

ISSN 1999-6799

Научно-методический журнал  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ –  
НАУКА И ПРАКТИКА**



№2-2010

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА

ISSN 1999-6799

НАУЧНО–МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЖУРНАЛРегистрационный номер  
ПИ №ФС 14-0420

от 07 июля 2006 года,  
зарегистрирован в Кубанском  
Управлении Федеральной  
службы по надзору  
за соблюдением  
законодательства  
в сфере массовых  
коммуникаций и охране  
культурного наследия

Периодичность издания –  
4 номера в год**УЧРЕДИТЕЛИ:**Кубанский государственный  
университет физической  
культуры, спорта и туризмаДепартамент по физиче-  
ской культуре и спорту  
Краснодарского края

Издается с 1999 года

Главный редактор

С. М. АХМЕТОВ

Тел. (861) 255–35–17

тел/факс (861) 255–35–73

Редколлегия:

Г. Д. АЛЕКСАНЯНЦ

В. А. БАЛАНДИН

В. К. БУРИЧЕНКО

Г. Б. ГОРСКАЯ

Л. С. ДВОРКИН

С. С. ЗЕНГИН

С. Г. КАЗАРИНА

Г. Ф. КОРОТЪКО

Г. А. МАКАРОВА

А. И. ПОГРЕБНОЙ

А. Б. ТРЕМБАЧ

К. Д. ЧЕРМИТ

Л. А. ЧЕРНОВА

Ю. К. ЧЕРНЫШЕНКО

М. М. ШЕСТАКОВ

Ю. А. ШУЛИКА

На обложке:

студенты КГУФКСТ – участники  
XX Универсиады Кубани среди  
высших учебных заведений.

Ответственный секретарь

В. К. БУРИЧЕНКО

Тел./факс (861) 255–79–19

Ответственный за выпуск

Е. И. ПОРОГЕР

Адрес редакции:

350015, г. Краснодар,

ул. Буденного, 161

тел/факс (861) 255–35–85

## СОДЕРЖАНИЕ

**ПЕДАГОГИКА**

- В. З. Яцык.** О введении в учебные планы Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма дисциплины «Лыжная подготовка»..... 2
- Е. А. Пархоменко.** Современное состояние и тенденции развития образовательного пространства в высшей школе ..... 5
- М. А. Ким.** Инновационный подход к изучению теории и методики физической культуры и спорта ..... 9
- М. А. Ким, Б. З. Багланов, М. Х. Андакулов.** Готовность будущего учителя физической культуры к формированию у школьников потребности в физическом совершенствовании..... 12

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

- Е. Б. Новикова, В. А. Баландин.** Эмоциональная и познавательная сфера в отношении к здоровью и здоровому образу жизни у учащихся 5-х и 9-х классов общеобразовательной школы в системе физического воспитания..... 14

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

- Ю. А. Шулика, А. Ю. Куделя, Г. Е. Порогер.** Систематизация специфического состава модели пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в тхэквондо..... 17
- А. И. Иванов.** Определение информативных характеристик спортивной деятельности в греко-римской борьбе..... 21
- Ю. В. Подоруев.** Выполнение бросков в спортивной борьбе при повышенной кинематической жесткости захватов..... 23
- И. В. Тихонова.** Проблема последовательности изучения однотипных бросков в женском дзюдо без падения и с собственным падением в условиях ранней спортивной специализации..... 26
- И. Г. Малазония, В. А. Макаров.** Гуманизация спортивной подготовки боксеров на первом году учебно-тренировочного этапа занятий боксом в целях сохранения спортивных кадров ..... 29
- О.Ю. Захаров.** Проблемы и перспективы участия спортсменов каратэ киокушинкай в соревнованиях по смешанным единоборствам ..... 33

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

- В. Л. Соколов, Н. Г. Куркин.** Сравнительный анализ эффективности соревновательной деятельности атакующих защитников в баскетболе ..... 38
- В. В. Козин.** Использование технико-тактических приемов нападающими баскетболистами 15-17 лет в условиях противодействий защитников ..... 40
- Ю. И. Костюк, А. А. Кузнецов.** Техничко-тактическая подготовка квалифицированных яхтсменов ..... 47

**ПСИХОЛОГИЯ**

- Л. Ю. Абдокова.** Обеспечение психологической готовности учащихся Российского государственного учреждения школы высшего спортивного мастерства Карачаево-Черкесской Республики (РГУ ШВСМ КЧР)..... 50
- Ли Джон Ги.** Купирование проявлений агрессии в единоборствах методами саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния спортсменов..... 54

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

- Л. Ю. Чижик.** Физиологические особенности системы дыхания у спортсменов-инвалидов ..... 61

## О ВВЕДЕНИИ В УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

Кандидат педагогических наук, доцент В.З. Яцык, магистрант О.С. Васильченко, А. В. Ёрмин, И.С. Горбачёв  
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар  
Контактная информация для переписки: 3500015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

*В статье анализируются некоторые аспекты подготовки квалифицированных специалистов по направлению «Инновационные методики организации учебно-тренировочного процесса в лыжной подготовке». Предложены способы повышения эффективности учебного плана.*

**Ключевые слова:** лыжная подготовка, учебная дисциплина, подготовка специалистов, эффективность учебного процесса.

Лыжный спорт является одним из популярнейших видов в России, занятия которым являются важным средством физического воспитания. (И. М. Бутин, 2000). Значение лыжного спорта определяется его благотворным влиянием на здоровье занимающихся, разносторонним воздействием на развитие физических, моральных и волевых качеств, формированием жизненно важных двигательных умений и навыков.

Оздоровительное влияние лыжного спорта обеспечивается благоприятными внешними условиями проведения занятий, вовлечением в динамическую, разностороннюю работу всех основных групп мышц при передвижении на лыжах, активной деятельностью органов дыхания и кровообращения, а также возможностью легко регулировать физическую нагрузку.

Существенно и образовательное значение лыжного спорта, так как в процессе занятий лыжник приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах и закономерностями спортивной тренировки (Аграновский М. А., 1983).

Вследствие своей универсальности, лыжный спорт является важным средством всесторонней физической подготовки и развития личности. Поэтому он включен в программы физического воспитания средних школ, профессионально-технических училищ, техникумов, вузов (Локтионов С. А., 1989).

В связи с этим становится актуальной проблема лыжной подготовки студентов в физкультурных учебных заведениях, независимо от их географической расположенности. Важность решения этой проблемы обуслов-



лена так же и тем, что выпускники этих образовательных учреждений, в данном случае Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, работают фактически во всех регионах нашей необъятной Родины. Все вышеизложенное непременно должно привести к включению в учебные планы физкультурно-спортивных факультетов нашего вуза дисциплины «Лыжная подготовка».

Включение в учебный процесс дисциплины «Лыжная подготовка» требует наличия квалифицированных специалистов в этом виде спорта. С целью подготовки выше-названных специалистов в феврале 2010 года на факультете повышения квалификации и переподготовки кадров ФГОУ ВПО КГУФКСТ были проведены курсы для преподавателей по направлению «Инновационные методики организации учебно-тренировочного процесса в лыжной подготовке».

В программе обучения участвовало 16 слушателей (10 мужчин и 6 женщин). Из них 8 человек имели представления о лыжном спорте и начальные навыки владения техническими приемами, а 8 человек никогда им не занимались.

Теоретические и практические занятия проходили под руководством опытных преподавателей, имеющих большой опыт преподавательской и тренерской работы.

Учебный план этих курсов включал 74 часа, из них 40 часов – теоретические, 30 часов – практические и 4 часа – сдача зачетных требований и нормативов.

В учебный план входило четыре раздела:

1. Теория и методика лыжного спорта (48 часов, из них 20 часов - теоретические и 28 - практические занятия).
2. Физиологические основы лыжного спорта (4 часа теоретических занятий).
3. Основы безопасности жизнедеятельности при занятиях лыжным спортом (10 часов, из них 8 - теоретические и 2 - практические занятия).
4. Теория и методика физической культуры (8 часов теоретических занятий).

По окончании занятий проводился зачет, состоявший из трех блоков:

- 1) теоретический зачет;
- 2) зачет по овладению техникой передвижения на лыжах;
- 3) зачет по методике проведения занятий по лыжной подготовке.

**Теоретический зачет** включал в себя письменный ответ на 3 ключевых вопроса по разделам:

- техника передвижения на лыжах;
- материально-техническое обеспечение лыжного спорта;
- организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке.

Оценивание практических умений и навыков передвижения на лыжах и проведения учебных занятий осуществлялось экспертной комиссией в составе трех человек (преподаватели этих курсов) с проведением видеосъемки каждого из участников курсов.

**Зачет по овладению техникой передвижения на лыжах** проходил в следующей форме:

1. Оценивалось овладение техникой лыжными классическими ходами – одновременным бесшажным, одновременным одношажным, попеременным. Коньковый ход не оценивался, так как обучение этому ходу проходит только после полного овладения техникой классических ходов.

2. Техника классических ходов оценивалась по 5-ти показателям: работа ногами – толчок; скольжение; работа руками – толчок; вынос рук; стойка лыжника.

3. Оценивалась техника спуска.

**Зачет по методике проведения занятий по лыжной подготовке** выставлялся по нескольким показателям:

- использование показа на начальном этапе обучения;
- умение правильно подбирать подготовительные упражнения;
- умение правильно и доступно объяснить технику выполнения приема лыжных ходов;
- своевременное исправление ошибок у обучаемых;
- общее руководство учениками на занятиях;
- место нахождения преподавателя при проведении занятий.

Согласно учебному плану, занятия проводились в два этапа. Первый этап состоял из теоретических занятий в объеме 26 часов. Занятия проводились с 8-13 февраля 2010 года в КГУФКСТ по 4-6 часов ежедневно, преимущественно во второй половине дня.

Второй этап проходил в форме сборов на плато Лаго-Наки с 15 по 20 февраля. Количество занятий в день составляло 10 часов, из них 6 практических и 4 теоретических; 4 часа практических и 2 часа теоретических занятий в первой половине дня, 2 часа теоретических и 2 часа практических занятий во второй половине дня.

**Реализация учебного плана.**

Первый этап реализован в полном объеме. Занятия проводились ежедневно в течение 5 дней в аудитории-

ях ФГОУ ВПО КГУФКСТ. При проведении занятий применялась мультимедийная аппаратура с использованием наглядных пособий (видео, фото, картинки), что способствовало повышению эмоциональности занятий и интереса у обучаемых.

Проведение второго этапа значительно осложнилось погодными условиями (высокая плюсовая температура). В связи с этим возникла проблема перевозки обучаемых к месту проведения занятий. Поэтому в учебный план были внесены коррективы, в соответствии с которыми учебный день проходил по следующему плану: в первой половине дня – практические занятия в объеме 4 часов, во второй – теоретические в объеме 4 часов. Семнадцатого и восемнадцатого февраля в связи с хорошими погодными условиями учебный день проходил по изначальному плану.

Оценка знаний, умений и навыков обучаемых по всем трем блокам осуществлялась по 10-балльной шкале.

По итогам теоретического зачета все слушатели получили оценку в 10 баллов. Это свидетельствует, с одной стороны, о высоком уровне освоения теоретических знаний, с другой – о необходимости пересмотра контрольных вопросов.

При оценке техники лыжных ходов высокую оценку (выше 8 баллов) получил 1 человек (7,1%), среднюю оценку (от 5 до 8 баллов) получили 10 человек (71,4%), низкую оценку (ниже 5 баллов) получили 3 человека (21,5%). Эти данные свидетельствуют, на наш взгляд, о достаточно высокой эффективности проведенных практических занятий (диаграмма 1).

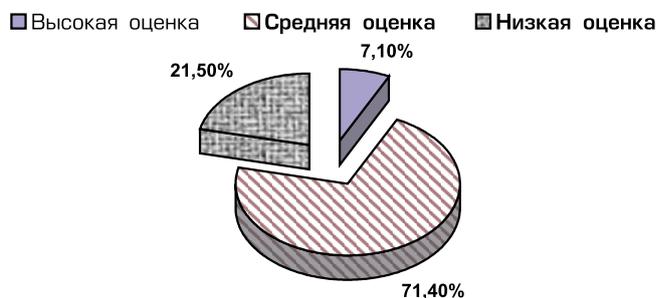


Диаграмма 1. Степень овладения умениями и навыками в лыжной подготовке

Оценка методической подготовленности слушателей показала (диаграмма 2), что высокий уровень подготовленности имели 2 человека (14,3%), средний уровень – 12 чел (85,7%).

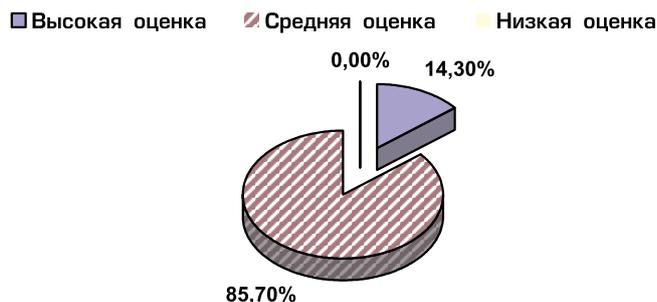


Диаграмма 2. Степень овладения методикой обучения

Полученные данные тестирования и сдачи контрольных нормативов и требований слушателями курса по направлению «Инновационные методики организации учебно-тренировочного процесса в лыжной подготовке» позволяют с высокой степенью достоверности считать:

1. Теоретический курс изучен в полном объеме, что свидетельствует о правильном построении учебных занятий, выборе средств и методов обучения.

2. Техника передвижения на лыжах освоена, но не закреплена. Это обусловлено недостаточным объемом часов, отведенных на практические занятия, а так же погодными условиями.

3. Методическая подготовка преподавателей освоена достаточно хорошо, так как обучаемые являются действующими преподавателями, аспирантами и магистрантами и имеют опыт в преподавании спортивных дисциплин.

4. Перед проведением лыжных сборов со студента-

ми с преподавателями дисциплины «Лыжная подготовка» целесообразно провести трех-четырехдневные занятия на снегу для восстановления необходимых двигательных умений и навыков.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Аграновский, М. А. Лыжный спорт в советской системе физического воспитания : учеб. пособие для студентов, преподавателей ин-тов физ. культуры и слушателей фак. усоверш. и ФПК / ГЦОЛИФК. — М. : ГЦОЛИФК, 1983 . — 52 с.

2. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учебник. — М, 2000.

3. Локтионов, С. А. Лыжный спорт в программе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений : учеб. пособие / КазИФК. — Алма-Ата : КазИФК, 1989 . — 78 с.

4. Лыжный спорт: учебник для вузов. 2-е издание, исправленное и дополненное / под общ. ред. В. В. Фарбея, Г. В. Скорохватовой. – Санкт-Петербург, 2007.

## ABOUT THE INTRODUCTION THE SUBJECT «SKIING TRAINING» INTO THE UNIVERSITY CURRICULUM

Yatsik V., Candidate of Pedagogics, Associate Professor,

Vasilchenko O., Magistracy Student,

Yeremin A., Gorbachyov I.

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.

Contact information for correspondence: 3500015, Krasnodar, Budennogo str., 161

Some aspects concerning the preparation of qualified specialists in the field of «Innovational methods of organization of the educational-training process in skiing training» are being analysed in the paper. Ways of

increasing the effectiveness of the curriculum have been suggested.

Key words: skiing training, subject, training specialists, effectiveness of the educational process.

# СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Кандидат педагогических наук, доцент Е. А. Пархоменко

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар  
Контактная информация для переписки: 3500015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

*В течение XX века в мировой практике интенсивно проводятся эксперименты в поиске новых путей развития школы и вуза. Современное образование определяется, прежде всего, типом образовательно-воспитательной системы, в условиях которой человек получает образование, и существенно зависит от качества освоения того набора видов человеческой деятельности, возможно и профессии, которые раскрывают специфику образовательной системы, а также от качества освоения культурных ценностей, достижений науки и техники. Это объясняется тем, что все образовательные и воспитательные учреждения концентрируют основы развитых научных знаний и высшие образцы социокультурной деятельности человека своей эпохи. Поиск новых моделей образования продолжается, и этот процесс непрерывен. Эффективность определенной модели образования подтверждает практика.*

**Ключевые слова:** образование, образовательное пространство, система образования, содержание образования, мировая практика, высшие учебные заведения.

В течение XX века в мировой практике интенсивно проходят эксперименты в поиске новых путей развития школы и вуза. В результате имеет место огромное разнообразие типов школ [4, 5].

Пространственная структура мирового образования воплощает территориальные и статистические пропорции в развитии национальной системы каждой страны, отдельных регионов и континентов, глобального взаимодействия между системами образования отдельных стран и регионов [1].

Для мирового образовательного пространства характерны такие свойства, как динамичность, интернациональность и разная плотность связей между составляющими и концентрацией образовательных систем [7].

В результате мировых интеграционных процессов к концу XX века сформировались отдельные типы регионов. Последние организовались по признаку международного сотрудничества в области образования и степени влияния на развитие образования других стран и



регионов. К ним относятся регион Западной Европы, США и Канады, Латинской Америки, Африки (кроме ЮАР), Азиатско-Тихоокеанский и регион бывшего СССР и Восточной Европы [2].

Функцию нормативно-правовой поддержки процесса развития мирового образовательного пространства выполняет ЮНЕСКО.

К настоящему времени в мире сложились следующие образовательные модели [7, 10]:

Американская модель: младшая средняя школа - средняя школа - старшая средняя школа - колледж двухгодичный - колледж четырехгодичный в структуре университета, а далее магистратура, аспирантура.

Французская модель: единый коллеж - технологический, профессиональный и общеобразовательный лицей - университет, магистратура, аспирантура.

Немецкая модель: общая школа - реальное училище, гимназия и основная школа - институт и университет, аспирантура.

Английская модель: объединенная школа - грамматическая и современная школа-колледж - университет, магистратура, аспирантура.

Российская модель: общеобразовательная школа - полная средняя школа, гимназия и лицей-колледж - институт, университет и академия - аспирантура - докторантура.

Поиск новых моделей образования продолжается, и этот процесс непрерывен. Эффективность определенной модели образования подтверждает практика.

В системе высшего образования складывается многоуровневая система, в которую включены учебные заведения среднего профессионального, высшего профессионального и поствузовского образования [8, 10].

В современной России система образования непрерывно развивается и для нее характерно постоянное обновление и саморазвитие. Особенно мощный инновационный процесс охватил российскую систему образования в 1980-90-е годы. Вместо прежней единой и единообразной школы стали появляться гимназии, лицеи, колледжи, школы разных профилей и направлений: купеческие, казацкие, фермерские, морские школы, кадетские корпуса, адаптивные образовательные учреждения, школы-лаборатории, оригинальные образовательные комплексы, национальные школы (еврейская, кал-

мыцкая, ненецкая, финская). Так же в едином образовательном пространстве появились международные школы и университеты, частные школы и вузы [6].

Образование включает в себя как бы два аспекта: с одной стороны, - это процесс передачи социального опыта обществом подрастающим поколениям, то есть процесс обучения, и с другой, - это уровень овладения человеком социального опыта, который в данном случае включает в себя процесс передачи накопленных знаний о природе, обществе и человеке, способов применения этих знаний в практической деятельности, способов добывания новых знаний и характера отношений к окружающей действительности на основе накопленных знаний и опыта. В процессе передачи обществом опыта подрастающим поколениям у них формируется и собственное отношение к окружающей действительности [2, 7].

Образование как система представляет собой развивающуюся сеть учреждений разного типа и уровня. Основные элементы образования как макросистемы, имеющей государственный статус, - это системы дошкольного, школьного, среднего специального, высшего и послевузовского дополнительного образования [9].

Содержание образования определяется в Законе РФ как один «из факторов экономического и социального прогресса общества и должно быть ориентировано: на обеспечение самоопределения личности, создание условий для самореализации; на развитие гражданского общества; на укрепление и совершенствование правового государства» [6].

Следует отметить, что содержание образования - это и дидактическое воплощение знаний о мире и способах деятельности человека в этом мире, опыта осуществления его творческой деятельности, нормы отношений к миру, к людям и к себе. Содержание образования - это как бы определенное соотношение элементов важнейших видов образования [3].

На различных этапах эволюции общества возникали и соответствующие виды образования, соотношение и совокупность которых определяли содержание и систему образования на каждом этапе общественного развития. Так, на самых первых этапах становления человеческого общества процесс образования носил в основном характер подражательной деятельности. Опыт воспринимался подрастающими поколениями в процессе непосредственной практической деятельности, где, прежде всего, у них формировались практические умения и навыки выполнения важнейших для определенного уровня развития общества видов деятельности: добывание пищи, добывание огня, защита тела от колебаний температуры, использование простейших средств труда и пр. Знания об окружающей природе человечеством длительный период накапливались довольно медленно. Люди наблюдали определенные повторяющиеся явления, происходящие в окружающей действительности, подмечали их закономерности, но не всегда могли понять причины проис-

хождения этих явлений. На первых этапах становления общества процесс образования носил элементарный прообраз допрофессиональной подготовки подрастающих поколений по выработке наиболее важных практических умений и навыков, обеспечивающих жизнедеятельность человека [9].

Неслучайно и современный процесс образования как таковой начинается не столько с формирования знаний, сколько с развития, прежде всего, естественных органов трудовой деятельности человека (мозга, рук, ног ребенка) и с формирования умений и навыков обращения с простейшими средствами труда (умений пользоваться карандашом, ручкой, ножом, иглой, шилом, ножницами и т. п.), а также умений читать, считать, писать. Уже в дошкольном возрасте у детей формируются и другие умения, они знакомятся с важнейшими видами практической деятельности человека: играют в больницу, в магазин, в школу и пр. Такой характер образования можно рассматривать как первый этап элементарного допрофессионального образования. Это своеобразный вид образования и его нельзя свести только к технологической подготовке, особенностью которой состоит в том, что она реализуется в школе в своей допрофессиональной (общетрудовой) части, как отмечается в базисном плане [1, 4, 5].

Развитие образовательного процесса возможно как через разрешение противоречий, так и эволюционным путем, через совершенствование сложившейся образовательной системы. В качестве главного противоречия образовательного процесса выступает противоречие между социальным требованием к образованности человека и его уровнем образования, качеством и типом образования [7, 8].

Образовательные системы, как и любые системы вообще, имеют свою структуру, состоят из определенных элементов, которые взаимосвязаны между собой. Целью любой образовательной системы являются обучение, воспитание и развитие личности. Все элементы образовательной системы включены не просто в процесс взаимодействия, но главной особенностью их связи является взаимодействие, направленное на достижение целей обучения, воспитания и развития личности. Развитие человека в образовательной системе как личности и субъекта деятельности - это обязательно:

- 1) развитие интеллекта,
- 2) развитие эмоциональной сферы,
- 3) развитие устойчивости к стрессорам,
- 4) развитие уверенности в себе и самопринятия,
- 5) развитие позитивного отношения к миру и принятию других,
- 6) развитие самостоятельности, автономности,
- 7) развитие мотивации самоактуализации, самосовершенствования [7, 8].

Вид или тип современного образования определяется, прежде всего, типом образовательно-воспитательной системы, в условиях которой человек получает образование и содержательно зависит от качества освоения того набора видов человеческой деятельности, возмож-

но и профессии, которые раскрывают специфику образовательной системы, а также от качества освоения культурных ценностей достижений науки и техники. Это объясняется тем, что все образовательные и воспитательные учреждения концентрируют основы развитых научных знаний и высшие образцы социокультурной деятельности человека своей эпохи [3, 7].

С развитием познания, с накоплением человечеством знаний о природе, обществе и человеке, с постепенным повышением роли знаний в осуществлении наиболее общих видов трудовой деятельности, наряду с таким специфическим видом образования, которое впоследствии стало именоваться «профессиональное», возникло общее образование. В процессе количественного накопления человечеством знаний о естественной природе общее образование все в большей степени становилось ведущим видом образования, поэтому неслучайно этот традиционный вид образования (общее) в базисном учебном плане рассматривается как «фундаментальное (общенаучное и общекультурное) образование» [2, 9].

Образование, в конечном итоге, способствует не столько формированию и развитию умственных способностей, мыслительной деятельности человека, сколько развитию его сознания в целом, характер и уровень которого определяют эффективность как познавательной, так и трудовой деятельности.

С усилением роли общего образования в осуществлении непосредственной практической деятельности, с возникновением и развитием механизмов и машин в общественном производстве человечество, наряду с углублением познания законов природы, создавало так называемую «вторую природу». С развитием этой второй природы (природы, созданной человеком) в ней самой стали проявляться свои специфические законы и закономерности, познание и применение которых в непосредственной практической деятельности способствовало повышению эффективности общественного производства [7].

С позиции практики важно знать специфику всей системы образования на уровне страны, конкретного региона и отдельного образовательного учреждения. Эта специфика проявляется в моделях образования, в образовательных целях, содержании образования, формах, видах и качестве получения образования [5].

История развития начальной, средней и высшей школы не только продолжает традиции конкретной страны, но и входит в мировой опыт. Поэтому говорят как об общих тенденциях развития школы и высшего учебного заведения, так и о национальной системе образования определенной страны [3].

В процессе истории в различных странах сложились особые типы образовательных систем. Во всем мире, однако, в качестве универсального типа высшего образования принят университет [9].

Об эффективности школы или вуза судят по общепринятым в мировой практике критериям и показателям.

Соотношение университетского образования, науки и культуры рассматривается в разных аспектах [9]:

- в историческом контексте, включающем в себя конкретные социальные институты как сферы развития и воспитания человека;
- в рамках культурологической парадигмы высшего образования;
- в условиях культурно-исторического типа университета как образовательной системы;
- как модели мирового и национального университетского образования:
- через анализ учебных планов, дисциплин, образовательных программ в системе университетов;
- подготовки квалифицированных специалистов;
- описания и прогнозирования образа выпускника университета как культурного и образованного человека конкретной исторической эпохи;
- через раскрытие специфики университетской среды;
- обобщения, сохранения и возрождения культурно-образовательных традиций в университете;
- через инновационные процессы в системе высшего образования.

К критериям оценки эффективности работы вуза относят две группы показателей: одну - для оценки вуза в рамках страны и всей системы высшего образования, другую - для оценки особенностей и динамики развития вуза [8].

Мир сегодня объединен заботой о воспитании гражданина всей планеты. Интенсивно развивается международное образовательное пространство. Поэтому мировое сообщество стремится к созданию глобальной стратегии образования человека независимо от места его проживания и образовательного уровня [4].

В наше время прогнозируют тенденции развития мирового образовательного пространства, выделяют типы регионов по признаку взаимодействия образовательных систем и их реагирования на интеграционные процессы. Все страны объединяет понимание, что современное образование должно стать международным. То есть, университетское образование приобретает черты поликультурного образования. Оно развивает способность оценивать явления с позиции другого человека, разных культур, иной социально-экономической формации. Создается поликультурная среда, предполагающая свободу культурного самоопределения будущего специалиста и обогащения его личности [5].

В мире проявляется стремление к интеграции разных типов высших учебных заведений (под эгидой классического университета) в научно-образовательные мегаполисы континентального, межрегионального и государственного значения. В разных странах наблюдается объединение университетов с промышленными комплексами. Так формируется база для научных изысканий и подготовки уникальных специалистов для современных фирм и предприятий [4, 5].

Реформирование системы высшего образования в России характеризуется поиском оптимального соответ-

ствия между сложившимися традициями в отечественной высшей школе и новыми веяниями, связанными с вхождением в мировое образовательное пространство [10, 11].

Тенденции современной новации в системе университетского образования [9, 10]:

- Многоуровневая система организации высшего образования обеспечивает более широкую мобильность в темпах обучения, в выборе будущей специальности и способность у выпускника осваивать на базе полученного университетского образования новые специальности.

- Мощное обогащение вузов современными информационными технологиями, широкое включение в систему Internet и интенсивное развитие дистанционных форм обучения студентов.

- Интеграция всех высших учебных заведений с ведущими в стране и в мире университетами, что приводит к появлению университетских комплексов.

- Перевод высшей школы России на самофинансирование.

- Включение вузов России в обновление высшего профессионального образования с учетом требований мировых стандартов.

Поэтому наблюдается переход российского вуза в режим опытно-экспериментальной работы по апробации новых учебных планов, образовательных стандартов, новых образовательных технологий и структур управления.

Вузы, изменяющиеся в процессе инновационного поиска, относят к категории саморазвивающихся образовательных систем.

Школы и высшие учебные заведения как мировые образовательно-воспитательные системы прошли многовековой путь исторического развития. С одной стороны, они оказывали значительное влияние на накопление, сохранение и прогресс культуры и общества в целом и, с другой стороны, на себе ощущали многообразие кардинальных перемен, происходивших в социуме, науке и культуре всех стран и народов [6, 7].

Процесс освоения и созидания человеком культурных ценностей возносит университет до вершин достижений человечества. Это обусловлено и тем, что содержание университетского образования непрерывно пополняется из культурного наследия всех стран и народов, из разных отраслей науки, жизни и практики человека. Поэтому высшее образование становится необходимым и важным фактором развития как отдельных сфер (экономики, политики, культуры, науки), так и всего общества [9].

В качестве образовательных, культурных и научно-исследовательских центров педагогические университеты могут помочь в получении новых знаний о проблемах образовательной практики в мире, оказать помощь в решении ряда актуальных проблем всех уровней и видов образования. Потенциал и автономия университетов могут использоваться для решения крупных этических и научных педагогических и социальных проблем, с которыми в недалеком будущем столкнется общество, а также послужить интегрирующим элементом модерни-

зации системы общего образования, сохраняя лучшие традиции отечественного образования [9].

