

ISSN 1999-6799

Научно-методический журнал

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ- НАУКА И ПРАКТИКА



№4-2009



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:

С. М. АХМЕТОВ
Г. Д. АЛЕКСАНИЯЦ
В. А. БАЛАНДИН
В. К. БУРИЧЕНКО
Г. Б. ГОРСКАЯ
Л. С. ДВОРКИН
С. С. ЗЕНГИН
С. Г. КАЗАРИНА
Г. Ф. КОРОТЬКО
Г. А. МАКАРОВА
А. И. ПОГРЕБНОЙ
А. Б. ТРЕМБАЧ
К. Д. ЧЕРМИТ
Л. А. ЧЕРНОВА
Ю. К. ЧЕРНЫШЕНКО
М. М. ШЕСТАКОВ
Ю. А. ШУЛИКА

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

**ВЫПУСК ПОСВЯЩЁН НАУЧНЫМ ИССЛЕДОВАНИЯМ МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Н. И. Николаева. Исследование квалификационной структуры профессорско-преподавательского состава вуза физической культуры (РГУФКСИТ).....	3
Н. Ф. Бартош. Актуальность и особенности преподавания дисциплин «Правоведение» и «Правовые основы спорта» на факультете «Спорт» КГУФКСТ.....	7

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

В. В. Суворов. Влияние на результат матча технико-тактических действий, выполняемых футболистами различных игровых амплуа в возрасте 15-16 лет	9
П. В. Коляго. Динамика уровня физической подготовленности в годичной тренировке спортсменов в пляжном волейболе	14
В. В. Смирнов. Структура и содержание годичного тренировочного цикла спортсменов, специализирующихся в пляжном волейболе	18
А. А. Михитаров, В. В. Марченко. Влияние интенсивных силовых нагрузок на уровень специальной подготовленности тяжелоатлетов	23
Ю. В. Подоруев. Имитационные упражнения, копирующие движения конечностей для усвоения сложнокоординированных бросков	30
М. Ю. Пушкарный. Анализ точности записи действий в прыжках на батуте	34
А. О. Лымарь. Соревновательная деятельность футболистов различных соматических типов на заключительных стадиях чемпионатов Европы и мира.....	38

ФИЗИОЛОГИЯ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

О. А. Медведева. Особенности сенсомоторных реакций младших школьников с различной степенью нарушения слуха	45
В. Л. Друшевская, И. Г. Алексанянц. Соматотипическая характеристика акробатов высокой и средней квалификации	48
Т. К. Комарова, В. В. Гурова, М. В. Архипенко, Э П. Вон. Функциональное состояние системы пищеварения у спортсменов: факторы риска и скрытая патология	50
И. А. Каперзов, Г. Д. Алексанянц, Т. Г. Гричанова. Особенности соматометрических характеристик тхэквондистов высокой квалификации	53
И. Б. Барановская, С. А. Онищук, Г. А. Макарова, М. Т. Проскуряков. Математический подход в оценке функционального состояния эритропоэза спортсменов в норме и при различных вариантах дефицита железа	56

ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

С. С. Киржинова. Иноязычный коммуникативный компонент профессиональной компетентности специалиста-психолога.....	62
С. В. Литвинова. Влияние уровня психологических состояний и способности самоуправления на результативность штрафных бросков в баскетболе.....	65

ПЕДАГОГИКА

Н. Д. Фролова, Е. В. Довбня, А. А. Чуб.

Черлидинг как способ повышения зрелищности на спортивных соревнованиях 68

Н. Д. Фролова, А. А. Чуб, Н. В. Растопчина. Технология создания сценария..... 70

Е. А. Егина, В. З. Яцык, Н. В. Иванова. Структура мотивационно-потребностной сферы к занятиям физической культурой у студентов Медицинского университета..... 73

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

Е. Б. Новикова, В. А. Баландин. Потребности учащихся 4-6 классов в занятиях физической культурой и спортом 77

В. Н. Завгородний, О. Н. Белоусов, А. Г. Ахромова. Педагогические аспекты подготовки допризывной молодежи к службе в рядах Российской Армии 80

Т. А. Должикова, Ю. К. Чернышенко. Дифференцированное физическое воспитание школьников 13-14 лет, имеющих различный уровень физической подготовленности..... 84

С. П. Аршинник, Т. А. Банникова, А. П. Тарасенко, В. И. Тхорев. Состояние и динамика основных компонентов физической подготовленности современных школьников..... 89

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ю. А. Шулика, Ю. М. Схаляхо, И. В. Тихонова. Диалектика физической культуры и спорта как проблема здоровья нации..... 96

