военнослужащих. Это приводит к тому, что занятия по физической подготовке в полевых условиях не проводятся совсем или проводятся неэффективно, с малым охватом личного состава и низким качеством, в связи с чем, при нахождении частей и подразделений вне мест постоянной дислокации - на полигонах, стрельбищах, танкодромах, военнослужащие, решая военно-профессиональные задачи, не имеют возможности поддерживать достигнутый уровень физической подготовленности и профессиональной работоспособности.

Исходя из вышеизложенного, научной группой Военного института физической культуры под нашим руководством были разработаны предложения в Техническое задание по созданию мобильных спортивных комплексов, включающей в себя мобильные спортивные комплексы с модульными конструкциями (на базе контейнера) для решения задач организации всех форм физической подготовки с военнослужащими в полевых условиях.

На основании технического задания ООО «Форман продакст» в инициативном порядке изготовил мобильный спортивный комплекс. Технические характеристики мобильного спортивного комплекса, который представляет собой двадцати тонный контейнер, укомплектованный спортивным имуществом и инвентарем, позволяет в развернутом состоянии организовывать пять учебных мест для проведения различных форм физической подготовки с военнослужащими ВС РФ в полевых условиях. Преимуществами представленного комплекса являются:

- при организации занятий на пяти учебных местах количество занимающихся может достигать 120 человек;
- развертывание без использования специальных средств и инструментов;
- элементы в сборе обеспечивают устойчивость комплекса под собственным весом;
- трехэтапное антикоррозийное покрытие всех частей комплекса.

Для увеличения пропускной способности можно объединить два комплекса. Основообразующим элементом мобильного спортивного комплекса является доработанный внутри и снаружи морской 20- футовый контейнер, в котором также осуществляется хранение и перевозка рамной конструкции, спортивного имущества и инвентаря.

Рамная конструкция может состоять из следующих элементов: опор, рукоходов, перекладин и соединителей, шведских стенок, подвесов для боксерских мешков, держателей для канатов, подвесов для гимнастических колец, навесных скамеек для пресса, навесных брусьев и прочих конструктивных элементов, необходимых для проведения определенных методических тренировок.

Занятия также проводятся со спортивным инвентарем, закрепленным на раме, либо используемым отдельно: гимнастические кольца, канаты, боксерские мешки и манекены, гантели, штанги, гири, медицинские мячи и проч. Может собираться и комплектоваться в любых комбинациях в зависимости от количества занимающихся, площади проведения тренировок, функционального назначения

Мобильный спортивный комплекс рассчитан на многократную сборку, разборку и перевозку на всех подходящих по техническим характеристикам тягачах, прицепах и полуприцепах.

Мобильный спортивный комплекс является открытой системой, модернизированной под конкретные задачи в соответствии с методикой целевых групп.

SECTION 11

Конструкции монтировались с учетом различных вариаций для занятий военнослужащих, в зависимости от методики проведения занятий руководителем, например, вариации традиционных упражнений собственным весом (подтягивания, отжимания, выполнение различных упражнений с канатами, амортизаторами, гимнастическими кольцами, степов, выпадов и других упражнений). При установке полевого тренажера по стандартным размерам комплекс занимает площадь 10х11 м., а с пяти учебными местами 50х30 м.

Его конструкция надежна, доступна, безопасна в эксплуатации и позволяет, при наличии в нем инвентаря, располагать места занятия, как в комплексе, так и рассредоточено.

Устройство и комплектация Мобильного спортивного комплекса позволяет организовать 5 площадок, на которых осуществляется спортивно-массовая работа:

1. Площадка для атлетической подготовки.
2. Площадка для рукопашного боя с переносными препятствиями.
3. Волейбольная площадка.
4. Площадка для мини-футбола.
5. Баскетбольная площадка.

Для определения общего максимального количества занимающихся на Мобильном спортивном комплексе, необходимо учитывать нижеизложенные данные и факторы.

Количество игроков, находящихся на поле во время игры в волейбол, мини-футбол и баскетбол, регламентировано официальными правилами проведения данных командных спортивных игр и составляет 12, 10 и 10 человек соответственно.

Количество тренирующихся на Площадке для рукопашного боя с переносными препятствиями составляет 28 человек.

При проведении спортивно-массовой работы на площадке для атлетической подготовки мобильного спортивного комплекса тренирующимися может быть использована как каждая единица спортивного оборудования самостоятельно, так и совместно (в комплексе) с другим спортивным оборудованием спортивного мобильного комплекса.

Например, каждая тумба для запрыгивания из комплекта может быть использована отдельно, вместе с тем, возможно использование данной тумбы с различными отягощениями, такими, как медицинский мяч, олимпийский диск, гири, мешок-отягощение, гантели (пара либо штука), что дополнительно увеличивает функциональность данного спортивного инвентаря, позволяет подобрать оптимальную величину нагрузок для каждого тренирующегося.

Важно отметить, что работа с оборудованием площадки для атлетической подготовки мобильного спортивного комплекса может быть организована в форме индивидуальной тренировки каждого пользователя, а также в виде выполнения парных либо групповых упражнений. Например, парные упражнения с медицинскими мячом, групповые упражнения с мешками-отягощениями различного веса.

Возможна организация спортивно-массовой работы на площадке для атлетической подготовки мобильного спортивного комплекса на основе соревновательного метода.

Пример: соревнования двух команд тренирующихся: выполнение перемещения на руках по двум рукоходам, впоследствии запрыгивание на 4 разновысотные тумбы, возврат на исходную позицию с медицинским мячом 15 кг в руках для передачи эстафеты следующему члену команды.

Таким образом, при максимально эффективном использовании оборудования, организации индивидуальной, парной, групповой работы, расчетное количество одновременно участвующих в спортивно-массовой работе на Мобильном спортивном комплексе составляет 198 человек. Расчет людей приведен в **таблице 1**.

Таблица 1.

№ п/п	Наименование упражнения на мск	Кол-во занимающихся
1	Тренировка на столах для армрестлинга	4
2	Упражнения в силовой раме со штангой	6
3	Упражнения со шведской стенкой (отжимания с упором)	8
4	Упражнения на наклонной скамье (пресс)	3
5	Упражнения на брусьях на шведской стенке	3
6	Упражнения на разных видах турников	31
7	Тренировки с боксерскими мешками	10
8	Упражнения на рукоходах	10
9	Упражнения с подвешенными канатами	2
10	Упражнения с кольцами для канатов	2
11	Упражнения со стаканом для грифа	4
12	Упражнения с гантелями	10
13	Упражнения с медицинскими мячами	12
14	Упражнения с мешками-отягощениями с песком	10
15	Упражнения с гирями	5

16	Упражнения с тумбами для запрыгивания	8
17	Упражнения с петлями для функционального тренинга	5
18	Упражнения с олимпийскими дисками	5
19	Мини-футбол	10
20	Баскетбол	10
21	Волейбол	12
22	Площадка для рукопашного боя	28
23	ВСЕГО 198 занимающихся	

При проведении круговой тренировки поточным способом в выполнении вышеуказанных упражнений, количество занимающихся будет соответственно увеличено.

Таким образом, применение разработанного мобильного спортивного комплекса в рамках педагогического эксперимента, установленного на стрельбище в одном из войсковых частей Западного военного округа в процессе организации занятий по физической подготовке в полевых условиях, показал свою эффективность в повышении показателей физической и военно-профессиональной подготовленности военнослужащих, привлеченных к проведению эксперимента.

В связи с полученными высокими результатами физической и военно-специальной подготовки военнослужащих, участвующих в эксперименте, предложить внедрить разработанный тренажер в практику физической подготовки личного состава ВС РФ при выездах на полигоны и в учебные центры.

Уровень спортивной подготовленности профессорско-преподавательского состава в вузах физической культуры как фактор повышения престижа педагога у обучающихся.

Уровень спортивной подготовленности профессорско-преподавательского состава в вузах физической культуры как фактор повышения престижа педагога у обучающихся

Дмитриев Г.Г., Лукьянец Н.Ф.

Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, Российская Федерация.

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы падения престижа педагога и его деятельности. Возможность повышения престижа профессорско-преподавательского состава путем влияния на специфические особенности учащихся вузов физической культуры.

Ключевые слова: вузы физической культуры, учащиеся физкультурных вузов, престиж педагога, падение престижа педагога, уровень физической подготовленности.

The level of physical readiness of the faculty members in institutions of physical culture as the factor of increasing Of the prestige of the teacher at the the students

Dmitriev G. G., Lukyanets N. F.

Military Institute of physical training St. Petersburg, Russian Federation

Summary

This article deals with the fall of the prestige of the teacher and his work. The possibility of increasing the prestige of faculty members by influencing the specific features of students of Universities of physical culture.

Keywords: Institutes of physical culture, students of sports Institutes, the prestige of the teacher, the fall of the prestige of the teacher, the level of physical readiness.

В последнее время в Российском обществе вошло в широкое употребление понятие престиж профессий. В российской научной литературе, так же как и в прессе, содержание понятия «престиж» постоянно меняется и связывается то с авторитетом представителей отдельных профессий и уважением к ним, то с модой, то с привлекательностью. В то же время в мировой науке существует более чем полувековая история изучения этой проблематики, где престиж профессии связан в первую очередь с групповыми представлениями о социальном статусе соответствующих профессионалов [7].

На сегодняшний день престиж педагога и его деятельности имеет тенденцию спада. Основными причинами такого явления служит отношение государства к системе образования, отсутствие четкой государственной программы в сфере образования, отсутствие перспектив на начальном этапе педагогической деятельности, низкий уровень социально-экономического развития общества, массовость профессии педагога, регулярная критика деятельности педагога со стороны СМИ, теле и радиовещания, не достаточный профессиональный уровень подготовки педагогов [2,3].

Престиж педагога во многом обусловлен престижем образования в обществе. Потребность в образовании, в знаниях как ценности, может приобрести в условиях социально - экономического развития страны новый смысл и поставить на новый уровень профессию педагога в нашем сознании [7].

Престиж напрямую связан с авторитетом педагога, но отличается от последнего тем, что предполагает, кроме уважения, предпочтение одного перед другими, даже авторитетами. Если авторитет во многом зависит от личных качеств педагога, опыта, то престиж определяется профессиональным успехом, результатом деятельности [2].

О престижности педагога ученики судят по его профессиональной и непрофессиональной деятельности, а также по его личностным качествам.

В научно-методической литературе довольно часто встречается направление изучения престижа педагога глазами современных студентов и выпускников вузов. Такие исследователи и ученые как: Е.А. Лямина, М.В. Велиев, А.С. Макаренко, Н.Г. Пашкевич, В.А. Сластенин, Ф.Г. Зиятдинова, В.А. Плешаков, И.И. Мельников, В.А. Сухомлинский, И.П. Андриади, М.Ю. Кондратьев, А.А. Орлов, Л.В. Соловьева и другие, акцентируют свое внимание на студентах, поясняя это тем, что данная социальная группа самая масштабная по численности, она имеет непосредственное отношение к процессу преподавания и как никто другой способно влиять на престиж педагога в социальном обществе страны [1,5,6].

Физкультурные вузы имеют специфическую направленность в подготовке квалифицированного специалиста в сфере физической культуры и спорта (адаптивной физической культуры). Основная категория учащихся спортивных вузов отличается высокой потребностью в занятиях спортом и мотивирована на достижение высоких спортивных результатов, их ценностные ориентации направлены на развитие личности путем самосовершенствования, саморазвития личности с помощью спорта. Также отмечена потребность в общении (передачи опыта) с преподавателями физкультурных вузов [4].

Методом опроса учащихся физкультурных вузов, было выявлено влияние на престиж педагога - наличие у него опыта в спортивной деятельности, наград, достижений и уровня физической подготовленности. Так, например, 69% опрошиваемых считают наличие опыта у педагога в профессионально-спортивной деятельности неотъемлемым фактором для повышения его престижа в глазах учащихся. 34% их них акцентируют внимание на достижение высоких результатов в профессионально-спортивной деятельности педагога.

Наиболее информативным оказался показатель уровня физической подготовленности у профессорско-преподавательского состава. Практически все опрошиваемые (93%) указали, что присвоенные спортивные звания «Мастер спорта России международного класса» и «Мастер спорта России» автоматически повышает престиж педагога и его профессиональной деятельности. Наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта России» у 76% учащихся также влияет на формирование престижа педагога. С учетом специфики регулярного подтверждения данного разряда (а именно - каждые два года), 54% опрошиваемых высказали свое уважительное отношение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к поддержанию спортивной формы педагога, что, несомненно, ведет к повышению престижа педагога у учащихся физкультурных вузов. Здесь важно отметить, что, по мнению респондентов, чем старше возрастная категория педагога, тем ярче формируется степень уважения к нему. Спортивные разряды для профессорско-преподавательского состава в вузах физической культуры «1-й спортивный разряд» и «2-й спортивный разряд» являются фактором повышения престижа педагога у 23% и 13% опрошиваемых соответственно. Внешний вид педагога, а точнее, его спортивное телосложение, а также способность к выполнению общепринятых нормативов по физической подготовке, на должном уровне развитые физические качества - являются факторами повышения престижа педагога и его личности у 61% опрошенных.

Анализ полученных результатов позволяет говорить о возможности повышения престижа профессорско-преподавательского состава в вузах физической культуры у учащихся путем регулярных систематических занятий физической культурой и спортом, подавая тем самым положительный пример для молодежи и подрастающего поколения в целом.

Литература

1. Кокин А.Б. Студенчество как социальная группа, современные социально-психологические представления о студенчестве. Опубликовано: Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей / А.Б. Кокин, под ред. Волохонской М. С., Микляевой А. В. // Материалы II Всероссийской научно-практической (заочной) конференции. - МО: СВБВТ, 2012. - С. 129-135.
2. Кондратьев М.Ю. Взаимосвязь авторитета личности и авторитета роли учителя / М.Ю. Кондратьев // М.: Вопросы психологии. -1987. -№ 2. -99с.
3. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н.В. Кузьмина // М.: Высшая школа, 1990
4. Научно-методический Журнал «Современное образование», 2012 декабрь, № 8
5. Профессиональное самоопределение и трудовой путь молодежи. / Под ред. В.Л. Ословского, Киев: Наукова Думка, 2006
6. Российское образование в переходный период: программа «стабилизации и развития» / Отв. ред. Э. Д. Днепров. - М., 2003
7. Руднев, М. Г. Методология и основные результаты исследований престижа профессий в зарубежной социологии / М.Г. Руднев // Вопросы образования. М.: 2008. № 2, 217-239с.

Эффективность организации спортивно-массовой работы в вузе

Князев В.М., Краев С.А., Стовбур А.П.

Военная Академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва Военный институт физической культуры Военная академия связи г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье изложен методический подход к определению критериев эффективности организации физической подготовки в военно-учебном заведении на примере спортивно-массовой работы.

Ключевые слова: критерии эффективности организации спортивно-массовой работы, имитационное моделирование.

The effectiveness of the organization of sports activities at the University

Knyazev V. M., Kraev S. A., Stovbur A. P.

Khroulyov Military Academy of logistics Military Institute of physical culture Military Academy of communications St. Petersburg, Russia

Summary

$$Y = 90,1 + 5x_1 + 2,5x_2 - 0,5x_1x_2$$

This article expounded a methodical approach to determine the effectiveness of physical training in military educational institution on the example of sports activities.

Keywords: efficiency criteria for the organization of mass sports work, simulation.

Организация спортивно-массовой работы (СМР) достаточно сложный и многоэтапный элемент образовательного процесса в военно-учебном заведении. Отметим, что рациональной её организацией создаются условия для участия каждого обучаемого как в учебно-тренировочных занятиях, так и в спортивных соревнованиях. [2, 3, 5]

Организация СМР включает следующие этапы: анализ и оценка состояния СМР; определение необходимого тренировочного времени для выполнения соответствующих военно-спортивных разрядов; установление взаимосвязи оценок спортивной и физической подготовленности.

В общем виде процесс организации СМР может быть представлен в виде следующего уравнения:

$$OR = F(\text{Пл.}; \text{ОСА}; \text{К}; \text{УФСП}; \text{УМТБ}),$$

где: OR - качество организации;

Пл. - уровень планирования;

ОСА - подготовленность общественного спортивного актива;

К - качество контроля;

УФСП - исходный уровень физической и спортивной подготовленности;

УМТБ - состояние учебной материально-технической базы;

F - вид функциональной зависимости.

В данной модели управляемыми параметрами являются Пл., ОСА и К, а не управляемыми УФСП и УМТБ. Задача состоит в том, чтобы, изменяя в определенном диапазоне управляемые параметры, оптимизировать процесс организации спортивно-массовой работы.

Проверка экспериментальной организации СМР осуществлялась на группе курсантов ВАС и включала два этапа. В качестве контрольной группы была выбрана группа курсантов ВА МТО. Всего в исследовании приняли участие более 200 человек.

На первом этапе определялись критерии эффективности СМР. Как уже отмечалось, данные критерии должны быть свободными (по возможности) от контаминации (т.е. от смешения разнородных факторов в новую совокупность). Одним из достаточно простых, и, в то же время, информативных критериев является «процент лиц, выполнивших разряд к общему их количеству».

В частности, данный показатель, отражающий взаимосвязь между занятым местом в смотре СМР (общий показатель) и «процентом лиц, выполнивших разряд» равен $rs = 0,544$.

Надёжность критерия определялась двумя способами: методами повторных попыток и деления выборки пополам. Так, при применении первого метода коэффициент надёжности составляет — 0,875, а при втором — 0,798.

Таким образом, рассчитанные коэффициенты информативности и надёжности свидетельствуют о том, что выделенный нами критерий эффективности может быть использован для решения задач, поставленных в данном исследовании.

В ходе педагогического эксперимента учебно-тренировочные занятия по спорту и соревнования проводились преподавателями кафедры физической подготовки, офицерами, старшинами и сержантами учебных подразделений. Они же выступали в роли экспертов на первоначальной стадии исследования.