Образование может рассматриваться как социокультурный феномен, объект практики и научного исследования, а также как звено социальной практики.

Цели и содержание как системообразующие любого вида и уровня образования определяются государственной политикой, раскрываются в образовательном стандарте и конкретизируются в реальном образовательном процессе на уровне каждой образовательной системы и каждой учебной дисциплины [6].

Плодотворность образования определяется степенью реализации целей и образовательного стандарта, типом, качеством и уровнем образования.

Наряду с образованием как целенаправленным и специально организованным процессом обучения и воспитания в условиях конкретной образовательной системы человек на протяжении всей жизни включен в процесс самообразования [3].

Без высшего образования педагогов никакого развития быть не может: именно высшая школа ответственна за подготовку учителей, разработку программ и проведение исследований в области образования. Университеты должны стать активными участниками решения актуальных, жгучих проблем современности: ликвидации нищеты, нетерпимости, жестокости, неграмотности, голода, сохранения окружающей среды. В рамках педагогического университета идет осмысление радикальных реформ школьного образования в конце XX века и формирование новой философии управления образованием и образовательной политики [9, 10].

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Гершунский, Б. С. Менталитет и образование. - М., 1996.
2. Джурицкий, А. Н. Зарубежная школа: современное состояние и тенденции развития. - М.: Просвещение, 1993.
3. Журавлев, Е. М. Педагогика в системе наук о человеке. - М., 1990.
4. Лиферов, А. П. Интеграционный потенциал образовательных систем крупнейших регионов мира (типология, сравнительный анализ). - Рязань, 1997.
5. Лиферов, А. П. Интеграция мирового образования - реальность третьего тысячелетия. - М., 1997.
6. Миронов, В. Б. Век образования. - М.: Педагогика, 1990.
7. Образование: традиции и инновации в условиях социальных перемен. - М., 1997.
8. Попков, В. А., Коржуев, А. В. Учебный процесс в вузе: состояние, проблемы, решения. - М., 2000.
9. Садовничий, В. А., Белокуров, В. В., Сушко, В. Г., Шикин, Е. В. Университетское образование. - М., 1995.
10. Смирнов, С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. - М.: Аспект Пресс, 1995.
11. Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1985.

## PRESENT-DAY CONDITION AND TENDENCIES OF THE DEVELOPMENT OF AN EDUCATIONAL SPACE AT A HIGHER SCHOOL

Parhomenko E., Candidate of Pedagogics, Associate Professor

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.

Contact information for correspondence: 3500015, Krasnodar, Budennogo str., 161

During the XX century experiments of searching of new ways of the school and higher school development take an intensive place in the world practice. First of all modern education is defined by the type of an educational system. In the conditions of this very system a man gets his education, and his inner content depends on the quality of mastering those types of man's activity, his profession is probably among them, which reveal the specific character of an educational system. It depends also on the quality of mastering cultural values belonging to the achievements

of science and technique. This statement is explained by the fact that all educational establishments concentrate in themselves fundamentals of the developed scientific knowledge and higher samples of man's sociocultural activity and his epoch. Searching of new models of education is in progress, and this process is unlimited. Everyday practice proves the effectiveness of a certain model of the education.

Key words: education, educational space, system of education, content of education, world practice, higher educational establishment.

## ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кандидат педагогических наук, доцент М. А. Ким

Южно-Казахстанский гуманитарный институт им. М. Сапарбаева, Республика Казахстан, г. Шымкент

*В статье представлены результаты исследования инновационного подхода к изучению теории и методики физической культуры и спорта. Определены пути коррекции недостатков в здоровье инновационными методами и средствами физического воспитания. Проводится внедрение в лекционную, семинарскую и самостоятельную работу студента с преподавателем на занятиях в ЮКГИ им. М. Сапарбаева на кафедре начальной военной подготовки и физического воспитания в период с 2006 по 2010 учебный год.*

**Ключевые слова:** учебный материал, унификация объема знаний, индивидуализация обучения, уровень самообразования.

Введение. На современном этапе развития системы образования в Республике Казахстан является необхо-



димым повышение эффективности учебного процесса, в частности по теории и методике физического воспитания. В связи с этим актуально внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт учащихся с помощью инновационных разработок, то есть выработка обязательных, последовательных элементов действий, которые при определенных условиях должны привести к прогнозируемому результату. Эта необходимость подтверждается Законом «О физической культуре и спорте» в Республике Казахстан [1].

С этой целью нами была пересмотрена дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» и

разработан учебный материал для студентов высших физкультурных учебных заведений с использованием кредитной системы так, чтобы учитывалась унификация объема знаний и создавались условия для максимальной индивидуализации обучения и усиливалась

эффективность самостоятельной работы обучающихся.

При подборе и разработке материалов наша главная задача заключалась в том, чтобы деятельность студентов направлялась не только на повышение уровня самообразования и творческого освоения знаний на основе индивидуализации, выборности образовательной траектории, но и на гармоничное умственное развитие, а также на воспитание у них ориентации на здоровый образ жизни. Данные требования мы учли, примерно отобразив в таблице.

С целью выявления эффективности разработанного нами инновационного подхода к изучению теории и методики физической культуры и спорта мы внедрили его в лекционную, семинарскую и самостоятельную работу студента с преподавателем на занятиях в ЮКГИ им. М. Сапарбаева на кафедре начальной военной подготовки и физического воспитания в период с 2006 по 2010 учебный год.

Нами проводились нетрадиционные формы организации лекционных и семинарских занятий. Так, у студентов пользовались большим успехом следующие формы лекционных занятий: лекция вдвоем (блочная лекция), которая проводилась двумя преподавателями, стоящими на разных позициях при трактовке определенных тем курса; лекция-брифинг, кото-

рая позволяла студентам, получив инструкции, задать вопросы, высказать свои мысли, рассуждать вместе с преподавателем; лекция с ошибками нами использовалась для закрепления ранее изученного материала и контроля за его усвоением. Семинарские занятия проводились со студентами в нетрадиционной форме: «мозговой штурм», «пресс-конференция», «эстафета», «сюжетно-ролевая игра» и др. После каждого занятия студентам предлагались контрольные тесты по пройденной теме, что способствовало прочному закреплению материала.

**Заключение.** На наш взгляд, практическое внедрение изучения теории и методики физической культуры и спорта повышает качество образования студентов по специальности 050108 «Физическая культура и спорт» и вооружает их фундаментальными знаниями в своей области. Разработанные методики не требуют больших материальных затрат и могут органично сочетаться с учебной деятельностью в вузе. Главное преимущество использования, как показало наше исследование, заключается в повышенном уровне осознанности обучения, в более полном и целостном его понимании.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» // SPORT KS. – 2000. - № 2. - С. 5-6.

## INNOVATIONAL APPROACH TO STUDYING OF THE THEORY AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Kim M., Candidate of Pedagogics, Associate Professor  
Southern Kazakhstan Humanitarian Institute named after M.Saparbaev,  
The republic of Kazakhstan, Shymkent.

Results of the investigation of an innovational approach to studying of the theory and methods of physical education and sport are presented in the paper. Ways of the correction of health deficiencies with innovational methods and means of physical education have been pointed out. At the chair of primary training and physical education the inculcation of these methods into lectures,

seminars and independent students' work under the teacher's guidance is introduced at the practical lessons at the M.Saparbaev SKHI in the period from 2006 to 2010 academic year.

Key words: study material, unification the knowledge volume, individualization of education, level of self-education.

Таблица  
Примерное распределение разделов дисциплины  
«Теория и методика физической культуры и спорта» по видам занятий

Раздел дисциплины и его содержание	Распределение часов				
	Лекции	Семинарские занятия	СРС*	СРС**	Всего
<b>ЧАСТЬ 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>					
Предмет теории и методики физического воспитания.	1		2	1	4
Общественные функции и формы физической культуры.	1		1	2	4
Система физического воспитания.	1		2	1	4
Принципы физического воспитания.	1		1	2	4
Средства физического воспитания.	1	1	2	1	5
Методы физического воспитания.	1	1	1	2	5
Обучение двигательным действиям.	1	1	2	1	5
Основы воспитания физических качеств.	1	1	1	2	5
Направленное развитие личности в процессе физического воспитания.	1		2	1	4
Основы построения занятий физическими упражнениями.	1	1	1	2	5
Итого по первому разделу:	10	5	15	15	45
<b>ЧАСТЬ 2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>					
Основы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	1		2	1	4
Основы физического воспитания в школьном возрасте.	1		1	2	4
Планирование и контроль физического воспитания в школе.	1		2	1	4
Урок как основная форма занятий в школе.	1	1	1	2	5
Воспитание физических качеств на уроках физической культурой.	1	1	2	1	5
Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе.	1		1	2	4
Внешкольная работа по физическому воспитанию в школе.	1		2	1	4
Основные направления физического воспитания взрослого населения в пожилом и старшем возрасте.	1	1	1	2	5
Физическое воспитание студенческой молодежи.	1	1	2	1	5
Оздоровительное физическое воспитание.	1	1	1	2	5
Итого по второму разделу:	10	5	15	15	45
<b>ЧАСТЬ 3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА</b>					
Сущность и социальные функции спорта.	2		2	1	5
Система спортивных состязаний и подготовки.	1	1	2	2	6
Характеристика спортивной тренировки.	1		2	2	5
Закономерности и принципы спортивной тренировки.	1	1	2	2	6
Основные разделы (стороны) подготовки спортсмена.	1	1	1	2	5
Структура (построение) спортивной тренировки.	1	1	2	2	6
Подготовка спортсмена как многолетний процесс.	1	1	2	2	6
Управление и планирование в системе подготовки спортсмена.	2		2	1	5
Итого по третьему разделу:	10	5	15	15	45
<b>Итого по всем разделам:</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>135</b>

\*СРСП – самостоятельная работа студента с преподавателем.

\*\*СРС – самостоятельная работа студента.

# ГОТОВНОСТЬ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ФОРМИРОВАНИЮ У ШКОЛЬНИКОВ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ

кандидат педагогических наук, доцент М. А. Ким, Б. З. Багланов, М. Х. Андакулов  
Южно-Казахстанский гуманитарный институт им. М. Сапарбаева, Республика Казахстан, г. Шымкент

*В статье представлены результаты исследований технологии формирования культуры двигательной деятельности личности в соответствии с возрастными особенностями ребенка. Рассматривается комплексная программа «Новые технологии формирования культуры двигательной деятельности личности», которая направлена на самосохранение и саморазвитие целевого здоровья детей.*

**Ключевые слова:** педагогические наблюдения, здоровый образ жизни, анализ педагогических наблюдений, уровень готовности, сочетание средств, технология формирования культуры.

На современном этапе совершенствование школьной физической культуры связывают с усилением ее образовательной направленности. И это понятно, ведь под школьной физической культурой понимают «... физическую культуру, являющуюся учебным предметом в общеобразовательных школах и других учебно-воспитательных учреждениях, где ее применение направлено на то, чтобы заложить основы общего физического образования...» [1].

Специалисты едины во мнении относительно необходимости личностно-ориентированного физкультурного образования школьников, которое рассматривают как педагогический процесс целенаправленного освоения ценностного потенциала физической культуры, характеризующийся формированием системы мировоззренческих категорий и ценностных ориентаций на физическое самосовершенствование и здоровый образ жизни.

Необходима технология формирования культуры двигательной деятельности личности. В этой связи возникает необходимость разработки технологии формирования культуры двигательной деятельности личности в соответствии с возрастными особенностями ребенка, направленной на самосохранение и саморазвитие их целевого здоровья. С этой целью нами была разработана комплексная программа «Новые технологии формирования культуры двигательной деятельности личности» и выпущено учебное пособие для студентов и преподавателей физкультурных специальностей «Модернизированный подход к изучению теории и методики физической культуры и спорта по кредитной системе обучения». Учебное пособие было разработано для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры и широкого

круга молодежи. Мы его рекомендовали для подготовки к физкультурным занятиям, выполнения самостоятельных работ, оно включало новые подходы и концепции. Предлагаемые нами методики базировались на научной основе, были насыщены конкретным материалом по направленному использованию физической культуры в жизни разных групп людей [2].

Цель данной программы связана с повышением уровня здоровья подростков. Главная задача нашей программы: содействовать гармоничному физическому развитию детей, воспитать у них ориентацию на здоровый образ жизни. Следует отметить, что процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной деятельностью ребенка как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития. Именно на основе интереса подростка к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности.

Исследование проводилось на базе Южно-Казахстанского гуманитарного института им. М. Сапарбаева, объектом исследования являлись студенты – выпускники факультета физической культуры и спорта. В программу исследования входили педагогические наблюдения на уроках физической культуры и секционных занятиях, и также во время педагогической практики студентов в школе, анализ учебной документации, анкетирование, беседы со студентами – выпускниками и учителями. Результаты исследования показали, что высокий уровень готовности к воспитанию у школьников потребности в физическом совершенствовании имеют лишь 15% студентов-выпускников. Средний уровень выявлен у 45% обследованных, а 40% выпускников имеют низкий уровень готовности.

В основу экспериментальной программы положено сочетание средств общей физической подготовки, элементов атлетической гимнастики, спортивных и подвижных игр, а также циклических упражнений. Двигательная плотность занятия составляла не менее 80-90% против 50% в контрольной группе, а объем занятий – 3-4 часа в неделю вместо 2 часов в контрольной группе. Указанные средства использовались с приоритетом нагрузок смешанной энергетической направленности.

В результате проведенного педагогического эксперимента мы получили существенное улучшение всех показателей физической и функциональной подготовленности старшеклассников экспериментальной группы.

Таким образом, выбранное направление оптимизации школьной программы физической подготовки в сочетании с объективной количественной характеристикой ее оздоровительной эффективности является на сегодняшний день достаточно перспективным для дальнейшего совершенствования системы физического воспитания школьников.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Ким, М. А. Коррекция здоровья учащихся инновационными методами и средствами физического воспитания // Теория и методика физической культуры. – Алматы. – 2008. – №2, – С. 117–120.
2. Вавилов, Ю. Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 10. – С. 2-9.

## READINESS OF A FUTURE TEACHER OF PHYSICAL EDUCATION FOR FORMING THE NECESSITY IN PHYSICAL IMPROVING IN SCHOOLCHILDREN

---

Kim M., Candidate of Pedagogics, Associate Professor,  
Baglanov B., Andakulov M.  
Southern Kazakhstan Humanitarian Institute named after M.Saparbaev,  
The republic of Kazakhstan, Shimkent.

---

Results of investigations in the field of technology of the formation of culture of a person's moving activity in accordance with a child's aged peculiarities are presented in the paper. The complex programme «New technologies of the formation of culture of a person's moving activity» is considered by the authors. It is

aimed at the self-preservation and self-development of children's health.

Key words: pedagogical observations, healthy way of life, analysis of pedagogical observations, level of preparedness, combination of means, technology of the formation of culture.

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ И ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ СФЕРА В ОТНОШЕНИИ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ 5-Х И 9-Х КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аспирантка Е. Б. Новикова, доктор педагогических наук, профессор В. А. Баландин  
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар  
Контактная информация для переписки: 3500015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

*Целью данного исследования является анализ возрастных особенностей отношения подростков к здоровью и здоровому образу жизни. В работе представлены значения показателей компонентов субъективного отношения к здоровью в группах подростков среднего и старшего школьного возраста.*

*Ключевые слова: подростки 11 и 15 лет, здоровье, субъективное отношение к здоровью, компоненты отношения, возрастные особенности отношения к здоровью.*

Введение. Методологической основой исследования является концепция субъективных отношений личности, согласно которой действия и поступки человека обусловлены сложившейся у него системой субъективных отношений к объектам и явлениям окружающего мира [2, 4]. Отношения человека формируются в процессе жизнедеятельности и могут тем или иным образом изменяться под воздействием объективных обстоятельств, формируя определённую систему ценностей.

В этой системе ценностей здоровье является одним из важнейших компонентов, зачастую определяющим отношения с окружающим миром. Отношение к здоровью формируется неравномерно в процессе онтогенеза, а знание возрастных особенностей этого процесса позволит оптимизировать педагогические воздействия [3, 5].

В связи с вышеизложенным нами изучались эмоциональная и познавательная сфера отношения учащихся 5-х и 9-х классов к здоровью и здоровому образу жизни.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, анализ медицинских карт учащихся (определение заболеваемости); психологическое тестирование учащихся 5-х и 9-х классов проводилось с помощью диагностики отношения к здоровью и здоровому образу жизни подрост-



ков (С. Дерябко, В. Ясвин, 1999), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

На базе МОУ СОШ № 6 города Краснодара было проведено комплексное исследование, в котором приняло участие 100 учеников (по 50 человек пятиклассников и девятиклассников). Целью эксперимента являлось изучение параметров отношения к здоровью и здоровому образу жизни у подростков среднего и старшего школьного звена.

Результаты и их обсуждение. В результате проведённых исследований установлено, что заболеваемость учащихся 5-х и 9-х классов находится на высоком уровне. Количе-

ство подростков, имеющих хронические заболевания в этих классах, составляет 61,5% и 88,9% соответственно. При этом наиболее часто встречающимися патологиями у учеников 5-х классов являются заболевания опорно-двигательного аппарата (41,0%) и заболевания органов зрения (10,3%). Для учащихся 9-х классов также характерны патологии опорно-двигательного аппарата (25,0%) и органов зрения (22,2%).

У подростков старшего возраста добавляются заболевания органов дыхания (16,7%) и органов пищеварительной системы (13,9%), что может быть обусловлено, по нашему мнению, недостаточным валеологическим образованием и низким уровнем отношения к здоровью.

В качестве основного параметра субъективного отношения к здоровью и здоровому образу жизни рассматривались показатели отношения подростков к своему здоровью в эмоциональной и познавательной сфере.

При исследовании эмоциональной сферы учащихся выявлено, что отношение к здоровью у учащихся 5-х классов в основном находится на среднем уровне (41,0%) (рис. 1). Однако значительная часть пятиклассников показала уровень выше среднего (12,8%). Вместе с тем такая же часть учащихся 5-х классов в недоста-

точной степени проявляет отношение к своему здоровью в эмоциональной сфере, и они показали результаты низкого уровня (12,8%).

Респонденты 9-х классов продемонстрировали результаты в подавляющем большинстве среднего уровня (50%). У девятиклассников был выявлен ниже среднего и очень низкий уровень эмоциональной сферы – по 5,6%. В уровнях выше среднего и высокого так же оказалось равное количество – по 11,1%.

Это свидетельствует о том, что учащиеся 9-х классов, по нашему мнению, более чувствительны к проявлениям своего организма и восприимчивы к эмоциональным аспектам здоровья.

В результате исследования познавательной сферы (рис. 2) учащиеся 5-х классов разделились на две основные группы по отношению к здоровью и здоровому образу жизни:

- первые готовы получать от других людей или из литературы информацию о здоровье и здоровом образе жизни и сами стремятся получить информацию такого типа (43,5%) – это очень высокий уровень;

- вторые готовы к получению, но не стремятся сами приобретать нужную информацию (33,3%) – это средний уровень.

Так же у учащихся 5-х классов был выявлен низкий и высокий уровень познавательной сферы и составил по 5,1% в каждом уровне.

У большинства подростков 9-х классов наблюдаются также две основные группы: средний уровень познавательной сферы отношения к здоровью и здоровому образу жизни составляет 41,7% и очень высокий уровень – 27,8%.

В целом показатели отношения к здоровью и здоровому образу жизни у пятиклассников выше, чем у девятиклассников (рис. 3).

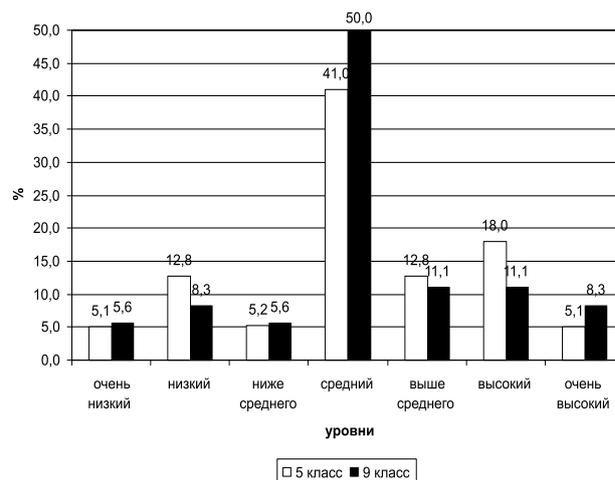
Подростки 9-х классов более восприимчивы к аспектам в отношении здоровья, и они более осознанно воспринимают важность и ценность здорового образа жизни. Однако это в меньшей степени проявляется в их поступках и оздоровительной деятельности, чем у пятиклассников.

Проведённые исследования показывают, что состояние здоровья подростков в значительной степени определяется их отношением к здоровью и здоровому образу жизни.

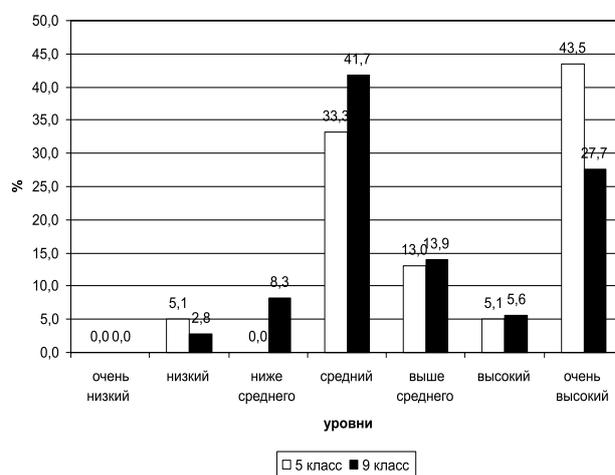
**Выводы.** 1. Подростковый возраст пятиклассников более сенситивен к формированию ценностного отношения к здоровью, чем у девятиклассников.

2. Формирование здорового образа жизни учащихся 5-х классов наиболее активно проходит в познавательной сфере, поэтому необходимо разрабатывать комплекс мероприятий, направленных на понимание здоровья как ценности в сфере эмоционального восприятия.

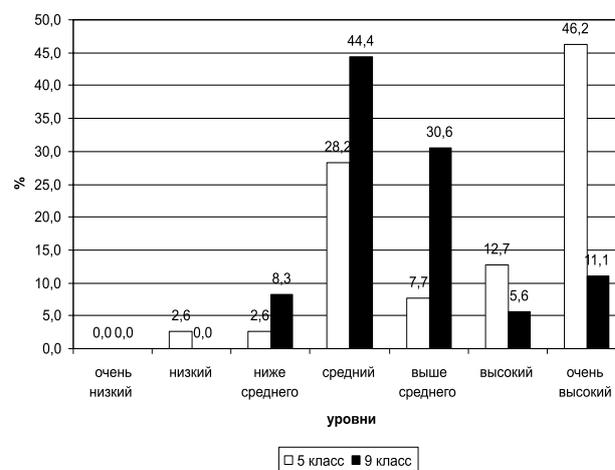
3. Установленный в исследованиях высокий уровень эмоциональной и познавательной сферы в отношении к здоровью и здоровому образу жизни предполагает низкие показатели заболеваемости. Вместе с тем в наших исследованиях выявлены высокие показате-



**Рис. 1. Уровень эмоциональной сферы отношения к здоровью и здоровому образу жизни у учащихся 5-х и 9-х классов**



**Рис. 2. Уровень познавательной сферы отношения к здоровью и здоровому образу жизни у учащихся 5-х и 9-х классов**



**Рис. 3. Сравнительный анализ уровня эмоционального и познавательного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у учащихся 5-х и 9-х классов**

ли заболеваемости и часто встречающиеся, такие как: опорно-двигательного аппарата, органов зрения, заболевания дыхания и органов пищеварительной системы. Это, по нашему мнению, свидетельствует о несоответствии реального восприятия важности и ценности здорового образа жизни.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Дерябо, С., Ясвин, В. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни: методика измерения // Директор школы. – 1999. – № 2 – С. 7-16.
2. Бальсевич, В. К. Феномен физической активности как социально-биологическая проблема // Вопросы философии. – 2006. – № 8. – С. 78-79.
3. Ваклон, А. Факторы психологического развития ребенка. Психология развития: хрестоматия. – СПб., 2001. – С. 46-55.
4. Властовский, Л. С. Акселерация роста и развитие детей. – М., 1976. – 297 с.
5. Горская, И. Ю. Воспитание координационных способностей школьников 7-14 лет с различными типами телосложения: дис. – Омск, 1993. -172 с.

## EMOTIONAL AND COGNITIVE SPHERES CONCERNING THE HEALTH AND HEALTHY WAY OF LIFE IN GENERAL SECONDARY SCHOOL CHILDREN OF THE 5TH AND 9TH FORMS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

Novikova E., Post-graduate Student

Balandin V., Doctor of Pedagogics, Professor

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.

Contact information for correspondence: 3500015, Krasnodar, Budennogo str., 161

The analysis of aged peculiarities of teenagers' relation to their health and healthy way of life is the aim of the given investigation. Meanings of indices of components concerning subjective relation to their health in teenagers' groups are presented in the paper.

Key words: teenagers aged 11 and 15, health, subjective relation to one's health, relation components, relation to health and its aged peculiarities.

# СИСТЕМАТИЗАЦИЯ СПЕЦИФИЧЕСКОГО СОСТАВА МОДЕЛИ ПРОСТРАНСТВЕННО-СМЫСЛОВОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТХЭКВОНДО

Доктор педагогических наук, профессор Ю. А. Шулика,

аспирант А. Ю. Куделя,

аспирант Г. Е. Порогер

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

Контактная информация для переписки: 3500015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

*В развитие идеи формирования деятельностной модели в ударных единоборствах целесообразна ее конкретизация для условий определенных правил соревнований, что обеспечит алгоритмизацию программного состава технико-тактического компонента для типовых кинематических условий поединков.*

**Ключевые слова:** ударные единоборства, модель деятельности, пространственно-смысловая технико-тактическая деятельность, кинематические условия деятельности, алгоритмизация подготовки.



Технико-тактическая подготовка бойцов тхэквондо в России, к сожалению, ведется на основании использования переводной и непереводной литературы [8, 11], содержание и методика в которой представлены в традициях восточных единоборств с преобладанием техники «пхумсе» (формализованная техника), значительно отличающейся по содержанию от реального комплекса ударных действий в состязаниях по Кьоруги (свободный бой). По данным социологического опроса, основная масса детей не понимает смысла изучаемых движений и по «простоте душевной», случайно попав в конфликтную ситуацию, тщетно пытается применить полученные «умения». Такие факты и монотония, возникающая при изучении непонятных и бесперспективных движений, приводят к оставлению секций тхэквондо. Скорее всего, это результат непонимания нашими тренерами сути восточных единоборств [3], их неспособности к ориентации детей с различными физиологическими и психологическими возможностями на разноролевую полифункциональную и полимодальную деятельность в секции.

Научные исследования по тхэквондо в России посвящены, в основном, вопросам подготовки спортсменов высокого класса [4, 6, 7], в то время как их содержание свидетельствует об отсутствии базовой подготовки, которая в достаточной мере обеспечивала бы становление мастеров высокого класса.

Анализ соревновательных технико-тактических действий бойцов тхэквондо высокой квалификации свидетельствует о том, что их арсенал не обеспечивает соревновательной надежности как в атаке, так и в защите, техника боя изобилует непроизводительными вертикальными подпрыгиваниями, именуемыми почему-то степами (маневром).

Методология проведения предсоревновательных сборов, как правило, ориентирована на повышение показателей, так называемых специальных физических качеств (в тхэквондо – скоростная выносливость нанесения какого-либо однотипного удара по мишени, без формирования тактики использования техники атаки и защиты, что и оценивается в поединках). Естественно, что при такой подготовке многого не достигнешь.

Создавшиеся условия требуют внесения некоторых коррекций в методологию подготовки наших тхэквондистов, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства. Для этого необходимо представлять, чем же должен владеть боец, выходящий на спарринг?

До сих пор в нашей специальной литературе вопрос о моделировании в спорте [10] представляется в ракурсе формирования модели на основе проявления простейшей грудной моторики [1] спортсменами высокого класса. В видах спортивной деятельности, связанных с двигательной адаптацией к меняющимся кинематическим и динамическим ситуациям, в моделировании должен преобладать ситуативно-деятельностный компонент в пространственно-смысловом аспекте.

В работах по моделированию в единоборствах [2, 5] в качестве модельных характеристик принимаются количественные показатели специализированных действий без учета их тактического смысла, что не характеризует качества технико-тактической подготовки.