СТУДЕНЧЕСКИЕ ОТРЯДЫ И ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

А. Г. Ахромова, В. Н. Завгородний. Роль студенческих отрядов охраны правопорядка в профилактике наркомании среди студентов..... 102

ПРИРОДНО-РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КРАСНОДАРСКОГО ПРИЧЕРНОМОРЬЯ

Н. В. Чирвина, М. Н. Алименко. Климатические факторы Краснодарского Причерноморья 105

ИССЛЕДОВАНИЕ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ СТРУКТУРЫ ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (НА ПРИМЕРЕ РГУФКСИТ)

Кандидат педагогических наук, доцент Н. И. Николаева, заместитель директора ИПКиППК
Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Москва
Контактная информация для переписки: г. Москва, Сиреневый бульвар, д. 4

Структура кадрового состава рассматривается как обобщенный показатель качественного состояния научно-педагогических кадров, поэтому оценка кадров осуществляется на основании структурного подхода. Измеряются и оцениваются следующие структурные характеристики: профессиональные (предметные), квалификационные, статусные, демографические.

Ключевые слова: структурные характеристики, квалификационные характеристики, оценка уровня квалификации, профессорско-преподавательский состав, кадровый потенциал, кадровая политика.

Квалификационные характеристики кадрового состава вуза рассматриваются в двух неразрывно связанных аспектах: научно-исследовательском и педагогическом. Оценка кадрового потенциала как инструмента кадровой политики должна не только исходить из их состояния и прошлых достижений, но и стимулировать профессиональный рост кадров. Это следует учитывать при выборе показателей оценки, оказывающих существенное влияние на кадры, их состояние и характер изменений.

Среди показателей, которые фактически учитываются при оценке уровня квалификации профессорско-преподавательского состава, наиболее распространены такие как: ученая степень, ученое звание, должность, стаж педагогической работы, количество печатных работ и др.

Проводимые исследования отражают изменения научной продуктивности преподавательского состава в зависимости от возраста и пола, в какой-то мере это можно сказать и о педагогическом мастерстве, но в

меньшей степени. Возрастание научной продуктивности и педагогического мастерства на начальных этапах деятельности вузовского преподавателя - очевидно. Нужно отметить, что эти изменения носят не однонаправленный, а циклический характер, т. е. выявляются несколько циклов, причем научная продуктивность и педагогическое мастерство по направленности и динамике на всем протяжении педагогической деятельности не всегда совпадают. Так, в исследованиях З. Ф. Есарева выделены 7 этапов взаимовлияния научной и педагогической деятельности, и связаны они со стажем научной и педагогической деятельности.

Достаточно разработан такой показатель квалификации научно-педагогических кадров, как ученая степень. Однако ученая степень имеет большее отношение к научной деятельности преподавателя. Более универсально для определения квалификации педагогических кадров ученое звание.

Анализ штатного расписания профессорско-преподавательского состава Университета, проведенный в 1990/1991, 1996/1997, 2000/2001, 2007/2008, 2008/2009 учебных годах, позволил оценить квалификацию данной категории работников по перечисленным выше показателям и проследить динамику развития в указанном временном промежутке.

Представленные в таблице 1 данные указывают на то, что с 1990/91 по 2008/09 учебный год профессорско-преподавательский состав РГУФКСИТ (ГЦОЛИФК) увеличился с 469 до 588 человек, количество кафедр увеличилось с 32 до 43.

Качественный состав ППС также изменился. Численность кандидатов наук увеличилась с 186 человек (39,6%) до 267 человек (49,1%). Численность докто-

Таблица 1
Численность и научная квалификация ППС РГУФКСИТ (РГАФК)

Год	Всего препод.	Доктора наук	% от числа ППС	Канд. наук	% от числа ППС	Всего преп. с уч. ст.	% от числа ППС
1990	469	33	7	186	39,6	219	46,7
1996	449	52	11,6	216	48,1	268	59,7
2001	467	62	13,3	214	45,8	276	59,1
2008	543	67	12,3	267	49,1	334	61,5
2009	588	73	12,4	269	45,7	345	59,0

*в таблице представлен штатный состав вместе с совместителями.

Профессиональное образование

ров наук в указанный период увеличилась с 33 человек (7%) до 73 человек (12,4%). Численность профессорско-преподавательского состава высокой квалификации (с ученой степенью) увеличилась с 219 человек (46,7%) до 345 человек (59,0%).

Общей тенденцией развития вузов физической культуры и РГУФКСИТ (ГЦОЛИФК), в частности, является увеличение общей численности преподавательского состава, относительных показателей численности высококвалифицированных преподавателей к общему числу ППС, количества кафедр.