Логика исследования предполагала в дальнейшем проанализировать состояние физической подготовки и СМР в целом в академии.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что медиана (М) при отличной оценке достаточно близко расположена к верхнему квартилю (С6), а при хорошей оценке тяготеет к нижнему квартилю (Сн). В свою очередь, при удовлетворительной оценке медиана занимает срединное положение.

Особенностью частных распределений по уровню выполненного разряда является то, что медиана занимает срединное положение у групп испытуемых, выполнивших 2 и 3 спортивные разряды. В группе лиц, выполнивших 1 разряд, медиана достаточно близко расположена к нижнему квартилю.

При планировании педагогического эксперимента на первом этапе (сентябрь, октябрь, ноябрь) в качестве варьируемых факторов использовали: количество соревнований в учебных группах (x_1) и частоту контроля (x_2) за исследуемый период. В качестве отклика использовался следующий критерий - «процент лиц, выполнивших спортивный разряд».

Для облегчения последующих расчётов производилось преобразование уровней факторов к безразмерным кодированным переменным X. по формуле:

$$x_1 = \frac{x - x_0}{x_1 - x_0} \cdot 1$$

где:

X - значение факторов в натуральных переменных; x_0 - значения факторов на т.н. основном уровне, представляющем среднее арифметическое между выбранным верхним и нижним уровнем; *1 - шаг варьирования; X - значения кодированных переменных.

Графически такой план можно представить в виде точек, соответствующих вершинам квадрата в плоскости исследуемых переменных X_1 и X_2 , центром которого является начало координат для кодированных переменных X_1 , X_2 . Единицами измерения по кодированным переменным являются шаги варьирования * *

Уравнение регрессии - зависимость «процента лиц, выполнивших спортивный разряд» от количества спортивных соревнований и частоты контроля, имеет вид:

$$Y = 69,5 + 9x_1 + 4x_2 + 6 x_1x_2$$

Из уравнения следует, что наибольшее влияние на функцию отклика оказывает количество проведенных соревнований. В свою очередь, повышение частоты контроля с нулевого уровня до верхнего даёт увеличение отклика на 4 единицы. Кроме того, указанные изменения факторов дадут дополнительное увеличение выхода на 6 единиц за счёт эффекта взаимодействия. Подставляя в полученное уравнение легко получить модель $y = f(X, X_2)$, для натуральных переменных X_1 и X_2 .

$$x_1 \cdot x_2 = 0$$

*1

На втором этапе эксперимента (февраль, март, апрель) варьируемые факторы были увеличены на две единицы. Уравнение регрессии в данном случае имеет вид:

Полученные результаты свидетельствуют о том, что наибольший вклад в эффективность СМР имеет первый фактор (количество процентных соревнований).

Вместе с тем необходимо отметить, что абсолютная величина всех коэффициентов существенно снизилась. Это косвенно характеризует о близком достижении максимума в функции отклика (y).

Учитывая, что выделенный нами критерий имеет предельное значение, т.е. «процент лиц, выполнивших спортивный разряд» может достигнуть ста процентов, на третьем этапе фактора были увеличены на четыре единицы, согласно следующему соотношению:

Уравнение изучаемой зависимости имеет вид: $y = 95,7 + 1,25x_1 + 0,75x_2 + 0,25x_1x_2$. Из уравнения видно о существенном снижении коэффициентов, что также свидетельствует о достижении максимальных значений отклика для данных условий эксперимента.

Таким образом, анализ полученных данных свидетельствует о том, что в экспериментальных учебных группах был достигнут примерно одинаковый уровень спортивной подготовленности по выделенному критерию.

Литература

1. Архангельский С.И. О моделировании и методике обработки данных педагогического эксперимента. М.: ВШ, 1974. - С. 18.
2. Безрукова В.С. Проектная педагогика. Екатеринбург, 1996. - С. 23.
3. Дахин А.Н. Эффективность педагогического моделирования. Новосибирск, 2005. - С. 37.
4. Прицкер А. Введение в имитационное моделирование и язык СЛАМ II. М.: Мир, 1987. - С. 26.
5. Цыганов А.В. Инновационные подходы в моделировании учебного процесса. СПб. Известия РГПУ им. А.И. Герцена, 2010, № 136. - С.136 - 138.
6. Шеннон Р. Имитационное моделирование систем - искусство и наука. М.: Мир, 1978. - С. 7.

Проблемные вопросы подготовки учащихся довузовских общеобразовательных учреждений министерства обороны по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой»

Кузин П.А.

Военный институт физической культуры Санкт-Петербурга Saint-Petersburg

Аннотация

В статье раскрываются проблемные вопросы подготовки кадетов довузовских общеобразовательных учреждений Министерства обороны по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой». Подчеркивается необходимость внесения изменений в действующее Наставление по физической подготовке для Суворовских военных училищ и кадетских корпусов Министерства обороны. Ключевые слова: довузовские общеобразовательные учреждения, проблемы подготовки, рукопашный бой, обучение.

Problematic issues of training the students of preuniversity educational intuitions of the Ministry of Defense under the heading «Combat sports and hand to hand combat»

Kuzin P.A.

Military Institute of Physical Training Russia

Summary

The article reveals the problematic issues of pre-university training of cadets of educational institutions of the Ministry of Defense under the heading «Combat sports and hand-to-hand combat.» It emphasizes the need to amend the existing Manual on the physical training for the Suvorov military schools and cadet corps of the Ministry of Defense.

Keywords: pre-university educational institutions, the problem of training, hand-to-hand combat.

Введение

В настоящий момент на территории Российской Федерации ежегодно увеличивается количество довузовских общеобразовательных учреждений - кадетских корпусов. К ним относятся: Суворовские военные училища, кадетские корпуса, Президентские кадетские училища, Нахимовское военно-морское училище и кадетская спортивная школа (ВИФК). Пропорционально количеству, растёт и уровень требовательности к «кадетскому образованию».

Задачами таких заведений является осуществление деятельности по подготовке всесторонне развитых, образованных и патриотически-настроенных граждан, ориентированных на государственную службу на военном и гражданском поприще [1].

Большинство выпускников довузовских общеобразовательных учреждений Министерства обороны выбирают для продолжения обучения именно высшие военные учебные заведения нашей страны и связывают свою дальнейшую жизнь со службой в Вооруженных силах или других силовых структурах. Практика показывает, что выпускники довузовских общеобразовательных учреждений при поступлении в ВВУЗ на первых этапах (курсах) обучения превосходят по уровню своей военно-специальной подготовки выпускников общеобразовательных школ. Поэтому бывшие «кадеты» чаще всего формируют костяк сержантского состава подразделений, целью которого является кроме поддержания дисциплины, ещё и оказание помощи в обучении и физическом развитии личного состава.

Это актуализирует проблему качественного обучения и высокого уровня физической подготовленности допризывной молодежи на базе Суворовских военных училищ и кадетских корпусов Министерства обороны РФ.

Основные положения.

Физическая культура обучающихся в суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищах и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусах Министерства обороны Российской Федерации является неотъемлемой частью их образования и воспитания. Она включает: физическую подготовку, спорт и мероприятия оздоровительно-рекреационной направленности [2].

Занятия по спортивным единоборствам и рукопашному бою направлены на развитие ловкости, гибкости, быстроты в действиях, общей и специальной выносливости, формирование навыков в ведении рукопашной схватки с противником, воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах [2].

Как следует из Наставления по физической подготовке для СВУ и КК, занятия по спортивным единоборствам и рукопашному бою направлены, кроме всего перечисленного, на формирование навыков ведения рукопашной схватки с противником.

Основными задачами обучения кадет по разделу спортивные единоборства и рукопашный бой в довузовских общеобразовательных учреждениях являются:

- для 5 - 6-х классов - развитие гибкости, общей и силовой выносливости, а также формирование навыков в выполнении специальных и подготовительных упражнений, приемов борьбы в положении партера и стойки;
- для 7 - 8-х классов - развитие быстроты в действиях, общей и специальной выносливости; формирование навыков в выполнении приемов и действий в спортивных единоборствах (выведения из равновесия, сваливания, переводы, броски, удержания, болевые приемы); воспитание смелости и решительности;
- для 9 - 10-х классов - формирование навыков в выполнении приемов и действий в спортивных единоборствах (броски, удержания, перевороты, болевые приемы, элементы приемов обезоруживания противника и освобождения от захватов противником); развитие быстроты в действиях и специальной выносливости; воспитание смелости, решительности, инициативы и уверенности в собственных силах;
- для 11-х классов: формирование навыков в выполнении начального комплекса приемов рукопашного боя, а также комплексов приемов боя с оружием и без него на 8 счетов; развитие быстроты в действиях и специальной выносливости; воспитание смелости, решительности, инициативы и уверенности в собственных силах [2].

В поставленных задачах обучения кадет, выявлены следующие противоречия:

- Рукопашный бой относится к особой подгруппе, так называемых смешанных (или комплексных единоборств), в которых разрешено применение ударной, и бросковой техники [4]. В рассмотренном материале, обучение техники ударов не выносится в перечень задач, ни в одном из периодов обучения.

- Согласно выводам научных исследований С.М. Аш- кинази и его учеников, одним из главных факторов, влияющих на темп роста подготовки по рукопашному бою, является «концентрированность обучения на начальном этапе» [5]. Следовательно, необходимо обучать технике выполнения ударов в первые годы обучения.

- В настоящий момент Наставление по физической подготовке для СВУ и КК предлагает активное обучение учащихся технике борьбы. При этом освоению техники ударов не уделяет должного внимания. Данный факт неизбежно приведет к острой необходимости применения в последние годы обучения «Принципа дополнения» исследованного и обоснованного кандидатом педагогических наук С.П. Киреевым [6].

- Кроме того, поставленные задачи лишь косвенно затрагивают формирование навыков ведения армейского рукопашного боя. А ведь именно данный вид спорта способствуют формированию воинской направленности у школьников, чему посвящена диссертация А.Х.Ариткулова [3]. В связи с данными противоречиями требуется разработка и внедрение новых практических и учебно-методических рекомендаций для внедрения в образовательную деятельность по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой» в Суворовских военных училищах и кадетских корпусах.

Заключение

Система довузовского образования имеет прямое воздействие на систему высшего образования, особенно в отношении физической подготовленности кандидатов, поступающих в высшие учебные заведения.

Правильная и рационально составленная учебная программа, повысит уровень подготовленности, в частности, в отношении рукопашного боя. Будет способствовать развитию уровня армейского рукопашного боя среди допризывной молодежи, улучшению военно-профессиональной ориентации, для поступающих, в Высшие военные учебные заведения Министерства обороны и других силовых структур.

Действующее наставление по физической подготовке, требует более детального рассмотрения и внесения необходимых поправок в раздел «Спортивные единоборства и рукопашный бой».

Литература

1. Устав «Федерального государственного казенного общеобразовательного учреждения Кронштадтский морской кадетский корпус Министерства обороны Российской Федерации» г. Кронштадт 2011.- С. 3
2. Приказ Министра обороны РФ от 30.10.2004 N 352 «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации» С. 1, 42-43.

3. Ариткулов, А.Х. Психолого-педагогические условия формирования воинской направленности у школьников в процессе занятий армейским рукопашным боем: - дис. канд. пед. наук / Ариткулов А.Х. - СПб, 2003. - 162 с.
4. Ашкинази, С.М. Вклад Российской системы рукопашного боя в становление и развитие современных спортивных и прикладных единоборств. / С.М. Ашкинази // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал. - 2014, - №3. - С. 97-98.
5. Ашкинази, С.М.. Развитие теории и практики рукопашного боя в вооруженных силах на рубеже XX- XXI веков. / С.М. Ашкинази // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал. - 2013, - №2. - С. 65.
6. Киреев, С.П. Подготовка спортсменов-рукопашников с применением комбинационной техники выполнения приёмов из различных единоборств : дис. канд. пед. наук / Киреев С.П. - СПб, 1997. - 197 с.

Использование системы физической подготовки так- фит в силовых структурах

Литвинов С.В., Протасов О.И.

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

Аннотация

В статье раскрываются основные характеристики ТАКФИТа - системы физической подготовки, используемой в силовых структурах США, Израиля и Италии. Система ТАКФИТ применяется при подготовке сотрудников этих структур, так как она обеспечивает значительную функциональную выносливость, многомодальную быстроту и активное восстановление. Такфит не ограничивается одними физическими упражнениями, наряду с ними используются также эффективнейшие дыхательные практики и постоянная ментальная концентрация.

Ключевые слова: силовые структуры, ТАКФИТ, система физической подготовки, тренировочные системы, физические способности, физическая выносливость, психо-эмоциональная адаптация к стрессу, ментальная концентрация.

Tacfit physical preparedness system application In the security agencies

Litvinov S.V., Protasov O.I.

*Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism
Moscow, Russian Federation*

Summary

The main characteristics of TACFIT - a system of physical preparedness used in security agencies of USA, Israel and Italy are described in the article. TACFIT system is applied practically in preparing of these agencies officers for it provides considerable functional endurance, multimodal rapidity and active revival. TACFIT is not limited by just physical exercises, most effective respiratory practical experience and permanent mental concentration are used as well.

Keywords: security agencies, TACFIT, physicalpreparedness system, training systems, physical abilities, physical endurance, psychic and emotional adaptation to stress, mental concentration.

Наряду с известными средствами по формированию профессионально-прикладных двигательных умений и навыков сотрудников силовых структур (комплексное единоборство, самбо, рукопашный бой) интересным примером может быть американская система ТАКФИТ, практикуемая в таких известных учреждениях как Академия Службы федеральных маршалов США (United States Marshals Service Training Academy), Учебный центр Федеральной службы правопорядка США FLETC (US Federal Law Enforcement Training Center FLETC), 160-ый авиационный полк специальных операций США SOAR (US Army 160th Special Operations Aviation Regiment SOAR), Учебный центр таможенного и пограничного контроля США (US Customs and Border Protection Advanced Training Center), контртеррористическая школа израильских сил обороны LOTAR (Israeli Defense Force LOTAR Counter-Terrorism School), Антитеррористические войска специального назначения Италии G1S (the Italian Gruppo Intervento Speciale G1S Special Forces), и Первый Итальянский полк carabinieri Тосканы (the Italian 1st Regiment Carabinieri Tuscany). Создателем ТАКФИТ является Скот Соннон, который в течении 6 лет обучался с бывшими специалистами МВД СССР, а также проходил практику в России. Опираясь на полученные знания, он собрал, доработал и связал различные тренировочные системы мира, в результате чего получилась очень добротная система физической подготовки и стрессоустойчивости ТАКФИТ. Физическая подготовка является профессиональным требованием и обеспечивает способность тактического реагирования. К сожалению, большинство программ физического развития не удовлетворяют этим потребностям, поскольку они были разработаны исходя из развития спортивного аспекта. Физическая подготовка должна следовать за результатом тактической реакции в рамках энергетической системы: способностью работать на высокой интенсивности, совершая короткие периоды взрывных повторяющихся разноплоскостных движений с быстрым восстановлением. Существующие программы физической подготовки весьма узки для этих потребностей.

Для сотрудников силовых структур необходима программа всеобъемлющего физического обучения, повышающая физические способности и энергетические резервы, необходимые для тактического ответа. ТАКФИТ фокусируется на том, чтобы сделать спортсменов-силовиков более подготовленными, чем вызовы, с которыми они сталкиваются лицом к лицу: функциональная выносливость, крайне широкий спектр взрывной силы, баллистическая скорость в трех измерениях, многомодальная быстрота и координация, интегрированное активное восстановление и предварительная профилактика.

ТАКФИТ основывается на способности выполнять специфическую работу для конкретного местонахождения. Тактические спортсмены сталкиваются с огромным количеством задач внешней среды и личного характера. Хаотичность событий, окружающая тактический ответ затрудняет предварительную подготовку и планирование действий. Как результат подготовка должна охватывать широкий спектр движений - традиционных, модифицированных и импровизированных.

Система ТАКФИТ вобрала в себя все многообразие эффективнейших тренировочных систем мира, заимствовала все лучшее из них, отбросив второстепенное, использовала медицинские исследования для проверки их эффективности и совместимости. Но одними физическими упражнениями система не ограничивается. ТАКФИТ - это сочетание физических упражнений, эффективных дыхательных практик и постоянной ментальной концентрации.

Для развития гибкости, баланса, ловкости и статической выносливости в основу были положены практики силовой йоги. Упражнения с железными булавами, дошедшими к нам из Персии и Древней Индии, являются, пожалуй, наилучшими для укрепления сустава-связочного аппарата. Новейшие и проверенные опытным путем тренировочные протоколы (Табата, ЕМОТМ, AMRAP, AFAP/Т и др.) позволяют в кратчайшее время повысить аэробную и анаэробную выносливость, сделать тренировки более вариативными и интересными, научить тренирующихся чувствовать свое тело и текущее функциональное состояние. Дыхательные практики, применяемые как во время выполнения упражнений, так и после позволяют быстрее восстанавливаться, контролировать уровень ЧСС. В системе ТАКФИТ применяются периодизация и цикличность нагрузок. Такие методически выверенные тренировки, с жестким контролем дыхания и постоянным мониторингом ЧСС предохраняют спортсменов от травм и перетренированности.

Важной составляющей системы ТАКФИТ является повышение психо-эмоциональной адаптации к стрессу. Центральная нервная система (ЦНС) не может различать разницу между физической и эмоциональной угрозой, между стрессовыми раздражителями, обусловленными конфликтной ситуацией и стрессом вызванным выполняемыми упражнениями. ЦНС знает только степень физиологической возбужденности, выраженной в частоте сердечных сокращений. Быстро приближающийся к максимуму и превышающий его сердечный ритм вызывает стрессовую реакцию выживания, известную как синдром «Борись, Беги, Замри». Механизм дыхания может использоваться для влияния на ЧСС (так называемый метод биологической обратной связи). Упражнения в ТАКФИТ используются не только для повышения спортивных качеств, но и для поэтапного повышения порога чувствительности к стрессовой ситуации, путем адаптации к более высокому уровню физической нагрузки, используя для этого различные техники быстрого восстановления. Ценность системы ТАКФИТ также и в том, что она легко адаптируема под любой уровень подготовки и имеющийся набор инвентаря, постоянно развивается и модифицируется.