В отечественном учебнике [2] представлена модель технико-тактической деятельности, использование которой позволяет тренеру составлять программу обу-

Модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности боксера

Дальняя дистанция						
<b>удары противника</b>	прямые и круговые с подшагом	прямые и круговые с подшагом	прямые и круговые с подшагом	прямые и круговые с подшагом	прямые и круговые с подшагом	прямые и круговые с подшагом
<b>маневр по рингу</b>	выходы, отходы, подходы	выходы, заходы, отходы, подходы	выходы, заходы, отходы, подходы	выходы, заходы, отходы, подходы	выходы, отходы, подходы	выходы, отходы, подходы
<b>маневр туловищем</b>	наклоны, отклонения, уклонения	наклоны, отклонения, уклонения	наклоны, отклонения, уклонения	наклоны, отклонения, уклонения	наклоны, отклонения, уклонения	наклоны, отклонения, уклонения
<b>удары атакующего</b>	прямые и круговые с подшагом	 прямые и круговые с подшагом	прямые и круговые с подшагом	прямые и круговые с подшагом	 прямые и круговые с подшагом	прямые и круговые с подшагом
Средняя дистанция						
<b>удары противника</b>	прямые, боковые и круговые	прямые, боковые и круговые	прямые, боковые и круговые	прямые, боковые и круговые	прямые, боковые и круговые	прямые, боковые и круговые
<b>защита контактная</b>	отбивы, блоки, подставки	отбивы, блоки, подставки	отбивы, блоки, подставки	отбивы, блоки, подставки	отбивы, блоки, подставки	отбивы, блоки, подставки
<b>маневр по рингу</b>	выходы, отходы, подходы	выходы, заходы, отходы, подходы	выходы, заходы, отходы, подходы	выходы, заходы, отходы, подходы	выходы, отходы, подходы	выходы, отходы, подходы
<b>маневр туловищем</b>	наклоны, отклонения, уклонения	наклоны, отклонения, уклонения, нырки	наклоны, отклонения, уклонения, нырки	наклоны, отклонения, уклонения, нырки	наклоны, отклонения, уклонения	наклоны, отклонения, уклонения
<b>маневр тазом</b>	маневр тазом и приседом	маневр тазом и приседом	маневр тазом и приседом	маневр тазом и приседом	маневр тазом и приседом	маневр тазом и приседом
<b>удары атакующего</b>	прямые, боковые и круговые	 прямые, боковые и круговые	прямые, боковые и круговые	прямые, боковые и круговые	 прямые, боковые и круговые	прямые, боковые и круговые
Ближняя дистанция						
<b>удары противника</b>	сбоку, снизу	сбоку, снизу	сбоку, снизу	сбоку, снизу	сбоку, снизу	сбоку, снизу
<b>защита контактная</b>	отбивы, блоки, подставки, упоры	отбивы, блоки, подставки, упоры	отбивы, блоки, подставки, упоры	отбивы, блоки, подставки, упоры	отбивы, блоки, подставки, упоры	отбивы, блоки, подставки, упоры
<b>маневр по рингу</b>	отскоки	отскоки	отскоки	отскоки	отскоки	отскоки
<b>маневр тазом</b>	маневр тазом и приседом	маневр тазом и приседом	маневр тазом и приседом	маневр тазом и приседом	маневр тазом и приседом	маневр тазом и приседом
<b>удары атакующего</b>	сбоку, снизу	 сбоку, снизу	сбоку, снизу	сбоку, снизу	 сбоку, снизу	сбоку, снизу
Дистанция вплотную						
<b>удары противника</b>	сбоку, снизу	сбоку, снизу	сбоку, снизу	сбоку, снизу	сбоку, снизу	сбоку, снизу
<b>защита контактная</b>	упоры, блоки, обхваты	упоры, блоки, обхваты	упоры, блоки, обхваты	упоры, блоки, обхваты	упоры, блоки, обхваты	упоры, блоки, обхваты
<b>маневр по рингу</b>	отскоки	отскоки	отскоки	отскоки	отскоки	отскоки
<b>удары атакующего</b>	сбоку, снизу	 сбоку, снизу	сбоку, снизу	сбоку, снизу	 сбоку, снизу	сбоку, снизу

чения на этапах и подэтапах подготовки (табл. 1). Однако в ней отсутствует иллюстративная составляющая, которая позволила бы образно представить «театр действий» с алгоритмами возможной собственной деятельности и алгоритм наиболее вероятных опасностей со стороны противника.

В предлагаемой нами модели (не исключающей необходимость использования первой) имеет место об-разная иллюстративность возможных действий атакующего и противника в типовых кинематических ситуациях, формируемых взаимными стойками в проекции на горизонтальную плоскость. В представленных схемах предполагается левосторонняя стойка атакующего (расположенного ниже символа плечевой оси противника) при встрече с противником, стоящим в левосторонней стойке (табл. 2) и при встрече с противником, стоящим в левосторонней стойке (табл. 3). При изменении собственной стойки атакующего кинематические ситуации и типовые модели деятельности зеркально изменяются.

На наш взгляд, именно такая, образно представленная модель должна предшествовать расширенной модели с таким расчетом, чтобы ею могли пользоваться учащиеся.

С учетом состава настоящей модели должно осуществляться планирование технической и технико-тактической подготовки, начиная с базовой, формирование состава педагогического контроля и коррекции становления технико-тактической оснащенности бойцов в процессе спортивной подготовки. Данные модели являются пространственно-смысловым стержнем, и в дальнейшем арсенал усвоенной техники должен быть расширяться за счет разнонаправленных атакующих действий и аранжироваться комплексом вспомогательных тактических действий, что и содержится в таблице 1.

В конечном итоге, технико-тактическая модель члена сборной команды по тхэквондо должна соответствовать следующим требованиям:

- боец должен равноценно владеть ударной техникой при бое в одноименной и разноименной взаимной стойке (в проекции на горизонтальную плоскость), желательно не меняя своей привычной стойки (в целях обеспечения эффек-

тивной защиты);

- боец должен равноценно владеть ударной техникой в секторы по фронту и высоте при бое на различных дистанциях;

- боец должен равноценно владеть маневренной защитой на дальней и средней дистанции;

- боец должен владеть контактной защитой на средней и ближней дистанции.

Только после соблюдения данных модельных технико-тактических условий будут уместны требования по специальным физическим качествам.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 287 с.

2. Дзюдо (система и борьба): учебник [Текст] / под общ. ред. Ю. А. Шулики и Я. К. Коблева [Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схалыхо, Ю. А. Шулика]. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 800 с.

3. Долин, А. А. КЭМПО: Традиции боевых искусств [Текст] / А. А. Долин, Г. В. Попов. - М.: Рипол, 1995. - 471 с.

4. Калашников, Ю. Б. Тактика бокового маневрирования в таэквондо [Текст] / Ю. Б. Калашников, О. Б. Малков, О. Г. Эпов // Тактика ведения спарринга в таэквондо. - ИТФ. - М.: РГАФК, 2000. - С. 40-46.

**Таблица 2**

ОДНОИМЕННАЯ СТОЙКА *						
Вне дистанции						
Дальняя дистанция						
					**	
Средняя и ближняя дистанции						
Алгоритм предпочтительных атакующих действий противника						
одноименная взаимная				левосторонняя стойка		
Алгоритм предпочтительных атакующих действий атакующего						
Средняя и ближняя дистанции						
Дальняя дистанция						
**						
Вне дистанции						
* - символы ударной техники приведены в учебнике Тхэквондо (2007).						
** - данный символ объединяет понятия реверсивного удара обратного заднего удара (с предварительной сменой стойки).						

5. Кузнецов В. В. Научные основы создания моделей сильнейших спортсменов / В. В. Кузнецов, А. А. Новиков, Б. Н. Шустин // Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. – Вып. 2-й. – М.: Физкульт. и спорт, 1975. – С. 24-36.

6. Лашпанов, А. В. Проблемы подготовки резерва сборных команд России по тхэквондо [Текст] / А. В. Лашпанов // WTF Тхэквондо. Весна 2003. - № 1. - С. 14-17.

7. Масляев, В. И. Критерии отбора и комплектования сборных команд России по тхэквондо (ВТФ) [Текст] // WTF Тхэквондо. Весна 2003. - № 1. - С. 19.

8. Программа обучения базовой технике таэквондо (ВТФ) [Текст]. - М., 1992. - 23 с.

9. Тхэквондо (теория и методика): учебник [Текст] / под общ. ред. Ю. А. Шулики и Е. Ю. Ключникова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 800 с.

10 Шустин, Б. Н. Моделирование в спорте высших достижений [Текст] / Б. Н. Шустин. – М.: РГАФК, 1995. - 103 с.

РАЗНОИМЕННАЯ СТОЙКА  
Вне дистанции



Дальняя дистанция



Средняя и ближняя дистанции



Алгоритм предпочтительных действий противника

разноименная взаимная  стойка (атакующий – в левой)

Алгоритм предпочтительных действий атакующего

Средняя и ближняя дистанции



Дальняя дистанция



Вне дистанции



11. Taekwondo: Textbook [Текст]. - Kukiwon Edition, 1997. - 768 p.

## SYSTEMATIZATION OF THE SPECIFIC COMPOSITION OF SPATIAL-SENSEFUL TECHNICAL-TACTICAL ACTIVITY MODEL IN TAEKWONDO

Shulika Yu., Doctor of Pedagogics, Professor,  
Kudelya A., Post-Graduate,  
Poroger G., Post-Graduate

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.

Contact information for correspondence: 3500015, Krasnodar, Budennogo str., 161

While developing the idea of the formation of an active model in striking it is expedient to give its concrete expression in order to create definite conditions of certain competitive rules. It will provide an algorithmic formulation of the programme composition of a technical-

tactical component for typical kinematic conditions of single combats.

Key words: striking single combats, a model of an activity, spatial-senseful technical-tactical activity, kinematic conditions of an activity, algorithmic implementation of training.

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНФОРМАТИВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Соискатель А. И. Иванов

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар  
Контактная информация для переписки: 3500015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

*В научных исследованиях используются производные показатели или параметрический анализ соревновательной деятельности, позволяющий определить интегральные характеристики технико-тактического мастерства борцов. Педагогическое обоснование применения тех или иных характеристик соревновательной деятельности необходимо дополнять математическими показателями, что позволит определять меру их информативности и надежности и зависимости от различных факторов.*

*Ключевые слова: интегральные характеристики технико-тактического мастерства борцов, абсолютные показатели соревновательной деятельности, средняя стоимость технико-тактического действия.*

Одним из ведущих факторов, определяющим направленность и содержательную структуру методики тренировки, является анализ требований соревновательной деятельности [1, 2, 4, 5]. В настоящее время практически во всех видах спортивных единоборств отработаны различные варианты анализа соревновательной деятельности [6, 9]. Авторы, разрабатывающие программы анализа, используют специальный протокол соревновательного поединка, в котором регистрируются результативные выигранные и проигранные технические действия спортсмена и попытки их выполнения. На основе протокольной записи компьютерные программы позволяют получить графоаналитический профиль эффективных приемов, оцененных судьями, а также определить слабые звенья в защитных действиях спортсмена и динамику их во время соревновательных поединков.

Кроме этого, в научных исследованиях используют производные показатели или параметрический анализ соревновательной деятельности, позволяющий определить интегральные характеристики технико-тактического мастерства борцов, такие как средний балл (СрБ) оцененных действий за схватку, коэффициент эффективности атаки (КЭ), надежность защиты (НЗ), активность (А), плотность атакующих действий и т. д.

Большое количество и разнообразие расчетных ха-



рактеристик соревновательной деятельности в спортивной борьбе не всегда дают точное представление об индивидуальных особенностях борцов. Кроме этого, наличие в математических вычислениях таких параметров, как «попытки» выполнения технико-тактических действий, вносит некоторые проблемы в оценку этих действий. Некоторые исследователи термин «попытка» трактуют как более широкое понятие, характеризующее попытки выполнения не только технического приема, но и действия, в том числе и тактического, связанного с реализацией поставленной задачи, будь то в защите или нападении.

Учет попыток является наиболее сложным и спорным разделом регистрации и анализа технико-тактических действий борцов. В действительности, зачастую, невозможно отличить реальные попытки от ложных, которые используются в различных ситуациях поединка. В литературе подобные попытки называют обманными или ложными действиями [7, 8]. Особенно трудно выделить реальные атакующие действия в партере. Принятые некоторыми специалистами в качестве критерия реальности попытки ответного движения соперника мало убедительны.

Практика показывает, что абсолютные характеристики соревновательной деятельности удобны для анализа тех или иных сторон технико-тактической подготовленности борцов, но не позволяют сравнивать эти показатели в различных соревнованиях или у разных спортсменов, что связано не только с различным составом участников, но, прежде всего, с количеством и продолжительностью схваток, проведенных каждым борцом. В результате педагогической оценки смыслового содержания характеристик мы отобрали некоторые из них и попытались определить наиболее значимые для оценки надежности и результативности соревновательной деятельности борцов. В их число вошли: надежность защиты  $HЗ = \Sigma ТТД / (\Sigma ТТД + \Sigma ТТДпр)$ ; количество результативных технико-тактических действий за схватку  $(\Sigma ТТД / \Sigma схв)$ ; сумма выигранных баллов за схватку  $(\Sigma Балл / \Sigma схв)$ ; эффективность техники ЭТ  $= \Sigma Б / (\Sigma Б + \Sigma Бпр)$ ; средний балл технико-тактических действий  $(\Sigma Балл / \Sigma ТТД)$ ; плотность технико-тактических действий  $ПТД = (\Sigma ТТД / t \text{ мин})$ .

Педагогическое обоснование применения тех или иных характеристик соревновательной деятельности было необходимо дополнить математическими показателями, что позволит определить меру их информативности и надежности, их зависимость от различных факторов.

В нашем исследовании выделенные показатели были сопоставлены с результатом и проанализированы посредством метода ранговой корреляции Спирмена. Корреляцию результатов и характеристик соревновательной деятельности осуществляли по итогам чемпионатов России 2008 и 2009 гг.

С целью определения зависимости выделенных характеристик от весовых категорий анализ проводили по трем усредненным группам – до 66 кг, до 84 кг и выше. В таблице представлены результаты исследования коэффициентов ранговой корреляции между результатом и характеристиками соревновательной деятельности.

Как видно из представленных показателей, тесная связь наблюдается с характеристиками количества выигранных приемов и баллов. Причем расчетные характеристики НЗ и ЭТ имеют менее тесную связь при абсолютно незначительной связи с нереализованными попытками по всем весовым группам ( $r = 0,410$ ;  $r = 0,155$ ;  $r = 0,482$  соответственно).

Максимальная связь прослеживается по характеристике «средняя оценка технико-тактических действий за схватку» и «количество выигранных баллов за схватку» (средние значения коэффициентов по весовым группам  $r = 0,885$  и  $r = 0,947$  соответственно).

Средняя стоимость технико-тактического действия за схватку также имеет высокий уровень значимости – усредненный коэффициент ранговой корреляции составляет 0,836.

**Таблица**  
**Коэффициент ранговой корреляции**  
**между результатами и характеристиками СД**

Характеристика	Весовые категории (кг)		
	до 66	до 84	свыше 84
$\Sigma$ ТТД/ $\Sigma$ схв	0,888*	0,804*	0,964*
( $\Sigma$ Балл/ $\Sigma$ схв)	0,903*	0,968*	0,970*
«Попытки»	0,410**	0,355*	0,482*
НЗ	0,676**	0,459**	0,685*
$\Sigma$ Балл/ $\Sigma$ ТТД	0,842*	0,842*	0,826*
ЭТ	0,452**	0,521*	0,353**
ПТТД	0,837*	0,830*	0,733**

Примечание: \* -  $p < 0,01$ ; \*\* -  $p < 0,05$ .

В результате предварительных исследований нами были определены статистически информативные следующие расчетные характеристики соревновательной деятельности, приведенные в одной схватке:

- 1) количество результативных технико-тактических действий ( $\Sigma$  ТТД/схв);
- 2) сумма выигранных баллов ( $\Sigma$  Балл/схв);
- 3) средний балл технико-тактических действий ( $\Sigma$ Балл/ $\Sigma$  ТТД);
- 4) плотность технико-тактических действий ( $\Sigma$  ТТД/мин).

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Акопян, А. О., Игуменов, В. М., Маmiaшвили, М. Г., Рожков, П. А. Анализ соревновательной деятельности юных борцов греко-римского стиля [Текст] // Актуальные проблемы спортивных единоборств / под общей ред. В. М. Игуменова. - Выпуск 2. - М.: ФОН, 2000. - С. 11-17.
2. Блеер, А. Н. Средства и методы соревновательной надежности борцов греко-римского стиля [Текст] / А. Н. Блеер: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1998. - 24 с.
3. Игуменов, В. М., Подливаев, Б. А., Маmiaшвили, М. Г., Рожков, П. А. Анализ показателей соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля на Олимпийских играх в Сиднее [Текст] // Актуальные проблемы спортивных единоборств / под общей ред. В. М. Игуменова. - Выпуск 2. - М.: ФОН, 2000. - С. 3-10.
4. Коблев, Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо [Текст] / Я. К. Коблев: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1990. - 38 с.
5. Тараканов, Б. И. Педагогическое руководство физической и технико-тактической подготовкой борцов [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Тараканов Б. И. - СПб., 2000. - 46 с.
6. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Туманян Г. С. - М.: Изд. центр «Академия», 2006. - 592 с.
7. Шулика, Ю. А. и др. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. институтов, техникумов физ. культуры и УОР [Текст] / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». - Ростов-н/Дону. Феникс, 2004. - 800 с.
8. Шулика, Ю. А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки [Текст]: учеб. пособие для студ. ИФК / Шулика Ю. А. - Краснодар, 1988. - 142 с.
9. Шустин, Б. Н. Моделирование в спорте высших достижений [Текст] / Б. Н. Шустин. - М.: РГАФК, 1995. - 103 с.

## FINDING INFORMATIVE CHARACTERISTICS OF SPORTING ACTIVITY IN GRECO-ROMAN WRESTLING

Ivanov A., Competitor

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.

Contact information for correspondence: 3500015, Krasnodar, Budennogo str., 161

Derivative indices or parametric analysis of this or that competitive activity are used in scientific investigations. It allows to define integral characteristics of technical-tactical wrestlers' skill. Pedagogical basis of how to apply these or those characteristics of competitive activity should be added to mathematical indices. It

will give the possibility to define the measure of their informativeness and reliability depending on different factors.

Key words: integral characteristics, technical-tactical wrestlers' skill, absolute indices of competitive activity, average cost of a technical-tactical action.

## ВЫПОЛНЕНИЕ БРОСКОВ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ ПРИ ПОВЫШЕННОЙ КИНЕМАТИЧЕСКОЙ ЖЕСТКОСТИ ЗАХВАТОВ

Кандидат педагогических наук, старший преподаватель Ю. В. Подорув

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

Контактная информация для переписки: 3500015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

*Изучение бросков при повышенной кинематической жесткости захватов спортивной борьбы требует коррекции выхода на старт путем включения элементов одновременного срыва сдерживающих захватов противника.*

**Ключевые слова:** кинематическая жесткость захватов, пространственная модель броска, выходы на старт броска, кинематическая адаптивность бросковой техники.

Борьба пользуется во всем мире большой популярностью в связи с тем, что она позволяет решать задачи физической культуры и массового спорта. Выход спортивной борьбы на уровень демонстрации высших спортивных достижений поставил новые задачи перед ее методикой.

Если демонстрация формализованных приемов борьбы в условном контакте позволяла допускать некоторые ошибки при их исполнении, то соревнователь-



ное противоборство требует соблюдения биомеханических закономерностей.

Например, в методологии традиционного дзюдо предусмотрено первоочередное изучение бросков Наге-ваза (без собственного падения). Если для получения технического пояса необходима только демонстрация бросков без падения, то в режиме противоборства такие броски практически отсутствуют по причине ужесточения захвата за кимоно.

Данными педагогических наблюдений (включая видеозаписи) зафиксирован факт снижения представительства бросков с поворотом к противнику спиной в соревновательных условиях. Так, если, по данным специальной литературы (М. Г. Вахун, 1983; Г. М. Пархомович, 1993), среди изучаемых и демонстрируемых в условно-контактном режиме бросков свыше 50 % относится к броскам с поворотом к противнику спиной (поворотом), то на соревнованиях, проводимых в России в 2002 году, реализовано в среднем для всех ве-

совых категорий около 8 % таких бросков (И. Д. Свищев, 2003).

С другой стороны, имеет место и явное снижение качественных характеристик оценки бросков дзюдо, что является свидетельством девальвации его техники.

Техника выполнения бросков дзюдо рассчитана на демонстрационный режим (Ю. А. Шулика, 2006; Я. К. Колбев, 2006), поэтому технико-тактический комплекс бросков не соответствует реалиям жесткого спортивного поединка.

Факт несоответствия программной техники бросков спортивным реалиям впоследствии вынуждает функционально способных борцов самостоятельно и спонтанно адаптировать свою технику к жестким кинематическим условиям жесткого противоборства, основное отличие которого от демонстрационных условий заключается в ограничении свободы действий атакующего борца. Это, как правило, сужает технический арсенал, вынуждает применять массу тактических действий, таящих в себе и риск проигрыша, затрату немалых усилий и потерю времени.

Действительно, условия даже спортивного рукопашного боя исключают возможность проведения многих бросков, реализуемых в соревновательной практике спортивной борьбы (Дзюдо: учебная программа, 2006).

В результате, арсенал бросковой техники в условиях жесткого противоборства представлен с ограничением разнонаправленности, что не соответствует модели пространственно-смысловой деятельности борца и сужает возможности тактического использования техники.

С целью поиска возможных вариантов устранения кинематической жесткости оборонительного захвата нами был проведен модельный эксперимент, в ходе которого были опробованы все возможные действия по срыву типовых оборонительных захватов в условиях одноименной и разноименной взаимных стоек.

В эксперименте выявлены наиболее распространенные ошибки срыва оборонительного захвата (по количеству нереализованных выходов на старт броска). Как правило, атакующий, стремясь сорвать захват, пронесит свою руку навстречу противнику (к его голове) и, в результате, при одноименной стойке встречает сдерживающее сопротивление повисшей на локте руки ближнему плечу. При разноименной взаимной стойке атакующий встречает сопротивление упором в плечевой сустав.

В целях более эффективного срыва оборонительных захватов рекомендовано проводить срыв захвата не в сторону противника, а в направлении предполагаемого броска, уводя срывающую захват руку в направлении проводимого броска, благодаря чему противник увлекается по ходу броска, вместо предшествовавшего противонаправленного действия.

Таким образом, броски с большой амплитудой выхода на стартовую позицию в условиях сопротивления противника путем использования сдерживающего захвата, могут быть восстановлены в составе арсенала для спортивных условий за счет включения в состав их 1-й

фазы (выхода на старт) срыва блокирующего захвата, одновременно выполняющего функцию предотвращения своевременного защитного реагирования противника.

Отсюда следует, что на более поздних этапах технико-тактической подготовки в методике преподавания спортивной бросковой техники необходимо варьировать бросковую технику в условиях смены собственного захвата, в условиях смены встречного захвата противника, в условиях смены взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость.

В этой связи при составлении программы обучения и при организации педагогического контроля целесообразно принять к использованию такие понятия, как:

- кинематическая адаптивность бросковой техники по горизонтали (к взаимным стойкам в проекции на горизонтальную плоскость);
- кинематическая адаптивность бросковой техники по вертикали (к взаимным стойкам в проекции на сагитальную плоскость);
- кинематическая адаптивность бросковой техники к захватам (с использованием различных собственных захватов);
- кинематическая адаптивность бросковой техники к встречным захватам.

При организации педагогического контроля целесообразно использовать следующие показатели:

- показатель технической адаптивности по горизонтали (ПАГ) как способность равноценно действовать в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки;
- показатель технической адаптивности по вертикали (ПАВ) как способность равноценно действовать в условиях прямой и согнутой стойки;
- показатель технической адаптивности к захватам (ПАЗ);
- показатель технической адаптивности к контрзахватам (ПАКЗ).

С целью проверки рабочей гипотезы был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого учащиеся контрольной группы обучались по программе ДЮСШ и СДЮШОР по борьбе дзюдо для УТГ-2 [4], а учащиеся экспериментальной группы по этой же программе, но с привнесением разработанных нами рекомендаций по проведению бросков поворотом в условиях оборонительных захватов противника.

Выбор содержания программы этапа УТГ-2 был связан с тем, что на этапе УТГ-1 в содержании учебного материала значительная доля бросков была представлена бросками с поворотом к противнику спиной. Это давало возможность рассчитывать на достаточно прочное их усвоение, и, стало быть, на возможность отрабатывать их вариации в процессе 2-го года учебно-тренировочного этапа в режиме противоборства.

В результате контрольных соревнований, по прошествии годичного эксперимента, участники экспериментальной группы статистически превзошли участников контрольной группы по количественному показателю эффективности (КОПЭ), показателю технической адап-

тивности борьбы в различных стойках (ПТАГ) и результирующему показателю выигрышности (рис.).



Рис. Результаты соревновательной технико-тактической деятельности дзюдоистов – участников педагогического эксперимента по проверке эффективности обучения оптимальным способам срыва оборонительных захватов при проведении бросков проворотом (в у. е.)

ПА – показатель активности;  
 КОПЭ – количественный показатель эффективности (бросков);  
 ПТАГ – показатель технической адаптивности по горизонтали;  
 % А – отношение выполненных бросков проворотом к общему числу бросков из различных классификационных типов;  
 В – выигрышность (отношение выигранных за броски баллов к сумме выигранных и проигранных).

Как видно на рисунке, преимущество в результирующих показателях количественного показателя эффективности (КОПЭ) и выигрышности (В) обеспечивается аргументирующими показателями технической адаптивности по горизонтали и отношения выигранных баллов бросками типа «А» (проворотом) к общему числу выигранных баллов, что доказывает их корреляционной зависимость.

Таким образом, можно считать, что проблема возврата бросков проворотом в арсенал спортивного дзюдо может быть решена за счет коррекции способов

комплексирования выходов на старт броска с квалифицированным (с биомеханических позиций) срывом оборонительного захвата.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Антонов, В. В., Левицкий, А. Г. ВСНЖВЗ LP>LJ / file: // А: / История Дзюдо 7. files / hist 5\_7. htm 02/02/01/
2. Вахун, М. ДЗЮДО (основы тренировки) / М. Вахун. – Минск: Польша, 1983. – 126 с.
3. Дзю-до / сокр. перевод с японского В. И. Силина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 115 с.
4. Дзюдо: учебная программа / И. Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
5. Дзюдо. Система и борьба / под общ. ред. Ю. А. Шулики и Я. К. Кobleва: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ спортивного резерва. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 800 с.
6. Пархомович, Г. Основы классического дзюдо: УМП для тренеров и спортсменов / Г. Пархомович. – Пермь: Урал пресс, 1993. – 302 с.
7. Свищев, И. Д. Техничко-тактическая подготовленность дзюдоистов различного возраста и квалификации // Журнал «Дзюдо». – М. – 2002. – № 1-2. – С. 74-75.
8. Свищев, И. Д. Техничко-тактическая подготовленность дзюдоистов различного возраста и квалификации // Журнал «Дзюдо». – М. – 2003. – № 2. – С. 80-81.
9. Свищев, И. Д. Техничко-тактическая подготовленность дзюдоистов различного возраста и квалификации / И. Д. Свищев // Журнал «Дзюдо». – М. – 2003. – № 3-4. – С. 92-93.
10. Шулика, Ю. А. Повышение эффективности обучения самбистов техническим действиям в типичных ситуациях борьбы стоя: дис. ... канд. пед. наук / Ю. А. Шулика. – М., 1982. – 161 с.
11. Kawaishi, K. The sport of JUDO / K. Kawaishi. – Tokyo. – 1956.- 212 p.
12. JUDO Kodokan illustre. – Tokyo: Peviews.- 1955. – 124 p.

## CARRYING OUT THROWS IN SPORTING WRESTLING IN THE CONDITIONS OF THE INCREASED KINEMATIC TOUGHNESS OF HOLDS

Podoruev Yu., Candidate of Pedagogics, Senior Teacher  
 Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.  
 Contact information for correspondence: 3500015, Krasnodar, Budennogo str., 161

Studying throws in the conditions of the increased kinematic toughness of holds in sporting wrestling demands to correct the start appearances by the way of including elements of an simultaneous break-down of restraining opponents' holds.

Key words: kinematic toughness of holds, spatial model of a throw, appearances on the throw start, kinematic adaptation to throw technique.

## ПРОБЛЕМА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ОДНОТИПНЫХ БРОСКОВ В ЖЕНСКОМ ДЗЮДО БЕЗ ПАДЕНИЯ И С СОБСТВЕННЫМ ПАДЕНИЕМ В УСЛОВИЯХ РАННЕЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Кандидат педагогических наук, доцент И. В. Тихонова,

Аспирант П. Г. Омарова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар  
Контактная информация для переписки: 3500015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

*Отличие женской морфологии от мужской ставит на повестку дня вопрос о корректровке состава техники дзюдо и последовательности его изучения, начиная с этапа начальной подготовки. В противовес системе классификации Д. Кано (2000), ориентировка на классификацию Ю. А. Шулики (1988) позволяет объединить по единой структуре броски без падения и с собственным падением. В условиях ранней специализации необходимо первоначальное изучение бросков с падением.*

**Ключевые слова:** броски без падения, броски с падением, энергетические затраты, пространственная структура броска, идентичность классификационных признаков.

Физкультурная система традиционного дзюдо в значительной степени отличается от принципов спортивного противоборства, что ставит под сомнение совместимость демонстрационной техники бросков дзюдо со спортивной техникой в условиях повышенной кинематической жесткости поединков [9].

Благодаря вхождению дзюдо в состав олимпийских видов, в мировой спорт автоматически вошло и женское дзюдо. Однако никто не подумал о функциональной совместимости женского организма с мужским. Можно ли женщинам выполнять такие же технические действия, какие выполняют мужчины? В этом аспекте вопрос аналогичен вопросу о правомерности перенесения функциональных нагрузок для взрослых спортсменов на детский организм, что пагубно влияет на ход развития всех его функциональных структур и на дальнейшую массовость спорта.

В научных исследованиях, касающихся женского дзюдо, поднимаются вопросы:

- использования специальных упражнений в условиях, приближенных к условиям поединка [5];
- усвоения тактики дзюдо за счет использования специальных игр [3];



• особенностей физической подготовки дзюдоисток [2].