Для удобства сравнения квалификации профессорско-преподавательского состава вуза мы разделили кафедры на три группы: спортивно-педагогические (специальные), общетеоретические, медико-биологические.

Данные, представленные в таблице 2, указывают на то, что в исследуемый период численность ППС спортивно-педагогических кафедр увеличилась с 264 до 328 человек. Численность кандидатов наук увеличилась со 116 (43,9%) до 153 человек (45,2%). Численность докторов наук увеличилась с 13 (6%) до 33 человек (9%). Численность преподавателей высокой квалификации увеличилась с 129 (48,9%) до 186 человек (56,7%). Количество спортивно-педагогических кафедр увеличилось с 18 до 25.

Причем с 1990 до 2001 года заметна тенденция повышения качества профессорско-преподавательского состава, к 2007/08 учебному году - тенденция к понижению качества научного потенциала ППС спортивно-педагогических кафедр.

Данные, представленные в таблице 3, указывают на то, что в исследуемый период времени численность

ППС общетеоретических кафедр увеличилась со 123 до 130 человек. Численность кандидатов наук увеличилась с 43 (34,9%) до 69 человек (53,1 %). Численность докторов наук увеличилась с 9 (7,3%) до 21 человека (16,2%). Численность преподавателей высокой квалификации увеличилась со 52 (42,2%) до 90 человек (69,2%). Количество общетеоретических кафедр увеличилось с 8 до 10.

Наблюдается рост численности профессорско-преподавательского состава после спада в 1996 году. Изменилась квалификационная структура научно-педагогических кадров в сторону уменьшения доли преподавателей высокой квалификации – этот показатель составил 59,0% в 2008/2009 учебном году.

Данные, представленные в таблице 4, указывают на то, что в исследуемый период численность ППС медико-биологических кафедр увеличилась незначительно: с 82 до 85 человек. Численность кандидатов наук увеличилась с 27 (32,9%) до 42 человек (49,4 %). Численность докторов наук увеличилась с 11 (13,4%) до 15 человек (17,6%). Численность преподавателей высокой квалификации увеличилась с 38 (46,3%) до 57 человек (67%). На данных кафедрах так же наблюдалось снижение квалификации ППС на 14,7% с 2000/2001 по 2007/2008 учебный год. Количество медико-биологических кафедр не увеличилось и составило 8.

Изложенные выше данные позволяют сделать вывод, что квалификация профессорско-преподавательского состава по параметру «ученая степень» с 1990 по 2001 год повысилась. Наиболее высокие относительные показатели численности высококвалифицированных преподавателей в 1996 г. на кафедрах медико-биологического профиля составили 79,4%, в 2007/2008

Таблица 2

Численность и научная квалификация ППС спортивно-педагогических кафедр РГУФКСИТ (РГАФК)

Год	Всего препод.	Доктора наук	% от числа ППС	Канд. наук	% от числа ППС	Всего преп. с уч. ст.	% от числа ППС
1990	264	13	6	116	43,9	129	48,9
1996	265	16	6	135	50,9	151	57
2001	283	29	10,2	123	43,5	152	53,7
2007	328	33	9	153	45,2	186	56,7

Таблица 3

Численность и научная квалификация ППС общетеоретических кафедр РГУФКСИТ (РГАФК)

Год	Всего препод.	Доктора наук	% от числа ППС	Канд. Наук	% от числа ППС	Всего преп. с уч. Ст.	% от числа ППС
1990	123	9	7,3	43	34,9	52	42,2
1996	116	21	18	43	37	64	55,2
2001	111	22	19,8	49	44,1	71	70,0
2007	130	21	16,2	69	53,1	90	69,2

учебном году по показателю научной квалификации ППС на первое место вышли кафедры общетеоретического профиля - 69,2%.

Нужно отметить, что наблюдается снижение качества научного потенциала всего профессорско-преподавательского состава Университета после 2000/2001 года. Все эти качественные изменения происходят на общем фоне старения педагогических кадров. Средний возраст профессорско-преподавательского состава на кафедрах спортивно-педагогического профиля составил 49,3 года; общетеоретических – 48,2 года; медико-биологического профиля – 52,2 года.

Одним из критериев, позволяющих судить о квалификации педагогических кадров, являются относительные показатели численности ППС, имеющих ученые звания, от всего состава преподавателей. Ученое звание присваивается не только при наличии ученой степени, но и определенного стажа педагогической работы, наличии научных и методических разработок, при осуществлении руководства дипломными работами студентов, научного руководства работой аспирантов и др.

Рассмотрим такой показатель уровня квалификации, как «ученое звание» (таблица 5). В 1996/1997 учебном году на кафедрах спортивно-педагогического профиля число доцентов и старших научных сотрудников составляло 74 человека (27,9%); профессоров - 15 человек (5,6 %).