Эффективность данной системы подтверждена и личным опытом подготовки профессиональных спортсменов-единоборцев одного из авторов статьи. В результате внедрения ТАКФИТ в тренировочный процесс у спортсменов только за первый месяц прогресс в тестовых упражнениях составил порядка 10-15 %, за следующие 6 недель результаты тестов улучшились еще в среднем на 15-20 %. Тренеры их профильных видов спорта констатируют улучшение двигательных навыков, мощности, выносливости, общей координации, точности и реакции спортсменов. Также удалось добиться нулевого показателя травматизма на тренировках и исключить перетренированность.

Учитывая все вышесказанное, можно сделать вывод, что ТАКФИТ может стать основой для создания универсальной системы физической подготовки в силовых структурах. А опыт действующих офицеров и ветеранов Сил Специального Назначения, спортивных специалистов, поможет усовершенствовать ТАКФИТ и создать свою современную, методически грамотную систему физической подготовки в силовых структурах.

Литература

1. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). М., 2011.
2. Наставление по физической подготовке во внутренних войсках МВД России НФП-2005;
Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009 с ИЗМЕНЕНИЯМИ от 31.07.2013 г.);
3. Приказ от 29 июня 2009 г. № 490 «Об утверждении наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации»

Об эмоционально-волевой устойчивости

Маришук Л.В.

*Белорусский государственный университет физической культуры
Минск, республика Беларусь*

Аннотация

В статье, посвященной памяти В.Л. Маришук, анализируется эмоционально-волевая устойчивость (ЭВУ) как основа для формирования состояния готовности к профессиональной деятельности. Представлены дефиниции состояния готовности и ЭВУ, выступающей её психологическим механизмом. Обсуждается сопряжённое формирование физической и психологической подготовленности применением средств физической подготовки в соответствующих специальности моделируемых условиях профессиональной деятельности курсантов. Сведения об ЭВУ полезны и для массового спорта.

Ключевые слова: эмоционально-волевая устойчивость (ЭВУ), готовность, сопряжённый, формирование, средства физической подготовки, моделируемые условия, профессиональная деятельность.

About emotional and volitional stability

Marischuk L.V.

Belarusian state physical culture university Minsk, republic of Belarus

Summary

In the article dedicated to V. L. Marischuk memory the emotional volitional stability (RVS) as a basis for professional activity readiness state forming analyzed. Readiness state' and RVS as it's psychological mechanism definitions represented. Physical and

psychological conjugated forming by for physical training means in modeling condition corresponding speciality cadets' future professional activity discussed. The information about RVS is useful for sport.

Keywords: emotional-volitional stability, readiness, conjugated, forming, physical training means, modeling condition, professional activity, sport.

В далеком 1963 году при подготовке кандидатской диссертации, профессор В.Л. Маришук разработал свой первый аппаратный комплекс для определения эмоциональной напряженности и первый комплекс физических упражнений для её минимизации в полете. Прошло более 50 лет, из почти 700 работ В.Л. Маришук, 150 диссертаций его учеников не менее половины посвящено формированию эмоционально-волевой устойчивости (ЭВУ) для минимизации состояния напряженности военнослужащих, обусловленного стрессогенными факторами профессиональной деятельности, средствами физической подготовки

Человек считается эмоционально устойчивым в случае, если его эмоциональное возбуждение, несмотря на сильные раздражители, не превышает пороговой величины, а в его поведении не наблюдается нарушений, что напрямую зависит от темперамента. В ряде случаев, такое поведение может быть обусловлено алекситимией, либо «эмоциональной тупостью» - её крайним проявлением.

В. Л. Маришук рассматривал не эмоциональную, а ЭВУ, соединив эмоциональную устойчивость и проявления воли, понимаемую аналогом стрессоустойчивости - способности преодолевать излишнее эмоциональное возбуждение при выполнении сложной двигательной (да и любой другой) деятельности. Психические процессы взаимодействуя, влияют друг на друга (поддерживают, усиливают, ослабляют, тормозят, подавляют). Волевым усилием, приемами аутогенной, идеомоторной, психомышечной тренировки человек способен изменять собственное эмоциональное, и даже функциональное состояние. Развитие такой способности характеризует сформированность ЭВУ как свойства личности. Критериями ЭВУ выступают: константность когнитивных и двигательных функций, эффективное выполнение деятельности на основе волевого контроля эмоциональных реакций и в условиях эмоциогенных воздействий. Под ЭВУ, мы понимаем интегральное свойство личности, при помощи волевого процесса обеспечивающее стабильность стенических эмоций и оптимальное эмоциональное возбуждение при воздействии различных стрессоров, обеспечивающее переход психики на новый уровень активности, перестройку ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций, позволяющую сохранить и даже увеличить эффективность деятельности.

Состояние психической напряженности, характеризуемое временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, падением профессиональной работоспособности может развиваться при чрезмерных по силе, продолжительных или астенических по окраске либо направленности эмоциях. Напряженность, писал В.Л. Маришук, - такое эмоциональное состояние, во время которого происходит ряд нарушений в двигательной деятельности, а также временно дезорганизуются некоторые психические функции: выделяются эмоционально-моторные, эмоционально-сенсорные и эмоционально-ассоциативные нарушения. У курсантов учебных заведений силовых ведомств в ходе физической подготовки чаще всего, проявляются эмоционально-моторные нарушения, выражающиеся в скованности, нарушениях координации и точности движений, становящихся резкими, несоразмерными, несогласованными. Происходит это потому, что сильная иррадиация (распространение) возбуждения охватывает отделы головного мозга, управляющие мышечными сокращениями, и многочисленные импульсы направляются к различным мышцам, в том числе и тем, которые не должны участвовать в двигательном акте. Непроизвольное напряжение этих мышц препятствует точному выполнению движения, отрицательно сказывается на согласованности движений и дозировании усилий, даже на лице из-за сокращения мышц появляется характерная «мимика напряженности».

Рассматривая вышесказанное с позиций сопряженной физической и психологической подготовки, можно с полным основанием утверждать, что только максимально возможное воссоздание условий профессиональной деятельности позволит обеспечить необходимый уровень ЭВУ. Упреждающая адаптация к трудностям и опасностям боевой и служебной деятельности существенно повышает вероятность эффективного переноса навыков, вырабатываемых в условиях моделирования боевой деятельности, на реальную боевую обстановку при возникновении соответствующих ситуаций. Вышесказанное подтверждают принципы А.В. Суворова - «Учить солдат тому, что нужно на войне» или С.О. Макарова - «Помни войну». Любой навык в процессе автоматизации развивает качества, на которых он базируется. Любое качество, формируясь из соответствующей способности, существует в виде тех или иных навыков и умений. Представляется, что основным путем формирования ЭВУ человека к экстремальным условиям деятельности является формирование не распадающихся в стрессогенных условиях знаний, навыков и умений. Иначе говоря, необходимо формировать состояние готовности. Под готовностью мы понимаем активно-действенное психическое состояние (фон протекания психических процессов), мобилизацию нужных для выполнения деятельности психических функций, при снижении уровня функционирования других, в данной конкретной деятельности не значимых, обеспечиваемое ЭВУ и компетентностью в избранной области деятельности.

Состояние готовности актуально и для спорта. В спорте высших достижений А.Ц.Пуни назвал его «состоянием боевой готовности», оно, безусловно, важно и для достижения победы (или поставленного результата) на соревнованиях в массовом спорте.

Резюмируем, ЭВУ- интегральное качество личности, зависимое от темперамента, с помощью волевого процесса обеспечивающее стабильность стенических эмоций и эмоционального возбуждения при воздействии различных стрессоров. ЭВУ включает: эмоциональный опыт личности, накопленный в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций; волевой - выражаемый сознательной саморегуляцией действий, приведением их в соответствие с требованиями ситуации; интеллектуальный - определяющий адекватность оценки и требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, способы действий и принятие решений.

Термин ЭВУ точен, что подтверждается невозможностью разделить эмоциональные и волевые процессы при саморегуляции неблагоприятных состояний, адекватном поведении в экстремальной ситуации. Только развитые гностические качества помогут осознать возникшее эмоциональное состояние, волевые - проконтролировать его динамику и

применить необходимые методы для его регуляции. Показателями ЭВУ являются: сохранение оптимистического настроения, минимизация чувства страха, растерянности, подавленности при возникновении угрожающей ситуации (эмоции сознательно регулируются). При наличии ЭВУ у человека не возникает излишнего возбуждения или апатии, скованности, приводящих к упадку сил, ухудшению мыслительных способностей, самочувствия, нарушению координации движений. Благодаря ЭВУ, в экстремальных условиях обеспечивается переход психики на новый уровень активности, перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций, позволяющая сохранить и даже увеличить эффективность деятельности.

Медико-биологическое обоснование спортивно-массовой работы военнослужащих

Марцинкевич Е.Д., Макаров А.Г., Аржаков В.В.

Военный институт физической культуры Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы медико-биологического обоснования спортивно-массовой работы военнослужащих.

Ключевые слова: спортивно-массовая работа, военно-прикладные виды спорта, физиологические резервы, здоровый образ жизни.

Medical and biological rationale for the military personnel sports and mass work

Marcinkevich E.D., Makarov A.G., Arzhakov V.V.

Military Institute of Physical Training Sankt-Petersburg, Russia

Summary

In the article, the questions of medical and biological rationale for the military personnel sports and mass work are considered.

Keywords: sports-mass work, military-applied sports, physiological reserves, healthy lifestyle.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе реформирования Вооруженных сил РФ увеличивается внимание к человеку, как высшей ценности. Значение человеческого фактора в обеспечении боеспособности возрастает. Следовательно, вопросы физического совершенствования военнослужащих, повышения физической подготовленности, организации досуга и пропаганды здорового образа жизни приобретают все большую актуальность [1, 2].

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах РФ (НФП-2009) рассматривает спортивно-массовую работу как один из основных видов физической подготовки военнослужащих, включающий массовый спорт и подготовку сборных команд по военно-прикладным видам спорта [4].

Разностороннее физическое развитие, необходимое для успешного ведения боевых действий в разной обстановке, не может быть достигнуто при узкой специализации спортсменов. Поэтому в ряде видов спорта (легкой атлетике, гимнастике и т. д.) существуют состязания по ряду упражнений – многоборья, имеющие профессионально-прикладную направленность. Спортивные соревнования в войсках включают в себя несколько видов многоборья и проводятся в различные сезоны года как индивидуально (офицерское многоборье), так и в составе подразделений (многоборье отделений и взводов).

Спортивно-массовая работа, проводимая в Вооруженных силах РФ, способствует вовлечению военнослужащих в регулярные занятия спортом, повышению уровня их физической подготовленности и спортивного мастерства, организации досуга и формированию здорового образа жизни.

Соревнования по военно-прикладным видам спорта характеризуют: высокая психоэмоциональная напряженность, экстремальность проведения, высокая мобилизация анаэробно-аэробной деятельности физиологических систем организма, сложность кинематических структур движений, дополнительная нагрузка на построение движений вследствие участия в соревнованиях в военной форме, характер движений и объем мышечной массы, участвующей в прикладных действиях.

Военно-авиационное пятиборье, включает упражнения на батуте или ПКГ или специальное комплексное упражнение, плавание 100 м, бег 1 км или 3 км, стрельба ПМ-1 на 25 м (3+10). Первые два вида являются ациклическими упражнениями со стереотипной структурой движений. Они направлены на развитие координационных возможностей, вестибулярной устойчивости и отличаются сложной комбинацией отдельных двигательных актов. Эти упражнения вызывают высокое эмоциональное напряжение. Энергетическое обеспечение их осуществляется в основном за счет анаэробных процессов в зоне максимальной и субмаксимальной мощности.

В программу военных многоборий входят: стрельба АК-1, АК-2 или винтовки, преодоление полосы препятствий в сочетании с бегом на 400 м или бег на 3 или 8 км с выкладкой, метание гранаты на дальность или точность попадания. Как видно из приведенного перечня упражнений, два из них заимствованы из боевой подготовки военнослужащих, а элементы преодоления полосы препятствий очень схожи с препятствиями, встречаемыми в боевых условиях.

Стрельба из АК-1 и АК-2 предъявляет повышенные требования к психологической устойчивости и силовой подготовленности.

Преодоление полосы препятствий в сочетании с бегом на 400 м характеризуется чередованием циклических (бег 400м) и ациклических движений субмаксимальной мощности.

Кросс на 3 км с выкладкой относится в основном к циклическим упражнениям большой энергетической мощности. Уровень достижений в этом виде программ в значительной степени зависит от энергетических возможностей организма смешанного характера, но при преобладании аэробного компонента энергопродукции.

При метании гранаты основная нагрузка ложится на анализаторные системы, обеспечивающие сложные по координации

действия. В целом работа мышц характеризуется динамическим типом сокращения «взрывного» характера, анаэробным механизмом энергообеспечения.

Военно-морское пятиборье предназначено для личного состава ВМФ и включает плавание 100 м, бег 1 км, стрельба ПМ-1 на 25 м (10 выстрелов), гребля 1000 м, 3 парусные гонки не менее 3 миль. Упражнения, входящие в программу этого вида многоборья, направлены на комплексное развитие многообразных двигательных действий, способствующих поддержанию высокой работоспособности моряков, находящихся в особых условиях.

Среди всех военно-прикладных многоборий особую популярность приобрело зимнее и летнее офицерское троеборье. Эти многоборья предназначены для занятий офицерского состава, а также курсантов ВВУЗов, сверхсрочно служащих и прапорщиков, от уровня физической и спортивной подготовленности которых во многом зависит физическая подготовка военнослужащих срочной службы.

В программу военного пятиборья входит плавание (на 50 или 100 м), которые относятся к циклическим упражнениям, субмаксимальной мощности. Сокращения мышц относятся к динамическому типу, и осуществляются за счет смешанного режима энергообеспечения, то есть, в аэробных и анаэробных условиях.

Лыжные гонки на 5 км и 10 км имеют циклический характер, относятся к упражнениям субмаксимальной аэробной мощности, однако мощность постоянно меняется в довольно широких пределах в зависимости от рельефа трассы или способа передвижения: попеременный, свободный классический ход, и т.д. Лыжные гонки требуют развития не только общей и скоростной выносливости, но и силы мышц верхних конечностей и туловища, способствует развитию координации, а также функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

В военно-прикладные виды спорта входят также гребля на шлюпках (дистанции 1000 м и 2000 м с разворотом) и гребно-парусное двоеборье. Эти упражнения относятся к работе субмаксимальной мощности со скоростно-силовой направленностью. Они являются сложными в координационном отношении видам, поэтому предъявляют высокие требования к различным анализаторам: двигательному, зрительному, вестибулярному и др.

Вместе с тем, необходимо обратить внимание на важность развития аэробных механизмов энергообеспечения спортсменов, хотя, как кажется на первых взгляд, результат зависит от уровня развития анаэробного механизма. Дело в том, что, во-первых, кислородный механизм энергообеспечения является базой для развития безкислородного, а во-вторых, без высокой аэробной производительности невозможно добиться быстрого восстановления функций после выполнения большого объема нагрузки.

В одинаковых условиях физиологические реакции в организме человека находятся в прямой зависимости от физической нагрузки, однако их величина при выполнении одного и того же упражнения зависит от многих условий: времени суток, возраста, пола, уровня функциональной подготовленности, диапазона функциональных резервов, тренированности и т.д. Поэтому при планировании занятий на различных этапах подготовки многоборцев необходимо учитывать вышеперечисленные обстоятельства.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, спортивно-массовая работа, проводимая в Вооруженных силах РФ, способствует вовлечению военнослужащих в регулярные занятия спортом, повышению уровня их физической подготовленности и спортивного мастерства, расширению диапазона функциональных резервов, организации досуга и формированию здорового образа жизни.

Литература

1. Курьянович Е.Н., Кравцов А.И., Марцинкевич Е.Д. Комплексные подходы к оценке состояния здоровья военнослужащих. - Теория и практика физической культуры. 2014, №9, с.48-51.
2. Курьянович Е.Н., Шагеева Л.Г., Марцинкевич Е.Д., Аржаков В.В. Комплексные подходы к оценке функциональных состояний военнослужащих // «Актуальные вопросы физической подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации и в других силовых структурах», сборник научных статей, посвященный 60-летию со дня образования Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в Вооруженных силах), СПб, 2013, ч.2, с.136-141.
3. Приказ Министра обороны РФ №200 от 21 апреля 2009 г. «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 6 сентября 2013 г. №715 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации» (с изменениями и дополнениями 20 декабря 2013 г., 4, 10 апреля 2014 г.).

Организация массового спорта и спорта высших достижений в министерстве обороны Российской Федерации

Миронов В.В., Тихончук А.А., Ищенко Е.В.

Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, Российская Федерация.

Аннотация

В данной статье приведен краткий обзор организационной составляющей физической подготовки и массового спорта в Вооруженных силах Российской Федерации на основе руководящих документов.

Показаны направления деятельности Центрального спортивного клуба армии по подготовке спортсменов высшей квалификации и результаты их выступлений на международной арене.

Ключевые слова: Вооруженные силы, спорт высших достижений, массовый спорт, военно-прикладной спорт

Organization mass sports and sports of high achievements in the armed forces Russian Federation

Mironov V.V., Tikhonchuk A.A., Ishenko E.V.

Military Institute of physical training.

St. Petersburg, Russian Federation.

Summary

The article refers to a brief overview organization physical training and sports in Military forces Russian Federation on the basis guidance documents. Shown activities central army sport club on training of sportsmen high qualification and they results in competition.

Keywords: armed forces Russian Federation, sports of high achievements, mass sports, military-applied sport.