Практически учебный материал по технике приемов дзюдо переносится с мужского аналога без каких-либо коррекций [7]. В наиболее широком и актуальном в данном аспекте исследовании в области базового обучения технике женского дзюдо [1] поставлен ряд вопросов, касающихся содержания и последовательности изучения бросков. Причем речь идет о целесообразности начинать обучение малоамплитудным броскам и, в то же время, предлагается в первую очередь изучать такие приемы, как броски подворотом, задние и передние подножки, которые относятся к высокоамплитудным броскам [12]. Также предлагаются нормативы физической подготовленности для женщин (чему может быть посвящена отдельная диссертация) и технической подготовленности. Рекомендуются инновационные схемы уроков в недельных циклах, временные режимы учебно-тренировочных занятий, методика укрепления мышц тазового дна, новые подходы обучения самостраховке, дозировке заданий, последовательности изучения и повторения учебного материала, «кустовой» метод усвоения техники, относящийся к учебно-тренировочному этапу подготовки. Конечно же, при таком количестве поставленных задач ни одна из них не может быть обеспечена корректным научно обоснованным доказательством.

К сожалению, программный учебный материал отдельно для женщин, включая и нормативы по физической подготовленности, в программно-методических документах отсутствует [4]. Состав и последовательность изучения технических действий для женщин остаются аналогичными программному составу, рассчитанному на усвоение его мужчинами.

В этом аспекте вопрос не взаимосвязан с результатами научных данных, касающимися влияния телосложения на результаты в спорте [10] и в спортивной борьбе в частности [8].

Принимая во внимание более низкое расположение ОЦТ женщин как их наиболее отличительное качество от мужского телосложения, мы предположили, что в целях оптимизации программного содержания и последовательности изучения бросков дзюдо как наиболее сложных приемов борьбы, необходимо провести специальное исследование. В первую очередь необходимо было исследовать влияние проведения бросков различных типов и классов [12] на функции сердечно-сосудистой системы. Первоочередной задачей, на наш взгляд, было определение степени усилий, необходимых для проведения бросков противника без собственного падения и с собственным падением, увлекая противника за собой.

В соответствии со структурой классификации Д. Кано [6] (схема 1), идентичные по биомеханической структуре броски относятся к различным классификационным группам. Кроме того, броски без собственного падения предлагаются к изучению раньше, чем сходные по структуре броски с собственным падением.

В соответствии с классификационной системой Д. Кано, программный материал традиционного дзюдо распределяется по принципу: от бросков без собственного падения – к броскам с собственным падением (очевидно: вначале эффективные броски в демонстрационном режиме, а затем броски для использования в режиме сопротивления противника). С позиций интересов физической культуры эта мера имеет смысл. Однако в условиях ранней специализации целесообразность первоочередного изучения бросков без падения ставится под более обоснованное сомнение. Возникает проблема оптимальной реорганизации базовой технической подготовки в дзюдо, особенно для женщин.

В 30-х годах прошлого века В. С. Ощепков изменил структуру классификации Д. Кано, заметив среди двух различных групп единую пространственную структуру с той лишь разницей, что броски второй группы выполняются с собственным падением. Так, броски проворотом через таз (по классификации Ю. А. Шулики) [14] могут проводиться двумя способами: без падения (за счет вертикального подъема противника) и с падением (за счет выведения противника из равновесия падением своего тела). Так же выполняются и провороты подхватом, подсадом, подножкой, отбивом (схема 2).

При решении вопроса о последовательности изучения бросков дзюдо на этапе начальной подготовки для мужчин в исследовании Н. А. Хуако [13] использовалась методика определения степени нагрузки по ЧСС при проведении идентичных бросков с падением и без него.

Результаты исследования свидетельствовали в пользу первоочередного изучения бросков с собственным падением, поскольку на этапе изучения и освоения бросков энергетические затраты на их проведение значительно ниже, чем при проведении бросков «метанием» (по японской терминологии).

Но ведь вопрос ставится не только по параметрам неприемлемой энергетической трудности. Проблема тично безтравматическое выполнение бросков Наге-ваза («метанием») в условиях ранней специализации,

которые с легкостью предлагаются для детей в работе Клода Фраде [11, 12, 15].

В нашем исследовании, организованном по такой же методике, были получены результаты, свидетельствующие о значительно большей функциональной нагрузке на женщин, чем на мужчин при проведении бросков вообще, и в ее уменьшении в такой же пропорции, как у мужчин (табл.).

Поскольку в ходе исследования каждая участница при проведении бросков с падением вынуждена была вставать на ноги (на что требовались дополнительные силы), усилия на проведение бросков без падения оказываются сравнительно еще менее значительными, нежели официально зафиксированные.

Если учитывать, что по правилам соревнований дзюдо оценка броска без падения и с падением одина, возникает вопрос о целесообразности изучения бросков с падением после бросков без падения.

**Схема 1**  
**Классификация техники борьбы дзюдо, по Д. Кано**

Разделы		
Броски метанием (Наге-ваза)	Броски, жертвуя стойкой (Сутеми-ваза)	Борьба лёжа (Не-ваза)
броски техникой рук (Те-ваза)	броски без поворота ( Масутеми-ваза)	удержания (Катаме-ваза)
броски техникой бедра (Коси-ваза)	броски с поворотом (Юкусутеми-ваза)	удушения (Ишими-ваза)
броски техникой ноги (Аши-ваза)		болевые приёмы на руку (Конзатсу-ваза)

**Таблица**  
**Результаты лабораторного эксперимента по установлению степени трудности бросков, проводимых без собственного падения и собственным падением (увлекая противника за собой) по разности между исходной и конечной ЧСС (девочки)**

№	О-госи	Тсури-госи (падая)	Хане-госи	Харай-госи (падая)	Ката-гурума	
					без падения	с падением
М	28,8	26,6	29	26,5	28,5	27
σ±	2,766	2,656	3,359	2,582	1,688	2,455
m±	1,012	0,716	1,282	0,787	0,766	0,73
t β	5,632	3,754	3,677			
p	<0,001		<0,01		<0,01	

Типы:	проворачиваясь	наклоняясь	прогибаясь	запрокидываясь
Группы: подгруппа - без собственного падения	подъемом (вертикально)		подъемом (вертикально)	
	через часть тела		через часть тела	
	подножкой	подножкой	подножкой	подножкой
	через ногу	через ногу	через ногу	через ногу
	зацепом	зацепом	зацепом	зацепом
	отбивом		отбивом	
	подхватом	отхватом	подхватом	отхватом
Подгруппа - с собственным падением		подсечкой		подсечкой
	через часть тела		через часть тела	
	подножкой	подножкой	подножкой	подножкой
	через ногу	через ногу	через ногу	через ногу
	зацепом	зацепом	зацепом	зацепом
	отбивом		отбивом	
	подхватом	отхватом	подхватом	отхватом
	подсечкой		подсечкой	

В условиях ранней специализации такое заключение имеет еще более обоснованный базис, поскольку изучение броска с собственным падением, кроме меньших энергетических затрат на его проведение, обеспечивает:

- более качественное усвоение формализованной структуры бросков за счет продления амплитуды своего собственного движения;
- более надежную травмобезопасность за счет распределения во времени силового воздействия на противника.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Белов, А. В. Начальное обучение дзюдоисток технике борьбы [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Белов А. В. – СПб., 2000. - 18 с.
2. Васильев, В. Н. Динамика физической подготовленности юных дзюдоисток [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Васильев В. Н. - М., 1995. - 20 с.
3. Ерегина, С. В. Моделирование тактических действий при проведении бросков и их освоение дзюдоистками 14-17-летнего возраста [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ерегина С. В. - М., 1998. – 21 с.
4. Дзюдо. Программа: примерная программа спортивной подготовки для детских спортивных школ, специализированных детских спортивных школ олимпийского резерва [Текст] / А. О. Акопян [и др.]. - М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.
5. Извеков, В. В. Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе (на примере дзюдо) [Текст]: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Извеков В. В. – М., 2001. – 250 с.
6. Кано, Дзигаро. Кодокан. Дзюдо [Текст] / Д. Кано. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 222 с.

7. Манолаки, В. Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней тренировки дзюдоисток [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Манолаки В. Г. – СПб., 1993. – 50 с.

8. Моргунов, Ю. А. Влияние роста противника на технику выполнения приемов [Текст] / Ю. А. Моргунов, И. В. Шинелев, Р. С. Потратий // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - С. 16-18.

9. Совмиз, А. А. Адаптация техники бросков в дзюдо к кинематическим условиям спортивного поединка [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Совмиз А. А. – Краснодар, 2009. – 178 с.

10. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 592 с.

11. Фраде, Клод. Дзюдо для нас / пер. Н. Дьячковой [Текст] / К. Фраде // Журнал «Дзюдо». - М. – 2002. - № 3-4. - С. 94-97.

12. Фраде, Клод. Дзюдо для нас / пер. Н. Дьячковой [Текст] / К. Фраде // Журнал «Дзюдо». - М. – 2003. - № 8-10. - С. 79-81.

13. Хуако, Н. А. Содержание и последовательность изучения базовой техники бросков дзюдо на этапе начальной подготовки в условиях ранней специализации [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Хуако Н. А. - Краснодар, 2007. – 177 с.

14. Шулика, Ю. А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки [Текст] / Ю. А. Шулика. – Краснодар: Краснодарское книжное изд. – 1988. - 142 с.

15. Кетельхут, Р. Дзюдо для детей: увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.

## THE PROBLEM OF SEQUENCE OF STUDYING SIMILAR THROWS IN WOMAN JUDO WITHOUT FALLING AND WHILE OWN FALLING IN THE CONDITIONS OF AN EARLY SPORTING SPECIALIZATION

Tikhonova I., Candidate of Pedagogics, Associate Professor,  
Omarova P., Post-Graduate Student

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.

Contact information for correspondence: 3500015, Krasnodar, Budennogo str., 161

The difference of female morphology from the male one puts on the agenda the question of correcting the structure of judo technique and the sequence of its studying beginning with the stage of initial training. As the counterbalance to the system of D.Kano's classification (2000), the orientation to Yu.Shulika's classification (1988) allows to unite throws without

falling and while own falling in conformity with one and the same structure. In the conditions of an early specialization the initial studying of throws with falling becomes necessary.

Key words: throws without falling, throws together with falling, power expenses, spatial throw structure, identity of classificational signs.

## ГУМАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ НА ПЕРВОМ ГОДУ УЧЕБНО-ТРЕНИРОЧНОГО ЭТАПА ЗАНЯТИЙ БОКСОМ В ЦЕЛЯХ СОХРАНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ КАДРОВ

Ст. преподаватель И. Г. Малазония, доцент В. А. Макаров

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

Контактная информация для переписки: 3500015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

*Доминирование средств общефизической подготовки и раннего включения поединков в секциях ударных единоборств в условиях ранней специализации и неравномерного уровня соматической зрелости приводит к значительному отсеву учащихся и кумулятивному травматизму, что требует превращения этапа начальной подготовки в этап базовой технической подготовки.*

*Ключевые слова: гуманизация спорта, прессинг общефизических нагрузок, технико-тактические функции спортивной готовности, ранняя специализация, неравномерный уровень соматической зрелости.*

Проблема. История развития



бокса претерпела многократную смену взглядов на преимущественное формирование нокаутирующей или игровой подготовки боксеров. Данный вопрос остается открытым до сих пор.

Особенно обостряется эта проблема по причине катастрофического снижения числа рождающихся здоровых детей и последующего снижения их количества к окончанию средней общеобразовательной школы [1, 9].

Последний негативный фактор в значительной степени предопределяется интенсификацией преподавания политехнических знаний и снижением воздействия двигательного компонента в жизни школьника, не считая экологического фактора.

При правильной постановке физического воспитания и соответствующей

щей диете значительная часть функциональных отклонений исчезает [1], однако проблема организации правильного физического воспитания, особенно посредством спорта, в различных ипостасях до сих пор существует.

В ДЮСШ по всем видам спорта имеет место тенденция вступительного отбора, что провоцируется нормативными положениями и публикациями о начальном отборе и последующей селекции будущих спортсменов [10].

Предложение о «спортизации» физического воспитания как средства мотивации и стимуляции к активной двигательной деятельности учащейся молодежи [2] требует всестороннего осмысления и поиска форм, использование которых обеспечило бы включение в организованную физкультурно-спортивную деятельность практически всех здоровых детей и молодежи. Это особенно важно и ответственно в условиях ранней спортивной специализации.

Цель исследования: найти пути непротиворечивого функционирования бокса в условиях ранней специализации.

Методика исследования. При исследовании использовались анализ данных специальной литературы, опрос специалистов, социологический опрос, педагогические наблюдения, модельные эксперименты, естественный педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждение. Результаты анализа секционной документации свидетельствуют о большом количестве желающих заниматься в секциях бокса. Однако программные нормативы для желающих в настоящее время оказываются непосильными. Далее, повышающиеся требования к физической подготовленности [3, 4] приводят к насильственному отсеву, а жесткие реалии спарринговых поединков в условиях ранней специализации и неравномерного соматического (следовательно, и сенсомоторного) созревания приводят к значительному добровольному отсеву. При этом страдают не только интересы физической культуры в целом, но и интересы коллектива, лишаящегося необходимых в ситуативных видах спорта спарринг-партнеров и спортивных конкурентов [6, 12].

Основное противоречие заключается в сохранении нормативных требований к функциональной и соревновательной подготовленности учащихся ДЮСШ при прогрессирующей ранней специализации в условиях экологически предопределенного снижения функциональных возможностей детей и подростков и их неравномерного уровня соматической зрелости [11]. Кроме этого, имеются частые нарушения программных положений путем раннего выставления детей на соревнования, что приводит к текущему и отставленному травматизму с последующим выбыванием из физкультурно-спортивной жизни.

Проблема заключается в том, что повышение уровня социальных притязаний современной молодежи и снижение уровня ее функциональных возможностей требуют разработки методологии начального этапа подготовки боксеров, позволяющей с минимальным отсевом обеспечивать технико-тактическую подготовку и физи-

ческое здоровье за счет избранного вида спортивной деятельности.

На наш взгляд, если на этапе начальной подготовки боксеров в условиях ранней специализации и при наличии слабых исходных физических кондиций использовать щадящие режимы функциональных нагрузок и социально ориентированную квалификационную оценку деятельности учащихся, можно будет добиться высокого процента сохранения контингента учащихся, что будет свидетельствовать об эффективности педагогического и оздоровительного воздействия.

Важное место занимает подход в подготовке боксеров, ориентирующий на упреждающее развитие физических кондиций по отношению к приобретению специализированных умений, что противоречит как смыслу ситуативного вида спорта, так и эмоциональной составляющей мотивации к занятиям им.

Согласно данным педагогических наблюдений, технико-тактическая оснащенность детей и подростков в боксе характеризуется узостью технического арсенала и ориентацией на проявление так называемой специальной выносливости, достигаемой путем повышения общей выносливости за счет кроссовой подготовки и использования скакалки в циклическом режиме, о нецелесообразности применения которых предупреждал еще Кассиус Клей [5]. Кроме того, согласно программе [4], например, перечень нормативов по специальной физической подготовке ограничивается числом ударов за 8 с и числом ударов за 3 мин., что характеризует специальную скорость и скоростную выносливость. Однако не учитывается необходимость достижения точности ударов и их целевой разнонаправленности.

В нашем эксперименте была предпринята попытка на 1-м году учебно-тренировочного этапа подготовки сформировать у боксеров способность нанесения точных ударов по различным мишеням, точных ударов по сменным мишеням в передвижении и точных ударов по маневренной мишени. Эта способность приобреталась путем использования упражнений, представляющих собой удары по боксерским мешкам с нанесенными на них (на различном уровне и сторонах) мишенями. Причем удары наносились как по одному мешку с несколькими мишенями, так и в процессе передвижения между мешками. Участники эксперимента тестировались на предмет изучения качества маневренной точности ударов.

В качестве основных упражнений использовались условные бои при одном бойце с лапами и другом бойце - с перчатками. Боец-имитатор выставял лапы для ударов в различные секторы со сменой собственной стойки в проекции на горизонтальную плоскость. Другой боец вынужден был наносить удары в различные секторы по фронту и по высоте при изменении противником стойки, что меняло кинематические ситуации и вынуждало атакующего бойца использовать удары различного технического состава. Кроме того, боец с лапами имитировал нанесение ответного или встречного удара, что вынуждало атакующего использовать ма-

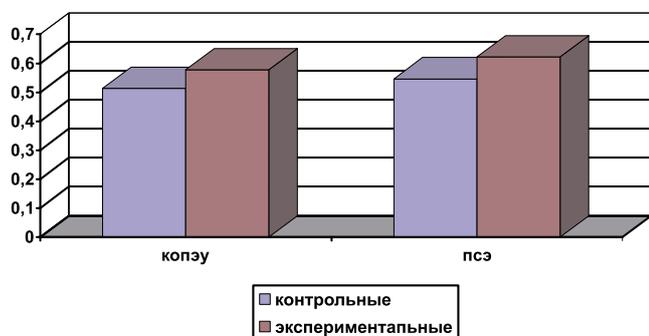
невременную защиту. Через определенное время учащиеся менялись ролями.

По завершении эксперимента было проведено тестирование качества формирования специальных способностей.

В ходе тестирования судьи подсчитывали результат полураунда по соотношению числа удачных ударов к числу показов, что и составляло количественный показатель эффективности ударной техники – КОПЭУ.

В результате тестирования оказалось, что учащиеся контрольных групп суммарно достигли по количественному показателю эффективности (КОПЭУ) значения 0,513.

Учащиеся экспериментальных групп (Э) суммарно достигли по этому показателю значения 0,577, что по Стьюденту статистически достоверно превосходит результаты контрольной группы со значением  $t \beta 2,705$  ( $p < 0,05$ ), (рис. 1, табл.).



**Рис. 1.** Результаты естественного педагогического эксперимента среди контрольных (К) и экспериментальных (Э) групп по количественному показателю эффективности ударов (КОПЭУ) и показателю секторной эффективности (ПСЭ)

Кроме этого, судьями дифференцированно учитывалось число ударов в секторы противника по фронту, и высоте. Благодаря этому, по специальной формуле вычислялся показатель секторной эффективности (ударной техники) (ПСЭ). В состав секторов входили левый и правый секторы по фронту и средний и верхний секторы по высоте.

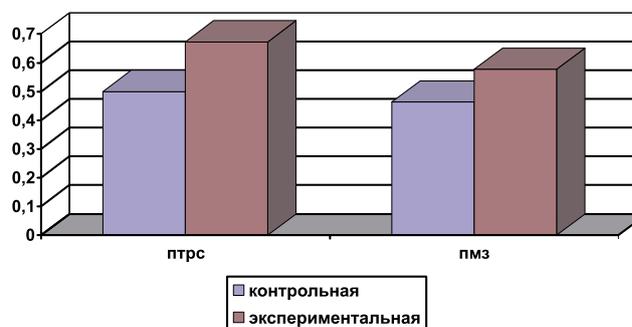
В результате подсчетов оказалось, что учащиеся контрольных групп суммарно достигли по показателю

секторной эффективности (ПСЭ) значения 0,546.

Учащиеся экспериментальных групп суммарно достигли по этому показателю значения 0,622, что статистически достоверно превосходит результаты со значением  $t \beta 2,65$  ( $p < 0,05$ ), (рис. 1, табл.).

Включение в программу учебно-тренировочного процесса для 1-го года обучения циклического освоения атаки и защиты в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость привело к формированию у бойцов экспериментальных групп способности равноценно действовать при смене кинематических условий поединка, что не наблюдалось у участников контрольных групп.

Так, по показателю технической разносторонности (ПТРС) атаки и защиты при изменении кинематической ситуации (в стойках по горизонтали) участники экспериментальных групп (Э) достигли результата 0,673, в то время как участники контрольных групп (К) достигли только 0,5, что обеспечило высокую статистическую достоверность различия с уровнем  $t \beta = 9,149$  ( $p < 0,001$ ), (рис. 2, табл.).



**Рис. 2.** Результаты естественного педагогического эксперимента по показателям технической разносторонности (ПТРС) атаки и защиты и показателю маневренной защищенности (ПМЗ)

По показателю маневренной защищенности (ПМЗ), что обеспечивалось условно-контактными боями с попеременным разделением ролевых функций, участники экспериментальных групп (Э) достигли результата 0,577, в то время как участники контрольных групп (К) достигли показателя 0,463, что обеспечило высокую статистическую достоверность различия между груп-

**Таблица**  
**Результаты естественного педагогического эксперимента среди объединенных групп К-1 – К-2 и Э-1 – Э-2 по показателям технико-тактической подготовленности после окончания 1-го года учебно-тренировочного этапа подготовки**

№ п/п	КОПЭУ		ПСЭ		ПТРС		ПМЗ	
	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э
М	0,513	0,577	0,546	0,622	0,5	0,673	0,463	0,577
$\sigma \pm$	0,097	0,072	0,115	0,079	0,012	0,08	0,057	0,051
$m \pm$	0,019	0,015	0,024	0,017	0,009	0,017	0,012	0,011
$t \beta$	2,705		2,650		9,141		7,289	
P	< 0,05		< 0,05		< 0,001		< 0,001	

пами с уровнем  $t \leq 7,289$  ( $p < 0,001$ ), (рис. 2, табл.).

Таким образом, в результате внедрения в учебный процесс 1-го года обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки боксеров упражнений на развитие маневренно-точностной атаки по боксерским снарядам и групповой методики использования упражнений с боксерскими лапами с имитацией возникновения целей в секторах по фронту и по высоте; с имитацией ответных и встречных ударов по атакующему, обеспечило формирование более качественной способности:

- к реализации точных ударов по сменным мишеням в процессе собственного перемещения и при передвижении самой мишени;
- к реализации ударной техники во все четыре сектора;
- к равноценной деятельности при смене взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость;
- к маневренной защите от ударов противника.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Ахметов, С. М. Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ахметов С. М. - Краснодар: КГАФК, 1996. - 18 с.
2. Бальсевич, В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты [Текст] / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 19-23.
3. Бокс. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (гр. НП - 1,2). - М.: Комитет по ФК и спорту при Сов. Мин. СССР, 1984. - 105 с.
4. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва

[Текст] / А. О. Акопян [Е. В. Калмыков, Г. В. Кургузов, В. А. Панков, А. В. Родионов, А. С. Черкесов]. - М.: Советский спорт, 2005. - 71 с.

5. Бэкман, Б. Бокс - тренировки чемпионов [Текст] / Б. Бэкман. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 160 с.

6. Дзюдо. Система и борьба: учебник [Текст] / под общ. ред. Ю. А. Шулики и Я. К. Кobleва. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. - 800 с.

7. Наталов, Г. Г. Эволюция научных представлений об объекте и кризисе общей теории физической культуры [Текст] / Г. Г. Наталов // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - № 9. - С. 40-42.

8. Наталов, Г. Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации: хрестоматия. - Том 1 [Текст] / Г. Г. Наталов. - Краснодар, 2005. - 223 с.

9. Никитюк, Б. А. Интегративная антропология и социальная практика [Текст] / Б. А. Никитюк // Гипнология и интегративная антропология на службе педагогической, спортивной, медицинской и психотерапевтической практики: материалы междунар. конфер. - Майкоп, 1994. - С. 195-203.

10. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование [Текст] / Г. С. Туманян. - М.: ГЦОЛИФК, 1984. - 143 с.

11. Шиянов, Г. П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11-13 лет с учётом «соматической зрелости» [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Шиянов Г. П. - Краснодар, 1998. - 133 с.

12. Шулика, Ю. А. О классификационном обеспечении функционирования физической культуры как средства здорового образа жизни [Текст] / Ю. А. Шулика: мат-лы научно-практич. конфер.: «Проблемы теории и практики интегративной антропологии». - Майкоп: Адыг. гос. унив., 1996. - С. 270-276.

## HUMANIZATION OF SPORTING TRAINING OF BOXERS IN THEIR FIRST-YEAR STUDYING-TRAINING STAGES OF PRACTICING BOXING AIMED AT THE PRESERVATION OF SPORTS SPECIALISTS

Malazoniya I., Senior Teacher, Makarov V., Associate Professor, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.  
Contact information for correspondence: 3500015, Krasnodar, Budennogo str., 161

The fact that means of general physical preparation and earlier including single combats into strike single combat groups dominate, leads to the considerable selection of pupils and cumulative traumatism. It should be noted that it takes place in the conditions of earlier specialization and an uneven level of somatic maturity. All this situation

demands to turn the lap of initial training into the lap of basic technical training.

Key words: humanization of sport, pressures of general physical loads, technical-tactical functions of sporting preparedness, earlier specialization, an uneven level of somatic maturity.

## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ УЧАСТИЯ СПОРТСМЕНОВ КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СМЕШАННЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

Захаров О.Ю., директор муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа №11 города Ростова-на-Дону»

*Практика спортивных единоборств показывает, что для достижения победы недостаточно отлично владеть техникой выполнения отдельного приема: ведь даже самый эффективный прием не приведет к успеху, если его проводить в неблагоприятный момент, то есть не создавая предпосылок для его успешного выполнения.*

**Ключевые слова:** спортивные единоборства, смешанные стили, киокушинкай, кудо, комплексные единоборства, тактика боя, борьба, бокс.

В настоящее время очень популярны турниры по смешанным единоборствам, в которых успешно выступают представители различных видов спортивной борьбы, бокса и кикбоксинга. Спецификой этих единоборств является использование в комплексе ударной и борцовской техники, а также техники выполнения болевых и удушающих приемов. Комбинирование этих технических действий увеличивает технико-тактический арсенал бойцов, а тем, насколько эффективно бойцы могут его использовать, во многом решается исход поединка. Практика спортивных единоборств показывает, что для достижения победы недостаточно отлично владеть техникой выполнения отдельного приема: ведь даже самый эффективный прием не приведет к успеху, если его проводить в неблагоприятный момент, то есть не создавая предпосылок для его успешного выполнения.

Не часто на подобных турнирах можно наблюдать представителей традиционных боевых искусств, например каратэ. Однако, например, в Японии все контактные единоборства имеют один источник – это «Зал каратэ для драк Оямы». Сам Масутацу Ояма с целью пропаганды своей школы проводил бои с представителями других видов единоборств. Так во время своего турне по США в начале 50-х годов прошлого века Ояма провел бои с борцом Диком Рилом, дзюдоистом Дэном Календаром, боксером Бекером. Все поединки японский каратист выиграл. Бои проводились без правил, что тогда было в новинку для американской публики. В одном из боев Ояма победил, нанеся противнику, удар ногой в пах. Это вызвало ярость у зрителей и покинуть арену



Ояма смог только под прикрытием полиции.

Открытый в 1956 году зал быстро прославился на всю страну. Мастера различных школ боевых искусств приходили в этот зал, чтобы проверить свое мастерство в полноконтактных поединках. Правила были просты – побеждал тот, кто оставался стоять на ногах. Бой продолжался до нокаута. Захваты, броски, удары головой, любые атаки руками и ногами, в том числе и в пах – были обыкновением на тренировках. Так как защитной амуниции не было, травматизм составлял порядка 90%. В додзэ практиковали различные стили боевых искусств – каратэ, дзюдо, бокс, дайто-

рю дзю-дзюцу, а позже и тайский бокс. Позже с целью популяризации каратэ в мире наиболее опасные техники были исключены из спортивной версии школы Оямы, которая стала известна как каратэ киокушинкай. Первый Чемпионат Мира проведенный Оямой в 1975 году был объявлен открытым для представителей всех школ боевых искусств. Мастера Муай-тай, дзюдо, кунг-фу, а также различных направлений каратэ приняли участие в турнире, но победу одержали бойцы киокушинкай. Со временем многие увлеклись спортивной составляющей, что и привело к неприятностям для бойцов киокушинкай в современных турнирах по смешанным единоборствам.

Некоторые спортсмены киокушинкай каратэ принимают участие в подобных турнирах, сталкиваясь с целым комплексом проблем (отсутствие навыков борьбы, работы в партере, техники ударов руками в голову и защиты от этих ударов). Среди известных мастеров киокушинкай выступающих в турнирах по комплексным единоборствам можно отметить японского бойца Хироки Куросаву успешно выступавшего в турнирах «Рингс». Российские бойцы Евгений Головихин и Рустам Талибов достаточно успешно принимали участие в первых чемпионатах по «боям без правил» в Москве. Международная организация каратэ Киокушинкайкан принимая во внимание общемировые тенденции развития боевых искусств выступила учредителем турнира «Ичи Геки». Этот профессиональный турнир включает в себя серии боев представителей киокушинкай с бойцами других стилей и видов боевых искусств. Причем бои проходят как по

правилам киокушинкай, так и по правилам K-1 и ММА. Данный турнир уже получил достаточную популярность в Японии и Бразилии, а теперь набирает обороты и по всему миру. В японских додзё киокушинкай все больше времени уделяется постановке техники ударов руками в голову и навыкам борьбы.

Необходимо отметить, что навыками борьбы дзюдо обладает большинство японских спортсменов киокушинкай, так как дзюдо введено в программу общеобразовательных школ Японии.

Некоторые мастера так увлеклись интеграцией киокушинкай, дзюдо и бокса, что это привело их к созданию новых направлений полноконтактных единоборств. Среди самых популярных можно отметить Кудо (основатель Адзума Такаши) и Киокушин Будо Кай (основатель Йон Блюминг).

Вот что говорит Адзума об идее расширения технического арсенала киокушинкай элементами борьбы и бокса: «Хочу сразу отметить и считаю это важным, что у меня изначально не было желания образовать и возглавить свой собственный стиль единоборств. Вначале, задумывая то, что потом стало называться Дайдо-джуку, я предполагал, что это будет стиль внутри стиля.