На кафедрах общетеоретического профиля число доцентов и старших научных сотрудников составляло

28 человек (24,1%); звание профессора имели 16 преподавателей (13,8 %).

На кафедрах медико-биологического профиля доцентов насчитывалось 17 человек (25 %); звание профессора имели 15 человек (22 %).

Сравнивая полученные данные, можно сделать вывод, что по параметру «ученое звание» в 1996/1997 учебном году более высокая квалификация у преподавателей, работающих на кафедрах медико-биологического профиля.

Показатели, приведенные в таблице 5, свидетельствуют о том, что численность преподавателей, имеющих ученые звания профессора или доцента, увеличилась с 178 (35,6%) человек в 1996/97 году до 250 (43,1%) человек в 2008/09 году. При этом число доцентов увеличилось с 120 (26,7%) до 174 (30,0%) человек, а профессоров с 58 (13%) до 76 (13,1%) человек. В 2001 году относительный показатель численности профессоров увеличился и составил 17,3%.

Кроме того, происходит заметное отставание присвоения преподавателям ученых званий от присуждения им ученых степеней. Так, в РГАФК в 1996/1997 учебном году из 216 кандидатов наук звание доцента имели 120 человек (55,5%). Совсем по-другому выглядит положение дел с присуждением звания профессора: ученую степень доктора наук имели 52 человека, а звание профессора - 58 человек (111,5%).

В 2001/2002 учебном году из 238 кандидатов наук звание доцента имели 127 человек (53,4%), ученую степень доктора наук имели 48 человек, а звание профес-

Таблица 4
Численность и квалификация ППС медико-биологических кафедр РГУФКСит (РГАФК)

Год	Всего препод.	Доктора наук	% от числа ППС	Канд. наук	% от числа ППС	Всего преп. с уч. ст.	% от числа ППС
1990	82	11	13,4	27	32,9	38	46,3
1996	68	15	22	39	57,3	54	79,4
2001	68	11	16,2	42	61,8	53	77,9
2007	85	15	17,6	42	49,4	57	67,1

Таблица 5
Показатели научной квалификации (ученое звание) ППС РГУФКСит (ГЦОЛИФК) 1996/97-2008/09 гг.

Год	Всего ППС	Доценты		Профессора		Всего с уч. зван.	
		Кол-во человек	% от числа ППС	Кол-во человек	% от числа ППС	Кол-во человек	% от числа ППС
1996/1997	449	120	26,7	58	13,0	178	39,6
2000/2001	467	127	27,2	81	17,3	208	44,5
2007/2008	543	168	30,9	81	14,9	249	45,8
2008/2009	580	174	30,0	76	13,1	250	43,1

сора - 81 человек (168%).

В 2007/2008 учебном году из 267 кандидатов наук звание доцента имели 168 человек (62,9%), ученую степень доктора наук имели 67 человек, а звание профессора - 81 человек (121%).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Галиханова, Ю. Р. Кадровая политика высшей школы как регулятор мобильности //www.ksru.ru/uor2//uploads/1207103819/10-01.doc

2. Дрезинский, К. С. Совершенствование системы управления персоналом высших учебных заведений // Известия Санкт-Петербургского университета экономики и финансов. – СПб.: изд-во СПбГУЭиФ, 2007. - № 3 (51).

3. Есарева, З. Ф. Особенности деятельности преподавателя высшей школы. - Л.: ЛГУ, 1974. - 156 с.

4. Колесов, А. А. Подготовка и профессиональная ориентация научно-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1985. - 22 с.

5. Мудрова, Е. Б. Основные тенденции развития преподавательских кадров и способы повышения обоснованности решений в сфере управления кадровым потенциалом высшей школы // Научно-технические ведомости СПбГТУ. – № 4, 2006.

6. Николаева, Н. И. Формирование преподавательского состава вуза физической культуры, его структура и повышение квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1999. - 22 с.

7. Управление качеством образования: практико-ориентированная монография и методическое пособие / под ред. М. М. Поташника. – М.: Педагогическое общество России, 2004. - 448 с.

RESEARCHING THE QUALIFICATIONAL STRUCTURE OF THE TEACHING STAFF OF A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION (RSUPEST TAKEN AS AN EXAMPLE)

N. Nikolaeva, Deputy Director of the IIQ and PIQ

Russian State University of Physical Education, Sport and Tourism, Moscow

Contact information for correspondence: g. Moscow, Sirenevi blv., 4

The structure of the teaching staff is considered as an united index of the qualitative condition of the scientific-pedagogical contingent, therefore its evaluation is made on the basis of the structural approach. Following structural characteristics are measured and evaluated: professional

(i. e. subjects), qualification, status ones and those dealing with demography.