Введение

Многовековой опыт ведения вооруженной борьбы и боевой подготовки армии и флота убедительно свидетельствуют о том, что физическая подготовка военнослужащих и занятия массовым спортом, являясь составной частью системы боевого совершенствования войск, играют важную роль в повышении боеспособности подразделений. Физическая подготовка во многом способствует профилактике заболеваний, продлению профессионального долголетия военных специалистов. Различные качества, психические свойства личности и навыки, вырабатываемые в процессе физической подготовки, оказывают весьма благоприятное влияние на успех учебно-боевой и боевой деятельности личного состава [1]

В условиях нарастающей международной напряженности и перехода международных отношений на многополярную систему стране необходима сильная и боеспособная армия, способная адекватно отвечать на вызовы со стороны внешнего мира в том числе и на спортивных аренах.

Основные положения

В Министерстве обороны Российской Федерации большое внимание уделяется привлечению военнослужащих и членов их семей к занятиям массовым спортом. Одно из направлений реализации этого направления является проведение спортивных соревнований по военно-прикладным видам спорта.

Военно-прикладные виды спорта включают в себя:

- армейский рукопашный бой;
- военно - прикладной спорт; (36 видов спорта)
- военно - спортивное многоборье;
- гребля на шлюпках;
- гребно - парусное двоеборье;
- международное военно - спортивное многоборье;
- стрельба из штатного или табельного оружия.

Необходимо заметить что смысл определения «военно-прикладные виды спорта» несет в себе собирательное название упражнений, их сочетаний из отдельных видов спорта (легкой атлетики, плавания, лыжных гонок и др) имеющих военно-прикладное значение и способствующих развитию качеств и навыков, необходимых для различных воинских специальностей. Главной их особенностью является выполнение упражнений в военной форме одежды. [2]

Положительное влияние видов спорта военно-прикладной направленности на боеспособность войск неоднократно рассматривалась учеными с различных точек зрения. Так, Балабан Ю.Е (1991) доказал необходимость использования упражнений военно-прикладной направленности в часы спортивно-массовой работы во время нахождения подразделений в зоне боевых действий. Долгачев А.С. (1998) экспериментально доказал эффективное использование спортивной стрельбы как средство формирования навыков работы с огнестрельным оружием курсантов младших курсов. [4]

Концепция развития физической культуры и спорта в Вооруженных силах до 2020 года, разработанная на основе Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года помимо регламентации развития физической подготовки и военно-прикладных видов спорта делает акцент на работу по привлечению членов семей военнослужащих к занятиям физической культурой и массовым спортом, которая достигается в соответствии со следующими показателями:

- создать эффективную систему физкультурно-оздоровительной деятельности;
- создать современную спортивную инфраструктуру в Вооруженных Силах;
- оптимизировать систему обеспечения современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- создать условия для занятий военнослужащих избранными видами спорта во внеслужебное время;
- разрабатывать современные программы развития физической культуры и спорта с использованием новейших технологий, форм и методов физкультурно-спортивной работы;
- присваивать спортивные разряды и звания, тренерские и судейские категории по военно-прикладным и иным видам спорта установленным порядком. [3]

Большое внимание уделяется выступлению военных спортсменов на международной арене. Данные полномочия по подбору и обучению военных спортсменов ложатся на Федеральное государственное учреждение Центральный спортивный клуб армии и его филиалы (далее ЦСКА).

Основными направлениями деятельности которых являются:

- создание условий для занятий физической культурой и спортом военнослужащих, членов их семей, лиц гражданского персонала Вооруженных Сил и граждан, уволенных с военной службы с зачислением в запас;
- организация мероприятий по подготовке и участию спортсменов Вооруженных Сил во всероссийских и международных соревнованиях, в том числе проводимых Международным советом военного спорта (далее именуется - СИЗМ) и осуществление иной международной деятельности в области физической культуры и спорта;

- развитие военно-прикладных видов спорта, формирование спортивных сборных команд по военно-прикладным видам спорта для участия во всероссийских и международных спортивных мероприятиях (в том числе СИЗМ);
- популяризация военной службы в Вооруженных Силах среди молодежи допризывного и призывного возрастов посредством вовлечения их в секционные занятия физической культурой и спортом, а также развитие детско-юношеского спорта.

В настоящее время в Вооруженных силах, ЦСКА культивирует 56 видов спорта.

Под руководством тренеров ЦСКА проходят подготовку 662 спортсменов, из которых: в штате команд - 594, спортивный актив - 2974.

Среди них: 58 «Заслуженных мастеров спорта России», 136 «Мастеров спорта России международного класса», 120 «Мастеров спорта России».

В составе сборной команды России на Олимпийские игры в г.Сочи выступало 224 атлета, среди них 60 спортсменов ЦСКА. Сборная команда Российской Федерации в неофициальном командном зачете заняла 1 место, завоевав 33 медали: 13 золотых, 11 серебряных и 9 бронзовых. Спортсмены ЦСКА завоевали 19 медалей: 9 золотых, 4 серебряных и 6 бронзовых медалей, внося весомый вклад в общекомандную победу сборной команды России.

Заключение

Наметившаяся тенденция к повышению престижа военной службы среди населения вносит весомый вклад в развитие спорта высших достижений. Социальная стабильность выступает весомым фактором в выборе профессии молодых спортсменов и так же к привлечению опытных спортсменов в ряды Вооруженных сил. Такое положение дел несомненно является показателем правильной государственной политики.

Литература

1. Обвинцев А.А. Исторический опыт применения физической подготовки для повышения боеспособности военнослужащих // Ученые записки университета Лесгафта. - 2009. - №5. С. 77-81;
2. Гурвич А.В. Разрядные нормы, правила проведения соревнований по военно-прикладным видам спорта 2014-2017 гг. / Панков В.П., Чиргин А.Н. // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. Часть 1. - 2014. - №2. С. 23-27;
3. Концепция развития физической культуры и спорта ВС РФ на период до 2020 г.
4. Долгачев А.С. дисс. на спец. тему. ВИФК 1998 г.

Армейский рукопашный бой - военно-прикладной вид спорта как средство подготовки допризывной молодежи к службе в Вооруженных силах РФ

Обвинцев А.А., Ариткулов А.Х., Гайсин Д.А., Ариткулов Д.А.

Военный институт физической культуры Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Известно, что Армейский рукопашный бой является военно-прикладным видом спорта, включающим в себя приемы из различных видов боевых единоборств. В настоящее время высшее руководство страны особое внимание уделяет подготовке допризывной молодежи к службе в армии, поэтому актуальным становится рассмотрение возможных направлений развития Федерации армейского рукопашного боя с целью массовой популяризации армейского рукопашного боя среди допризывной молодежи.

Ключевые слова: армейский рукопашный бой, допризывная молодежь, единоборства, Федерация армейского рукопашного боя, Вооруженные силы Российской Федерации.

Army hand-to-hand fighting is a military and applied sport it is a mean of preparation youth of pre military age for service in armed forces of the Russian Federation

Obvincev A.A., Aritkulov A.H., Gaisin D.A., Aritkulov

Military Institute of Physical Training Saint-Petersburg, Russia

Summary

It is known that Army hand-to-hand fighting is the military and applied sport including receptions from different types of martial arts. Now the top management of the country pays special attention to preparation youth of pre military age for service in army therefore actual is a consideration of the possible directions of development of Federation of army hand-to-hand fighting with the purpose of mass promoting of army hand-to-hand fighting among youth of pre military age.

Keywords: Army hand-to-hand fighting, youth of pre military age, martial arts, Federation of army hand-to-hand fighting, armed forces of the Russian Federation.

Армейский рукопашный бой (далее АРБ) — универсальная система обучения приемам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, борцовская техника, болевые приёмы, действия в партере), опробованная в реальной боевой деятельности. Это современный и быстро развивающийся вид боевых единоборств, получивший популярность за полноконтактные поединки.

В основе армейского рукопашного боя лежит наш отечественный вид спорта самбо. В него вобраны все самые ценные и эффективные к реалиям боя приемы из всех видов борьбы, бокса, кикбоксинга, тайского бокса, каратэ, тхэквондо, джиу-джитсу.

Система армейского рукопашного боя, построенная на принципах максимальной реальности поединка, требовала и максимальной защиты военнослужащих. В этих целях и было предложено использовать различные средства защиты,

которые позволили бы перенести реальный бой с добиванием ногами и руками в полный контакт с минимальными повреждениями.

Своему зарождению армейский рукопашный бой обязан легендарному командующему Воздушно-десантными войсками генералу армии Герою Советского Союза Маргелову Василию Филипповичу, который поставил задачу перед специалистами физической подготовки и спорта ВДВ по разработке такой системы подготовки солдат-десантников к ближнему бою, которая позволяла бы ему противостоять одному, а то и нескольким противникам. А самое главное, чтобы данная подготовка способствовала морально-психологической готовности десантников к непосредственному соприкосновению с противником.

Именно энтузиасты самбо - специалисты физической подготовки Воздушно-десантных войск при непосредственной поддержке командующего ВДВ генерала армии Маргелова В. Ф. начали искать современные методы и способы подготовки военнослужащих ВДВ. В систему подготовки воинов-десантников были включены наиболее простые и эффективные приемы всех видов борьбы, бокса и восточных единоборств. Здесь разрешены удары в полный контакт руками и ногами, в том числе и по сопернику, находящемуся в партере, броски и болевые приемы. Данный арсенал приемов позволял обучить военнослужащих не только приемам нападения, но и защиты от них. В соревновательных боях до минимума сведены различного рода ограничения. Поединок заканчивался победой одного из участников при проведении болевого приема, нокаута, либо по сумме баллов за ударные и бросковые действия. Длительность боя - 3 минуты чистого времени (финальные - 4 минуты).

Официально первый чемпионат Воздушно-десантных войск прошел в городе Каунасе в 1979 году, где была продемонстрирована новая система подготовки, а со временем, как оказалось, и новый отечественный вид спорта - армейский рукопашный бой. Командующий Воздушно-десантными войсками В. Ф. Маргелов одобрил такой подход к подготовке десантников. И чемпионаты ВДВ стали проводиться регулярно. Как показала практика, благодаря подобной подготовке десантники оказались гораздо более подготовлены к ближнему бою, чем бойцы элитных спецподразделений [1]. В благодарность о вкладе в становление армейского рукопашного боя единственный на сегодня международный турнир по армейскому рукопашному бою проводится в память легендарного командующего.

В 1999 году в целях дальнейшего развития армейского рукопашного боя, пропаганды и повышения его роли в системе физической подготовки Вооруженных сил Российской Федерации и допризывной молодежи была создана Федерация армейского рукопашного боя России. Тогда была проведена 1-я конференция Федерации армейского рукопашного боя, на которой были избраны руководящие органы Федерации, определены направления развития армейского рукопашного боя, Федерация зарегистрирована как юридическое лицо. Деятельность Федерации основана, прежде всего, на патриотическом воспитании граждан России и является составной частью Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2009 - 2015 годы», принятой Правительством Российской Федерации и одобренной Президентом РФ. Она направлена на подготовку и воспитание призывников в духе патриотизма, честности, справедливости, мужества и доброты к людям.

Руководители федерации плотно работают с региональными органами власти по физической культуре и спорту, делам молодежи, образования. АРБ успешно развивается на территории всех федеральных округов и более чем в 50 субъектах Российской Федерации. Наиболее плотное сотрудничество налажено со спортивными комитетами и правительствами Московской, Омской, Рязанской, Смоленской, Костромской, Иркутской областей, Кабардино-Балкарской республики, Алтайского края, городов Москвы и Санкт-Петербурга. В этих регионах наблюдаются высокие достижения в армейском рукопашном бое. Правительства данных регионов взяли на себя инициативу в проведении всероссийских и международных турниров, которые сейчас уже стали традиционными.

Федерация активно сотрудничает со многими общественными организациями. Наша Федерация является коллективным членом Всероссийского общественного движения ветеранов локальных войн и военных конфликтов «Боевое братство» и Всероссийского добровольного общества «Спортивная Россия», Российского союза боевых искусств, Комитета по неолимпийским видам спорта Олимпийского комитета России. Сотрудничество наших общественных организаций приносит много полезных плодов в пропаганде и развитии армейского рукопашного боя.

Армейский рукопашный бой стал основой подготовки многих известных профессиональных спортсменов. В разные годы они являлись и являются лидерами в боях по смешанным единоборствам, это: Сергей Харитонов, Сергей Бычков, Виктор Смолар, Алексей Назаров, Андрей Корешков, Александр Шлеменко и другие.

С момента образования и по 2007 г. президентом Федерации был командующий ВДВ генерал-полковник Шпак Г. И. С 2007 по 2015 год - подполковник запаса, ранее председатель Комитета по физической культуре, спорту, туризму и работе с молодежью Московской области и член исполкома Олимпийского комитета России Перников Сергей Николаевич. В 2015 году на отчетно-выборной конференции президиума ФАРБ президентом федерации Армейского рукопашного боя России был избран начальник Военного института физической культуры, доктор педагогических наук, профессор мастер спорта СССР, генерал-майор Обвинцев Алексей Анатольевич.

В настоящее время в связи с обострением ситуации в мире, огромное внимание стало уделяться Вооруженным силам как гаранту безопасности и сохранения мира в стране. По словам Министра обороны Российской Федерации С.К. Шойгу, новые вызовы и угрозы военной безопасности требуют дальнейшего повышения боевых возможностей Вооруженных сил РФ [2].

В целях дальнейшего совершенствования военной службы в Российской Федерации, был издан Указ Президента Российской Федерации «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации», одним пунктом из которого является разработка и реализация комплекса мер, направленных на развитие военно-прикладных видов спорта среди граждан призывного возраста. Согласно новой трактовке, военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта - это виды, основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением военнослужащими и сотрудниками некоторых федеральных органов исполнительной власти (далее - лица, проходящие специальную службу) своих служебных обязанностей, подготовкой граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе, и которые развиваются в рамках деятельности одного или нескольких федеральных органов исполнительной власти [3].

SECTION 11

В соответствии с Указом Президента РФ и выработанным Правительством РФ комплексом мер, Министерство обороны РФ совместно с Федерацией АРБ в рамках обеспечения развития военно-прикладных видов спорта среди граждан допризывного и призывного возрастов провели следующие мероприятия:

1. Изменены и дополнены правила соревнований по армейскому рукопашному бою и определены весовые категории по армейскому рукопашному бою для юношей;

Приказом Минспорттуризма РФ от 28.06.2011 № 636 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» признаны и включены в четвертый раздел Всероссийского реестра видов спорта - военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта следующие спортивные дисциплины вида спорта «армейский рукопашный бой»:

- «весовая категория 45 кг» с номером-кодом спортивной дисциплины 1220081122Ю,
- «весовая категория 50 кг» с номером-кодом спортивной дисциплины 1220091122Ю,
- «весовая категория 55 кг» с номером-кодом спортивной дисциплины 122010П22Ю,
- «весовая категория 70+ кг» с номером-кодом спортивной дисциплины 1220111122Ю,
- «весовая категория 80+ кг» с номером-кодом спортивной дисциплины 1220121122Ю.

2. Планируется внести изменения в ЕВСКЛ, где будут установлены нормы, требования и условия выполнения спортивных разрядов по АРБ для граждан допризывного и призывного возрастов;

3. Определены пять военно-прикладных видов спорта, направленных на обеспечение физической подготовки граждан допризывного и призывного возрастов к службе в Вооруженных силах Российской Федерации;

4. Утверждены программы спортивной подготовки по этим пяти военно-прикладным видам спорта для допризывной молодежи до 2020 г.;

5. В соответствии с Программой развития военно-прикладных видов спорта в Вооруженных силах Российской Федерации до 2020 г. разработан План ФАУ МО РФ «Центральный спортивный клуб Армии» по реализации Программы развития военно-прикладных видов спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации до 2020 года. В филиалах ФАУ МО РФ ЦСКА открыты отделения ДЮСШ по военно-прикладным видам спорта;

6. Ежегодно включаются в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий в Вооруженных силах Российской Федерации спортивные мероприятия по военно-прикладным видам спорта среди граждан допризывного и призывного возрастов (в том числе более 25 по армейскому рукопашному бою);

7. Ежегодно проводятся Спартакиады среди суворовских и нахимовских военных училищ и кадетских корпусов по военно-прикладным видам спорта;

8. Выполняются другие мероприятия по нормативно-правовому обеспечению развития военно-прикладных видов спорта среди граждан допризывного и призывного возрастов;

9. Определен минимальный возраст для занятий армейским рукопашным боем.

В соответствии с рамочным соглашением о сотрудничестве Минобороны России и ФАРБ России от 13 января 2010 года в октябре 2010 года Управление физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации (далее - Управление) совместно с ФАРБ России прошли комиссию Минспорттуризма России на дополнение Всероссийского реестра видов спорта юношескими дисциплинами военно-прикладного вида спорта «армейский рукопашный бой». Комиссией был определен минимальный возраст для занятий армейским рукопашным боем с 14 лет.

Развитие армейского рукопашного боя в Вооруженных силах РФ

и на федеральном уровне в субъектах РФ

- Понимая значимость подготовки военнослужащих по АРБ, ежегодно проводятся чемпионаты и Кубки Вооруженных сил РФ по армейскому рукопашному бою, собирающие сильнейших спортсменов из всех видов и родов войск;

- в рамках ежегодной Спартакиады дружественных армий государств-участников Содружества Независимых Государств проводятся соревнования по Армейскому рукопашному бою;

- в рамках Российского Союза боевых искусств (РСБИ) армейский рукопашный бой входит в программу открытых Всероссийских юношеских игр боевых искусств, а также периодически включается в программу «Битвы чемпионов» - международной матчевой встречи по боевым искусствам «Сборная России - Сборная Мира» [4];

- развитие Армейского рукопашного боя на Дальнем Востоке привело к созданию ряда турниров и матчевых встреч таких, как: Открытый Кубок Азии по АРБ, матчевые встречи сборная России - сборная Монголии, сборная России - сборная Китая;

- ежегодное проведение первенств субъектов РФ и федеральных округов среди юношей и юниоров.

В настоящее время армейский рукопашный бой пополнился инструкторами по АРБ, задачей которых является проведение занятий по АРБ с личным составом подразделений и частей, а также секционной работы с членами семей военнослужащих и гражданской молодежью.