Я до каратэ 5 лет занимался дзюдо, в котором нет разделений на стили. И поэтому я считал, что всё контактное каратэ должно быть киокушинкай! Бесконтактное каратэ входило и входит в систему образования Японии, это отдельная песня. А вот всё контактное каратэ должно было быть нашим. Ну и ещё я считал, что контактное каратэ без ударов руками в голову и без бросков будет неполным. Если человек думает о реальном бое, то обязательно надо вводить и удары руками в голову, и броски. Ояма сказал, что необходимости в том, что я предлагаю, нет. Ну а потом случилось то, что случилось...».

Вот что ответил Адзума на вопрос о том, кто сильнее в комплексном единоборстве борец или ударник: «В общем однозначно ответить на это нельзя. Лучше всего иметь универсальную и разностороннюю подготовку. Ну а когда встречаются бойцы с превалирующими разными навыками – тогда задача каждого из них воспользоваться именно своим преимуществом и не дать сопернику хорошо отработать в том компоненте, в котором он тебя превосходит».

Занимаясь киокушинкай, Адзума Такаши увидел, что система подготовки бойцов ограничена и подведена под рамки правил проведения соревнований, принятых в каратэ киокушинкай. Как человека, много лет занимавшегося дзюдо и сильно интересовавшегося боксом, Адзума Такаши это не устраивало. Его не устраивало отсутствие у спортсменов хорошей борцовской подготовки и умения работать руками в голову. А изучение этих аспектов является совершенно необходимым для подготовки человека к реальному рукопашному бою.

Поэтому в системе, которую создал Адзума Такаши, изучение борцовской техники (борьбы в стойке, борьбы в партере), отработка техники работы руками в голову, основанной на технике бокса, являются такими же необходимыми составляющими, как и изучение лучшего из

того, что, по мнению Адзумы Такаши, есть в каратэ киокушинкай. Все эти элементы в системе Кудо переплетены между собой и взаимно дополняют друг друга.

Естественно, что полученные навыки должны быть каким-то образом протестированы, желательно без вреда для окружающих и для самих тестирующих. Для этого Адзума Такаши разработал правила проведения соревнований, позволяющие бойцам демонстрировать свою разностороннюю подготовку. В соревнованиях по Кудо были разрешены удары и руками, и ногами практически во все части тела, кроме затылка и спины. Запрещены также те удары в суставы, которые провоцируют суставы на излом. По российским правилам запрещены также удары в пах, хотя в Японии и Западных странах эти удары разрешаются при определённых условиях. Но необходимым элементом защитного снаряжения на соревнованиях по Кудо является защитный протектор на пах и шлем с пластиковым забралом для защиты лица. В соревнованиях по Кудо также разрешена всевозможная бросковая техника, а также техника борьбы в партере, включающая в себя удушающие приёмы и болевые на руки и на ноги.

Совершенство своё искусство реального боя, Адзума Такаши отказался от всего лишнего и не нужного. От того, что занимает много времени и совершенно не вписывается в реальный поединок. Адзума Такаши убрал из системы традиционные для каратэ ката, система элементов, по его мнению, совершенно оторвана от того, с чем приходится иметь дело в жизни. Также Адзума Такаши убрал из системы подготовки отработку ударов из положений, совершенно не характерных для реального поединка. Ведь в боксе, дающем для боя лучшую технику рук, нет отработки ударов из положения с опущенными руками. Также Адзума Такаши отказался от отработки таких традиционных для каратэ элементов, как традиционные стойки каратэ и отработка различных элементов при передвижениях в этих стойках. Адзума Такаши оставил лишь одну стойку – боевую, ту в которой в реальности и происходит поединок. И всю отработку элементов боя поклонники Кудо производят именно из боевой стойки. Техника работы руками в Кудо аналогична технике работы руками в боксе. Техника работы ногами основана на отличной базе работы ногами в киокушинкай, в котором, благодаря Масуцуцу Ояма, традиционная техника ударов ногами в каратэ была на порядок усилена техникой ударов ногами в тайском боксе.

Ну и, наконец, борьба. Лучшее, что есть в дзюдо и в других видах борьбы, всё это есть в Кудо. Будучи сам очень крепким и физически развитым человеком, Адзума Такаши огромное внимание уделяет физической подготовке занимающихся. Мастер прекрасно знает и понимает, что без отличной физической подготовки все технические и тактические навыки не дадут результата.

Йон Блюминг стал учеником Оямы в 1959 году. Среди учеников Блюминга прославились голландец Янн Калленбах и француз Ален Сетрук. Блюминг следующим образом излагает свое кредо: «Я всегда хотел, чтобы мои черные пояса были настоящими черными поясами. Первое, что я сказал Алену, когда мы с ним встретились: «Ты

считаешься каратистом, но это еще не настоящее каратэ. В бою боксер тебя нокаутирует, борец скрутит, дзюдоист бросит... Ты должен превзойти их всех. Если ты член семьи киокушинкай, ты должен показывать всем, что наш стиль самый эффективный».

Блюминг не оставлял давней мысли привнести в ударную технику каратэ приёмы так хорошо освоенного им дзюдо, придав тем самым любимому киокушинкай ещё большую эффективность. Ещё в 1966 году он поделился своими идеями с Масутацу Оямой. «Оглядываясь в прошлое я понимаю, что моя инициатива тогда была несвоевременна» - писал много позже Блюминг. Не разделяя общих тенденций в развитии киокушинкай и, не находя понимания у основателя школы, Йон Блюминг организывает в 1980 году новую организацию - ВКК (Kyokushin Budo Kai Kan). ВКК - это комбинация киокушин каратэ, джиу-джитсу и дзюдо. Эта комплексная боевая система одинаково реалистична и эффективна.

Блюминг твёрдо убеждён в том, что чрезмерный акцент в каратэ только на ударной технике и пренебрежение борцовской техникой, либо её полное неприятие, является большой ошибкой. Более того, мастер уверен, что каратэ без техники борьбы ущебно и нежизнеспособно. Вместе с тем он учит, что при всём своём разнообразии техника должна быть достаточно простой и надёжной. Точно так же, просто и доступно, излагает он свои мысли, выступая перед учениками. Он не устаёт повторять, что истинное каратэ - это борьба, которая не должна знать искусственных ограничений в ущерб её действенности, если она претендует, конечно, на роль боевого искусства. Иное каратэ, по мнению Блюминга - либо чистый спорт (и в этом нет ничего плохого), либо откровенная клоунада.

Причиной ухода Блюминга из организации Масутацу Ояма было как раз то, что он был не согласен, с тезисом, что киокушинкай изначально является сильнейшим каратэ. Блюминг утверждал и утверждает, что без использования техники борьбы каратэ не сможет конкурировать с другими видами единоборств. Опыт боёв на чемпионатах по смешанным правилам доказывает это. По утверждению Блюминга, нынешний киокушинкай занимает промежуточное положение между тхеквондо и кикбоксингом.

В организацию Блюминга входит «Камакура-додзё», которое возглавляют братья Горде. Братья Горде - бойцы известные по всему миру своими выступлениями в Чемпионатах Мира по боям без правил (UFC) и турнирах по тайскому боксу, прайду и K-1. При этом они являются мастерами киокушинкай и имеют прекрасную карьеру нокаунт-бойцов.

Свободные стили - это прежде всего правила проведения боёв, а не самостоятельные виды единоборств. Киокушин Будокай включает в себя практически всю нужную для таких боёв технику. Стиль Блюминга сформировался за 15-20 лет до появления первых «новаторов» в Киокушине.

Теперь рассмотрим более подробно технико-тактические возможности бойцов киокушинкай в схватках с представителями других единоборств принимаю-

щих участие в турнирах по смешанным стилям. Обзор соревнований по комплексным единоборствам выявил склонность бойцов либо к ударной, либо к борцовской технике. Одни достигали победы, пользуясь преимущественно ударной техникой, другие использовали преимущественно технические приемы борьбы. Поэтому в данном обзоре рассмотрим три варианта - бой с борцом, бой с боксером и бой с универсальным бойцом.

Главный тактический принцип в единоборстве с борцом - держать дистанцию и стремительно перемещаться. Для этого, в частности, можно использовать очень быстрые и сильные одиночные удары - прежде всего по ногам, коленным суставам. Малейшее замедление ударов, их задержка или перевод атак ногами на высокий уровень опасны попаданием на захват и борцовский прием. Как только удар достигнет цели, надо сразу же обрушить серийную атаку в голову и нижний уровень, чтобы перехватить инициативу.

Необходимо атаковать сериями сильных травмирующих ударов из арсенала ближнего боя. Если даже они не дадут решающего перевеса, то позволят хотя бы разорвать дистанцию. Чтобы нейтрализовать борца, отличающегося крепким телосложением, большой физической силой и умением терпеть боль, надо действовать решительно и на поражение.

Антиборцовская тактическая подготовка на первом этапе обучения должна состоять в «проигрывании» наиболее вероятных из указанных ситуаций и отработки контрприемов. Никогда не уповать на то, что борцы не умеют драться, а думают лишь о борьбе. Если и наносить удары, то как достойному противнику, могущему поймать вас на контратаке. Т. е. быстро, хлестко, не заваливаться вперед и уметь отступать из любой точки своей траектории. Всегда встречать его быстрым, жестким, максимально сильным ударом на среднем уровне. Желательно - ногой (прямой или боковой удар). Удар ногой не заваливающийся, проводимый на отходе или с передней ноги.

Необходимо много и быстро перемещаться (желательно по кругу), уметь уходить от броска в ноги. Сюда же относится умение выставить колено. В бою это чревато выбитой челюстью и не только.

Важно применять только прямые удары. Никаких круговых (кроме нижнего уровня), так как они очень хорошо видны и ловятся.

Необходимо владеть элементарными навыками борьбы. Хотя бы на уровне освобождения от захватов как конечностей, так и тела. Самое трудное для бойца, пользующегося преимущественно ударной техникой, - это эффективно реагировать на борцовские захваты и приемы. Способы опережающего реагирования на захваты, могут быть подразделены по степени опережения. Важнее всего научиться реагировать на саму попытку захвата (протягивание рук, касание одежды, вход в ноги и др.), чтобы иметь полную свободу для решительной контратаки. Другая возможность остается, когда свобода уже ограничена, но еще можно действовать. Это перехват инициативы на начальной фазе захва-

та, когда противник еще не успел перейти к завершению опасного приема. Вместо заведомого опережения здесь происходит как бы «вклинивание» в проводимый противником прием, разрушение начатой атаки. Третьей возможности не дано, если по какой-либо случайности мастер своего дела не «споткнется» или не «застрянет» на движении, оставив шанс для сопротивления.

В тактике антибокса особое значение имеют удары ногами. Особенно важны прямой удар в живот, лоу-кик (лучше в коленный сустав) и круговой удар в корпус (по ребрам, спине, животу), боковой удар в колено, боковой и задний удары в корпус (особенно с передней ноги - в живот, по ребрам), удар коленом (в живот и в голову), в том числе с прихватами.

С малоподвижным боксером можно использовать приемы дистанционного разрушения защиты ногами и выведения тем самым его из равновесия. Круговой удар внутрь по рукам выше локтя снаружи позволяет повернуть противника, зайти вбок и контратаковать ударом в коленный сустав и затем руками в голову. Круговой удар ногой наружу по предплечью изнутри дает возможность раскрыть защиту противника и продолжить атаку прямым входом с прямым ударом ногой в корпус и серией в голову.

После любого удачного удара ногой, остановившего, дезориентировавшего противника, выведшего его на долю секунды из равновесия, надо сразу же обрушить на него серийную контратаку. При кратковременном замешательстве боксера можно прихватить его за одежду, «связать» его руки прижиманием к туловищу, чтобы лишить противника главного оружия. Это дает возможность использовать удары коленями в корпус или в лицо.

При отличной реакции боксера и его способности к быстрому опережающему входу в ближний бой целесообразно освоить «вязку», или «пеленание», рук боксера своими руками. В этой ситуации очень эффективна техника «липких рук» практикуемая в вин-чунь и окинавском годзю-рю каратэ. Этот прием лучше готовить, «растягивая» противника на себя с сохранением минимальной безопасной дистанции. Входить же надо в тот момент, когда боксер начнет атаку прямыми ударами, например короткой «двойкой». Резкий, стремительный вход сопровождается почти одновременной блокировкой - «сгребанием» и прижатием скрещиваемых рук боксера к груди. Незамедлительно должна последовать контратака локтем в лицо, боковым в челюсть или коленом в живот. Важно помнить, что с хорошим боксером, привыкшим «держаться» удары в голову, нельзя расслабляться, чтобы не пропустить его взрывную контратаку.

Ниже рассматриваются некоторые слабые места боксеров, получивших подготовку к перчаточному бою по правилам (таких большинство). Перчатка и правила накладывают определенные и достаточно значительные отпечатки на манеру бить и защищаться.

- Не очень большая рабочая зона ударов. Зона, в которой боксер может наносить удары более-менее эффективно - очень маленькая. Она ограничена по шири-

не двумя параллельными прямыми, проведенными через крайние точки плеч в ударе: для впереди стоящего плеча это прямая, проводимая через середину ключицы, когда человек стоит в стойке, для сзади стоящего плеча - прямая, проведенная через середину ключицы в положении прямого удара. Прямые параллельны центральной линии (линии, проходящей через центр тяжести обоих бойцов). По глубине: внутренний край зоны на локоть и кулак отстоит от тела; внешний край - на длину руки, находящейся впереди. Вне этой зоны боксер в привычной манере работать не может.

- Открытая зона на корпусе. У большинства боксеров незащищенной оказывается треугольная зона от солнечного сплетения до тазовых костей. Достаточно высоко поднятые локти (следствие необходимости защищать голову подъемом плеч при сохранении подвижности рук) к тому же открывают нижние ребра. Достаточно часто встречающаяся манера опущенной передней руки вообще не позволяет защитить корпус кроме как отрывом.

- Нерациональные защиты подставкой. Многие защиты в боксе выполняются прижатием перчатки при ударе в голову или локтя к корпусу. В отсутствие перчаток, это приведет к тому, что высокоимпульсные удары будут либо пробивать такую защиту, либо достаточно сильно травмировать руки. Особенно это чревато при защите корпуса - ноги такую защиту легко пробивают. К тому же, прием ударов приходится на бок кулака и область запястья (обычно защищенные манжетой или перчаткой), что чревато тяжелыми травмами.

- Преобладание защит отрывом или нырком. Достаточно типичная защита отрывом головы назад (против прямых ударов ее демонстрирует большинство боксеров) при фиксированном тазе (для ускорения возврата) создает возможные трудности при работе противника сериями - вероятен возврат головы на удар (на атаку вторым темпом, используя фехтовальный термин). Защита нырком предусматривает выход за рабочую зону ударов противника, и если это не удалось (каратэ имеет в полтора раза более широкую зону), то получается темповый проигрыш, чреватый пропуском ударов. И та, и та защиты создают предпосылки для входа в клинч. В этой ситуации более выгодными были бы защиты с подшагом вбок, вперед или назад, с линии атаки с одновременной контратакой - но большинство боксеров ими пренебрегают.

- Атаки с низким локтем. Сейчас всё больше боксеров бьют удары с опущенным локтем, не разворачивая его и не выводя на одну линию с ударным вектором. Это следствие большой жесткости кисти в перчатке (она прощает многие ошибки) и стремление сделать удар быстрее по времени - но в бою без перчаток это создает предпосылки для травмирования руки (создаются боковые нагрузки на кисть и предплечье) и, главное, создает дырку над рукой, в которую можно нанести удар. В отличие от перчаток, удар в которых в бок головы (область скулы, виска) малоэффективен, голая рука достаточно жесткая для нанесения травмы - рассечения, трещин, выбитых

зубов. Часто можно видеть, как сами же боксеры бьют в эту дырку с подъемом локтя (т.е. нисходящим ударом) – и эффект себя оправдывает. Тот же самый фактор позволяет очень эффективно накрывать руки боксера, не давая ему ударить.

- Очень слабая центральная линия. Это специфический недостаток, присущий боксу – нет жесткой защиты корпуса по центральной линии. В итоге, с большой вероятностью возможна вертикальная атака снизу вверх, на которую боксер сможет ответить только уходом назад. Типичная атака локтем вверх, имеет высокие шансы безнаказанно снести боксеру челюсть.

Сложные задачи встают при подготовке к единоборству с опытным и разносторонне подготовленным противником. Прежде всего здесь надо уметь быстро распознавать преобладающую технику (борьбы или бокса), а также оценивать стиль и индивидуальную манеру ведения боя. Редко встретится противник, способный свободно сочетать тактику и приемы борьбы и бокса. Тактика бойцов, применяющих комбинационный стиль, очень разнообразна. Такие бойцы уверенно действуют на всех дистанциях, хорошо маневрируют и умело пользуются всеми средствами, сочетая различные тактические установки, – обыгрывание и сильный удар, темп с ударами и др. Именно комбинационный стиль боя выявляет мастерство бойца, позволяющее ему противостоять любому виду тактики и умело решать самые разнообразные тактические задачи, возникающие в ходе поединка.

Основная тактическая задача бойца, ведущего бой с противником, применяющим универсальный стиль, – выяснение особенностей его манеры ведения боя, то есть излюбленной дистанции, применяемых приемов, дистанции боя решительного удара, с тем, чтобы противопоставить противнику так же универсальную манеру ведения боя, но направленную на нейтрализацию и сковывание его основных действий.

Важно также навязать противнику несвойственный ему темп. Действия в данном случае зависят от особенностей противника и его боевой манеры. Если противник обладает, кроме того, еще и сильным ударом, то надо страховаться от возможного удара и вести бой на дистанции, с которой противнику трудно нанести его.

Обычно у «универсала» есть предпочтения, и специ-

ализация в каждом виде единоборств не очень высока. Спортивные же единоборства вообще тяготеют к узкой специализации.

Вместе с тем нельзя исключать вероятность того, что противник будет хорошо владеть разными видами единоборств. А это даст ему очевидные преимущества. В бою с «универсалом» нужно быстро реагировать на малейшие изменения в тактике и приемах, стараясь оценить преобладающий стиль и манеру противника. Только тогда будет возможен выбор верной тактики и перехват инициативы. Надо всеми средствами стараться дезориентировать противника и не давать ему передышки. Нельзя терять бдительность, пока противник не будет полностью выведен из строя.

На основе приведенных рекомендаций необходимо строить подготовку спортсменов киокушинкай к турнирам по комплексным единоборствам, кроме того важно учитывать особенности конкретного вида. Так, например, в соревнованиях по армейскому рукопашному бою и косики каратэ запрещены удары по ногам (лоу-кик), в вьетваодао нельзя наносить лоу-кик без продолжения комбинации, также запрещены удары локтями и т.п.

### ЛИТЕРАТУРА

Горбылёв А. Вызов бросает Ояма (бои с боксерами и борцами)// Додзё. Боевые искусства Японии. Специальный выпуск «Божественный кулак» Ояма Масутацу. – М.: «Будо-спорт», 2002.

Захаров О. Киокушинкай и ММА – возврат к истокам// Pro fight. Профессиональные единоборства. №3(7) 2010, с.54-57.

Ояма М. Каратэ высшей истины. – София.1998.

Тарас А. Е. Энциклопедический справочник Боевые Искусства. 200 школ Востока и Запада. — Минск. «Харвест», 1996.

Танюшкин А., Фомин В. Кёкусинкай – духовная воинская традиция – М.:1999.

Lowe, Bobby. Mas Oyama's Karate as Practiced in Japan. - New York: Arco, 1964.

Oyama, M. Mas Oyama's Essential Karate / Trans. Tomoko Murakami and Jeffrey Cousminer. - New York: Sterling, 1978.

Oyama, M. Mastering Karate. - N.Y.: Grossen and Dunlap, 1969.

## THE PROBLEMS AND PROSPECTS OF KARATE KYOKUSHINKAI SPORTSMEN TAKING PART IN MIXED MARTIAL ARTS COMPETITIONS

Zakharov O.Y., director of municipal educational institute of supplementary education for children «Rostov-On-Don sport school for children № 11»

The practice of modern combat sports indicates that having an excellent technique of a single move is not enough for achieving victory, because even the most

effective move won't lead to success if the timing is wrong, or in other words, there isn't any conditions for its successful accomplishment.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АТАКУЮЩИХ ЗАЩИТНИКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

Кандидат педагогических наук, доцент В. А. Соколов, Н. Г. Куркин

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар  
Контактная информация для переписки: 3500015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

*Анализ игровой деятельности показывает, что баскетболисты разных игровых амплуа имеют специфику двигательной деятельности. От атакующего защитника во многом зависит эффективность игры команды как в нападении, так и в защите. Основной целью исследования является разработка эффективной методики повышения технического мастерства у игроков в нападении, выполняющих функцию защитника в баскетболе.*

**Ключевые слова:** атакующий защитник, эффективность соревновательной деятельности, технические приемы.

Эффективность соревновательной деятельности, техническое и тактическое мастерство баскетболистов во многом определяются высоким уровнем развития физических и функциональных возможностей их организма. При этом различные игровые амплуа баскетболистов предъявляют специфические требования к их игровой деятельности.

Игроки задней линии (атакующие защитники) должны быть подвижными, выносливыми, обладать хорошей ориентировкой и умением быстро оценивать игровую ситуацию, вести комбинационную игру в роли организатора атаки.

В нападении они первыми включаются в быстрый прорыв и должны уметь завершать его, а при позиционном нападении завязывают комбинации и создают возможность партнерам для завершения атак, осуществляют броски со средних и дальних дистанций, проходят к щиту, подстраховывают партнеров при подборе отскакивающих мячей. В защите они первыми вступают в единоборство с противником, сдерживая быстроту атак, оказывают помощь подстраховкой.

Определяя свои действия в конкретной обстановке, атакующему защитнику необходимо руководствоваться следующим:

- заставить опекающего находиться в состоянии постоянного напряжения, затрудняя ему возможность подстраховки или перехвата мяча;



- располагаться на поле таким образом, чтобы видеть все поле и мяч, облегчая партнеру условия для взаимодействия;

- стремиться действовать так, чтобы защитник был лишен возможности одновременно наблюдать за подопечным и мячом, не мешать передаче мяча другому партнеру, находясь на линии передачи, а также не стоять на пути игрока, выходящего для атаки корзины;

- обеспечить себе наиболее выгодное положение в борьбе за отскок мяча или для отхода назад и страховки тыла своей команды.

С целью определения эффективности соревновательной деятельности

атакующих защитников, играющих в различных лигах, был проведен анализ официальных статистических отчетов по обследованию соревновательной деятельности атакующих защитников игр чемпионата России, первенства Краснодарского края и Студенческой лиги.

Анализировались официальные статистические отчеты по играм команды суперлиги «Локомотив-Кубань» (г. Краснодар) и студенческой команды Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ).

Анализ полученных данных (табл.) показал, что атакующие защитники команды суперлиги превосходят игроков аналогичного амплуа команды студенческой лиги фактически по всем анализируемым параметрам.

Так, игроки суперлиги в среднем за игру совершали подборов на своем щите на 1,35 раза больше ( $P < 0,05$ ), чем игроки студенческой лиги. Превосходство игроков суперлиги наблюдается и при подборах на чужом щите.

В среднем за игру защитники команды суперлиги и команды студенческой лиги выполняют 3,5 и 3,1 атакующей передачи. Из них у защитников, играющих в командах более высокого уровня, успешным броском в корзину соперника реализуются 71,4%, а у игроков студенческих команд - только 56,4%. Таким образом, разница показателя результативности атакующих передач составляет 15%.

Игроки, выполняющие функцию защитника в баскетболе, совершают в среднем от 3,9 до 4,7 броска с

Таблица  
**Достоверность различий показателей выполнения технических приемов игроками суперлиги и студенческой лиги.**

Технический прием	Суперлига		Студенческая лига		t
	X	m	X	m	
Подборы на своем щите	3,9	± 0,2	2,55	± 0,5	2,5
Подборы на чужом щите	1,4	± 0,2	0,76	± 0,3	1,7
Всего передач	4,9	± 0,8	5,5	± 0,7	0,6
Реализованные атакующие передачи	3,5	± 0,4	3,1	± 0,5	0,7
Результативность реализованных передач к их общему количеству	71,4	± 4,5	56,4	± 3,3	<b>2,7</b>
Всего брошено со средней дистанции	3,9	± 0,5	4,7	± 0,7	0,9
Забито бросков со средней дистанции	2	± 0,3	2,2	± 0,4	0,4
Результативность бросков со средней дистанции	51,2	± 4,6	46,8	± 3,2	0,8
Всего брошено с дальней дистанции	5,5	± 0,4	3,6	± 0,6	<b>2,6</b>
Забито бросков с дальней дистанции	3,4	± 0,4	1,2	± 0,26	<b>4,7</b>
Результативность бросков с дальней дистанции	61,8	± 3,4	33,3	± 3,03	<b>6,3</b>

игры из двухочковой зоны. При этом результативность бросков со средней дистанции у игроков суперлиги незначительно выше (51,2%), чем у игроков студенческой лиги (46,8%). При этом более квалифицированные игроки выполняют за игру меньше бросков, чем игроки студенческих команд.

Игроки суперлиги, выполняющие роль атакующего защитника, совершают в среднем 5,5 броска из трехочковой зоны с результативностью 61,8%.

У игроков студенческих команд этот показатель значительно ниже как в количестве выполняемых бросков ( $P < 0,05$ ), так и в их результативности ( $P < 0,01$ ).

Таким образом, проведенный анализ соревновательной деятельности атакующих защитников показал, что игроки суперлиги имеют существенное превосходство над своими визави из студенческой лиги в использовании подборов под своим щитом и броском с дальней дистанции.

Отсутствие существенных различий в подборках под чужим щитом и бросках со средней дистанции обусловлено, на наш взгляд, тем, что данные игровые действия по своей сути являются неспецифическими для игро-

ков данного амплуа. В то же время они представляют собой существенный резерв в повышении эффективности игровой деятельности баскетболистов данного амплуа при условии внесения изменений в процесс специализированной тренировки.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Баскетбол: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. Ю. М. Портнова. – М.: Астра-семь, 1997. – 480 с.
2. Гомельский, А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 352 с.
3. Корягин, В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: учебник для вузов физ. воспитания. – Львов, 1998. – С. 13-24.
4. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
5. Фураева, Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2001. – 26 с.

## THE COMPARATIVE ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF ATTACKING BASKETBALL DEFENDERS

Sokolov V., Candidate of Pedagogics, Associate Professor, Kurkin N.

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.

Contact information for correspondence: 3500015, Krasnodar, Budennogo str., 161

The Analysis of the playing activity shows that basketball players fulfilling different playing roles have their own moving activity specification. The effectiveness of the team's activity depends most on the attacking defender, both in attack and in the defense. The aim of the

investigation is to work out effective methods of improving players' technical skill while attacking, who play the role of a basketball defender.

Key words: attacking defender, effectiveness of competitive activity, technical methods.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ НАПАДАЮЩИМИ БАСКЕТБОЛИСТАМИ 15-17 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ПРОТИВОДЕЙСТВИЙ ЗАЩИТНИКОВ

Преподаватель В. В. Козин

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск

Контактная информация для переписки: г. Омск, ул. Масленникова, 144

*Цель исследования – на основе анализа соревновательной деятельности баскетболистов 15-17 лет выявить причины снижения результативности атакующих технико-тактических действий в условиях противодействий защитников.*

*Методы исследования: анализ научно-методической литературы, видеосъемка цифровой камерой.*

*Атакующие баскетболисты в возрасте 15-17 лет технически не готовы к преодолению сопротивления защитников. Это выражается в низкой результативности атакующих действий, а также в малом использовании разнообразных способов броска при атаке. Следовательно, в возрасте 15-17 лет рекомендуется обратить внимание на совершенствование технико-тактических действий в условиях сопротивления с использованием фолов, а также на совершенствование навыков выполнения своевременного броска в случае фола в нападении. Это позволит сформировать у игроков стрем-*



*ление завершать атаки, несмотря на фолы при броске, и использовать несоблюдение правил соперником в целях добывания очков для команды.*

*Ключевые слова: технико-тактическая деятельность, противодействия соперников, результативность броска, атакующие действия.*

В современной теории спорта и спортивной тренировки исследование соревновательной деятельности рассматривается как составная часть комплексного контроля подготовки спортсменов. В итоге исследователи получают самые разнообразные игровые показатели, которые характеризуются эффективностью, стабильностью, надежностью, результативностью [1, 4]. Исходя из анализа полученных данных, возникает возможность определить причины снижения эффективности деятельности, на основании которых вносятся коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Для выявления причин снижения результативно-

сти технико-тактических действий в условиях противодействий защитников нами были выполнены наблюдения за соревновательной деятельностью нападающих игроков в баскетболе.

В качестве метода наблюдения за соревновательной деятельностью баскетболистов 15-17 лет была выбрана видеосъемка цифровой камерой. Наблюдения осуществлялись на IX, X традиционных международных турнирах памяти Заслуженного тренера России В. Н. Промина, проходивших в городе Омске. Был выполнен анализ 2296 видеозаписей атаки на IX турнире и 1117 видеозаписей атаки на X турнире.

Видеосъемка осуществлялась с одной точки, находящейся на высоте 5-ти метров и на расстоянии 8 метров от площадки, что позволяло охватить ее полностью. Измерение расстояния между защитником и нападающим, а также дистанции выполнения броска осуществлялось при помощи прозрачной сетки, которая крепилась на экране монитора. Сетка имела измерительную шкалу, соответствующую размерам баскетбольной площадки. В процессе регистрации соревновательной деятельности фокус видеокамеры перемещался в двух направлениях, которые позволяли следить за развитием атаки на разных сторонах площадки.