Key words: structural characteristics, qualification characteristics, evaluation of the qualification level, teaching staff, cadre potential, cadre policy.

АКТУАЛЬНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИН «ПРАВОВЕДЕНИЕ» И «ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ СПОРТА» НА ФАКУЛЬТЕТЕ «СПОРТ» КГУФКСТ

Кандидат экономических наук, доцент Н. Ф. Бартош

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

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

Основная мысль данной статьи: показать необходимость и актуальность изучения дисциплин «Правоведение» и «Правовые основы спорта» для студентов факультета «Спорт» Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Ключевые слова: общество, право, спорт, правоведение, деятельность, контингент.



Происходящие в настоящие время в Российской Федерации реформы практически во всех отраслях жизнедеятельности населения нуждаются в активной поддержке, причем этот процесс должен пониматься и поддерживаться населением страны, а тем более ее молодым и прогрессивным крылом – студенчеством.

Современное общество сумело в основном избежать тех разрушительных потрясений и последствий, которые могли бы произойти в России, хотя дальнейшее расслоение общества продолжается. И одним из факторов стабилизации, на наш взгляд, является повышение правовых знаний и правовой активности студентов через изучение ими дисциплины «Правоведение». Данная дисциплина изучается на 2 и 3 курсе факультета «Спорт». В условиях правового нигилизма в России усиление интереса общества к вопросам права – явление весьма значительное, так как означает приобщение общества, а главное, - его молодого поколения, к изучению правового регулирования, так что никак нельзя обойтись без предмета «Правоведение», что и имеет место на вышеуказанных курсах факультета «Спорт».

Право сопровождает человека с момента рождения и до окончания его жизненного пути. Трудно назвать сферу отношений между людьми, которая вообще выпадала бы из правового поля. В наши дни ни одно сколько-нибудь значимое решение нельзя принять без программирования его на предмет соответствия закону. Например, без трудового права шагу нельзя сделать в трудовых отношениях, без семейного – в семейных и т. д.

В процессе преподавания мы со студентами изуча-

ем кроме вышеуказанных отраслей права и такие его отрасли, как уголовное, гражданское, административное, конституционное право, экологическое и некоторые другие его отрасли. Но всегда начинаем с изучения Конституции Российской Федерации – как основного закона нашего государства, т. к. при изучении Конституции у студентов закладываются понятия о почитании и исполнении закона, о роли права вообще и воспитывается гордость за Родину. Студент за короткое время начинает понимать, что само понятие «государство» весьма многогранно, но вместе с тем достаточно часто государство выступает синонимом понятий «страна» или «общество».

Абсолютное большинство студентов весьма охотно посещает занятия, они с большим удовольствием и даже рвением конспектируют предложенный им лекционный материал, весьма активно защищают свои рефераты на семинарских занятиях, задают вопросы выступающим и т. д. Зачастую студенты, после занятий, на перемене и даже в отдельное отведенное время, в конце дня, проявляют большой интерес к тем или иным вопросам современного права России, а также к различным отраслям права зарубежных стран. наших студентов интересуют изменения в законодательстве, происходившие после распада СССР; правовые аспекты своей будущей работы, т. к. более 70% выпускников хотят работать по избранной ими специальности.

Контингент обучающихся студентов в нашем университете весьма многообразен: от весьма ярко выраженных личностей, которые и в дальнейшем хотят заниматься наукой в своей области, до таких ребят, которые еще не имеют четких представлений об избранном пути, университете и о том, что их ждет в дальнейшей жизни. Все это накладывает свой отпечаток на структуру и особенности преподавания предмета «Правоведение», а также дисциплины «Правовые основы спорта», которая читается студентам университета на 5 курсе.

Особенностью, скорее главной особенностью, данной дисциплины является защита представителей спорта высших достижений – российских спортсменов,

которой до недавнего времени в нашей стране никто не занимался. Многие факты свидетельствуют о том, что наши спортсмены зачастую свои баталии поигрывали не на арене спортивных сражений, а в «кулуарах» спорта, т. к. им в свое время не оказали весомую и эффективную правовую поддержку, в которой они очень и очень нуждались. Вполне очевидно, что решение многих юридических проблем большого спорта в настоящее время приобретает первостепенное, весьма актуальное значение. Поэтому в последние годы в спортивной науке уделяется повышенное внимание не только физической подготовке и медицинскому обеспечению наших спортсменов, но, кроме этого, и их юридической защите на крупнейших внутренних и международных соревнованиях.