АРБ имеет огромное значение в системе подготовки молодежи к службе в Вооруженных силах РФ. Он формирует необходимые навыки защиты и нападения, развивает такие физические качества, как сила, специальная выносливость, ловкость, быстрота в действиях, а также психологическая готовность.

Благодаря качественной и продуманной до мелочей защитной экипировке риск получения травм сведен к минимуму. Не зря на открытых Всероссийских юношеских играх в рамках Российского Союза боевых искусств (РСБИ) ежегодно армейский рукопашный бой отмечается как самый «нетравматичный» вид спорта, по сравнению с другими видами единоборств. Поэтому Армейский рукопашный бой как система подготовки военнослужащих широко используется в других силовых структурах и ведомствах [4].

В связи с тем, что Армейский рукопашный бой включает все лучшее из других видов единоборств, а поединки их по зрелищности ничуть не уступают боям по смешанным единоборствам, то соревнования по АРБ собирают спортсменов и почетных гостей из различных видов единоборств, что ведет к увеличению притока болельщиков и зрителей на трибуны спортивных комплексов.

Армейский рукопашный бой, помимо развития физических качеств, предъявляет высокие требования к психологической

подготовке и психологической устойчивости военнослужащих, под которой понимается способность сохранять высокий уровень психологических и психомоторных процессов, готовность к успешным самоотверженным действиям в условиях воздействия различных неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды. Психологическая подготовка, являясь важным фактором в овладении технико-тактическим мастерством, формирует общественно значимые мотивы предстоящего боя, развивает способность психической устойчивости к максимальным нервным, психическим нагрузкам, которые встречаются в процессе ближнего боя [5]. Специальная психологическая подготовка Армейского рукопашного боя включает в себя:

- формирование твердой уверенности в своих силах и стремление к достижению нужного результата;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- формирование смелости, решительности, уверенности в собственных силах;
- создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к максимальным психическим и физическим нагрузкам.

Все это вкупе с отличной физической подготовленностью делает допризывную молодежь готовой к службе в рядах Вооруженных сил РФ. А чем больше молодежи мы подготовим средствами армейского рукопашного боя, тем больше уверенных в себе военнослужащих пополнят ряды наших Вооруженных сил РФ.

Литература

1. Федерация армейского рукопашного боя [Электронный ресурс] // URL: <http://www.farb.ru/> (дата обращения: 25.07.2015).
2. Выступление С.К. Шойгу на коллегии Минобороны от 21 января 2014 г. «Новые вызовы и угрозы военной безопасности России» // РИА Новости.
3. Указ Президента РФ «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации» от 7 мая 2012 г. № 604 // Российская газета. - 2012. 9 мая.
4. Российский союз боевых искусств [Электронный ресурс] // URL: <http://www.rsbi.ru/> (дата обращения: 28.08.2015);
5. Кадочников А.А. Боевая механика армейского рукопашного боя / А.А. Кадочников: учебное пособие. М.: Феникс, 2005.

Горное троеборье как средство горной подготовки военнослужащих

Сорока С.В., Саганов А.В.

Военный институт физической культуры Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Изложено содержание дисциплины «горное троеборье» вида спорта «военно-спортивное многоборье». Раскрывается эффективность использования соревнований по «горному троеборью» как средства повышающего эффективность горной подготовки войск.

Ключевые слова: горная подготовка, горное троеборье, военно-прикладной спорт, Вооруженные силы.

Mountain triathlon as a means mountain military training

Soroka S.V., Saganov A.V.

Military Institute of Physical Training Saint-Petersburg, Russia

Summary

Set out the content of the discipline «mountain triathlon» sport «military and sports all-round». Reveals the efficiency of the competition on «mountain triathlon» as a means of increasing efficiency mountain troop training.

Keywords: mountain training, mountain triathlon, military-applied sports, Armed Forces.

Современные угрозы и вызовы в отношении России сохраняют высокую вероятность участия её Вооруженных сил в международном, приграничном и даже внутреннем вооруженных конфликтах, как в ближайшей, так и в долгосрочной перспективе. При этом, значительная часть боевых и специальных задач будет выполняться в регионах с горным рельефом. Горная подготовка военнослужащих горных подразделений, как один из факторов их боевой готовности, обеспечивается также средствами военно-прикладного спорта. Спортивной дисциплиной, отражающей особенности действий военнослужащих на горном рельефе, является горное троеборье.

Потребность в горной подготовке военнослужащих с новой силой проявилась в период участия советских войск в военном конфликте на территории Демократической Республики Афганистан (1979 - 1989 гг.). Командование Краснознаменного Закавказского военного округа при организации горной подготовки в войсках и вузах наряду с контрольными занятиями использовало военно-спортивные соревнования с горной направленностью в качестве средства определения готовности военнослужащих к надежным действиям на горном рельефе.

Так в Методических рекомендациях по проведению соревнований по горному (специальному) троеборью, разработанных в 1983 году Управлением боевой подготовки и ВУЗов Краснознаменного Закавказского военного округа, в программу состязаний входили: преодоление горной полосы препятствий, индивидуальное скалолазание и марш-бросок на 6 км.

С окончанием войны в Афганистане массовая горная подготовка в Вооруженных силах потеряла свою актуальность, за исключением отдельных специальных подразделений, по-прежнему использовавших горное троеборье как эффективное средство подготовки военнослужащих для действий на горном рельефе.

SECTION 11

С формированием в Российской армии в 2006 году горных соединений горная подготовка, а вместе с ней и горное троеборье приобрели более масштабный и системный характер.

С 2009 года соревнования по горному троеборью стали проводиться уже на уровне Вооруженных сил, а в 2013 г. состоялся Чемпионат дружественных армий государств - участников Содружества Независимых Государств по горному троеборью.

Как следствие столь поступательного развития в 2013 году «Горное троеборье» признано Министерством спорта Российской Федерации и включено во Всероссийский реестр видов спорта как спортивная дисциплина «Горное троеборье» вида спорта «военно-спортивное многоборье».

Современное «Горное троеборье» имеет лично-командный характер и проводится в три этапа:

Первый этап - Скалолазание (состоит из двух упражнений: «индивидуальное лазание» и «лазание в связках»).

«Индивидуальное лазание» проводится на двух направлениях, оборудованных на скальных участках протяженностью 20 - 25 метров. Два участника одновременно преодолевают маршруты чистым лазанием без помощи каких либо приспособлений, облегчающих или ускоряющих движение, после чего меняются направлениями и повторяют попытку.

Личное первенство определяется по результату преодоления обоих маршрутов.

Упражнение «Лазание в связках» выполняется в паре. При выполнении упражнения участники могут использовать любое снаряжение, облегчающее и ускоряющее подъем и спуск, удовлетворяющее требованиям UIAA.

Порядок выполнения упражнения: подъем первого участника по подготовленному маршруту до места организации станции; организация станции и вертикальных перил; подъем второго по перилам или лазанием; передвижение связки по горизонтальным судейским перилам до второй станции; организация спуска по веревке; продергивание веревки. Оба участника находятся на верхней судейской страховке.

Первенство в упражнении «Лазание в связках» определяется по результату преодоления маршрута.

Второй этап - Горная полоса препятствий (на естественном рельефе).

Полоса препятствий оборудуется на участке естественного сильно пересеченного рельефа. Дистанция - 400 - 500 метров. Состоит из следующих участков: подъем груза

24 кг; спуск по вертикальным перилам с применением спускового устройства; переход ручья по выступающим камням (сухое русло реки); качающееся бревно; разрушенный мост; подъем по крутому травянистому склону с использованием перильной веревки 40 - 45 метров; спуск спортивным способом по крутому травянистому склону 40 - 45 метров; ограниченный проход; подъем по вертикальным перилам на зажиме 4 - 5 метра; переправа; метание гранаты.

Приемы преодоления препятствий, а также специальные приемы и действия разрешается выполнять любым способом, если техника их выполнения не обусловлена в описании порядка преодоления.

Третий этап - Марш-бросок на 5 км со стрельбой.

Старт и финиш оборудуются на одном месте, поворот - на 2,5 км отрезке. Старт групповой - по 3 - 4 человека в группе. Снаряжение: автомат, противогаз, подсумок для магазинов, два магазина, рюкзак массой 20 кг.

Место для стрельбы оборудуется на поворотном пункте.

Участники ведут стрельбу из автоматов из положения «лежа с упора» одиночными выстрелами по четырем мишеням, расположенным на дистанции 100 метров. В случае промаха участник может использовать запасные 4 патрона.

При использовании всех боеприпасов и не поражении мишени участнику необходимо пробежать штрафной круг 200 метров за каждую не пораженную мишень.

Определение победителя и занятых личных мест проводятся в военизированном кроссе по лучшему результату (наименьшему времени).

По итогам соревнования в личном первенстве победитель определяется по наибольшей сумме очков за показанные результаты в каждом упражнении троеборья. Командный зачет определяется по наибольшей сумме очков, набранных участниками во всех дисциплинах. Очки начисляются по таблице оценки результатов.

Анализ учебно-боевой деятельности воинских частей, использующих «горное троеборье» в системе боевой подготовки войск, показывает прямую зависимость приобретенных средствами «горного троеборья» навыков и успешных действий на учениях, соревнованиях и смотрах профессионального мастерства.

Примером можно привести прошедшие в августе 2015 г. состязания на первенство Вооруженных сил среди подразделений, привлекаемых к выполнению задач в высокогорной местности «Эльбрусское кольцо-2015».

Команды (штатные высокогорные подразделения в количестве 12 человек) от военных округов и Воздушно-десантных войск состязались в умении слаженно действовать в составе подразделения при совершении марша в высокогорной местности, преодолевать различные формы горного рельефа с использованием альпинистского снаряжения, ориентироваться и проводить спасательные работы в горах.

За восемь суток подразделения в автономном режиме преодолели маршрут в горных условиях протяженностью около 105 км с общим перепадом высоты около 3,5 км и суммарным набором (потерей) высоты на участках подъема (спуска) до 12 км пересекли 7 перевалов на высоте более 3 500 метров, 6 ледников, 2 ледовых плато, 5 горных рек и совершили восхождение на высочайшую вершину Европы (г. Эльбрус).

Победителем состязания стала команда Южного военного округа, в состав которой входили военнослужащие неоднократные чемпионы и призеры соревнований по «горному троеборью».

На сегодняшний день на утверждении в Министерстве спорта Российской Федерации находятся нормы, требования и условия их выполнения по дисциплине «горное троеборье» вида военно-прикладного спорта «военно-спортивное» многоборье.

Заключение

Конечным результатом горной подготовки военнослужащих горных и высокогорных подразделений является выполнение программы соответствующего уровня горной подготовки. С учетом того, что содержание программ горной подготовки по каждому уровню предусматривает обучение военнослужащих навыкам преодоления горных препятствий, как в летних условиях, так и в зимнем периоде обучения, представляется необходимым разработать и ввести в действие зимний

аналог «горного троеборья».

Литература

1. Приказ Министра спорта от 20 мая 2013 г. № 277 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта».
2. Приказ Министра обороны от 31 октября 2014 г. № 808 «Об утверждении порядка подготовки военнослужащих Вооруженных сил Российской Федерации, привлекаемых к выполнению задач в условиях горной и высокогорной местности».
3. Хомицкий А.Н. Методические рекомендации по проведению соревнований по горному (специальному) троеборью - 1983 г.
4. А. Сухолесский Спецназ ГРУ в Афганистане 1979 - 1989 гг. - 2006 г.

Особенности медицинского обеспечения физической подготовки и спорта с курсантами и слушателями высших военных образовательных организаций Российской Федерации

Стороженко И.И., Курьянович Е.Н., Сильчук А.М., Сильчук С.М.

Военный институт физической культуры Санкт-Петербург, Российская Федерация

Аннотация

Изучена литература и исследованы приказы, директивы, наставления и другие материалы, посвященные деятельности должностных лиц органов военного управления, вузов и частей Вооруженных сил Российской Федерации по организации и осуществлению мероприятий, направленных на медицинское обеспечение физической подготовки и спорта. Отмечены недостатки в организации и методике проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, которые являются серьезной причиной летальных случаев не только по вине специалистов физической подготовки и спорта, но и медицинского персонала, поэтому медицинское обеспечение физической подготовки и спорта является обязательным разделом работы любого лечебно-профилактического учреждения и каждого медицинского работника. Оно направлено на повышение санитарной культуры обучаемых, на профилактику заболеваний и привитие знаний о здоровом образе жизни. Руководящие органы и должностные лица медицинской службы во взаимодействии с другими должностными лицами вуза, в т.ч. и со специалистами по физической подготовке и спорту, в своей повседневной деятельности в пределах их компетенции должны обеспечивать реализацию поставленных задач, осуществляя как исполнительные, так и командные действия.

Ключевые слова: физическая подготовка, спорт, приказы, директивы, наставления, медицинское обеспечение, травматизм, профилактика заболеваний, здоровый образ и здоровый стиль жизни.

The characteristics of the medical components of physical training and sports of cadets and students of higher military educational institutions of the Russian Federation

Storozhenko I.I., Kuryanovich E.N., Silchuk A.M., Silchuk S.M.

Military Institute of Physical Training St. Petersburg, Russian Federation

Summary

Studied literature and researched orders, directives, manuals and other materials on the activities of officials of bodies of military management, universities and the Armed forces of the Russian Federation on the organization and implementation of measures aimed at providing medical physical training and sports. Noted shortcomings in the organization and methods of conducting training sessions and competitions, which are a major cause of deaths not only caused by specialists of physical training and sports, and medical staff, so the medical the provision of physical training and sports is an integral part of any medical facility and each health care worker. It aims at improving the sanitary culture of the learners, disease prevention and instilling knowledge about a healthy lifestyle. Guidelines the bodies and officials of the medical service in collaboration with the other officers of the University, including with experts in physical training and sport, in their daily activities within their jurisdiction must ensure the implementation of the tasks, carrying out a Executive and team performance.

Keywords: physical training, sports, orders, directives, guidance, medical care, injuries, disease prevention, healthy and healthy lifestyle.

Введение

Недостатки в организации и методике проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований также являются серьезной причиной летальных случаев не только по вине специалистов физической подготовки и спорта, но и медицинского персонала, поэтому медицинское обеспечение физической подготовки и спорта является обязательным разделом работы любого лечебно-профилактического учреждения и каждого медицинского работника. Оно направлено на повышение санитарной культуры обучаемых, на профилактику заболеваний и привитие знаний о здоровом образе жизни.

Материалы и методы. Изучена литература и исследованы приказы, директивы, наставления и другие материалы, посвященные деятельности должностных лиц органов военного управления, вузов и частей Вооруженных сил Российской Федерации по организации и осуществлению мероприятий, направленных на медицинское обеспечение физической подготовки и спорта.

Результаты и их анализ. В последние годы участились летальные случаи у профессиональных спортсменов, в большей степени связанные с остановкой сердца, например: в 1995 г. - остановилось сердце у двукратного олимпийского чемпиона по фигурному катанию Сергея Гринькова (умер прямо на льду в Лейк-Плэсиде); в 2008 г. - у хоккеиста Алексея Черепанова

SECTION 11

(умер во время матча «Витязь» - «Авангард»); в 2013 г. - у камерунского футболиста Марка Фоэ (умер во время матча с Колумбией); в 2015 г. - остановилось сердце у биатлонистки Алины Якимкиной (ей стало плохо за 700 м до финиша 15 км гонки); в 1995 г. остановилось сердце у начальника кафедры рукопашного боя и преодоления препятствий ВИФК, полковника Черникова Н.Г., мастера спорта по 8-ми видам спорта (умер за 200 м до финиша на турнире по гребле в Германии, при этом команда лидировала всю дистанцию).

Здесь приведены только несколько случаев с известными спортсменами. Если учесть все, то их, к сожалению, можно увеличить в разы, а случаев травматизма вообще не перечесать. Травматизм, к сожалению, пока не изжит и в военно-учебных заведениях, и в войсках. Чаще всего это происходит по причинам наличия врожденного порока сердца; проблем с коронарным кровотоком; применением допинга, стимулирующих наркотиков; диуретиков (средств для похудения) и др.

Уместно в этом случае привести слова одного из первых основоположников здорового образа жизни академика Н.М. Амосова, кардиохирурга - автора методики «Разумных ограничений и нагрузок», который говорил: «Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные...» или «Болезнь легче предупредить, чем лечить».

Медицинское обеспечение физической подготовки - это комплекс медицинских, врачебно-педагогических и организационных мероприятий, направленных на наиболее рациональное достижение цели и решения задач физической подготовки, а также на укрепление здоровья курсантов и слушателей вузов Министерства обороны РФ.

Положительным эффектом в проведении как всех видов занятий, так и спортивно-массовой работы явилось бы выделение на кафедры физической подготовки вузов медицинского специалиста со средствами оказания первой медицинской помощи.

Руководящие документы по организации медицинского обеспечения физической подготовки регламентируются на основе документов федерального, министерского и локального уровней в соответствии с законодательством РФ в области здравоохранения и организации физической культуры и спорта; Устава внутренней службы ВС РФ; НФП - 2009 и руководящих документов по медицинскому обеспечению ВС РФ.

Медицинское обеспечение учебных занятий в вузах Министерства обороны РФ осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедр физической подготовки совместно с медицинской службой вуза. Применительно к организации учебных занятий оно предполагает распределение обучаемых по возрастным группам (прежде всего офицеров); наблюдение за санитарным состоянием спортивных сооружений и мест для занятий по физической подготовке и спорту; контроль за соблюдением правильной дозировки физической нагрузки; разработку мероприятий по предупреждению травматизма и др.

Медицинское обеспечение при проведении проверок физической подготовленности и спортивных соревнований организуется в соответствии с законодательством РФ в области здравоохранения, физической культуры и спорта приказом Минздравсоцразвития РФ от 9 августа 2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Основными задачами медицинского обеспечения проверок и соревнований являются допуск к соревнованиям только подготовленных, клинически здоровых обучаемых; организация медицинской помощи участникам соревнований и проверок; контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест отдыха и соревнований, размещением и питанием участников; проведение совместно со специалистом физической подготовки мероприятий по профилактике спортивного травматизма. Непосредственный допуск обучаемых к участию в спортивных соревнованиях осуществляет мандатная комиссия соревнований, в состав которой входит врач, который проверяет представленные спортсменами или представителями команд медицинские заключения о допуске к участию в соревнованиях по заявкам, определяет соответствие возраста спортсмена положению о соревнованиях.