**Применение различных способов броска мяча в ситуациях преодоления сопротивления защитников**

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен точно атаковать кольцо из различных

исходных положений, с любых дистанций при противодействии защитников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска.

С учетом полученных данных, характеризующих особенности защитных действий, интересным является изучение способов броска, применяемых баскетболистами 15-17 лет для преодоления противодействий защитников.

В результате выявлено, что в соревновательной деятельности способы броска одной рукой сверху и одной рукой снизу являются самыми приемлемыми и часто выполняемыми игроками разных амплуа. Также отмечается использование при проходах под корзину, для укрывания мяча от защитников, броска двумя руками снизу и использование бросков одной рукой сверху вниз в ситуациях быстрого отрыва.

На ближней дистанции самыми результативными являются броски одной рукой снизу, применяемые при проходах под корзину, а на средней и дальней дистанциях броски одной рукой сверху, выполняемые с места. В основном применение практически всех способов броска осуществляется баскетболистами 15-17 лет на ближней дистанции. С увеличением дистанции все разнообразие способов броска сужается до одного – одной рукой сверху, который и является самым используемым в современном баскетболе. В таблице 1 представлена результативность дистанционных бросков мяча, выполняемых разными способами в процентах.

**Таблица 1**

**Результативность дистанционных бросков, выполняемых разными способами ( $\pm t\%$ )**

Способ выполнения бросков	Ближняя дистанция (<3 м)		Средняя дистанция (с 3 м до 6,25 м)		Дальняя дистанция (>6,25 м)		Всего	
	количество бросков	результативность	количество бросков	результативность	количество бросков	результативность	количество бросков	результативность
Двумя руками сверху	2±1	49±1	-	-	-	-	2±1	49±1
Двумя руками от головы	-	-	-	-	-	-	-	-
Двумя руками снизу	5±1	46±1	-	-	-	-	5±1	46±1
Двумя руками сверху	-	-	-	-	-	-	-	-
Двумя руками добивание	2±1	43±1	-	-	-	-	2±1	43±1
Одной рукой сверху	6±1	39±1	43±1	41±1	21±1	33±1	70±1	39±1
Одной рукой от головы	-	-	-	-	-	-	-	-
Одной рукой снизу	15±1	55±1	2±1	16±1	-	-	17±1	51±1
Одной рукой сверху вниз	2±1	39±1	-	-	-	-	2±1	39±1
Одной рукой добивание	2±1	24±1	-	-	-	-	2±1	24±1
<b>Всего</b>	<b>34±1</b>	<b>46±1</b>	<b>45±1</b>	<b>43±1</b>	<b>21±1</b>	<b>33±1</b>	<b>100</b>	<b>42±1</b>

Данные исследования свидетельствуют, что баскетболисты 15-17 лет применяют именно те способы броска, которые наиболее часто используются в современном баскетболе и являются наиболее эффективными в борьбе с защитниками. Однако следует отметить, что использование игроками разных способов броска обуславливается характером противодействий защитников, где при выборе способа броска основную роль играют положение нападающего по отношению к защитнику и характер передвижений игроков. Поэтому важным является анализ выполнения бросков из различных положений по отношению к защитнику.

### Использование нападающим различных положений по отношению к защитнику

В обеспечении результативности бросков существенную роль играет техника. При выполнении элементов техники большое значение придается исходному положению игрока с учетом следующих компонентов: держание мяча, положение кисти и локтя перед броском и движение руки во время броска. Все это в итоге выражается в способе броска. Однако в условиях противодействий соперников броски отличаются спецификой ситуации, в которой выбор способа броска обусловлен, помимо вышеперечисленного, еще и положением нападающего по отношению к защитнику, а также характером передвижений игроков.

Анализ дистанционных бросков, выполняемых из различных положений нападающего по отношению к защитникам и отличающихся по характеру передвижения, позволил выявить, что баскетболисты 15-17 лет в игровой деятельности 87 % бросков реализуют из положения лицом к защитнику, 12 % боком и 1 % - из положения спиной к защитнику. Этим обусловлено малое количество реализованных бросков одной рукой «крюком» и «полукрюком». Для данных способов броска оптимальным является получение мяча и атака в положении боком к сопернику, что позволяет без поворотов в стороны выполнить бросок. Таким образом, атакующие игроки довольно предсказуемо действуют при организации нападения и реализации бросков.

Полученные данные подтверждают результаты более ранних исследований, в которых отмечается, что баскетболисты в соревновании реализуют свой потенциал в бросках с ближней дистанции с активным сопротивлением защитников лишь на 36% и пассивным противодействием соперника на 40%; в бросках со средней дистанции с активным противоборством - на 33%, с пассивным сопротивлением - на 37%; в бросках с дальней дистанции с активным противодействием противника - на 30%, с пассивным противоборством - на 35% [5]. Это свидетельствует о недостатках в технической подготовленности молодых игроков, которую можно повысить при целенаправленном совершенствовании техники атакующих действий из различных положений по отношению к защитнику, решая не только проблему результативности, но и расширения арсенала способов броска.

На недостаточную техническую подготовленность указывает и то, что при бросках в условиях сопротивления защитников нападающие используют один способ, который в процессе выполнения броска не изменяется. В итоге отсутствие вариации способов броска в постоянно меняющихся условиях противодействий соперников приводит к тому, что до 12 % выполненных бросков оказываются накрытыми защитниками. При этом все накрывания приходится на броски одной рукой сверху и снизу (табл. 2).

**Таблица 2**  
**Количество накрытых бросков мяча в соревновательной деятельности баскетболистов 15-17 лет ( $\pm$ %)**

Способ выполнения бросков	Ближняя дистанция (<3 м)	Средняя дистанция (с 3 м до 6,25 м)	Дальняя дистанция (>6,25 м)	Всего
Одной рукой сверху	3 $\pm$ 1	2 $\pm$ 1	2 $\pm$ 1	7 $\pm$ 1
Одной рукой снизу	5 $\pm$ 1	-	-	5 $\pm$ 1
<b>Всего</b>	<b>8<math>\pm</math>1</b>	<b>2<math>\pm</math>1</b>	<b>2<math>\pm</math>1</b>	<b>12<math>\pm</math>1</b>

На наш взгляд, выработанный стереотип движений у баскетболистов 15-17 лет не позволяет им варьировать способы броска мяча в процессе его выполнения. Если в начальной фазе игрок начал выполнять бросок одной рукой сверху, то даже под воздействием защитника нападающий не изменяет в последующих фазах избранный способ, что может привести к накрытию броска. Поэтому в тренировочном процессе необходимо обращать внимание на выбор и изменение способов броска игроком в зависимости от противодействий защитников.

Помимо накрывания броска в процессе атакующих действий, защитниками используется выбивание мяча из рук нападающего при выполнении подготовительных действий. Из таблицы 3 видно, что нападающие игроки в основном совершают потери при выполнении атакующих действий в движении на ближней дистанции (табл. 3).

Также в соревновательной деятельности потери мяча происходят в процессе атакующих действий по причине его перехвата защитниками (табл. 4). Перехват мяча происходит на ближней дистанции в основной фазе и на дальней дистанции в подготовительной фазе броска. Полученные данные свидетельствуют о том, что защитники в процессе атакующих действий вынуждают нападающих совершать передачи партнеру. Данное обстоятельство заставляет обратить внимание на набор приемов, а также обманных действий, применяемых нападающими игроками в различных фазах бро-

ска мяча и позволяющих избежать перехвата, выбивания мяча и накрывания бросков защитниками.

**Таблица 3**  
**Количество выбиваний мяча защитниками в процессе атаки ( $\pm m\%$ )**

Характер передвижений нападающего	Ближняя дистанция (<3 м)	Средняя дистанция (с 3 м до 6,25 м)	Дальняя дистанция (>6,25 м)	Всего
С места	5 $\pm$ 1	3 $\pm$ 1	2 $\pm$ 1	10 $\pm$ 1
В движении	75 $\pm$ 1	12 $\pm$ 1	-	87 $\pm$ 1
В прыжке	3 $\pm$ 1	-	-	3 $\pm$ 1
<b>Всего</b>	<b>83<math>\pm</math>1</b>	<b>15<math>\pm</math>1</b>	<b>2<math>\pm</math>1</b>	<b>100</b>

**Таблица 4**  
**Количество перехватов мяча при атакующих действиях в разных фазах броска мяча ( $\pm m\%$ )**

Фаза броска	Перехваты мяча		
	ближняя дистанция (<3 м)	средняя дистанция (с 3 м до 6,25 м)	дальняя дистанция (>6,25 м)
Подготовительная	-	-	38 $\pm$ 1
Основная	56 $\pm$ 1	6 $\pm$ 1	-
Заключительная	-	-	-
<b>Всего</b>	<b>56<math>\pm</math>1</b>	<b>6<math>\pm</math>1</b>	<b>38<math>\pm</math>1</b>

В процессе теоретического анализа литературы была выявлена значимость применения обманных движений в различных фазах броска [2]. Однако в результате наблюдений за соревновательной деятельностью баскетболистов 15-17 лет удалось установить, что игроки действуют предсказуемо при организации нападения и реализации атакующих действий. Это свидетельствует о недостаточной технической подготовленности игроков и обостряет проблему повышения результативности атакующих действий. Исходя из этого, дальнейшие наблюдения за соревновательной деятельностью были направлены на изучение обманных движений, применяемых игроками в условиях противодействий защитников, а также приемов, позволяющих избежать перехвата, отбора мяча и накрывания бросков защитниками. Для полного обзора возможных обманных движений и приемов мы распределили их по трем фазам, руководствуясь общей структурой броска [3]. Регистрация показателей осуществлялась при помощи разра-

ботанного протокола, в котором отражались фаза броска, характер передвижений и противодействия атакующего игрока. Результаты представлены в таблице 5.

Полученные данные позволяют заключить, что из 26-ти обманных действий и приемов игроками используются лишь 9. При этом в основной фазе броска не было зафиксировано обманных движений, а в заключительной фазе броска не зафиксированы приемы способов, позволяющих избежать потери мяча. Наиболее часто игроки используют обманное движение в виде показа на передачу мяча партнеру, а также прием выпрыгивания вперед в подготовительной фазе при проходах под корзину.

Таким образом, результаты наблюдений свидетельствуют о том, что баскетболисты 15-17 лет в процессе атакующих действий при бросках мяча в корзину недостаточно применяют обманные движения и приемы, позволяющие избежать выбивания мяча и накрывания бросков защитниками. Вероятно, за счет этого соперники быстро приспосабливаются к атакующим действиям игроков и успешно осуществляют игру в защите, что подтверждается частым проявлением в соревновательной деятельности защитных действий высокой активности. Это приводит также к тому, что игроки в нападении не заканчивают атаку, совершая фол. В связи с этим необходимо выявить особенности атакующих и защитных действий соперников в условиях фолы.

#### **Характеристика игровой деятельности соперников в условиях фолы**

Активные защитные действия и высокая интенсивность двигательной деятельности баскетболистов приводят к более частому нарушению правил как со стороны нападающих, так и со стороны защитников. Данные условия затрудняют выполнение атакующих действий. Лишь отдельные баскетболисты, обладающие высокой техникой и нацеленностью на завершение атаки, способны реализовать бросок мяча, несмотря на «жесткую» опеку и фолы. Как правило, эти игроки отличаются высокой результативностью и ценятся в команде. Вследствие этого возникает необходимость изучения результативности дистанционных бросков, а также условий, в которых происходят фолы.

Прежде всего выясним, какое количество фолов совершается в соревновательной деятельности баскетболистов 15-17 лет при бросках мяча, а также в общем за игру. При этом следует уточнить, что в процессе наблюдений фолы фиксировались при выполнении бросков как со стороны защищающего корзину игрока, так и со стороны нападающего. Бросок считался реализованным, если во время его выполнения защитник совершал фол, и после этого нападающий забивал мяч в корзину. Соответственно, бросок считался нереализованным, если во время его выполнения защитник совершал фол, а нападающий после нарушения не забивал мяч в корзину, либо отказывался от дальнейшей попытки выполнения броска (табл. 6).

Таблица 5

Использование нападающими обманных движений и приемов, позволяющих избежать выбивания мяча и накрывания бросков защитниками ( $\pm m\%$ )

Фаза броска	Характер передвижения	Противодействия атакующего игрока			
		обманные движения		приемы	
		способ	кол-во	способ	кол-во
Подготовительная	с места	показ на бросок	8 $\pm$ 1	выпрыгивание назад	2 $\pm$ 1
		показ на передачу	15 $\pm$ 1		
		показ на проход	3 $\pm$ 1		
	в движении	-	-	выпрыгивание вперед	16 $\pm$ 1
				передача мяча	7 $\pm$ 1
				повороты	1 $\pm$ 1
Основная	с места в прыжке	-	-	-	-
	в движении в прыжке	-	-	отведение бросковой руки назад	3 $\pm$ 1
				передача мяча	14 $\pm$ 1
Заключительная	с места в прыжке	-	-	высокий прыжок вертикально вверх	4 $\pm$ 1
	в движении в прыжке	-	-	-	-

Таблица 6  
Количество фолов в соревновательной деятельности баскетболистов 15-17 лет ( $\pm m\%$ )

№	Фолы	Ближняя дистанция (<3 м)	Средняя дистанция (с 3 м до 6,25 м)	Дальняя дистанция (>6,25 м)	Всего
1	В нападении	3 $\pm$ 1	2 $\pm$ 1	1 $\pm$ 1	6 $\pm$ 1
	В защите	45 $\pm$ 1	10 $\pm$ 1	7 $\pm$ 1	62 $\pm$ 1
	Всего	48 $\pm$ 1	12 $\pm$ 1	8 $\pm$ 1	68 $\pm$ 1
2	Всего нарушений правил на игроке, владеющим мячом	52 $\pm$ 1	31 $\pm$ 1	17 $\pm$ 1	100

Анализируя результаты наблюдений, следует отметить, что из общего количества нарушений правил против игрока, владеющего мячом, 68% совершалось при бросках мяча. В виду этого рассмотрим, как изменялась

результативность дистанционных бросков мяча, заканчивающихся фолом, на разных расстояниях между нападающим и защитником.

Из данных таблицы 7 видно, что на расстоянии между защитником и нападающим до 1-го метра юные баскетболисты показали низкую результативность бросков в условиях фолы. С увеличением расстояния между игроками до 2-х метров результативность бросков повышалась на 19% с ближней дистанции и на 13% со средней дистанции.

На расстоянии между игроками от 2-х и далее метров с ближней и средней дистанции, а также от 1-го метра с дальней дистанции бросков в условиях фолы не выявлено, так как на данных расстояниях отсутствовали контакты между игроками.

Отмечается, что фолы защитниками на ближней и средней дистанции происходили при более плотной опеке нападающих игроков. При этом основная часть фолов приходилась на подготовительную и основную фазу броска. С увеличением расстояния между игроками защитники выпрыгивали вперед на накрывание бросков и поэтому фолы происходили в основной и заключительной фазах. Со стороны нападающих игроков все фолы происходили в подготовительной фазе, при выполнении двух шагов или остановке прыжком перед выполнением броска (табл. 8).

Таблица 7

Результативность дистанционных бросков мяча баскетболистов 15-17 лет в условиях фола ( $\pm m\%$ )

Расстояние между защитником и нападающим	Ближняя дистанция (<3 м)		Средняя дистанция (с 3 м до 6,25 м)		Дальняя дистанция (>6,25 м)		Всего	
	кол-во бросков	результативность	кол-во бросков	результативность	кол-во бросков	результативность	кол-во бросков	результативность
< 1 м	2 $\pm$ 1	11 $\pm$ 1	2 $\pm$ 1	13 $\pm$ 1	-	-	4 $\pm$ 1	11 $\pm$ 1
С 1 м до 2 м	4 $\pm$ 1	30 $\pm$ 1	2 $\pm$ 1	26 $\pm$ 1	1 $\pm$ 1	10 $\pm$ 1	7 $\pm$ 1	25 $\pm$ 1
С 2 м до 3 м	-	-	-	-	-	-	-	-
> 3 м	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего</b>	<b>6<math>\pm</math>1</b>	<b>19<math>\pm</math>1</b>	<b>4<math>\pm</math>1</b>	<b>18<math>\pm</math>1</b>	<b>1<math>\pm</math>1</b>	<b>10<math>\pm</math>1</b>	<b>11<math>\pm</math>1</b>	<b>17<math>\pm</math>1</b>

Таблица 8

Количество фолов, совершаемых соперниками в разных фазах броска ( $\pm m\%$ )

Фаза выполнения броска	Количество фолов	
	в нападении	в защите
Подготовительная	9 $\pm$ 1	21 $\pm$ 1
Основная	-	33 $\pm$ 1
Заключительная	-	5 $\pm$ 1

Для более полной характеристики условий, в которых происходили фолы, необходимо определить результативность и особенности выполнения бросков в зависимости от характера передвижений игроков.

В соревновательной деятельности баскетболистов 15-17 лет фолы при бросках мяча происходили в ситуациях, когда:

- игрок выполнял бросок в движении;
- игрок с места выполнял бросок;
- игрок выполнял бросок, находясь в безопорном положении (в прыжке).

С учетом ранее выявленного количества фолов в разных фазах, броски мяча, в зависимости от характера передвижений игроков, были разделены на броски с места в прыжке и броски в движении в прыжке.

Полученные результаты показывают, что до 60% фолов совершалось при бросках в движении. Остальная часть фолов приходилась на броски с места с ближней и средней дистанции. Больше всего фолов совершалось при бросках с ближней дистанции. Это обусловлено частым применением проходов под кольцо с последующей атакой после двух шагов, а также реализацией быстрого прорыва. Далее, по мере увеличения дистанции количество фолов уменьшалось – вместе с этим уменьшалось и количество реализованных бросков. Так, если на ближней дистанции игроками было реализовано 19% бросков, то на средней количество реализованных бросков снизилось до 18%, а на дальней дистанции до 10%. Низкая реализация бросков в движении со средней дистанции объясняется тем, что баскетболисты 15-17 лет еще недостаточно технически подготовлены к выполнению сложных по координации бросков, а длина прыжка, в большинстве случаев, не позволяет реализовать бросок после двух шагов и выпрыгивания для дальнейшей атаки кольца со средней дистанции. Отсутствие бросков в движении с дальней дистанции объясняется тем, что на этой дистанции для баскетболистов данного возраста они технически трудновыполнимы и чаще всего нецелесообразны (табл. 9).

Результаты педагогических наблюдений позволили выявить результативность и особенности выполнения бросков баскетболистов 15-17 лет в условиях фола. Так, при плотной опеке чаще происходят фолы, что отрица-

Таблица 9

Результативность бросков в условиях фола с учетом характера передвижений игроков ( $\pm m\%$ )

Характер передвижения	Ближняя дистанция (<3 м)		Средняя дистанция (с 3 м до 6,25 м)		Дальняя дистанция (>6,25 м)		Всего	
	результативность	кол-во фолов	результативность	кол-во фолов	результативность	кол-во фолов	результативность	кол-во фолов
С места в прыжке	6 $\pm$ 1	15 $\pm$ 1	16 $\pm$ 1	9 $\pm$ 1	10 $\pm$ 1	5 $\pm$ 1	16 $\pm$ 1	29 $\pm$ 1
В движении в прыжке	13 $\pm$ 1	37 $\pm$ 1	2 $\pm$ 1	2 $\pm$ 1	-	-	9 $\pm$ 1	39 $\pm$ 1
<b>Всего</b>	<b>19<math>\pm</math>1</b>	<b>52<math>\pm</math>1</b>	<b>18<math>\pm</math>1</b>	<b>11<math>\pm</math>1</b>	<b>10<math>\pm</math>1</b>	<b>5<math>\pm</math>1</b>	<b>17<math>\pm</math>1</b>	<b>68<math>\pm</math>1</b>

тельно сказывается на результативности бросков мяча. При этом основная часть фолов приходится на подготовительную и основную фазу при бросках в движении с ближней дистанции.

Низкая реализация бросков игроками в условиях фоло объясняется и тем, что в большинстве случаев нападающие при бросках в условиях несоблюдения правил защитниками не завершали атаку на корзину, и им предоставлялось право на два или три штрафных броска, в зависимости от дистанции. Однако подчеркнем, что в случае результативного броска нападающему засчитывается определенное количество очков и предоставляется возможность дополнительно выполнить еще один штрафной бросок. Таким образом, за одну атаку имеется возможность «заработать» на одно очко больше. Существуют исключения лишь при получении фолоа самим нападающим, когда нападающему, получившему фол в заключительной стадии броска, засчитывается забитый мяч.

Заключение. Полученные в ходе анализа данные об особенностях технико-тактических действий баскетболистов 15-17 лет позволяют заключить, что нападающие игроки в данном возрасте часто технически не готовы к преодолению сопротивления защитников. Это выражается в низкой результативности атакующих действий, а также малом использовании разнообразных способов броска при атаке. Следовательно, в возрасте 15-17 лет необходимо обращать внимание на тренировку бросков в условиях «жесткого» сопротивления с использованием фолов, а также на совершенствование навыков выполнения своевременного броска в случае фолоа в нападении. На наш взгляд, это по-

зволит сформировать у игроков стремление завершать атаки, несмотря на фолы при броске, и использовать несоблюдение правил соперником в целях добывания очков для команды.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Данилов, В. А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе: теория и методика: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. А. Данилов. – М., 1996. – 43 с.

2. Козин, В. В. Значимость факторов, влияющих на результативность броска юных баскетболистов в условиях противодействий соперника / В. В. Козин // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов. – Омск: изд-во СибГУФК, 2008. – С. 190-194.

3. Козин, В. В. Повышение результативности атакующих действий баскетболистов 15-17 лет на основе моделирования противодействий соперников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Козин. – Омск, 2009. – 24 с.

4. Севастьянов, И. А. Современные информационно-компьютерные средства при анализе соревновательной деятельности / И. А. Севастьянов, Ж. К. Холодов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 15-16.

5. Чилигин, Д. В. Технология подготовки юных баскетболистов к соревновательной деятельности на основе реализации индивидуальных потенциальных возможностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. В. Чилигин. – Хабаровск, 2003. – 24 с.

## USING TECHNICAL-TACTICAL TECHNIQUES BY ATTACKING BASKETBALL PLAYERS AGED 15-17 IN THE CONDITIONS OF DEFENDERS' COUNTERACTION

Kozin V., Teacher,

Siberian State University of Physical Education and Sport, the city of Omsk.

Contact information for correspondence: Omsk, Maslennikova str., 144

The aim of the investigation is to reveal the reasons of lowering the successfulness of attacking technical-tactical action in the conditions of defenders' counteractions. It can be observed in low results of their attacking actions, and also in the insufficient use of various ways of throws while attacking.

That means that it is recommended to pay attention at the perfection of technical-tactical actions of players aged 15-17 in the conditions of counteractions when

foils are used. The attention should also be paid at the perfection of skills of carrying out a well-timed throws in the case of using foil while attacking. It will allow to form in players the striving for finishing attacks in spite of foils while throwing, and also to use the moments aimed at receiving scores for the team when opponents don't follow the rules.

Key words: technical-tactical activity, opponents' counteractions, throw successfulness, attacking actions.

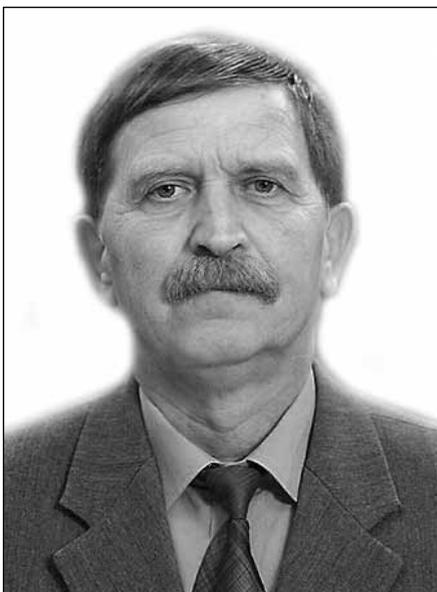
## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЯХТСМЕНОВ

Кандидат педагогических наук, доцент Ю. И. Костюк, А. А. Кузнецов  
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар  
Контактная информация для переписки: 3500015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

*С целью совершенствования тренировочного процесса квалифицированных яхтсменов путем повышения эффективности методики технико-тактической подготовки были подготовлены рекомендации - перечень стратегических правил и действий, которые должен выполнять яхтсмен в тех или иных условиях парусной гонки. Как средство тактической подготовки яхтсменов, была использована программа «Симулятор тактики парусных гонок», которая представляет собой компьютерную игру - гонки на парусных яхтах с очень широкими возможностями регулирования параметров виртуальных соревнований. Сравнительный педагогический эксперимент, организованный для оценки эффективности применения рекомендаций и программы по тактической подготовке, подтвердил целесообразность внедрения в учебно-тренировочный процесс рекомендаций по тактической подготовке в форме 15 правил (уроков) и компьютерной программы по тактике парусных гонок. Прирост соревновательной результативности яхтсменов экспериментальной группы составил 27,1% за восемь недель.*

**Ключевые слова:** тактика парусных гонок, технико-тактическая подготовка, квалифицированные яхтсмены, рекомендации по тактической подготовке, компьютерная программа по тактике парусных гонок.

Тактическая подготовленность яхтсменов-гонщиков является одним из важнейших компонентов спортивного мастерства и во многом определяет успешность выступления на соревнованиях (О. А. Ильин, 2002; Д. Тогхилл, 2007). Соревновательная деятельность яхтсменов включает в себя ряд сложных и разнообразных по характеру действий, выполняемых в изменяющихся (зачастую экстремальных) условиях (Ю. А. Ларин, 2005; Г. Б. Горская, 2008). Тактика – это основанная на стратегическом фундаменте борьба с соперником (Л. П. Матвеев, 2005; В. Н. Платонов, 2005), с использованием собственных знаний, умений, собственных физических и психических качеств, с принятием во внима-



ние сильных и слабых сторон противника, с применением, в известных рамках, маневров с целью воспрепятствовать реализации замысла конкурента (В. И. Логинов, 2005; Б. Гладстоун, 2007).

Тактическая подготовленность в теории и практике спортивной тренировки понимается как умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и внешних условий (Н. Г. Озолин, 2002). Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем технической подготовленности спортсмена (В. Б. Иссурин, 2010). Чем шире объем технических навыков и умений, тем больше возможностей у спортсмена в освоении и реализации эффективных вариантов спортивной тактики, поэтому в спортивной науке чаще всего, используют термин – технико-тактическая подготовка (Ю. И. Костюк и др., 2000).

Цель - совершенствование тренировочного процесса квалифицированных яхтсменов, выступающих в различных классах яхт, путем повышения эффективности методики технико-тактической подготовки.

- Подготовить практические рекомендации по тактической подготовке яхтсменов-разрядников с использованием специализированной программы «Моделирование тактики парусных гонок»
- Определить эффективность разработанных рекомендаций по совершенствованию тактического мастерства яхтсменов в педагогическом эксперименте.

Организация и методика. Анализируя литературу и данные практики тренировки яхтсменов, а также обобщая рекомендации по тактике гонок, представленные в литературе, мы пришли к заключению о необходимости определения эффективности применения в тренировке рекомендаций по тактике гонок и мультимедийных средств – специальной компьютерной программы для формирования тактических умений и навыков яхтсменов.

Для решения поставленных задач был избран сравнительный педагогический эксперимент как основной инструмент спортивно-педагогической науки. В исследовании приняли участие яхтсмены, выступающие в

классе «Луч» и имеющие спортивную квалификацию 1 разряд в количестве 16 человек. Характеристики групп спортсменов представлены в таблице 1. Эксперимент проходил в городском яхт-клубе в августе - сентябре 2009 года в течение 8 недель.

На первом этапе из числа участников соревнований было сформировано 2 группы – экспериментальная и контрольная, по 8 человек в каждой группе. Распределение по группам проводилось таким образом, чтобы сумма занятых на соревнованиях мест в обеих группах была одинакова.

Тренировочный процесс в обеих группах по основным параметрам был одинаков, за исключением одного из разделов тренировочной работы – освоения тактических принципов, правил и навыков. В контрольной группе эта работа проводилась в соответствии с программой для ДЮСШ по парусному спорту, а в экспериментальной – с использованием рекомендаций и приемов, подготовленных нами.

Теоретические знания и практические навыки по технико-тактической подготовке яхтсменов в экспериментальной группе осваивались в процессе аудиторных занятий и тренировок на воде. При этом объем учебных занятий по этой тематике не превышал 6 часов в неделю. По содержанию мы взяли за основу разработки кафедры парусного и гребного спорта (Ю. А. Баландин, Ю. И. Костюк, 1991) и разработки О. В. Ильина (1998; 2002).

Оценка эффективности применения рекомендаций по тактике в тренировочном процессе яхтсменов проводилась путем сравнения средних величин исходных и конечных результатов выступлений спортсменов в соревнованиях. Изменение (снижение) суммы занятых мест (или увеличение суммы очков) в группе свидетельствовало о том, что исследуемый фактор воздействия приносит значительный полезный эффект (Г. В. Белов, 1983).

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования эффективности внедрения рекомендаций по тактической подготовке в учебно-тренировочный процесс квалифицированных яхтсменов-гонщиков в классе «Луч» представлены в таблице 2.

Как следует из таблицы, яхтсмены экспериментальной группы, прошедшие обучение элементам тактики гонок, показали значительно более высокие результаты на итоговых соревнованиях. Результативность выступления в гонках в этой группе возросла на 27,1%, в то время как в контрольной снизилась на 27,7 % по сравнению с исходными результатами контрольных соревнований.