При изучении дисциплины «Правовые основы спорта» весьма важными становятся теоретические исследования, которые проводятся с целью совершенствования правового регулирования разнообразных общественных отношений, в том числе возникающих и в различных сферах физкультурно-спортивной деятельности. А научная основа является единственно верным направлением законодательной и правотворческой деятельности. При изучении этого предмета наши студенты прекрасно понимают, что одним из основных условий усиленного функционирования сферы физической культуры и спорта в современных условиях является наличие у них, будущих специалистов, глубоких знаний в области спортивного права и умение их использовать в своей последующей деятельности. Студенты КГУФКСТ активно работают на семинарских занятиях, защищают свои рефераты, при этом прилежно посещают лекции, на которых конспектируют предложенный им материал. В системе подготовки будущих специалистов изучаются следующие темы: «История и развитие физической культуры и спорта», «Физическая

культура и спорт как объект государственного регулирования», «Основные положения спортивного права». Курс лекций по указанной тематике предполагает изучение понятия дисциплины, принципов спортивного права, места спортивного права в российской правовой системе, а также его применение в регулировании спортивных отношений. Кроме этого, студенты 5 курса факультета «Спорт» изучают тему: «Правовое регулирование социальных и трудовых отношений в сфере спорта», где весьма значимое место занимают разделы «Регулирование труда в профессиональном спорте», а также «Социальные гарантии и социальная защита спортсменов и работников физкультурно-спортивных организаций». С большим интересом студенты воспринимают тему «Преступления в сфере физической культуры и спорта». На протяжении семестра студентам предлагаются и другие темы дисциплины: «Правовое регулирование физической культуры и спорта», «Правовое регулирование рассмотрения и разрешения спортивных споров», а также и другие темы предмета.

Студенты нашего университета, которые обучаются по индивидуальному графику, т. к. они зачастую представляют спорт высших достижений на различных соревнованиях, получают индивидуальные задания, с которыми успешно справляются, что подтверждается итоговыми оценками на зачетах и экзаменах.

Некоторые студенты при изучении дисциплин «Правоведение» и «Правовые основы спорта» выполняют курсовые работы, с которыми успешно выступают перед своими сокурсниками и на различных студенческих конференциях. Это говорит о том, что студенты КГУФКСТ имеют хорошую базовую подготовку, что в дальнейшем, несомненно, поможет им в профессиональной деятельности, как специалистам, работающим в сфере физической культуры и спорта.

ACTUALITY AND PECULIARITIES OF TEACHING SUCH DISCIPLINES AS «SCIENTIFIC LAW» AND «LAW FUNDAMENTALS OF SPORT» AT THE «SPORTS» FACULTY OF KSUPEST

N. Bartosh, Candidate of Economics, Associate Professor,
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar
Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161

The main idea of the paper is to prove the necessity and actuality of such disciplines as «Scientific Law» and «Law Fundamentals of Sport» for students of the Sporting Faculty of Kuban State University of Physical Education,

Sports and Tourism.

Key words: society, law, sport, scientific law, activity, contingent.

ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТ МАТЧА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ФУТБОЛИСТАМИ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА В ВОЗРАСТЕ 15-16 ЛЕТ

Кандидат педагогических наук, доцент В. В. Суворов

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

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

Соревновательная деятельность в футболе определяет состав выполняемых игровых приемов футболистами на поле. Нет данных, какие технические действия, выполняемые игроками различных игровых амплуа, в большей степени влияют на результат в матче. Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью футболистов 15-16 лет осуществлялись с 1993 по 2008 год. Установлен состав игровых приемов, используемых футболистами различных игровых амплуа, которые влияют на результат в матче. Исследованы особенности применения технических приемов игроками с различными игровыми амплуа в течение матча. Выявлены технико-тактические действия для каждого игрового амплуа, влияющие на результат игры команды.

Ключевые слова: футбол, амплуа, результат, техника.

Соревновательная деятельность в футболе определяет состав игровых приемов, выполняемых футболистами на поле [1, 2, 5]. Функциональные обязанности различных игровых амплуа предполагают, что при одинаковом составе технико-тактических действий количественные и качественные показатели будут отличаться. Следовательно, необходимо иметь модельные характеристики всех игровых приемов, соответствующих функциональным обязанностям спортсменов на поле. В литературе есть данные, которые определяют состав основных технико-тактических действий различных игровых амплуа [2, 3, 5], и только для высококвалифицированных спортсменов составлены трехуровневые оценочные шкалы, дающие представление о количественных и качественных модельных характеристиках, применяемых в игре [6].