Для медицинского обеспечения проверок по физической подготовке и соревнований приказом по вузу назначается врач или фельдшер и санитарный транспорт. Может выделяться и дополнительный медицинский персонал.

Медицинский работник имеет право поставить вопрос перед командованием вуза о прекращении соревнования или проверки и перенесении их на другое время в случае резкого изменения метеоусловий или обнаружения неисправности спортивного оборудования или инвентаря.

По окончании проверки по физической подготовке или соревнования врач или фельдшер обязаны обобщить итоги медицинского обеспечения соревнования или проверки; доложить о них начальнику медицинской службы и командованию вуза. Выявленные недостатки в ходе медицинского контроля медицинский работник докладывает непосредственно начальнику вуза или его заместителям.

Материалы по спортивному травматизму подвергаются тщательному изучению и докладываются начальнику вуза для принятия необходимых мер по устранению причин, их вызывающих.

В соответствии с Руководством по медицинскому обеспечению физической подготовки в Вооруженных силах РФ начальник медицинской службы обязан участвовать в планировании физической подготовки с учетом результатов медицинских обследований и уровня физической подготовленности обучаемых и климатических условий района дислокации. В этом случае он дает рекомендации по оптимальному распределению физических нагрузок с учетом конкретных задач боевой подготовки; правильному распределению времени в распорядке дня для проведения различных форм физической подготовки; соблюдению принципов последовательности и постепенности в планировании спортивно-массовой работы; предупреждению травматизма на занятиях по физической подготовке и спорту; закаливанию личного состава и другие рекомендации.

Служебные и межличностные отношения специалистов медицинской службы с должностными лицами вуза складываются на основе положений Устава внутренней службы ВС РФ и этических норм.

Структура взаимодействия начальника медицинской службы с должностными лицами вуза показывает, что его особая роль принадлежит отношениям со специалистами по физической подготовке, поскольку он, в первую очередь, обязан разрабатывать мероприятия по улучшению физического развития и состояния здоровья обучаемых; разрабатывать мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях по физической подготовке и участвовать в их проведении.

Физическая подготовка военнослужащих женского пола направлена на повышение общефизической подготовленности,

укрепление здоровья и проводится с учетом особенностей и характера их служебной деятельности. Контроль организуется с учетом анатомо-физиологических особенностей женского организма. При его проведении особо следует учитывать данные гинекологического обследования.

Заключение. Таким образом, в соответствии с Руководством по медицинскому обеспечению физической подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации руководящие органы и должностные лица медицинской службы во взаимодействии с другими должностными лицами вуза, в т.ч. и со специалистами по физической подготовке и спорту, в своей повседневной деятельности в пределах их компетенции должны обеспечивать реализацию поставленных задач, осуществляя как исполнительные, так и командные действия.

Можно не сомневаться, что только в этом случае на занятиях по физической подготовке и спорту будет обеспечено отсутствие не только летальных случаев у военнослужащих и спортсменов, но и каких-либо других случаев травматизма вообще.

Литература

1. Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах РФ (НФП - 2009). - М., изд-во «Анкил». - 2013. - 200 с.
2. Общевоинские уставы ВС РФ (вместе с Уставом внутренней службы). Указ Президента РФ от 10.11.2007 №1495 (ред. от 14.01.2013 г.).
3. Руководство по медицинскому обеспечению физической подготовки в ВС РФ. - 1990 г.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - 2-изд., испр. - М.: Сов. спорт, 2004. - 464 с.
5. Теория и организация служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта: Ч.1.: Учебник для курсантов Военного института физической культуры / Под общей ред. проф. В.В. Миронова, проф. А.А. Обвинцева. - СПб.: ВИФК, 2014. - 297 с.

Совершенствование содержания профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных структур с учетом особенностей их профессиональной деятельности

Тихонова И.В., Иванов А.И.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма Краснодар, Россия

Аннотация

Содержание профессионально-прикладной физической подготовки необходимо дополнить техническими приемами из других видов спортивных единоборств, которые сотрудникам правоохранительных структур приходится применять в процессе задержания правонарушителя. В частности, содержание профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных структур должно включать элементы ударной и борцовской техники, которые применяются ими в процессе несения службы.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, сотрудники правоохранительных структур, комплексные единоборства.

To improve the content of professionally applied physical training of law enforcement agencies with regard to the peculiarities of their professional activity

Tikhonova I.V., Ivanov A.I.

Kuban state University of physical culture, sport and tourism Krasnodar, Russia

Summary

The content of professionally-applied physical training must be supplemented with techniques from other martial arts that law enforcement agencies have to apply during the detention of the offender. In particular, the content of professionally-applied physical training of law enforcement personnel should include elements of striking and wrestling techniques which are used by them in the process of service.

Keywords: professionally-applied physical training, law enforcement structures, complex martial arts.

В процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой в разделе «Боевые приемы борьбы» сотрудников правоохранительных структур обучают различным двигательным действиям. Одновременно с формированием технико-тактического потенциала, обеспечивающего владение боевыми приемами борьбы и готовность сотрудников правоохранительных структур к задержанию правонарушителя развиваются физические качества, используемые в режиме контактного поединка.

Вместе с тем, как показали проведенные исследования [1,2,3,4,5], содержание профессионально-прикладной физической подготовки необходимо дополнить техническими приемами из других видов спортивных единоборств. В частности, содержание профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных структур должно включать элементы ударной и борцовской техники, которые применяются ими в процессе несения службы.

В целях дифференцированного подхода к обучению сотрудников в зависимости от специфики выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач устанавливаются три уровня физической подготовки, предусматривающие минимальные требования к объему изучаемого материала, в рамках которых осуществляется их обязательная подготовка и проверка. Годовой план-график физической подготовки рассчитан не менее чем на 100 часов. Нами было предложено следующее распределение часов: боевые приемы борьбы и бокса - 66 часов, тактика применения боевых приемов борьбы и

SECTION 11

бокса - 8 часов, учебно-боевая практика - 4 часа, общая физическая подготовка - 20 часов, контрольные занятия - 2 часа [1].

Овладение сотрудниками правоохранительных структур техническими приемами бокса позволяют им в изменяющейся обстановке при взаимодействии с правонарушителем своевременно находить удобные положения для нападения и защиты; владеть атакующими ударами и защитными действиями, обеспечивающих безопасность от ударов правонарушителя; использовать технику контрударов в соединении с той или иной защитой; уметь применять все эти элементы в самых разнообразных сочетаниях.

Так, в исходном положении, когда участники поединка стоят во взаимной стойке, сотрудник может применять следующие варианты атакующих ударов: прямой удар правой (левой) в голову, прямой удар правой (левой) в туловище, боковой удар правой (левой) в голову, боковой удар правой (левой) в туловище, удар правой (левой) снизу в голову, удар правой (левой) снизу в туловище, и в защите от ударов руками: защита передвижением, защита руками, защита туловищем.

Во втором исходном положении, когда правонарушитель стоит на коленях (высокий партер), стоящий сотрудник может применять четыре варианта атакующих действий руками, таких как прямой удар правой (левой) в голову, боковой удар правой (левой) в голову, а защита может осуществляться передвижением, руками, туловищем.

В следующем исходном положении, когда правонарушитель лежит (низкий партер), а сотрудник стоит, последний может использовать следующие атакующие приемы: прямой удар правой (левой) в голову, прямой удар правой (левой) в туловище, боковой удар правой (левой) в голову, боковой удар правой (левой) в туловище, удар правой (левой) снизу в голову, удар правой (левой) снизу в туловище. При защите сотрудник может применять защитные действия руками и туловищем [3].

В исходном положении, когда правонарушитель находится в партере, а сотрудник правоохранительных структур стоит, последний может применять при задержании: боковой удар правой (левой) в голову, боковой удар правой (левой) в туловище, удар правой (левой) в голову, а при защите от действий нарушителя варианты защиты передвижением, руками и туловищем.

В исходном положении, когда оба находятся в партере, сотрудник может применять в атаке боковой удар правой (левой) в голову и боковой удар правой (левой) в туловище, а при защите в положении лежа - действия руками.

Преимущество в стойке и партере над нарушителем сотрудник правоохранительных структур может получить за счет использования приемы спортивной борьбы, таких как броски, переводы, сваливания, перевороты, болевые и удушающие приемы.

В исходном положении, когда сотрудник и правонарушитель стоят в стойке, сотрудник при атаке может применять следующие броски: наклоном, подворотом, прогибом, вращением, сбиванием и скручиванием; переводы: рывком, нырком, вращением и выседом; сваливания: сбиванием и скручиванием.

Во втором исходном положении - правонарушитель стоит на коленях (высокий партер), сотрудник стоит - последний может выполнять при атаке броски сбиванием и скручиванием, переводы рывком, нырком, вращением, выседом и сваливания сбиванием и скручиванием, а также болевые (рычагом, ущемлением, изломом) и удушающие приемы.

В следующем исходном положении, когда правонарушитель лежит (низкий партер), сотрудник стоит, он может применять при атаке броски в партере прогибом и накатом, перевороты скручиванием, забеганием, переходом, накатом, прогибом, перекатом разгибанием, болевые и удушающие приемы.

В четвертом исходном положении, при котором правонарушитель находится в партере, сотрудник стоит, последний может при атаке использовать перевороты скручиванием, забеганием, переходом, накатом, прогибом, перекатом, разгибанием, болевые и удушающие приемы.

В исходном положении, когда и правонарушитель, и сотрудник находятся в партере, сотрудник также как и в предыдущем положении при атаке может применять все варианты переворотов, болевые и удушающие приемы.

При защите во всех исходных положениях сотрудник правоохранительных структур в условиях контакта с правонарушителем использует соответствующие данному техническому действию контрприем или комбинацию приемов.

Представляется очевидным, что совокупность применения ударной и борцовской техники в реальных условиях профессиональной двигательной деятельности сотрудников правоохранительных структур обуславливает необходимость включения в состав средств профессионально-прикладной физической подготовки комплексных единоборств.

Комплексное единоборство это вид спорта, состоящий из состязательного поединка, объединяющий применение в комплексе ударов, бросков, болевых приемов и технических действий из всех видов спортивной борьбы и бокса, которые связаны с выполнением задержания и конвоирования правонарушителя сотрудниками правоохранительных структур. Предметом комплексного единоборства является формирование двигательных умений и навыков ударной и борцовской техники в равной степени. В настоящее время состязательный поединок, используемый в форме соревнований для сотрудников правоохранительных структур объединяет комплекс наиболее эффективных технических действий из спортивных единоборств, разрешенных настоящими Правилами служебно-прикладного вида спорта «Комплексные единоборства» (приказ Минспорттуризма России от 20 октября 2010г. №1118) [2].

Таким образом, очевидно, что содержание профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных структур необходимо дополнить техническими действиями из бокса, спортивной борьбы и комплексных единоборств для эффективного выполнения ими двигательной профессиональной деятельности.

Литература

1. Глущенко, Д.В. Прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел России для выполнения оперативно-служебных задач в чрезвычайных обстоятельствах и ситуациях: дис. канд.пед.наук.: 13.00.04 / Д.В. Глущенко, Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации.- Волгоград: 2014. - 160 с.

2. Кочергин, А.Н. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою: автореф. дис. канд.пед.наук: 13.00.04. / А.Н. Кочергин, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- СПб, 2011. - 23 с.

3. Макаров, В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников охранных предприятий на основе конверсии спортивной тренировки боксеров : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04: / В.А. Макаров. - Краснодар, 2002. - 22

с.

4. Пашута, В.Л. Модель физической подготовки специальных подразделений для эффективного выполнения боевых задач: / В.Л. Пашута // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. - №2. - С.115-119

5. Парамонов, А.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел: автореф. Дис. канд. пед. наук : 13.00.04 : Красноярск, 2002. - 19 с.

Применение упражнений аэробной направленности при проведении самостоятельной физической тренировки моряками-подводниками

Щуров А.Г., Суворов В.О.

Военный институт физической культуры Санкт-Петербург, Российская Федерация

Аннотация

Рассматривается возможность использования физических упражнений аэробной направленности в процессе проведения самостоятельной физической тренировки для нивелирования последствий воздействия неблагоприятных факторов обитаемости подводных лодок.

Ключевые слова: аэробные упражнения, подводные лодки, самостоятельная физическая тренировка.

The use of aerobic exercises during self-training of submariners

Shchurov A.G., Suvorov V.O.

Military institute of physical training Saint-Petersburg, Russian Federation

Summary

The article presents the possibility of using aerobic exercises in the course of physical self-training for the reduction of the effects of unfavorable factors of submarines habitability.

Keywords: aerobic exercises, submariners, self-training.

Введение

В процессе выполнения учебно-боевых задач моряки-подводники неизбежно сталкиваются с воздействием неблагоприятных факторов плавания, основным из которых является ограничение двигательной активности, неизбежно приводящее к ухудшению состояния их физического здоровья. В основном это проявляется в ухудшении состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и появлению излишней массы тела. Эффективным путем восстановления нормального состояния физического здоровья является использование упражнений аэробной направленности при проведении различных форм физической подготовки. Одна из форм проведения физической подготовки - самостоятельная физическая тренировка, позволяет решать эту задачу при соответствующем адекватном сопровождении тренировочного процесса специалистами физической подготовки и врачами.

Результаты исследований и их анализ. Одной из важнейших задач развития Военно-Морского Флота России является формирование многоцелевых морских группировок общего назначения, способных надежно парировать военные угрозы с морских направлений, обеспечивать надежность транспортных коммуникаций и охрану торговых судов, эффективно бороться с пиратством. В результате Военно-Морской Флот получит корабли, обладающие ядерной энергетической установкой и определенным ледовым классом, которые смогут решать эти задачи [5].

В этих условиях все более актуальной становится проблема поддержания и восстановления работоспособности специалистов подводных сил различными средствами и методами, в том числе и средствами физической подготовки с использованием современных тренажерных комплексов, применяя различные методы.

Известно, что длительное пребывание человека в искусственно созданных условиях вызывает функциональные изменения, за которыми может следовать нарушение здоровья, а особенность условий морской службы такова, что неблагоприятное комплексное воздействие факторов корабельной среды на организм полностью устранить невозможно [1].

Проблема поддержания и восстановления работоспособности моряков средствами физической подготовки обусловлена наличием факторов, лимитирующих работоспособность моряков в длительном плавании. В частности, ведущими факторами, влияющими на работоспособность моряков являются: ограничение общей двигательной активности, нервно-эмоциональное напряжение, изменения температуры окружающей среды и газового состава воздуха в отсеках подводного судна, сенсомоторная монотония, потребление опресненной морской воды в качестве питьевой и т.д.

Наиболее характерными явлениями длительной гипокинезии являются пониженный уровень потребления энергии и сокращение максимального потребления кислорода, что может приводить к повышенному риску возникновения заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем [3, 6].

Считается, что путем направленного воздействия физическими упражнениями на функциональные системы организма моряков-подводников возможно восстановить исходное состояние функции организма средствами физической подготовки [2]. В связи с тем, что моряки-подводники проходят военную службу на контрактной основе, у них появляется возможность индивидуально заниматься самостоятельной физической тренировкой, пользуясь методическими рекомендациями специалиста физической подготовки и врача [4].

Существует достаточно много упражнений и методов физической тренировки, направленных на сохранение и восстановление работоспособности человека. Однако специфика исследуемого контингента и условия, в которых осуществляется несение боевой службы требуют решения целого комплекса проблем, как правило, это укрупненность мест для занятий спортивным имуществом и инвентарем, выбор адекватного содержания тренировочного процесса, чередование нагрузки и отдыха с учетом подготовленности занимающихся. Исходя из этого, главная задача состоит в

SECTION 11

выявлении методических подходов применения средств физической подготовки для восстановления оптимального функционального состояния после воздействия неблагоприятных факторов длительного плавания. В этом отношении выделяются факторы, определяющие состояние работоспособности моряков: аэробные возможности; скоростно-силовые возможности; гибкость и координация движений; психологическая устойчивость к факторам внешней среды; адаптационные возможности.

При проведении самостоятельной физической тренировки используемые физические упражнения должны иметь избирательную и комплексную направленность. В частности, длительное снижение объема мышечной деятельности оказывает влияние на все системы организма, но одним из важнейших является влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Естественно, что и упражнения должны быть подобраны с учетом включения в работу основных групп мышц и оказывать положительное воздействие на эти системы. Данному требованию отвечают упражнения циклического характера, выполняемые с аэробной направленностью (на общую выносливость).

Также путем целенаправленного анализа возможно определить содержание физической тренировки, способствующей снятию нервно-эмоционального напряжения, выработки устойчивости к качанию и т.п. Необходимо отметить, что в большинстве случаев имеет место совместное влияние ряда неблагоприятных факторов, поэтому и средства физической подготовки должны подбираться с учетом комплексного воздействия.

Заключение. При проведении самостоятельной физической тренировки для восстановления функций организма после похода морякам-подводникам целесообразно применять упражнения аэробной направленности (скандинавская ходьба, бег, упражнения на беговой дорожке, велотренажере и гребном тренажере, плавание, лыжные гонки), при этом необходимо учитывать степень воздействия физических упражнений на организм, чтобы избежать нежелательных изменений состояния здоровья занимающихся.

Литература

1. Барчуков В.Г., Саленко Ю.А., Калущий В.И. и др. Метаболические и функциональные изменения в организме подводников при длительном воздействии факторов обитаемости. Военно-медицинский журнал №8., 2004. - С. 45.
2. Лампусов Б.А. Особенности методики активного отдыха подводников после длительных походов. - Л., 1970.
3. Мильнер Е.Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №9. - С. 43-45.
4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. М.: Воениздат, 2009.
5. Путин В.В. Материалы совещания по перевооружению Военно-Морского Флота. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.interfax.ru/politics/txt.asp?id=258164>
6. Fagard R.H., Cornelissen V.A. Effects of endurance training on blood pressure, blood pressure regulating mechanism, and cardiovascular risk factors. Hypertension. - Dallas, American heart association, 2005.