Это не означает, что уровень подготовленности яхтсменов контрольной группы сильно снизился, просто яхтсмены экспериментальной группы вытеснили своих конкурентов с верхних строчек протокола соревнований. Единственным фактором, обеспечившим успех спортсменам экспериментальной группы, можно считать более высокий уровень технико-тактической подготовленности, приобретенный в ходе эксперимента.

Важная роль технико-тактической подготовки яхтсменов в парусном спорте в классе «Луч», в частно-

**Таблица 1**  
**Характеристика (средние данные) групп яхтсменов – участников эксперимента**

Группа	Количество, чел.	Возраст, лет	Спортивный стаж, лет	Разряд	Сумма занятых мест в начале
Контрольная	8	16,5	3,5	1	72
Экспериментальная	8	16,8	3,8	1	74

**Таблица 2**  
**Результативность выступления в соревнованиях яхтсменов контрольной и экспериментальной групп**

Группы	Сумма занятых мест, $M \pm m$		Разность, %	Достоверность различий
	До эксперимента	После эксперимента		
Контрольная	$72 \pm 2,3$	$92 \pm 3,8$	- 27,7	$p < 0,05$
Экспериментальная	$74 \pm 2,6$	$54 \pm 2,9$	+ 27,1	$p < 0,05$

сти, как бы аккумулирует различные стороны подготовленности яхтсмена и помогает реализовать в гонке накопленный потенциал в высокий спортивный результат – занятое место. Очевидно, что правильно организованная тренировка технико-тактических способностей яхтсменов может дать хорошие результаты при всех прочих равных условиях. Это положение подтвердилось в ходе сравнительного педагогического эксперимента, проведенного нами с участием спортсменов-разрядников. Практические рекомендации по тактической подготовке были разработаны на основе уже опубликованных положений и с учетом личного соревновательного опыта одного из авторов.

Основная идея методики – перечень стратегических правил и действий, которые должен выполнять яхтсмен в тех или иных условиях парусной гонки. Эти правила и положения достаточно сложны, поэтому рекомендации по методике подготовки следует использовать для спортсменов не ниже 1 разряда, имеющих определенный уровень знаний и практического опыта.

Эффективность методики технико-тактической подготовки может быть увеличена при использовании в процессе освоения стратегических правил дополнительных

средств обучения – видеозаписей, иллюстраций, схем и т. д. Все это ускорит процесс освоения и повысит успешность выступлений яхтсменов на соревнованиях.

### **ВЫВОДЫ**

Тактическая подготовленность яхтсменов-гонщиков является важнейшим компонентом специальной подготовленности и во многом определяет результативность выступлений на соревнованиях. Освоение правил, умений и навыков тактически правильного и эффективного преодоления соревновательной дистанции яхтсменами проходит в большинстве случаев путем многочисленных проб и ошибок – путем длительного накопления практического опыта участия в соревнованиях. Внедрение в тренировочный процесс рекомендаций по тактике гонки поможет спортсменам существенно сократить время на формирование эффективных навыков тактического мастерства.

Рекомендации по тактике гонки и обучение яхтсменов технико-тактическим умениям и навыкам состоят из трех блоков. Это – стратегические принципы трех категорий, которыми руководствуется яхтсмен в той или иной ситуации в ходе гонки в зависимости от изменений ветровых и волновых условий, поведения соперников и т.д. Последовательное освоение этих блоков позволяет сформировать у яхтсменов правильные умения и навыки, лежащие в основе тактического мастерства.

Сравнительный педагогический эксперимент, организованный для оценки эффективности применения рекомендаций по тактической подготовке, подтвердил целесообразность внедрения в учебно-тренировочный процесс рекомендаций по тактической подготовке в форме 15 правил (уроков). Прирост соревновательной результативности яхтсменов экспериментальной группы составил 27,1% за два месяца. Это позволяет рекомендовать разработки по тактической подготовке яхтсменов для внедрения в практику парусного спорта.

### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Баландин, Ю. А., Костюк, Ю. И. Тактика парусных го-

нок: методическое пособие / Госкомспорт РСФСР. - Краснодар, 1991. – 62 с.

2. Белов, Г. В. Определение характеристик технико-тактического мастерства яхтсменов. / Комплексный контроль и индивидуализация подготовки спортсменов старших разрядов. - Л.: ЛНИИФК, 1983. - С. 46-49.

3. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.

4. Гладстоун, Б. Тактика парусных гонок: Наиболее полное и современное руководство по тактике парусных гонок / пер. с англ. – М.: АЯКС-ПРЕСС, 2007. – 240 с.

5. Дедекам, И. Настройка парусов и такелажа. / пер. с англ. – М.: Великая река, 2007. – 80 с.

6. Ильин, О. А. Стратегия и тактика парусных гонок (матчевые гонки). – Часть 1: Предстартовые дуэли, старт, лавировка / Всероссийская федерация парусного спорта. – М.: ВФПС, 1998. – 94 с.

7. Ильин, О. А. Стратегия и тактика парусных гонок (матчевые гонки). – Часть 2: Огибание знаков, полные курсы, финиш, штрафы. / под ред. М. К. Исаевой / Всероссийская федерация парусного спорта. – М.: ВФПС, 2002. – 70 с.

8. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

9. Костюк, Ю. И., Белов, Г. В., Иссурин, В. Б. Критерии технико-тактического мастерства яхтсменов / Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК. – Том 3. – Краснодар, 2000. – С. 51-58.

10. Ларин, Ю. А. Спортивная подготовка яхтсменов: учебное пособие. – Изд. 2-е, перер. и доп. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 256 с.

11. Логинов, В. И. Яхтенное дело. – М.: Элмор, 2005. – 678 с.

12. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. – 4-е изд. – Санкт-Петербург: Лань, 2005. – 386 с.

13. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002. – 864 с.

14. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник тренера высшей квалификации. – М.: Советский спорт, 2005. – 498 с.

## **TECHNICAL-TACTICAL TRAINING OF QUALIFIED YACHTSMEN**

Kostyuk Yu., Candidate of Pedagogics, Associate Professor, Kuznetsov A.

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.

Contact information for correspondence: 3500015, Krasnodar, Budennogo str., 161

Some recommendations aimed at the perfection of the qualified yachtsmen's training process by the way of improving the effectiveness of methods of technical-tactical training have been prepared. These recommendations include the listing of strategic rules and actions, which should be fulfilled by a yachtsman in these or those conditions of a sailing race. As a means of tactical yachtsmen's training, the programme «Simulator of sailing races» tactics was used. This programme represents a computing game – sailing yachts races with very high possibilities of regulating parameters of virtual competitions. The comparative pedagogical experiment, organized for the evaluation of

the effectiveness of applying recommendations and the programme in tactical training, proved the expediency of introducing recommendations in tactical training into the educational-training process. The recommendations consisted of 15 rules (lessons) and a computing programme in sailing in races tactics. The growth of the competitive successfulness of yachtsmen from an experimental group was 27.1 % for the eight weeks period.

Key words: tactics of sailing races, technical-tactical training, qualified yachtsmen, tactical training recommendations, computing programme in sailing races tactics.

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ - ШКОЛЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКОЙ РЕСПУБЛИКИ (РГУ ШВСМ КЧР)

Преподаватель Л. Ю. Абдокова

Современная гуманитарная академия, Карачаево-Черкесская Республика, г. Черкесск

Контактная информация для переписки: г. Черкесск, ул. Парковая, 23, кв. 20

*В статье представлены материалы исследования, посвященные проблеме обеспечения психологической готовности борцов высшего спортивного мастерства Карачаево-Черкесской Республики.*

*Для реализации психологической программы были проведены повторные обследования. Даны конкретные сравнения в трех таблицах, имеются рекомендации по применению психолого-педагогических методов воздействия на борцов.*

**Ключевые слова:** психологическая готовность, психоэмоциональная устойчивость, индивидуально-типологические и личностные свойства спортсменов, психорегуляция, констатирующий и формирующий эксперимент, психодиагностика.

На сегодняшний день актуальным является вопрос о необходимости повышения уровня психологической подготовки у спортсменов. Эффективность подготовки спортсмена определяется его выступлением на соревнованиях, но даже самая совершенная подготовка не гарантирует победы. Именно непредсказуемость результатов и делает спортивные состязания всегда интересными как зрелище, поэтому поиск новых методов подготовки, тактики и стратегии соревновательного поведения, творческие находки – это задача всех участников тренировочного процесса, в том числе и спортивного психолога.

В науке создана теоретическая и эмпирическая база для изучения психологической готовности спортсменов в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Вместе с тем она нуждается в единой методологической и теоретической конструкции. Названные обстоятельства позволили сформулировать проблему исследования следующим образом: какова специфика психологической поддержки спортсменов-борцов,



ее содержание, направления, формы, методы, средства, механизмы и условия эффективности? Это служит основанием для постановки цели исследования: изучить особенности эффективного обеспечения психолого-педагогической подготовки спортсменов.

Объект – профессиональная деятельность психолога-педагога в сфере спортивного образования (Детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва – Школа высшего спортивного мастерства).

Предмет – эффективность обеспечения психологической готовности спортсменов.

Гипотеза исследования – если реализовать программу деятельности психолога и самих спортсменов по обеспечению у них психологической готовности, то это позволит достичь высоких спортивных успехов в вольной борьбе.

Исходя из цели и гипотезы, определены следующие задачи исследования:

1. Определить способы психолого-педагогических воздействий на учебно-тренировочный процесс спортсменов.
2. Выявить степень эффективности психолого-педагогической работы в сфере спортивного образования.

Для решения поставленных задач использовался комплекс методов исследования, включающий теоретический анализ психологической литературы, моделирование структуры и содержания психологической поддержки спортсменов, анкетирование, тестирование, наблюдение, беседы, констатирующий и формирующий эксперимент.

Проверка выдвинутой гипотезы в решении поставленных задач осуществлялась с помощью психодиагностических методик:

1. «САН» (разработан сотрудниками Военно-медицинской академии Санкт-Петербурга).

2. «Шкала самооценки» Ч. Д. Спилбергера (автор адаптации Ю. Л. Ханин).

3. «Личностная шкала проявлений тревоги» разработана И. А. Тейлор (автор адаптации Т. А. Немчин).

4. Опросник исследования экстраверсии-интроверсии и нейротизма Айзенка.

5. Опросник FPI, модифицированная форма «В».

6. Тест на измерение устойчивости и концентрации внимания «Корректирующая проба Бурдона-Анфимова».

7. Методика Ильина, определение свойств нервной системы по психомоторным показателям.

8. Методика В. Н. Пушкина, изучение оперативного мышления.

В ходе эмпирического исследования были проведены констатирующий и формирующий эксперименты, целью которых являлось изучение степени эффективности психолого-педагогических методов воздействия на учебно-тренировочную деятельность спортсменов борцов вольного стиля, воспитанников школы высшего спортивного мастерства, и спортсменов, обучающихся в спортивной детско-юношеской школе олимпийского резерва Карачаево-Черкесской Республики (принимали участие в эксперименте 50 спортсменов).

В ходе констатирующего эксперимента производился ряд диагностических процедур, направленных на изучение уровня психоэмоциональной устойчивости, являющейся важнейшим фактором психологической готовности спортсменов.

Осуществлялась диагностика с помощью комплекса методик, таких как: методика «Самочувствие, активность, настроение» (разработанная Военно-медицинское академией), шкалы ситуативной тревожности Спилбергера (в адаптации Ханина), шкалы проявления тревоги Тейлора (в адаптации Немчина).

Исследование проходило в 3 этапа:

1 этап – обследование проводилось в дни, когда у спортсменов не было тренировок, в свободное время.

2 этап – обследование проводилось в дни тренировок сразу после окончания тренировки.

3 этап – обследование проводилось в дни соревнований (во время прохождения чемпионата на первенство КЧР), за некоторое время до выхода спортсмена на старт.

При анализе полученных данных только 22 спортсмена из 50 обнаружили высокий уровень психоэмоциональной устойчивости, высокий уровень сопротивляемости стрессогенным факторам соревновательной деятельности, низкие показатели личностной и реактивной тревожности, что может свидетельствовать о психологической готовности спортсменов к соревновательной деятельности. Из бесед с тренерами этих спортсменов выяснилось, что подавляющее большинство этих испытуемых опытные и титулованные борцы, показывающие стабильно высокие результаты на соревнованиях.

Остальные спортсмены (28 человек) обнаружили признаки эмоциональной неустойчивости по всем методикам. В беседе с психологом и тренерами, и сами спортсмены подтвердили, что им трудно реализовать свои

возможности в ситуации повышенного эмоционального возбуждения.

Таким образом, в результате констатирующего эксперимента определились две группы спортсменов: «эмоционально устойчивых» и «эмоционально неустойчивых», т. е. нуждающихся в психологической поддержке со стороны специалиста.

Затем методом случайного отбора группа спортсменов «эмоционально неустойчивых» была разделена на две – экспериментальную и первую контрольную (по 14 человек). Группа «эмоционально устойчивых» спортсменов составила вторую контрольную группу.

В ходе формирующего эксперимента со спортсменами экспериментальной группы велась работа по обеспечению психоэмоциональной устойчивости, психологической готовности к соревнованиям.

Работа психолога осуществлялась в трех направлениях:

1. Просветительская, консультационная, методическая работа с тренерами, в ходе которой развивались умения тренеров различными методами оказывать психологическую поддержку спортсменам.

2. Развивающая работа психолога со спортсменами, в ходе которой реализовалась программа психологического обеспечения, разработанная специально для каждого спортсмена с учетом его личностно-индивидуальных качеств, выявленных с помощью дополнительной диагностики.

3. Развивающая работа психолога со спортсменами через воздействия спортсменов на самих себя, т. е. реализация программы саморегуляции эмоциональных состояний.

Применялись общие педагогические методы воздействия на учебно-тренировочную деятельность, такие как убеждения, указания, поощрения, наказания, а также специальные психологические методы – гипносуггестивные методы внушения, психофизические упражнения, саморегуляционные методы, психотехнические упражнения.

После реализации психологической программы было проведено повторное исследование с целью проверки эффективности работы психолога.

В ходе повторной диагностики, с использованием тех же методик, что и в первом обследовании, было проведено сравнение экспериментальной и контрольных групп.

При сравнении экспериментальной группы спортсменов и первой контрольной группы были получены достоверно значимые различия по всем методикам. Уровень реактивной и личностной тревожности значительно ниже в экспериментальной группе. Уровень проявления тревоги также значительно ниже в экспериментальной группе спортсменов, чем в контрольной.

При сравнении экспериментальной группы со второй контрольной группой, в которую входили спортсмены, изначально показавшие высокий уровень психологической готовности, не было выявлено достоверно значимых различий.

**Таблица 1**  
**Сравнение результатов проведенного повторного исследования в экспериментальной и контрольной группе № 1 в дни, свободные от тренировок.**

Результаты 1-го замера в свободные от тренировок дни						
Измеряемые показатели	1 контрольная группа		экспериментальная группа		t- критерий Стьюдента	уровень значимости различий
	X	SD	X	SD		
реактивная тревожность	36	53,2	24,5	29,6	4,4	значимо
личностная тревожность	44,1	4,4	28,5	27,4	6	значимо
самочувствие	4,8	0,05	5,5	0,01	3,1	значимо
активность	5	0,56	5,4	0,09	1,8	значимо
настроение	5,1	0,04	5,8	0,16	3,5	значимо
проявление тревоги	25	25,4	16	3,8	3,9	значимо

**Таблица 2**  
**Сравнение результатов проведенного повторного исследования в экспериментальной и контрольной группе № 1 сразу после тренировки.**

Результаты 2-го замера сразу после тренировки						
Измеряемые показатели	1 контрольная группа		экспериментальная группа		t- критерий Стьюдента	уровень значимости различий
	X	SD	X	SD		
реактивная тревожность	34,6	34,9	27,9	28,8	4,4	значимо
личностная тревожность	42,4	74,2	26,8	12,9	6,2	значимо
самочувствие	4,8	0,02	5,2	0,16	2,2	значимо
активность	4,6	0,51	5,6	0,25	4,3	значимо
настроение	4,8	0,31	5,8	0,34	5,8	значимо
проявление тревоги	24,8	1,7	14,6	11,4	6,3	значимо

**Таблица 3.**  
**Сравнение результатов проведенного повторного исследования в экспериментальной и контрольной группе № 1 в дни соревнований.**

Результаты 3-го замера, в дни соревнований						
Измеряемые показатели	1 контрольная группа		экспериментальная группа		t- критерий Стьюдента	уровень значимости различий
	X	SD	X	SD		
реактивная тревожность	43	36,4	28,6	9,4	8	значимо
личностная тревожность	42,9	35,3	27,9	11,2	7,8	значимо
самочувствие	4,2	0,41	5,3	0,10	7,8	значимо
активность	4	0,20	5,9	0,09	14,6	значимо
настроение	4	0,30	5,6	0,46	11,4	значимо
проявление тревоги	24,6	21,2	16,3	2,9	4,8	значимо

В ходе сравнения были выявлены значимые различия между группами. В экспериментальной группе показатели по методике САН значительно превышают показатели в контрольной группе. Показатели реактивной, личностной тревожности, а также показатели уровня проявления тревожности спортсменов экспериментальной группы значительно ниже, чем в контрольной.

В ходе сравнения результатов двух групп проведенного исследования сразу после тренировки также были выявлены значимые различия между группами. В экспериментальной группе показатели по методике САН значительно превышают показатели в контрольной группе. Показатели реактивной, личностной тревожности, а также показатели уровня проявления тревожности спортсменов экспериментальной группы значительно ниже, чем в контрольной.

Сравнение двух групп при проведении исследования в дни соревнований позволило выявить достоверно значимые различия по всем измеряемым показателям.

Таким образом, после реализации программы психологической поддержки спортсменов экспериментальной группы удалось в значительной степени повысить уровень их эмоциональной устойчивости.

В результате сравнения показателей экспериментальной и контрольной группы № 2 было обнаружено отсутствие значимых различий между группами, что позволяет сделать выводы о том, что программа психологической поддержки позволила экспериментальной группе по своим показателям приблизиться к кон-

трольной группе № 2, в которую входили спортсмены, обозначенные как «эмоционально устойчивые».

Таким образом, полученные в ходе эксперимента результаты подтверждают эффективность психолого-педагогических методов воздействия на учебно-тренировочную деятельность спортсменов.

Выдвинутая гипотеза о том, что психологическое обеспечение способствует улучшению спортивных результатов, подтверждается успешным выступлением спортсменов экспериментальной группы в ряде соревнований.

Данные статистической обработки (количественной и качественной) проведенных психодиагностических исследований наглядно показывают преимущество реализованной в экспериментальной группе программы психологического обеспечения спортсменов, в основе которой лежит комплексный подход к решению проблемы психологической подготовки к соревнованиям, включающий в себя работу психолога по различным направлениям психологической деятельности со всеми субъектами образовательно-воспитательного процесса.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта. – М., 2006.
2. Киселев, Ю. Я. Оценка эмоционального возбуждения в реальных условиях спортивной деятельности. – М., 1983.
3. Хан, Э. Предстартовые состояния и их регуляция / международный сборник статей. – М., 1983.

## **GUARANTEEING OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF STUDENTS OF THE HIGHER SPORTS SKILL SCHOOL OF THE KARACHAEVO-CHERKESSK REPUBLIC AS ONE OF THE RUSSIA STATE ESTABLISHMENT**

Abdokova L., Teacher

Modern Humanitarian Academy, Karachaevo-Cherkessk Republic, Cherkessk.

Contact information for correspondence: Cherkessk, Parkovaya str., 23, of. 20

Investigation materials devoted to the problem of guaranteeing psychological readiness of wrestlers of higher sports skill are presented in the paper.

Repeated observations for the realization of the psychological programmewere held. Concrete comparisons in three tables have been gives. There are also recommendations

concerning the application of psychological-pedagogical methods of how to influence the wrestlers.

Key words: psychological readiness, psychoemotional steadiness, individual-typological and personal athletes' qualities, psychoregulation, ascertaining and forming experiments, psychodiagnostics.

## КУПИРОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ АГРЕССИИ В ЕДИНОБОРСТВАХ МЕТОДАМИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Доктор педагогических наук, профессор Ли Чжон Ги

Контактная информация для переписки: Республика Корея, Университет Косин, Пусан

Захаров О.Ю., директор муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа №11 города Ростова-на-Дону»

*В статье приводятся эффективные современные методики купирования проявлений агрессии в единоборствах методами саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния спортсменов*

**Ключевые слова:** спортивные единоборства, агрессия, психологическая подготовка, психофизиологическая саморегуляция, эмоциональное состояние.

Для любого единоборства характерно действие, происходящее на фоне сильного физиологического и психического напряжения. Угроза сильных ударов в поединке предъявляет повышенные требования к целому ряду психических процессов, качеств и состояний бойцов, требующих устойчивости. Спорт – конкурентный вид исполнительской деятельности, направленный на совершенствование различных форм психомоторных действий, совершаемых в условиях запредельной мотивации достижений и функций организма. Это естественно не может породить агрессивных тенденций в поведении, когда сознательная сфера блокируется высоким уровнем эмоционального возбуждения.

Агрессивные тенденции в спортивных ситуациях, допускающих проявление контролируемой враждебности, в одних случаях могут усиливаться, в других снижаться. Если спортсмен имеет большую потребность в агрессивных действиях, а спортивная деятельность не вызывает у него физической усталости или его попытки проявлять агрессивность приводят к фрустрации (штраф за нарушение правил или проигрыш), то агрессивность у него скорее всего сохранится. С другой стороны, если у спортсмена невысокая потребность к агрессивности, поединок вызывает у него хотя бы среднюю усталость или его поощряют за выигрыш или достигнутый успех, то его агрессивность снижается.

Управление агрессивностью представляется одной из важных задач в контактных единоборствах. Тренер, который умеет прогнозировать проявление чрезмерной агрессивности у своих спортсменов, хорошо понимает их и природу самой агрессивности, имеет все воз-



можности стать хорошим руководителем и наставником молодежи.

Предполагается, что в целях купирования агрессивности у спортсменов-единоборцев в период участия в соревнованиях в тренировочном процессе необходимо предварительно формировать оценочно-рефлективные умения и способности преодоления трудностей с помощью развитых волевых качеств, которые бы привели к становлению специфической способности распознавать и снимать собственные эгоцентрические позиции. Купировать проявления агрессии можно методами саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния спортсменов.

Психофизиологическое состояние во многом определяет наши физические силы, и наоборот, физические возможности сказываются на состоянии психики. Вследствие функционирования так называемых обратных связей, существующих в живых системах физические действия могут напрямую определять качество и силу психических состояний и реакций.

Все многочисленные школы психорегулирующей, психомышечной тренировки, разнообразные виды психологической подготовки восточных школ единоборств и прочее, исторически выросли из двух направлений мировой научной мысли.

1. Медицинская гипнология. Медицинская наука накопила богатейший экспериментальный материал о возможностях целенаправленного управления психофизиологическими функциями человека посредством внушения в гипнозе. Причем не только в его глубоких стадиях, но и самых поверхностных, даже в бодрствующем состоянии. Аналогичные результаты могут быть достигнуты и с помощью обычного самовнушения, то есть без гипноза.

И.Р. Тарханов в 1881 г. опубликовал одно из первых наблюдений о возможностях влияния самовнушения на произвольные функции организма. Методику лечебного самовнушения, с предварительным обучением больного в гипнозе впервые разработал и применил основатель института мозга В.М. Бехтерев.

Американский психолог Джейкобсон в ряде иссле-

дований установил тесную связь повышенного тонуса скелетных мышц с отрицательными психическими состояниями человека. Поэтому систематически проводимое произвольное расслабление мышц рекомендовалось использовать, как самостоятельный лечебный метод, устраняющий заболевания, вызванные отрицательными эмоциональными реакциями.

2. Система йоги. Наряду с чистой мистикой в арсенале индийского йогизма, за длительную историю его существования, накопилось огромное количество тончайших наблюдений о тесной взаимосвязи духовного и физического состояния человека, о возможностях с помощью специальных психофизических приемов и самовнушения оказывать влияние на психику и физиологические функции организма.

В настоящее время специалисты применяют принципы йоги уже в подготовке спортсменов. А.Коглер, тренер Олимпийской сборной США по фехтованию, на основе системы йоги разработал законченную систему психофизиологической подготовки спортсменов. Работу автор проводит в четыре этапа: осознание (контроль) тела, осознание (контроль) дыхания, развитие внимания, развитие концентрации.

Эти три пути в аутогенных тренировках используются последовательно, в комплексе: релаксация, плюс представление, плюс словесное самовнушение.

Первоначальные навыки саморегуляции включают в себя следующие элементы: управление вниманием, оперирование чувственными образами, словесные внушения, управление мышечным тонусом и ритмом дыхания.

1. Управление вниманием. Внимание — одна из наиболее созидательных функций психики. Без выраженной способности длительно удерживать внимание на предмете собственной деятельности никогда не бывает настоящих успехов в учебе, труде, спорте, науке и т.д. Внимание бывает активным и пассивным. В первом случае мы сознательно направляем и удерживаем его на определенном объекте, во втором — оно «прилипает» к различным предметам и явлениям не произвольно, чаще вопреки нашим желаниям. Внимание может быть направлено во внешний мир или сосредотачиваться на внутренних переживаниях и ощущениях. Выработка устойчивого внимания начинается с внешненаправленных форм, а заканчивается отработкой внутреннего внимания.

2. Оперирование чувственными образами. Выработка навыков произвольного сосредоточения внимания на чувственных образах начинается с того, что реальные предметы, заменяются воображаемыми. Затем переходят к оперированию более сложными чувственными образами (представления тяжести, тепла), «распространяющихся» с отдельных участков (рук, ног) на все тело. В аутоофтальмотренинге важная роль принадлежит представлениям тепла, концентрирующегося вокруг глаз.

3 Словесные внушения. Наукой было давно отмечено, что словесные внушения, даже «произносимые»

мысленно, оказываются более действенными, если выполняются в дремотных, полусонных состояниях. Формулировка мысленных словесных внушений всегда строится по утверждающему принципу. Фразы должны быть предельно простыми и краткими (не больше двух слов). Мысленное произнесение слов осуществляется в медленном темпе в такт дыхательным движениям. При вдохе произносится одно слово, при выдохе - другое. Если внушение содержит одно слово, оно произносится только на выдохе. Так, уже на этапе отработки словесных внушений можно устраивать себе своеобразный мини-тренинг для наступления ночного сна: «Лежу удобно. Дышу спокойно. Я расслабился. Тело отдыхает, полный покой. Мысли усеялись. Забываюсь. Сон.»

Каждая фраза может быть повторена 2-3 и больше раз, в зависимости от состояния. В дальнейшем словесные формулировки внушения строятся с учетом тех результатов, которых хочет добиться тренирующийся.

4. Регуляция мышечного тонуса. Управление тонусом мышц является стержневым компонентом аутогенных тренировок. Чаще всего здесь используется состояние полной расслабленности. Для активации организма необходимо намеренно повышать тонус отдельных групп мышц или же всего тела. Произвольное повышение тонуса мышц не требует специальных навыков, т.к. эта функция у нас достаточно развита и подконтрольна. Отработка же навыков релаксации требует специальной тренировки, и, как же говорилось ранее, ее следует начинать с расслабления мышц лица и правой руки. Эти части тела имеют наибольшее нервное представительство в коре головного мозга и, следовательно, играют ведущую роль в формировании общего мышечного тонуса.

Упражнение в расслаблении мышц лица в системе аутотренинга получило название «маски релаксации». При формировании такой «маски» внимание вначале сосредотачивается на мышцах лба, и они полностью расслабляются. Брови при этом принимают нейтральное положение, верхние веки спокойно опускаются вниз, а глазные яблоки слегка поворачиваются вверх, так, что внутренний взор оказывается сосредоточенным в бесконечность в области переносицы. Язык при этом должен быть мягким, а его кончик - находиться у корней верхних зубов. Губы полуоткрыты, зубы не соприкасаются друг с другом. «Маску релаксации» необходимо научиться делать в любой обстановке и поддерживать в течение 3-5 минут. В дальнейшем легко вырабатывается навык расслабления мышц всего тела. Релаксация, проводимая под непрерывным контролем «мысленного взора», обычно начинается с правой руки (для правшей), затем продолжается в таком порядке: левая рука - правая нога - левая нога туловище. У некоторых людей расслабление мышц наступает быстрее, если оно сочетается с представлением разливающейся в том же порядке тяжести или, наоборот, с потерей «невесомости».

5. Управление ритмом дыхания. У здорового человека режим дыхания устанавливается автоматически,

в зависимости от его общего состояния. Однако необходимо знать и те закономерности дыхания, которые влияют на уровень психической активности. Каждому известно, что цикл дыхания включает фазу вдоха, выдоха и паузу, но далеко не все знают, что во время вдоха происходит активация психического состояния, тогда как при выдохе наступает успокоение. Произвольно устанавливая ритм дыхания так, чтобы относительно короткая фаза вдоха чередовалась с более длительным выдохом и следующей за этим паузой, мы легко можем добиться выраженного успокоения, в том числе и заметного снижения частоты сердцебиений. Именно такой тип дыхания необходимо применять в упражнениях по релаксации мышц.

Недостаточный волевой контроль своего состояния в каждый текущий момент может привести к тому, что в этих условиях наступит обычный сон. Существо тренировок как раз и заключается в том, чтобы научиться надежно сохранять сознательный контроль своего состояния и в заданное время перейти к соответствующей мобилизации функций для возбуждения активности.