Весь объем показателей каждого игрового амплуа определяет структуру технико-тактических действий футболистов на поле. Качество выполнения игровых приемов характеризует эффективность игры спортсме-



на. Остается не решенным вопрос, какие действия футболистов различных игровых амплуа в большей степени влияют на конечный результат в матче. Следовательно, последовательность реализации данной проблемы будет решать следующие задачи:

- определить количественный и качественный состав используемых игровых приемов футболистом в зависимости от функциональных обязанностей на поле;

- выявить особенности применения того или иного технико-тактического действия в зависимости от расположения футболистов на поле;

- установить игровые приемы, определяющие результативность

игры футбольной команды для каждого игрового амплуа.

Педагогические наблюдения [4] осуществлялись за соревновательной деятельностью футболистов 15-16 лет. Данная возрастная группа заканчивает этап спортивной специализации. Дальнейшее их обучение будет вестись в группах спортивного совершенствования, а некоторые игроки будут привлекаться в дублирующие составы и дочерние команды профессиональных клубов. Этим и объясняется интерес выбранного возраста для исследования.

Математической обработке подверглись по 24 протокола: правых защитников, свободных защитников, центральных защитников, левых защитников, правых полузащитников, центральных полузащитников, левых полузащитников, атакующих центральных полузащитников и 48 протоколов нападающих.

Для игроков обороны являются ведущими следующие технико-тактические действия: перехват мяча, отбор мяча, короткие и средние передачи мяча вперед. Однако необходимо отметить особенности в использовании отдельных технико-тактических действий футболистами различных игровых амплуа. Так, короткие и средние передачи мяча назад и поперек чаще других используют свободный и центральный защитники с наибольшим показателем у последнего.

Короткие и средние передачи мяча вперед чаще других применяет свободный защитник. Из футболистов, располагающихся по флангам обороны, в противоположность количеству использования коротких и средних передач мяча назад и поперек, чаще других вперед передачи мяча выполняют правые защитники. Передачи мяча «на ход» чаще других выполняет центральный защитник, а наименьший показатель отмечается у свободного защитника.

В противоположность передачам мяча «на ход» длинные передачи мяча чаще других выполняет свободный защитник, а наименьший показатель использования данного технико-тактического действия отмечается у центрального защитника.

Крайние защитники также довольно часто используют данный игровой прием, а наибольшее количество выполненных этих действий отмечается у левого защитника. Прострельные и навесные передачи мяча в штрафную площадь соперника также чаще других выполняет левый защитник, а наименьший показатель у свободного защитника.

Ведение мяча и обводка соперника схожи по структуре распределения объемов среди игроков обороны. Так, наибольшие показатели применения этих игровых приемов отмечаются у футболиста, располагающегося в центре защиты, а наименьшие у свободного защитника. Активность в выполнении данных технико-тактических действий у крайних защитников одинаковая.

Аналогичная картина при распределении объемов выполненных отборов и перехватов мяча с той лишь разницей, что при ведении мяча и обводке соперника наименьшие показатели имеет свободный защитник, а здесь - центральный защитник. Крайние защитники, участвуя в обороне собственных ворот, часто используют данные игровые приемы. Однако отбор мяча чаще выполняет левый защитник, а перехват мяча футболист обороны, располагающийся справа.

В единоборства за мяч сверху и внизу чаще других вступает правый защитник, а наименьший показатель при выполнении данных игровых приемов у свободного защитника. Передачи мяча головой чаще других выполняют свободный и центральный защитники.

А в ударах по воротам ногой наибольший показатель имеет центральный защитник. Футболисты полузащиты, участвуя в атаке и обороне собственных ворот, наиболее часто не зависимо от игрового амплуа выполняют: ведение мяча, короткие и средние передачи мяча назад, поперек и вперед. Однако эти и другие технико-тактические действия имеют особенности использования в зависимости от расположения на футбольном поле. Так, короткие и средние передачи мяча назад и поперек чаще выполняет левый полузащитник, а реже всего правый полузащитник.

Короткие и средние передачи мяча вперед чаще выполняют крайние полузащитники. Более чем в два раза превышает количество выполненных передач мяча «на ход» у центрального полузащитника. Аналогичная ситуация и при выполнении длинных передач мяча. Проти-

воположно этому – количество выполненных навесных и прострельных передач мяча в штрафную площадь, где данный игровой прием используют чаще крайние полузащитники.

Ведение мяча и обводка соперника чаще выполняются игроками, располагающимися на флангах, чем в центре полузащиты. Отбор и перехват мяча чаще выполняет центральный полузащитник, а наименьший показатель у левого полузащитника. Показатели единоборств за мяч внизу больше у правого полузащитника, а наименьшие у левого полузащитника. В единоборства за мяч сверху чаще вступает центральный защитник. Игра головой также прерогатива центрального полузащитника. Удары по воротам головой и ногой чаще наносит левый полузащитник, а наименьший показатель в ударах по воротам ногой у правого полузащитника.