СОДЕРЖАНИЕ

Приветствие Министра спорта Российской Федерации <i>Виталия Леонтьевича Мутко</i> участникам, организаторам и гостям VII Международного научного конгресса «Спорт, Человек, Здоровье»	5
Приветствие Президента Олимпийского комитета России <i>Александра Дмитриевича Жукова</i> участникам, организаторам и гостям VII Международного научного конгресса «Спорт, Человек, Здоровье»	7
Приветствие Губернатора Санкт-Петербурга Георгия Сергеевича Полтавченко участникам, организаторам и гостям VII Международного научного конгресса «Спорт, Человек, Здоровье»	9
Приветствие члена Правительства Санкт-Петербурга - председателя Комитета по физической культуре и спорту Юрия Васильевича Авдеева участникам, организаторам и гостям VII Международного Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье»	11
Приветствие председателя Комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области Геннадия Геннадьевича Колготина участникам, организаторам и гостям VII Международного Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье»	13
Приветствие председателя Комитета Государственной Думы по физической культуре, спорту и делам молодежи Дмитрия Александровича Свищева участникам, организаторам и гостям VII Международного Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье»	15

СЕКЦИЯ 1. Всемирное движение «Спорт для всех» - важное условие гармоничного развития личности в современных социокультурных условиях.....17

<i>Дорис Р. Корбетт.</i> Восстановление вежливости и социальной справедливости в спорте.....	17
<i>Рикардо Риччи Увита.</i> Олимпийские игры в Рио 2016, Бразилия: Спорт для всех как олимпийское наследие	19
<i>Агеевец В. У.</i> К вопросу о национальной идеи России	20
<i>Баранов В.А.</i> Спорт для всех как социокультурный проект.....	22
<i>Закревская Н.Г., Колева Е.Ю., Утишева Е.В.</i> Здоровый образ жизни в контексте профессиональной спортивной культуры	24
<i>Кенарева Л.Ф.</i> Занятия фитнесом как средство повышения физкультурно-спортивной деятельности молодежи и взрослого населения	25
<i>Комаров С.Н., Василевская Н.Г., Сафронова М.А.</i> Олимпийские игры как символ здорового образа жизни (на примере «Сочи-2014»).....	26
<i>Кандауров Л.В.</i> «Спорт для всех» - как фактор предопределяющий гармонию физического развития	28
<i>Лубышева Л.И.</i> Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип проектирования спортизированного физического воспитания и «спорта для всех»	29
<i>Лубышева Л.И., Моченов В.П.</i> Всемирное движение «спорт для всех» в контексте современной культуры.....	31
<i>Пашута В.Л., Белоус В.А., Никольская А. С., Ващенко А.А.</i> Проблемы физического воспитания отечественном гуманитарном знании	32
<i>Синютин М.В., Гонашвили А. С.</i> Социальная структура спорта и преодоление неравенства досуговых практик в современной России	34

СЕКЦИЯ 2. Роль и место движения «Спорт для всех» в жизнедеятельности различных групп населения: современное понимание значения «Спорта для всех» в обеспечении здорового образа жизни..... 36

Выступление члена Правительства Санкт-Петербурга - председателя Комитета по физической культуре и спорту Авдеева Ю.В. на Международном конгрессе «Человек, спорт, здоровье» на тему: «О формировании здорового образа жизни населения Санкт-Петербурга»	36
<i>Мария Магдалена Ван Гент.</i> Реализация долгосрочной программы атлетического развития среди детей из аграрных районов, Южная Африка	38
<i>Томас Рут.</i> Технология как катализатор, а не ингибитор физической активности, продвижение пожизненного позитивного отношения к здоровью.....	40
<i>Визитей Н., Манолаки В.</i> «Спорт, человек.здоровье» - к вопросу о путях концептуального осмысления проблемы.....	42
<i>Зарывалов Д.В.</i> Нестареют душой ветераны	46
<i>Ившинев С.М., Чернов Д.В., Шабаетов Р.Р.</i> К необходимости формирования нормативно - правовой базы для выполнения (подтверждения) спортивных разрядов и званий по военно-прикладному виду спорта «гребля на шлюпках» для женщин	48
<i>Кислое А.А.</i> Актуальность создания в рамках МОК и «Спорт для всех» международного детско-юношеского олимпийского движения	50
<i>Клочка А.А.</i> Развивающий потенциал овладения танцевальным движением в старшем подростковом возрасте	52

<i>Кандауров Л.В.</i> Гармония в управлении движением - перспективное направление в физическом развитии подрастающего поколения	53
<i>Крывия Е.Н., Мосунов Д.Ф., Плотникова С.С.</i> Развитие физической культуры среди лиц пожилого возраста — одно из приоритетных направлений социальной политики государства	55
<i>Левченко Т.В.</i> Детский фитнес в системе всемирного движения «Спорт для всех»	56
<i>Никитин А.А., Макаров Г.Г.</i> Место и роль народных игр и национальных видов спорта в движении «Спорт для всех»	58
<i>Обвинцев А.А., Пащута В.Л., Ларькин А.И.</i> Массовый спорт в России: современное состояние, проблемы, пути решения.....	59
<i>Обвинцев А.А., Пащута В.Л., Никольская А. С.</i> Олимпийское движение как основа развития массового спорта	60
<i>Поярков А.А.</i> Анализ концептуально-программных документов Российской Федерации в области пропаганды, агитации и рекламы физической культуры, физической подготовки и спорта, развития военно-прикладных видов спорта	62
<i>Романенко Н.В.</i> Теоретико-методологическое обоснование физической культуры военнослужащего современной российской армии.....	64
<i>Столяров В.И.</i> Инновационные программы спорта для всех.....	68
<i>Столяров В.И.</i> Теоретические концепции спорта для всех.....	18
<i>Шеманаев В. К., Логвинов В.С., Куликова Г.И.</i> Универсальный характер деятельности туристов-спортсменов и место спортивного туризма в системе видов спорта.....	70
 СЕКЦИЯ 3. Значение и роль современных боевых искусств, спортивных и прикладных единоборств для развития Всемирного движения «Спорт для всех»	
 <i>Красильщиков О., Тан Ю.Л.</i> Эффективность атакующих действий юниоров и взрослых тхэквондистов в поединке	73
<i>Шоу Б., Шоу И., Шварцель Д.</i> Сравнение гибкости нижней части тела, силы и устойчивости коленного сустава у спортсменов каратэ и активных элементов управления.....	74
<i>Шоу Инна, Никое А., Роганс С, Шоу Б.</i> Высокоинтенсивный интервальный тренинг в каратэ как доказательный подход к изучению изменений в физической подготовленности	77
<i>Ашкинази С.М., Климов К.В.</i> Актуальность подготовки квалифицированных специалистов в смешанных единоборствах.....	79
<i>Ашкинази С.М., Новиков С.П., Чумляков А.П.</i> Российский спортивный проект «универсальный бой» - от прикладного спорта до «спорта для всех»	81
<i>Бакулев С.И., Двейрина О.А., Чистяков В.А.</i> Индивидуализированная система подготовки в ударных единоборствах: спортивно-важные качества	83
<i>Будыка Е.В., Качан А.Б., Ефимова И.В., Заборина И.А.</i> Учет индивидуальных особенностей латеральной организации моторных и сенсорных функций на занятиях боевыми искусствами	84
<i>Горелов А.А., Воронов В.М.</i> Духовно-нравственные детерминанты социализации растущего человека, занимающегося спортивными единоборствами.....	86
<i>Еганое А. В.</i> Инновационная методика оценки защитных технико-тактических действий дзюдоистов	87
<i>Михайлова Д. А., Левицкий А. Г.</i> «Дзюдо для всех» как технология формирования здоровья	88
<i>Поварещенкова Ю.А., Козлов А.А.</i> Физиологические критерии прогноза успешной реализации функциональных возможностей боксера-профессионала.....	90
<i>Черкашин А. В.</i> Исторические сведения о развитии национального спортивного единоборства «Хапсагай» и его перспективы развития в рамках UWW (UNITED WORLD WRESTLING).....	92
<i>Шарифуллин Э.Р.</i> Спортивные единоборства в системе школьного образования	94
 СЕКЦИЯ 4. Организация и создание доступной среды движения «Спорт для всех» для повышения двигательной активности: развитие специализированной инфраструктуры и открытых пространств, безопасных и доступных для всех групп населения и слоев общества	
 <i>Гладышева А.А., Гладышев А.А.</i> Аспекты развития спорта для всех в сельской местности	96
<i>Истягина-Елисеева Е. А.</i> Пропаганда массового спорта и ЗОЖ средствами спортивно-исторического наследия	97
<i>Маркина Е. В.</i> Сочи 2014: создание безбарьерной среды для маломобильных групп населения	99
<i>Пономарев Г.Н.</i> Создание доступной среды движения «спорт для всех» - важное условие его развития.....	100

СЕКЦИЯ 5. Научно-методическое и психологическое обеспечение

движения «Спорт для всех»	102
<i>Гуджар Тарик Али, Хокельман Анита.</i> Электроэнцефалографическое исследование при планировании специфического когнитивного тренинга для улучшения равновесия тела игроков, принимая во внимание сенсорные входы	102
<i>Азим Каукаб.</i> Влияние аэробных тренировок с комбинированным напряжением на здоровье и определенные показатели физического развития среди мужчин с избыточным весом	104
<i>Сингх Гурмет, Сингх Вариндер.</i> Психологическая устойчивость среди спортсменов	106
<i>Абаев В.А., Соболев С.В., Рубис Л.Г.</i> Модель физической подготовленности высококвалифицированных туристов-многоборцев.....	109
<i>Авраменко В.И., Ващенко КВ., Горохов В.А.</i> Использование физкультурно-оздоровительных систем на занятиях	111
<i>Александрова В.А., Шиян В.В.</i> Комплексная оценка координационных способностей спортсменов	114
<i>Андреев В.В.</i> Риск как фактор преодоления опасных ситуаций спортсменами различных специализаций.....	116
<i>Андреев В.В.</i> Воля как преодоление по результатам контент-анализа.....	117
<i>Антонов М. В.</i> Методы воспитания позитивной оценки спорта	118
<i>Баранов В.Н., Шустин Б.Н.</i> Массовая физическая культура в диссертационных исследованиях	121
<i>Белоусова С.И., Косарева Л.Н.</i> Эффективность инновационного комплекса упражнений по художественной гимнастике в развитии гибкости на начальном этапе подготовки девочек 5-8 лет	122
<i>Большова Е.В.</i> Исследование функциональных показателей пловцов спринтеров и стайеров 11-12 лет факторным анализом.....	124
<i>Борисова О.О., Шаройко В.В., Наумова К.Н., Платонова Р. И., Кершенгольц Б.М.</i> Перспективы применения комплексов биологически активных природного происхождения для коррекции психофизиологического состояния спортсменов	126
<i>Брянцева Е.В., Калишевич С.Ю.</i> Особенности личностного адаптационного потенциала у юных спортсменов	128
<i>Бугаев Г.В., Попова И.Е., Савинкова О.Н.</i> Окислительное повреждение белков и адаптация кардно-респираторной системы к мышечной деятельности	130
<i>Ващенко КВ., Горохов В.А., Красовский М.В.</i> Влияние субъективных показателей самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	131
<i>Войнова С. Е., Сухарева С. М.</i> Методика формирования интереса детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом.....	133
<i>Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П., Яценко Л.Г.</i> Релаксационная подготовка в физиологических механизмах повышения специальной физической работоспособности спортсменов.....	135
<i>Гераськин А.А.</i> Исследование и совершенствование действий спортсменов в играх на основе теории деятельности.....	137
<i>Грецов А.Г.</i> Методика формирования интереса к спорту как компоненту здорового образа жизни в подростково-молодежной среде	139
<i>Губа В.П.</i> Современные научно-методические и психологические подходы к эффективной подготовке тренеров в условиях экстремальной деятельности	140
<i>Денисенко Ю.П., Высочин Ю.В., Гордеев Ю.В., Яценко Л.Г.</i> Физиологические механизмы повышения устойчивости организма спортсменов к экстремальным воздействиям.....	142
<i>Драндров Г.Л., Сюкыев Д.Н.</i> Влияние занятий спортом на формирование позитивной я-концепции личности	144
<i>Иванова Г.П.</i> Теннис - спорт для всех	145
<i>Кадыров Р.М., Михаил ИМ.</i> Снижение избыточного веса у лиц среднего возраста средствами аэробно-силовой тренировки	149
<i>Костов Ф.Ф., Родичкин П.В.</i> Психологические аспекты предвосхищения развития астении у спортсменов.....	150
<i>Куликова Г.И., Шеманаев В.К., Логвинов В. С.</i> Инструментальный метод контроля функционального состояния кадров сопровождения спортивных туристских мероприятий	151
<i>Левшин И.В., Поликарпочкин А.Н., Поликарпочкина А.А.</i> Функциональное состояние организма и уровень специфических физических качеств пловцов в различные периоды тренировочно-соревновательного цикла.....	153
<i>Литвиненко С.Н.</i> Научно-теоретические подходы к управлению развитием спорта для всех	155
<i>Манжелей ИВ., Иванова С.В.</i> Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход	157
<i>Миллер Л.Л., Миллер А.Н., Никитин А.А.</i> Индивидуализация тренировочного процесса бильярдистов с учетом типа нервной системы.....	159
<i>Мухамметгулыева О. С.</i> Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы студентов-борцов высокой квалификации, занимающихся национальными видами борьбы в условиях жаркого климата	160
<i>Пономарев Г.Н., Родичкин П.В., Орлов А. С., Пупков П.В.</i> Деятельность специалиста физической культуры	

по профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата.....	162
<i>Перлов А.Б., Домрачев А.Н.</i> Влияние спортивной инженерии на развитие спорта. Спорт инженеров или технологический допинг?	164
<i>Родин А.В.</i> Психофизиологические аспекты подготовки спортсменов в игровых видах спорта	166
<i>Родыгина Ю.К.</i> Психологическое сопровождение детских хоккейных команд.....	168
<i>Самсонова, А.В., Шейко Б.И., Кичайкина Н.Б., Самсонов Г.А.</i> О механизме передачи импульса от нижних конечностей штанге при выполнении жима штанги лежа	169
<i>Састамойнен ТВ.</i> Сахаджайога-гармоничная психофизическая практика оздоровления.....	171
<i>Селиверстова В.В., Мельников Д.С., Мельникова А.А.</i> Резервные возможности организма юных хоккеистов 5-7 лет	174
<i>Станиславская И.Г.</i> Регуляция функциональных состояний спортсменов, методом акустическойнейромодуляции	175
<i>Терентьева И.Г.</i> Использование принципов биоритмологии при составлении режима питания для лиц избыточной массой тела.....	178
<i>Терехина РН, Медведева Е.Н., КрючекЕ.С.</i> Содержание процесса спортивной ориентации и отбора в гимнастических дисциплинах с учётом современных стандартов подготовки	179
<i>Тимофеев Н.Н., Сегизбаева М.О., Курьянович Е.Н., Александрова Н.П.</i> Влияние тренировки дыхательных мышц на работоспособность человека	180
<i>Тимофеев Н.Н., Борисенко Н. С., Максимов А.Л., Королев Ю.Н., Голубев В.Н.</i> Кислородно-гелиевые смеси как фактор повышения функциональных возможностей организма	182
<i>Фарбей В.В.</i> Типы соревновательной подготовленности лыжников- многоборцев в многолетнем тренировочном процессе	183
<i>Ципин Л.Л.</i> Методы оптимизации специальных силовых упражнений в циклических видах спорта	186
<i>Терентьев Ф.В.</i> Интегрированный комплекс физической реабилитации женщин среднего возраста с избыточной массой тела с учётом индивидуальных биоритмов	187

СЕКЦИЯ 6. Медико-биологическое обеспечение движения «Спорт для всех»:

современная медицина спорта - практика и инновации	190
<i>Ашок Кумар.</i> Влияние аэробики на ганкемический профиль и липидограмму диабета 2 типа в Панджаби.....	190
<i>Арансон М.В, Португалов С.Н.</i> Методология комплексного применения бад различной направленности в подготовке спортсменов-единоборцев.....	191
<i>Барнаулова С.О., Барнаулов О.Д.</i> Значение фитотерапии в комплексной реабилитации пациентов с патологией кардиологического и неврологического профиля	192
<i>Барнаулова С.О., Барнаулов О.Д., Уразов С.П.</i> Опыт применения фитотерапии отваром-настоем цветков лабазника вязолистного у больных ибс, перенесших шунтирование коронарных артерий в раннем послеоперационном периоде	194
<i>Барнаулова С.О., Барнаулов О.Д., Уразов С.П.</i> Клинико-фармакологическая характеристика растения лабазник вязолистный (filipendula ulmaria)	194
<i>Бегун П.И., Кривохижина О.В., Лебедева Е.А., Сергеев Т.В., Толкачёв П. И., ТЩепилина О.В.</i> Методика исследования биомеханического состояния органов и структур человеческого организма при реабилитации и реконструкции	196
<i>Бегун П.И., Кривохюта О.В., Лебедева Е.А., Бондаренко М.А., Щепилина О.В.</i> Исследование допускаемых нагрузок на органы и структуры человеческого организма	198
<i>Бережкова Н.И., Колбин В.Е.</i> Использование современных тренажеров в лечебной гимнастике.....	201
<i>Бузник Г.В., Сарана А.М., Щербак С.Г.</i> Применение современных технологий в восстановительном лечении больных с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями позвоночника (на примере городской больницы №40 г.Сестрорецка).....	202
<i>Глотов О.С., Тарковская И.В., Данилова М.М., Вашукова Е.С., Глотов А.С., Пакин В.С., Намозова С.Ш., Шадрин Л.В., Дудкин П.Ю.,</i> <i>Асеев М. В., Сарана А.М., Щербак С.Г., Баранов В. С.</i> Проведение анализа экспрессии микрорнк при выполнении велозергметрического теста студентами-спортсменами.....	204
<i>Глотов О.С., ТарковскаяИ.В., Данилова М.М., ВашуковаЕ.С., Глотов А.С., ПакинВ.С., Намозова С.Ш., ШадринЛ.В., Дудкин П.Ю.,</i> <i>Асеев М. В., Сарана А.М., Щербак С.Г, Баранов В. С.</i> Предварительные результаты анализа генетических, биохимических, иммунологических, ЭХО и ЭКГ маркеров стресс ответа у студентов спортсменов.....	205
<i>Дайнеко В.В., Щербак С.Г., Сарана А.М., Макаренко С.В., Крысюк О.Б., Игнатова Т.С.</i> Применение современных технологий лечения детей с ДЦП.....	206
<i>Колмаков А.В., Новикова С.В., Сарана АМ, Щербак С.Г.</i> Применение оздоровительной системы QRS PEL VI CENTER	207
<i>Лим А.С., Щербак С.Г., Сарана АМ., Макаренко С.В., Крысюк О.Б., Агафина А.С.</i> Применение современных технологий	