Основной задачей психофизиологической подготовки мастера боевого единоборства является формирование состояния психической готовности к реализации освоенного навыка в бою. Поэтому изучению психофизиологических состояний уделяется особое внимание, т.к. они являются мишенью для воздействия методами психической регуляции, в том числе — рефлексивной.

При этом обращает на себя внимание одна очень важная особенность этого вида деятельности, — максимальная успешность в нем возможна при достижении бойцом определенного уровня (оптимального) важных психофизиологических состояний и именно

на том отрезке деятельности, который актуален в данный период времени. Эта особенность позволяет отнести этот вид деятельности к особой группе — требующей постоянной тренировки, а в деятельности выделить специфические актуальные отрезки.

Средства психической саморегуляции способствуют развитию и совершенствованию механизмов, обеспечивающих оптимизацию психических возможностей, компенсацию недостатков, регуляцию индивидуальных состояний в условиях боя.

Важным направлением в системе психологической подготовки бойцов является развитие способности к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния. Самостоятельное проведение бойцом тренировочной работы, проявление самодисциплины в поединках, использование самовнушения для успокоения и настройки на поединки позволяет спортсменам овладеть способностью самостоятельно регулировать свои психические процессы и эмоциональное состояние.

В каратэ например, владение приемами психической саморегуляции, преобладание морально-психологических качеств обеспечивают спортсмену победу даже над соперником, превосходящим его технически и физически. Это подтверждает эксперимент М.Оямы проведенный в 60-х годах прошлого века. Показателем высокой техники спортсмена является умение мгновенно концентрировать всю свою энергию и направлять её к месту приложения удара. Это предполагает слияние воедино физических реакций, тактико-технических возможностей и психоэнергетической активности. Наиболее ярко этот процесс можно наблюдать во время тамесивари (тестов на разбивание твердых предметов – досок, кирпичей, глыб льда, бетонных блоков).



Рис. 1. Схема средств и методов психофизической саморегуляции.

Среди приемов психической саморегуляции наибольшее распространение получила психорегулирующая тренировка, состоящая из двух вариантов: успокаивающего и мобилизующего, причем мобилизующие приемы выполняются только после достижения общего успокоения. Овладение приемами психорегулирующей тренировки требует нескольких месяцев настоячивых самостоятельных занятий (не реже двух раз в день по 10-15 минут). На практике данный метод рекомендуется применять как одно из эффективных средств восстановления и снятия утомления, для ликвидации чрезмерного возбуждения, для быстрой мобилизации организма в условиях борьбы и достижения оптимального боевого состояния.

Наряду с обучением психорегулирующей тренировкой необходимо более широко вводить приемы саморегуляции в тренировочный процесс. Целесообразно вводить в тренировку так называемые медитативные паузы (одна в начале и одна в конце тренировки).

Применение медитативных пауз позволяет решать большой круг учебных задач:

- провести самовнушенную настройку на занятие с целевыми установками (а в конце занятия – на следующее занятие);

- совершенствовать технические приемы (идеомоторная отработка тех или иных технических элементов);

- освоить активный отдых и мобилизацию.

Медитация является очень важной частью как тренировочного процесса, так и самостоятельной практики в восточных единоборствах. Всего несколько минут занятий медитацией в день помогут снять стресс и придадут сил для достижения поставленных целей. Искусство медитации насчитывает тысячи лет, но только в двадцатом веке представители западной медицины установили, что медитация обладает многочисленными достоинствами с точки зрения физиологии. Проведенные в 60-х годах исследования показали, что медитация:

- снижает частоту дыхания и сердцебиения, а так же кровяное давление, производя так называемый “релаксационный эффект”;

- снимает мышечное напряжение;

- уменьшает концентрацию гормонов стресса в крови;

- укрепляет иммунитет;

- позволяет отдохнуть лучше, чем во время сна: потребление кислорода (как показатель интенсивности работы организма) при медитации снижается сильнее, чем во сне.

Применение медитативных практик активно используется спортсменами-каратистами высшей квалификации как на предсоревновательном этапе подготовки, так и в межсезонье. Так например, японский боец К. Ямаки активно использовал в своей подготовке к 6-му Чемпионату Мира по киокушинкай каратэ (1995г.) одну из разновидностей ортодоксальной медитации – рицудзен (медитация стоя). Это существенно

помогло ему стать победителем турнира, а также пройти самый сложный тест в 100 непрерывных поединков по 2 минуты (хякунин кумитэ), являющийся вершиной мастерства в каратэ киокушинкай.

Среди педагогических задач, направленных на саморегуляцию в тренировочном процессе необходимо отметить следующие:

- подчинение своей приверженности к использованию средств и методов тренировки, выбора партнеров, стиля боя целям плановой подготовки. Благодаря саморегуляции поведения сделать возможно более продуктивной тренировку в любых конкретных условиях и с любым партнером;

- в ходе выполнения упражнений, в течение тренировки, поединка сохранять высокий уровень интенсивности внимания и направленность мышления на деловую сторону учебного процесса. Быстро переключаться от обдумывания второстепенных деталей деятельности к важнейшим сторонам тренировочного занятия, поединка, от эмоциональной оценки качества завершаемых действий, схваток и готовности продолжать тренировку, поединок;

- подавлять неудовлетворительные отклонения в психическом состоянии, избегать ненужных внешних проявлений, вызываемых повышенной эмоциональностью, регулировать психические процессы самовнушением.

В практике единоборства владение приемами психической саморегуляции, преобладание морально-психологических качеств обеспечивают бойцу победу даже над противником, превосходящим его технически и физически. Показателем высокой техники бойца является умение мгновенно концентрировать всю свою энергию и направлять ее к месту приложения удара. Это предполагает слияние воедино физических реакций, тактико-технических возможностей и психоэнергетической активности.

Среди приемов психической саморегуляции наибольшее распространение получила психорегулирующая тренировка (ПРТ). ПРТ состоит из двух вариантов: успокаивающего и мобилизующего, причем мобилизующие приемы выполняются только после достижения общего успокоения. Овладение приемами ПРТ требует нескольких месяцев настоячивых самостоятельных занятий (не реже двух раз в день по 10-15 минут). На практике ПРТ рекомендуется применять как одно из эффективных средств восстановления и снятия утомления, для ликвидации чрезмерного возбуждения, для быстрой мобилизации организма в условиях борьбы и достижения оптимального боевого состояния. Освоение приемов ПРТ проводится в четыре этапа:

Первый этап - семь формул общего успокоения и расслабления лица: я успокаиваюсь... я сосредоточиваюсь на своем лице... мое лицо спокойно... все мое тело спокойно... весь мой организм спокоен... мое внимание сосредоточено на моем лице... оно спокойно и неподвижно.

Второй этап - 10 Формул расслабления рук и вы-

зывания тепла в них: мое внимание переходит на мои руки... мои руки начинают расслабляться и теплеть... мои пальцы и кисти расслабляются и теплеют... мои предплечья расслабляются и теплеют... мои плечи расслабляются и теплеют... мои руки полностью расслабленные и теплые... мое внимание сосредоточено на моих теплых руках... мое внимание переходит на мое лицо... оно спокойно и неподвижно... все мое тело спокойно и неподвижно.

Третий этап - 10 формул расслабления ног и вызывания тепла в них: мое внимание переходит на мои ноги... мои ноги начинают расслабляться и теплеть... мои подошвы, голеностопы расслабляются и теплеют... мои голени расслабляются и теплеют... мои бедра расслабляются и теплеют... мои ноги полностью расслабленные и теплые... мое внимание сосредоточено на моих теплых голеностопах... мое внимание переходит на мое лицо... оно спокойно и неподвижно.

Четвертый этап - 13 формул, завершающих успокаивающую часть ПРТ: мое внимание переходит на мое туловище... оно полностью расслабленное и теплое... мое внимание останавливается на моей груди... мое дыхание спокойное, легкое... мое пассивное внимание сосредоточивается на моем сердце... мое сердце бьется спокойно, ровно, замедленно... оно отдыхает... мое внимание переходит на мое лицо... оно спокойно и неподвижно... все мое тело абсолютно спокойно и неподвижно... весь мой организм отдыхает... я отдыхаю... я отдохнул и успокоился.

После этого разучивают завершение тренировки способом мобилизации. Формулы мобилизации направлены на вызывание приятной бодрости, активности, хорошего самочувствия: весь мой организм набрался сил... уходит чувство тепла и расслабленности из всех моих мышц... все мои мышцы становятся легкими и упругими... мое внимание на моем лице... мышцы моего лица подвижны... сонливость рассеялась... я все бодрее и бодрее... все мои мышцы легки, упруги, послушны мне.. дышу глубоко... моя голова отдохнувшая, ясная... мое самочувствие хорошее, бодрое... я полон энергии... я готов действовать... встаю (резко встать).

После овладения основными формулами самовнушения спустя 3-4 недели (при условии ежедневной двухразовой тренировки) можно переходить к использованию кратких формул, состоящих иногда всего из двух слов. Сокращенная «внутренняя» речь или сосредоточенное расслабление на основе немногочисленных, но значимых акцентов мысленного представления, обладающие сигнальной функцией, приводят к одинаковым тренировочным эффектам (например, «Совершенно спокоен, совершенно расслаблен», «Тело очень тяжелое», «Тепло струится», «Лоб прохладен, мысли ясные» и т. п.).

Момент времени, когда можно переходить к работе с краткими формулами, определяет психолог или врач. При проведении упражнений необходимо выполнять ряд рекомендаций. Каждое занятие ПРТ должно заканчиваться следующей процедурой самовнушения:

«Руки и ноги энергично согнуть и выпрямить!»

«Глубоко вдохнуть и выдохнуть!»

«Открыть глаза!»

Это ускоряет процесс гармонизации общего состояния и устраняет «остаточную тяжесть» и возможную скованность.

Возможность (в определенных пределах) самостоятельно активно изменять процессы, происходящие в собственном организме, и управлять ими имеет важное значение. Путем саморегуляции можно на короткое время применительно к ситуации активизировать или затормозить психические процессы, а также повысить качество подготовки и эффективности выполняемой деятельности. С помощью различных форм саморегуляции можно воздействовать как на познавательные, так и на мотивационные процессы; повышать действенность мотивов и установок (например, при работе с высокими нагрузками, сопровождающейся ощущениями монотонности и сильным утомлением). Это важно для развития боеспособности и твердости духа на тренировочном этапе, когда нельзя ожидать немедленного достижения результата, в ситуациях, субъективно воспринимаемых как рискованные или опасные, а также при мобилизации работоспособности в трудных и опасных условиях боя. Психическое воздействие с помощью саморегуляции помогает в общем создании оптимальных внутренних условий, при которых реализация двигательной деятельности происходит полнее.

Сущность психической саморегуляции состоит в том, что чувства, накапливаемые в процессе общения с окружающей средой и познания собственного организма, человек делает предметом систематической тренировки, чтобы воздействовать на свое психическое состояние и организм в целом. Сигналами для этого могут служить ощущение тяжести тела в сочетании с мышечным расслаблением, тепла - в сочетании с испытываемым расслаблением и чувством физического комфорта.

Психическая саморегуляция с помощью ПРТ опирается на важный общий принцип функционирования организма: постоянную обратную связь, сигнализацию центральной нервной системы о выполнении физиологических процессов. Эти сигналы могут восприниматься разнообразнее и создавать основу, на которой строится содержание программ ПРТ (тренировка чувства внутренней раскованности, резкости, напряжения, расслабления и т.д.).

Следующий функциональный принцип психорегуляции называют «межличностным эффектом резонанса». При этом имеется в виду в большинстве случаев неосознанное достижение психических эффектов под влиянием определенных раздражителей, которые можно использовать для психорегуляции (например, заразительное воздействие смеха или зевания).

Еще один принцип психорегуляции заключается в следующем: чем более четкое устное определение получит содержание воспринятого и чем более активно оно будет воспроизведено, а также чем больше оно со-

ответствует миру восприятия и представлений бойца, тем точнее оно будет преобразовано в самоуправление. При формировании и активизации условнорефлекторных процессов человек может научиться (в известных пределах) произвольно управлять через высшие интеграционные системы мозга почти всеми вегетативными функциями и психовегетативными изменениями в организме.

Опыт показывает, что последовательное применение ПРТ способствует повышению эффективности освоения и закрепления технических навыков, улучшению качества выполнения движений и их стабильности. С помощью аутогенной тренировки и психорегулирующей тренировки повышается точность восприятия пространственно-временных параметров движений и достигается более высокая степень совпадения субъективной оценки с реальными результатами их выполнения. С повышением качества самооценки создаются важные предпосылки для повышения эффективности самокоррекции.

В отличие от научно обоснованных психорегулирующих методов существуют и «наивные» приемы, которые вырабатываются на основании субъективного опыта. Часто они являются результатом ситуации, связанной с пережитым успехом, достижением цели, оправдавшим их эффективность. Содержание их может также определяться примером других. Приемы «наивной» психорегуляции в большой степени обусловлены личностными особенностями и не всегда могут быть рекомендованы другому человеку без предварительной проверки или необходимой коррекции.

Эффективность этих приемов оценивается субъективно и не всегда проверяется объективными научными методами исследования. Приемы «наивной» психорегуляции при многократном применении в одних и тех же или сходных ситуациях в ряде случаев начинают выполнять функцию разнообразных поведенческих программ. Тогда они становятся важным компонентом саморегуляции при подготовке и выполнении движений, а также при переходе к отдыху. Как правило, эффект применения этих приемов проявляется немедленно.

Применение успокаивающего и даже мобилизующего вариантов ПРТ в практике подготовки к бою не может считаться достаточным, так как не решает полностью всех задач. Процесс произвольного воздействия на свое эмоциональное состояние целесообразно строить из трех частей. В первой части прорабатывается успокаивающий вариант ПРТ. Во второй части следует провести идеомоторную тренировку, в это время занимающийся представляет и мысленно выполняет ряд приемов и комбинаций. Хорошо представить себе то состояние, которое кажется оптимальным для данной ситуации, или «проиграть» ответ на известные излюбленные комбинации противника и т.п. Задачей третьей части является активное формирование поведенческой установки. Необходимо научиться сознательно вызывать в себе оптимальное боевое состояние с по-

Таблица 1. Схема дыхательных упражнений.

Этапы	Формула дыхания: вдох-выдох-пауза	Время, мин.
1	4-4-2, 4-5-2, 4-6-2, 4-7-2, 4-8-2	До 1
2	4-8-2, 5-9-2, 5-10-2, 6-11-3, 6-12-3	Около 1
3	6-12-3, 7-12-3, 8-12-4, 9-12-4, 10-12-5, 11-12-5, 12-12-6	Около 2,5
4	12-12-6, 11-12-5, 10-11-5, 9-10-4, 8-9-4, 7-8-3, 6-7-3, 5-6-2, 4-5-2, 4-4-2	Около 2,5

мощью составленных заранее индивидуально 'значимых' формул, реализующих это состояние.

Наряду с обучением ПРТ необходимо более широко вводить приемы саморегуляции в тренировочный процесс. В тренировку вводятся так называемые медитативные паузы (одна в начале и одна в конце тренировки), Сядьте на пятки перед стеной. Найдите любую точку на стене и сконцентрируйте свой взор на ней. Ни о чем не думайте. Гоните все мысли прочь. Это поза отрешенности. В качестве приема, облегчающего вход в позу, рекомендуется дыхательная гимнастика. Дыхание - единственная вегетативная функция, поддающаяся сознательному контролю. Управляя дыханием, мы имеем возможность через вегетативную нервную систему влиять на деятельность сердца, кровеносных сосудов и других внутренних органов. Дыхательное упражнение проводится по следующей схеме.

Первая цифра - вдох, вторая - выдох, третья - пауза после выдоха. Счет - по пульсу. При такой технике дыхательных упражнений тренирующийся вынужден следить за сложным переменным ритмом дыхания, этим достигается переключение внимания и его концентрация, в результате чего возникает нужный эффект. Этот эффект обусловлен не только переключением внимания, но и раздражением блуждающего нерва, окончания которого богато представлены по ходу дыхательных путей,

Мастера восточного боевого искусства каратэ так говорят своим ученикам о значении медитации: «Когда ты занимаешься каратэ, нельзя думать ни о чем, потому что в это время ты постигаешь путь всего живого. Узнать его невозможно, невозможно и выразить его. Его можно только почувствовать. А для этого твое сердце должно уснуть, потому что оно - орган мысли. Ты должен словно продолжать находиться в той позе отрешенности, что мы делаем в начале занятий. А лицо твое должно выражать только ненависть и неотвратимость твоей победы. И тогда руки и ноги будут поворачиваться сами - легко и свободно...» (М.Ояма)

Применение медитативных пауз сразу же позволяет решить большой круг задач:

- провести настройку на занятие с целевыми установками (а в конце занятия - на следующее занятие);

- совершенствовать технические приемы (идеомоторная отработка тех или иных технических элементов);

- освоить активный отдых и мобилизацию.

Следует исключить употребление любых стимуляторов, так как они нарушают ровное гармоничное течение процессов энергообмена в организме, ведут к неконтролируемому выбросу энергии. Причем эффективность использования высвобождаемой таким образом энергии сильно падает. К таким стимуляторам относят никотин, алкоголь, кофеин, содержащийся в крепком чае, кофе, шоколаде, а также любые наркотические вещества.

Практикующим ментальный тренинг рекомендуется внимательно относиться к режиму сна и бодрствования. Продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил.

### ЛИТЕРАТУРА

Воронов И.А. Психотехника восточных единоборств. М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2006.

Захаров О.Ю. Саморегуляция психических процессов и эмоционального состояния спортсменов в каратэ киокусинкай // Российская Ассоциация психологов физической культуры и спорта. Международная научно-практическая конференция «Рудиковские чтения». 3-5 июня 2008 г. – С.40-42.

Захаров О.Ю. Практика боевых искусств и подготовка воина как процессы изменения личности // Психология спорта. Психология и методология боевых искусств. Сборник докладов всероссийского симпозиума. Сентябрь 2007. – С.30-34.

Захаров О.Ю. Развитие способности к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния высококвалифицированных спортсменов в каратэ киокусинкай // Развитие личности в образовательных системах Южно-Российского региона. XIV годовичное собрание Южного отделения Российской Академии образования. XXVI психолого-педагогические чтения Юга России. – С.144-145.

Захаров О.Ю. Развитие способности к саморегуляции психических процессов высококвалифицированных спортсменов в каратэ киокусинкай // Материалы IV Всероссийского съезда Российского психологического общества. 18-21 сентября 2007 года – С.34.

Захаров О.Ю. Саморегуляция психических процессов и эмоционального состояния спортсменов в каратэ киокусинкай // «Спортивный психолог» № 2 (14) 2008г. – С. 77-78.

Кудашов В.И. Психофизическая саморегуляция в воинских искусствах. М.: «Профит Стайл», 2003.

Макаров Н, Антонов Г. Психологическая самоподготовка к рукопашному бою. – Минск, ПКФ «Издательский дом», 1994.

Осницкий А.К. Психологический анализ агрессивных проявлений учащихся (Вопросы психологии, 1992, № 5, 6 с. 35- 40)

Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук – М., 1985. – 48 С.

Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М.: Физкультура и спорт, 1983.

Румянцева Агрессия и контроль (Вопросы психологии, 1992, № 5-6, с. 35-40).

Сафонов В.К. Агрессия в спорте. С-Петербургский университет, 2003.

Habersetzer R. Karate pour ceintures noires. Strategie du combat libre. - Paris, 1971.

Oyama, M. Vital Karate / Trans. Richard L. Gage - Tokyo-Japan Publications, 1967.

Oyama, M. Mas Oyama's Essential Karate / Trans. Tomoko Murakami and Jeffrey Cousminer. - New York: Sterling, 1978

Shim, S. K. Meditation and the Martial Artist // Tae Kwon Do Times. - 1981. - N 1 (Summer). - 30 ff.; N 3 (May). - 30 ff.

Weinberg, Robert S., et al. Effect of Visuo-Motor Behavior Rehearsal, Relaxation, and Imagery on Karate Performance // Journal of Sports Psychology. - 1981. - N 3. - pp. 228-38.

## HOW TO BLOCK THE AGGRESSION OUTPOURING IN COMBAT SPORTS BY USING METHODS OF SELF-REGULATION OF SPORTSMEN MENTAL PROCESS AND EMOTIONAL STATE

Lee Jeung Kee, Ph.D, professor

Mailing contact information: Republic of Korea, Kosin University, Poosan

Zakharov O.Y., director of municipal educational institute of supplementary education for children «Rostov-On-Don sport school for children № 11»

The article illustrates modern effective methods of blocking the aggression outpouring in martial arts by using

methods of self-regulation of sportsmen mental process and emotional state

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ

Аспирант Л. Ю. Чижик

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар  
 Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161

**В статье представлены результаты исследований физиологических особенностей дыхательной системы у спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся пауэрлифтингом.**

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, дыхательная система, спортсмен-инвалид, жизненная емкость легких, дыхательный объем.

В настоящее время в связи с многочисленными природными и техногенными катаклизмами и другими факторами в Российской Федерации ежегодно увеличивается количество инвалидов. Так по данным Федеральной службы государственной статистики на 1 января 2009 года их общая численность составила 13 104 тыс. человек.

В связи с этим остро встает проблема оздоровления населения, выработки у данной категории лиц профессиональных навыков, обеспечения условий для профессиональной реабилитации, социальной интеграции (О.Э. Аксёнова, 2003).

Для решения данной проблемы успешно используется повышение двигательной активности инвалидов (Л.В. Шапкова, 2003), так как недостаточная физическая активность в совокупности с основной патологией приводит к снижению защитных сил организма, его устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов, психоэмоциональным перегрузкам.

Адаптация к физическим нагрузкам является отправной точкой для инвалидов не только для развития спортивного мастерства, но и в качестве факторов восстановления и компенсации нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности человека (П.А. Рожков, 2000).

Для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) необходимо постоянное совершенствование физических качеств и возможностей своего ор-



ганизма, что в большей мере достигается развитием силовых способностей (В.В. Мелихов, 2006). Силовые упражнения способствуют увеличению мышечной силы, улучшают гибкость, амплитуду движений в суставах, координацию движений, функционирование внутренних органов и систем, положительно влияют на психо-эмоциональное состояние инвалидов.

По мнению Солодкова А.С. (2000), Агаджаняна Н.А. с соавт. (2005) и др. оценка функционального состояния систем жизнеобеспечения организма инвалидов является актуальной медико-биологической проблемой.

Приоритетным направлением, в котором активно реализуют себя лица, с ограниченными возможностями, являются занятия физической культурой и спортом.

Пауэрлифтинг является молодым, динамично развивающимся видом спорта (Л.С. Дворкин, 2005; М.О. Аксёнов, 2006 и др.). При этом он имеет достаточно много общего с тяжёлой атлетикой, не смотря на то, что методика тренировки последней имеет ориентацию на скоростно-силовой характер и не соответствует соревновательной деятельности в пауэрлифтинге.

В тоже время при оценке особенностей соревновательной деятельности в пауэрлифтинге с современных позиций можно предположить наличие существенных различий в проявлении силы в данном виде спорта и тяжёлой атлетике, что дает возможность утверждать о специфике подготовки в силовом троеборье (В.П. Павлов, 1999; Л.С. Дворкин, 2003).

Согласно Международным правилам соревнований по пауэрлифтингу для инвалидов с ПОДА в соревновательную программу по данному виду спорта для данной категории лиц входит только одно упражнение – жим лежа.

Особенностью выполнения упражнений в пауэрлифтинге является динамический преодолевающий режим работы мышц в медленном темпе, характеризую-

щийся отсутствием ускорений и постоянством скорости перемещения штанги.

Однако, в силовых и скоростно-силовых видах спортивная тренировка характеризуется применением физических нагрузок большого объема и высокой интенсивности, которые порой не согласуются с адаптационными резервами организма спортсменов-инвалидов и приводят к перенапряжению систем жизнеобеспечения (Э.Р. Румянцева, 2005). Неподготовленность данного контингента к высоким специализированным нагрузкам может стать причиной дополнительных патологических изменений в организме, что особенно актуально для лиц с ПОДА.

Одним из факторов определяющих интенсивную мышечную работу является производительность системы кислородного снабжения организма, пределы которой определяются возможностями сердечно-сосудистой (В.Л. Карпман и др., 1988 и др.) и дыхательной системами (С.Н. Кучкин, 1986). При этом, дыхательный компонент во многих случаях выступает основополагающим звеном, влияющим на эффективность мышечной работы.

Основной целью настоящего исследования явилось выявление физиологических особенностей дыхательной системы у спортсменов-инвалидов с ПОДА, занимающихся пауэрлифтингом.

Обследованы: 21 спортсмен-инвалид в возрасте 17-25 лет, спортивная квалификация – I спортивный разряд (5), кандидатов в мастера спорта /КМС/ (6), мастеров спорта /МС/ (9), мастер спорта международного класса /МСМК/ (1) и 27 практически здоровых сверстников (контрольная группа), не занимающихся спортом.

Для анализа показателей дыхательной системы использовался диагностический спироанализатор Spirolab MIR III с функцией SpO<sub>2</sub> (Италия).

Определяли фактическую жизненную емкость легких (ЖЕЛ) (приведенную к ВTPS), дыхательный объем (ДО), резервный объем вдоха и выдоха (РОВд, РОвыд), рассчитывали должную ЖЕЛ и жизненный индекс.

Как показали полученные результаты наибольшие параметры фактической ЖЕЛ регистрировались у спортсменов-инвалидов  $4986,54 \pm 59,07$  мл, у лиц контрольной группы соответственно  $3878,17 \pm 60,73$  мл ( $p < 0,05$ ). У спортсменов-инвалидов отмечен также рост жизненного индекса при сохранении уровня дыхания. Эти изменения отражают повышение функционального состояния дыхательной системы.

Сравнение показателей статических легочных объемов исследуемой и контрольной групп выявило достоверное увеличение ДО у спортсменов-инвалидов на 18% ( $p < 0,05$ ).

Резервные объемы как вдоха, так и выдоха у спортсменов с ПОДА, занимающихся пауэрлифтингом,

имели некоторые отличия от таковых у представителей контрольной группы. Так РОвыд у лиц, не занимающихся спортом, был несколько выше чем у спортсменов-инвалидов и составил  $1315 \pm 13,8$  мл и  $1190 \pm 16,3$  мл соответственно (хотя эти цифры не выходили за рамки среднестатистических физиологических значений). При исследовании РОвд было установлено, что у спортсменов-инвалидов этот показатель был больше чем у практически здоровых сверстников ( $1867 \pm 15,3$ ;  $1613 \pm 18,2$ ;  $p < 0,05$ ).

На основании полученных данных можно сделать заключение о наличии определенной направленности некоторых показателей системы внешнего дыхания, связанной с профессиональной деятельностью спортсменов с ПОДА.

Полученные сведения углубляют представления об особенностях процесса адаптации организма инвалидов и могут быть эффективно использованы при спортивном отборе и управлении тренировочным процессом, прогнозировании переутомления и перетренировки.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Агаджанян, Н. А., Двоеносов, В. Г., Ермакова, Н. В., Морозова, Г. В., Юсупов, Р. А. Двигательная активность и здоровье. – Казань: Изд-во КГУ, 2005. – 216 с.
2. Аксенов, М. О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий: дис. ... канд. пед. наук / Аксенов М.О.; БГУ. – Улан-Удэ. 2006. – 206 с.
3. Аксенова, О. Э. Адаптивное физическое воспитание школьников начального общего образования / О.Э. Аксенова // Адаптивная физическая культура. – 2003. – № 1 (13). – С. 32-35.
4. Дворкин, Л. С. Возрастные особенности развития силовых возможностей школьников 7-17 лет / Дворкин Л.С., Новаковский С.В., Степанов С.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. – 2003. – № 3. – С. 29.
5. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: учеб. для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 521900 – Физ. культура и спец. 022300 – Физ. культура и спорт: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Л.С. Дворкин. – М.: Сов. спорт, 2005. – 597 с.
6. Мелихов, В. В. Особенности силовой подготовки студентов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата/ В.В. Мелихов, Н.О. Рубцова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №12. – С. 21.
7. Рожков, П. А. Обращение к работникам физической культуры и спорта, преподавателям, учителям и тренерам общеобразовательных и спортивных школ,

представителям средств массовой информации/ П.А. Рожков // Теория и практика физической культуры, 2000. – №10. – С. 2-3.

8. Румянцева, Э. Р., Горулев, П. С. Спортивная подготовка тяжелоатлетов: механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с.

9. Солодков, А. С. Динамика функций организма инвалидов в процессе реабилитации физическими упражнениями/ А.С. Солодков// Адаптивная физическая культура. -2000. – №1-2. – С. 26-27.

10. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

## PHYSIOLOGICAL PECULIARITIES OF THE RESPIRATORY SYSTEM IN SPORTSMEN-INVALIDS

---

Chizhik L., Post-graduate Student

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.

Contact information for correspondence: 3500015, Krasnodar, Budennogo str., 161

---

Results of investigations physiological peculiarities of the respiratory system in sportsmen-invalids with disorder support-motor (locomotor) apparatus which go in powerlifting are presented in the paper.

Key words: powerlifting, respiratory system, sportsman-invalid, vital capacity of lungs, respiratory volume.

Научно-методический журнал

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,  
СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА**

**2/2010**

Оригинал-макет – Калашников М. И., Ширванян А. В., Крачунов В. В.  
Корректурa – Деркачева С. С.

Подписано к печати 29.03.2010 г.

Формат 60x90/8

Бумага для офисной техники

Усл. печ. л. 4. Тираж 100 экз.

Редакционно-издательский отдел  
Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма  
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161