в реабилитации больных рассеянным склерозом (На примере городской больницы №40 г. Сестрорецка).....	208
<i>Лисицын Д.Н.</i> Применение нейроурологических методов лечения при реабилитации пациентов с последствиями заболеваний и травм спинного мозга	209
<i>Лисовец Д.Г., Щербак С.Г., Лебедева С.В., Коротков М.Е.</i> Применение дозированных физических нагрузок у пациентов с ишемической болезнью сердца в ранние сроки после аортокоронарного шунтирования.....	209
<i>Лутков В. Ф., Лутков В.В., Липанов В.Д.</i> Современные методы антиоксидантной спортивной медицины в профилактике перенапряжения мышечной системы у теннисистов	210
<i>Майорова И.А., Сарана А.М., Щербак С.Г.</i> Разработка логики процесса восстановительного лечения.....	211
<i>Матюхина О.А.</i> Применение иглорефлексотерапии и фармакопунктуры в лечении дискогенного болевого синдрома в пояснично-крестцовом отделе позвоночника	212
<i>Могиланцева Т. О., Евсеева А. С.</i> Клиническая картина отдаленных последствий компрессионных неосложненных переломов нижне-грудного и поясничного отделов позвоночника у детей	212
<i>Мокеева Е.Г.</i> Механизмы формирования иммунных дисфункций у высококвалифицированных атлетов	213
<i>Олейчук Д.В., Олейчук Е.Д.</i> Формирование здорового образа жизни населения	215
<i>Павлов В.И., Орджоникидзе З.Г., Бадтиева В.А., Резепов А. С., Гивнианидзе М.В.</i> Спортивная медицина как самостоятельная отрасль медицинской науки.....	216
<i>Павлов В.И., Орджоникидзе З.Г., Бадтиева В.А., Деев В.В., Полянский Н.А., Иванова Ю.М., Субботин П.А., Резепов А. С., Гивнианидзе М.В.</i> Неотложные состояния в современном спорте: постнагрузочная гипогидратация.....	217
<i>Писарева С.А., Калишун А. А., Багурская А.М.</i> Значение психотерапевта и психолога в реабилитационном процессе	219
<i>Пронин С.В., Филиппова Ю. С., Чухрова М.Г.</i> Новые возможности мониторинга состояния здоровья спортсменов, занимающихся в спортивных секциях, на основе анализа вариабельности сердечного ритма	219
<i>Сарана А.М.</i> Состояние медицинской реабилитации в Санкт-Петербурге	221
<i>Уразов С.П., Азаренко С.В., Воробьевский Д.А.</i> Изучение диастолической функции сердца у пациентов с гипертонической болезнью в зависимости от выраженности динамического компонента физической нагрузки	222
<i>Шугинов А.А., Никитин А.В.</i> Применение компьютерной навигации при тотальном эндопротезировании коленного сустава.....	223
<i>Шугинов А.А., Фомичев С.В., Аницупов А.Н., Ульянов И.Н.</i> Артроскопический шов менисков у пострадавших с повреждением коленного сустава.....	224
<i>Шугинов А.А., Хомутов В.П., Быстрый К.Н., Кучеев И. О., Назаров Х.Н., Харютин А. С., Халилов Р.Г.</i> Практика лечения переломов пяточной кости.....	225
<i>Щербак С.Г., Сарана А.М., Макаренко С.В., Докти Ю.М., Журавлев Д.А.</i> История первого в СССР стационарного реабилитационного центра.....	225
<i>Щуров А.Г.</i> Обоснование методики мониторинга функционального состояния организма спортсмена в условиях гипербарической оксигенации.....	226

СЕКЦИЯ 7. «Спорт для всех» в системе образования:

инновационные технологии и передовые практики	228
<i>Минг-Кай-Чин.</i> Модель Прогрессивной практики в школе физического воспитания и здоровья в Гонг Конге: внедрение и связь «Спорта для всех».....	228
<i>Абулханова М.В., Дунаев К. С.</i> Некоторые направления использования инновационных технологий в сфере физической культуры в России ..	230
<i>Бавыкин Е.А.</i> Педагогический контроль в системе физического воспитания студентов	232
<i>Бердникова А.Н., Соколова Л.И., Захарова А.В.</i> Исследование гемодинамического состояния студентов, регулярно занимающихся спортом... ..	234
<i>Богданов О.А.</i> Зависимость уровня физической подготовленности студенток от длины, веса и состава тела	235
<i>Бозров В. М., Петров В.Г.</i> О некоторых проблемах организации физического воспитания и спорта в юридическом вузе	237
<i>Вишневский В.И.</i> Социально-педагогическая направленность системы массовых спортивных соревнований школьников	239
<i>Волкова Н.Л.</i> Профилактика избыточного веса и ожирения у школьников среднего школьного возраста	241
<i>Гаськова Н.П., Садовникова А.М., Богданович Н.Г.</i> Междисциплинарный подход к проблеме реализации физкультурно-спортивной ориентации детей и подростков	242
<i>Гладышев А.А., Якимова О.В., Рамазанова А.А.</i> Особенности спортивной практики в малочисленном общеобразовательном учреждении ..	

244	
Гринь Г.Р., Крысюк О.Б.	Актуальные вопросы адаптации студентов-спортсменов к физическим нагрузкам 245
Данилов М.С., Левенков А.Е.	Временная потеря трудоспособности футболистов и студентов специализации футбол в НГУ им. П.Ф. Лесгафта 247
Дранюк О.И., Коновалов В.А., Кирьянова Л.А.	Активизация познавательной деятельности занимающихся в процессе реализации технологии проблемного обучения 247
Дранюк О.И., Приямпольская О.И.	Развивающее обучение младших школьников настольному теннису в условиях дополнительного образования 249
Кислое А.А.	«Русская Олимпия» - частный проект создания научно-практического центра по проблемам детско-юношеского олимпийского движения 251
Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В., Ошина О.В.	Физкультурно-оздоровительные программы в высшем учебном заведении. Новые педагогические технологии 256
Коледа В.А., Ярмолинский В.И., Новицкая В.И.	Инновации в оздоровительной работе и спортивной подготовке студентов Белорусского Государственного Университета 256
Криличевский В.И., Белгородцева Э.М.	Представления студентов о педагогическом такте и этикете 258
Круглова Т.Э., Серова Е.А.	Изобразительное искусство как основа инновационной технологии обучения студентов ВУЗа физической культуры 261
Курашин Ю.Ф., Круглик И.М.	Эффективность олимпийского образования студентов на основе дистанционной педагогической технологии . 263
Кьергаард А.В., Глотов О. с, Пакин В. С., Шадрин Л.В., Намозова С.Ш., Цаллагова Р.Б.	Ассоциация полиморфных вариантов гена метилентетрагидрофолатредуктазы с активностью каталазы у студентов северо-западного региона России, занимающихся игровыми видами спорта 265
Ланда Б.Х.	Диагностика физического состояния обучающихся в оценке эффективности занятий «Спортом для всех»: научно-методическое и технологическое обеспечение 267
Лукиянец Н. Ф., Витковский О.А., Прокопчук С. С.	Вопросы формирования значимости будущей профессии специалистов по физической культуре, физической подготовке в процессе обучения 269
Новицкая В.И., Коледа В.А.	Информационные технологии в управлении качеством общего физкультурного образования студентов 270
Пешкова Н.В., Пешков А.А.	Анализ физической подготовленности студентов-первокурсников Сургутского Государственного Университета с позиции требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 273
Румба О.Г., Гогинава С.Е.	Оздоровительный эффект сочетания нагрузок аэробной и анаэробной направленности на физкультурных занятиях в ВУЗе 275
Сотлев Джумадулды, Нуннаев Хыдыр.	Мониторинг функциональных возможностей студентов Туркменистана 276
Старкова Е.В., Акатова А.А., Пахомов А.И, Абызова Т.В.	Состояние здоровья студентов, занимающихся пауэрлифтингом 277
Сущенко В.П.	Концепция культуры физического развития студентов в прикладных системах физического воспитания 278
Филинберг И.Н., Дорофеева Н.В.	Некоторые аспекты разработки методики комплексной оценки психофизиологического состояния студентов-спортсменов СИБГИУ 280
Филинберг И.Н., Косарева Е.М.	Некоторые аспекты методики преподавания дартс в техническом ВУЗе 282
Фирсин С.А.	Инновационные технологии и передовые практики физического воспитания в общеобразовательных учреждениях 283
Хисматуллин С.А., Соломин П.В.	Использование технологий обучения в подготовке будущих педагогов физической культуры 285
Храмов В.В.	Электронное обучение в системе физкультурного образования республики Беларусь 287
Шукаева А.В.	Проблемы процесса подготовки бакалавров по физической культуре и спорту и пути решения 288
Яичников И.К.	Алгоритмы самотестирования в управлении физическим развитием человека 289

СЕКЦИЯ 8. Информационное обеспечение движения «Спорт для всех»: просвещение всех возрастных групп о пользе физической активности, здорового питания для сохранения здоровья и благополучия 291

Жидков И.Г., Бавли С.Я.	Спортивные СМИ как связующее звено между медицинскими центрами и населением 291
Пронин С.А.	Эволюция структуры состава понятий терминологических русскоязычных словарей по спорту 292

СЕКЦИЯ 9. Инновационные информационные технологии и методики удаленного мониторинга	
В физкультурно-спортивной Деятельности	294
<i>Курсивили В.А., Сороколетов П.В.</i> Роль инновационных информационных технологий в оптимизации физиологического мониторинга	294
<i>Романов Е.А.</i> Особенности проведения мониторинга системы подготовки спортивного резерва в российской федерации	295
СЕКЦИЯ 10. Спорт для всех в работе с лицами с ограниченными ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ВКЛЮЧАЯ ИНВАЛИДОВ	298
<i>Юксель Савук Ибрагим Эрдемир.</i> Принципы измерения и оценки в адаптивной физической культуре для лиц с умственной отсталостью . . .	298
<i>Вороткина ИМ., Филимонова Н.В.</i> Аэро йога как средство адаптивной физической культуры (на примере работы с детьми, имеющими диагноз ДЦП)	300
<i>Голубев А.А., Кириносенко А.Ю.</i> Повышение двигательной активности студентов специальной медицинской группы с патологией сердечно-сосудистой системы.....	301
<i>Городнова М.Ю.</i> Эмпатические способности как основа рабочего альянса	303
<i>Евсеев С.П., Вишнякова Ю.Ю.</i> Научное обоснование подходов к разработке нормативов единой всероссийской спортивной классификации по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями, на примере дисциплины легкая атлетика.....	305
<i>Евсеев С.П., Вишнякова Ю.Ю.</i> Разработка норм и требований раздела единой всероссийской спортивной классификации по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями	307
<i>Евсеева О.Э., Ладыгина Е.Б., Пелих Е.Ю., Аксенов А.В., Харжевская В.В.</i> Основные подходы и особенности совершенствования образования и воспитания лиц с интеллектуальными нарушениями	308
<i>Евсеева О.Э., Шелехова А.А.</i> Совершенствование двигательной деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями средствами адаптивной физической культуры.....	310
<i>Жуков Ю.Ю.</i> Особенности подготовки незрячих и слабовидящих спортсменов совместно со зрячими	312
<i>Иконникова С. В., Вережкина М.П., Берг Л.Е.</i> Комплексный инновационный подход к привлечению детей с ОВЗ к занятиям физической культурой и спортом	313
<i>Калистратова О.В.</i> Мотивационные аспекты комплексной реабилитации детей с нейро-ортопедическими нарушениями.....	314
<i>Карпенкова Е.С., Щербак С.Г., Сарана А.М., Макаренко С.В., Крысюк О.Б.</i> Скандинавская ходьба в физической реабилитации (первый клинический опыт)	316
<i>Козлов А.П.</i> Особенности реализации программ гражданско-патриотического воспитания и здорового образа жизни в вузе в условиях инклюзивного образования	317
<i>Ладыгина Е.Б., Евсеева О.Э., Черная А.И., Макеева А.П., Соколова К. С.</i> Основные подходы и особенности совершенствования образования и воспитания лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата в России	318
<i>Мухина А.В.</i> Спорт для студентов специальных медицинских групп	320
<i>Никифорова Н.В., Евсеева О.Э.</i> Адаптивная физическая культура в социальных услугах для инвалидов трудоспособного возраста с умственной отсталостью	321
<i>Николаева К.И.</i> Развитие специфических координационных способностей младших школьников с депривацией зрения с использованием элементов рок-н-ролла.....	323
<i>Позняков В. С.</i> Повышение квалификации по направлению спортивный массаж.....	324
<i>Смирнов Г.И., Шадрин Д.И., Кафтанова Н.В.</i> Оценка эффективности средств физической культуры в лечении и профилактики миопии	326
<i>Соколова Ф.М.</i> Физическая реабилитация. История, состояние, перспективы	327
<i>Стоцкая Е.С., Кальсина В.В.</i> Анализ учебно-тренировочного занятия по плаванию у спортсменов с детским церебральным параличом, находящихся на разных этапах спортивной подготовки.....	328
<i>Черная А.И.</i> Применение элементов индийского танца в реабилитации детей с поражением опорно-двигательного аппарата	329
<i>Шадрин Д.И., Крысюк О.Б., Смирнов Г.И., Лутков В.Ф., Орлов А.В.</i> Саногенетические основы в использовании физкультурно-рекреационных занятий у лиц с муковисцидозом	331
<i>Шевцов А.В., Ивлев В.И.</i> Устранение тонусно-силового дисбаланса мышц у легкоатлетов-бегунов с нарушением зрения	332
СЕКЦИЯ 11. Спорт для всех в силовых структурах государства	335
<i>Барташ В.А., Марищук Л.В.</i> Иерархические изменения значимости профессионально важных физических качеств сотрудников спецподразделений силовых структур.....	335

<i>Бердус Г.И.</i> Анатолий Аркадьевич Харлампиев - основоположник системы Самбо.....	336
<i>Бобровик А.П., Любаков А.А., Хагай В.А.</i> Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в силовых структурах на специальной полосе препятствий в темное время суток.....	338
<i>Борисов А.А., Чернов Д.В., Шабаетов Р.Р.</i> Физическая подготовка как средство формирования психофизической готовности курсантов военных вузов к выполнению служебных и боевых задач.....	339
<i>Вихрук Т.И., Шагеева Л.Г., Аржаков В.В., Захарычев ИВ.</i> Динамика показателей физического развития и двигательных возможностей курсантов военного физкультурного вуза.....	341
<i>Гадылгареев В.Г., Медведев Ю.И., Сильчук А.М., Сильчук С.М., Стороженко И.И.</i> Военно-медицинская эстафета как средство военно-профессиональной подготовки специалистов медицинского профиля	342
<i>Дементьев К.Н.</i> Особенности социализации девушек-курсантов в высшем военном учебном заведении	344
<i>Дмитриев Г.Г., Горобец В.И., Новиков В.В., Зубов А.М.</i> Организация спортивно-массовой работы военнослужащих ВС РФ в полевых условиях с применением мобильных спортивных комплексов.....	345
<i>Дмитриев Г.Г., Лукиянец Н. Ф.</i> Уровень спортивной подготовленности профессорско-преподавательского состава в ВУЗах физической культуры как фактор повышения престижа педагога у обучающихся	348
<i>Князев В.М., Краев С.А., Стовбур А.П.</i> Эффективность организации спортивно-массовой работы в вузе	349
<i>Кузин П.А.</i> Проблемные вопросы подготовки учащихся довузовских общеобразовательных учреждений министерства обороны по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой».....	350
<i>Литвинов С.В. Протасов О.И.</i> Использование системы физической подготовки тактит в силовых структурах	352
<i>Марицук Л.В.</i> Об эмоционально-волевой устойчивости	353
<i>Марцинкевич Е.Д., Макаров А.Г., Аржаков В.В.</i> Медико-биологическое обоснование спортивно-массовой работы военнослужащих	355
<i>Миронов В.В., Тихончук А.А., Иценко Е.В.</i> Организация массового спорта и спорта высших достижений в министерстве обороны Российской Федерации	356
<i>Обнинцев А.А., Артикулов АХ., Гайсин ДА., Артикулов Д.А.</i> Армейский рукопашный бой - военно-прикладной вид спорта как средство подготовки допризывной молодежи к службе в вооруженных силах РФ	358
<i>Сорока С.В., Саганов А.В.</i> Горное троеборье как средство горной подготовки военнослужащих	361
<i>Стороженко ИИ, Курьянович Е.Н., Сильчук А.М., Сильчук С.М.</i> Особенности медицинского обеспечения физической подготовки и спорта с курсантами и слушателями высших военных образовательных организаций Российской Федерации	362
<i>Тихонова И. В., Иванов А.И.</i> Совершенствование содержания профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных структур с учетом особенностей их профессиональной деятельности	365
<i>Щуров А.Г., Суворов В. О.</i> Применение упражнений аэробной направленности при проведении самостоятельной физической тренировки моряками-подводниками	366