Атакующий центральный полузащитник в возрасте 15-16 лет в среднем за матч выполняет 75,8 технико-тактического действия при браке 29,2%. Основными игровыми приемами футболистов данного игрового амплуа являются: ведение мяча – 17,6%; короткие и средние передачи мяча назад и поперек – 16,3%; короткие и средние передачи мяча вперед – 10,8%; отбор мяча – 10,2%. Суммарный показатель данных технико-тактических действий составляет 54,9% от общего количества всех используемых в игре элементов техники футбола. Функциональные обязанности атакующего полузащитника предполагают также большой объем выполнения: прострельных и навесных передач мяча в штрафную площадь соперника (5,1%), обводки соперника (7,7%) и перехватов мяча (9,0%). Наименьшая эффективность при выполнении прострельных и навесных передач мяча в штрафную площадь соперника, где брак составляет 60,9%.

Нападающие в среднем за матч выполняют 65,8 технико-тактического действия при браке 34,7%. Наиболее используемыми игровыми приемами в матче являются: ведение мяча – 19,8%; короткие и средние передачи мяча назад и поперек – 15,1%; обводка соперника – 11,3%. Суммарный показатель данных действий составляет 46,2% от общего количества всех выполненных элементов техники футбола в игре.

В больших объемах в матче нападающий также использует единоборства за мяч внизу и сверху, короткие и средние передачи мяча вперед, отбор мяча и прострельные и навесные передачи мяча в штрафную площадь соперника, суммарный объем которых превышает 30% от общего количества всех выполненных за игру технико-тактических действий.

Анализ технико-тактических действий, выполненных в возрасте 15-16 лет футболистами различных игровых амплуа, позволяет говорить, что ни один игровой прием одновременно не является основным для всех спортсменов, участвующих в матче. Поэтому рассмотрение каждого в отдельности технико-тактического действия позволит выявить особенности его использования футболистами различных игровых амплуа данного возраста. Так, короткие и средние передачи

Таблица

Индивидуальные показатели технико-тактических действий

№ п/п	ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ПЕРЕДАЧИ		ВОЗРАСТ (15-16 ЛЕТ)															
			пр. защ	св. защ	цен. защ	лев. защ	пр. п-защ	цен. п-защ	лев. п-защ	поднапад	напад							
			x ± m	x ± m	x ± m	x ± m	x ± m	x ± m	x ± m	x ± m	x ± m	x ± m	x ± m	x ± m				
1	короткие и средние	назад и вперед	4,1±0,67	4,8±0,85	7,7±1,19	4,4±0,82	9,1±1,20	12,7±1,65	11,3±1,13	12,3±0,84	9,9±0,58							
		поперек	18,4±0,17	22,4±0,26	12,0±0,18	15,1±0,18	11,9±0,23	13,1±0,40	18,5±0,31	6,8±0,17	18,1±0,25							
2	средние	назад и вперед	12,1±1,12	14,3±0,60	14,3±0,97	11,7±1,20	8,6±0,83	9,1±0,59	8,4±0,93	8,2±0,91	4,5±0,36							
		поперек	42,1±0,50	32,0±0,47	42,1±0,43	34,3±0,53	47,6±0,55	30,3±0,31	37,6±0,46	40,8±0,38	34,9±0,18							
3	на ход	назад и вперед	0,7±0,18	0,3±0,13	1,8±0,39	0,8±0,23	1,8±0,32	6,0±1,13	2,0±0,33	2,4±0,39	1,6±0,22							
		поперек	37,5±0,09	50,0±0,08	45,5±0,22	22,2±0,08	18,2±0,10	36,1±0,50	37,5±0,24	41,4±0,24	26,3±0,08							
4	длинные	назад и вперед	3,2±0,64	8,1±0,91	2,2±0,62	5,8±0,84	0,7±0,15	1,1±0,20	0,7±0,15	0,4±0,10	0,4±0,13							
		поперек	39,5±0,21	38,1±0,55	30,8±0,29	35,7±0,30	55,6±0,13	23,1±0,12	11,1±0,06	60,0±0,09	60,0±0,06							
5	прострелы	назад и вперед	1,3±0,30	0,7±0,40	1,8±0,48	1,8±0,50	6,5±0,64	3,7±0,52	5,2±0,86	3,8±0,83	3,3±0,46							
		поперек	12,5±0,08	75,0±0,29	57,1±0,43	47,6±0,25	50,0±0,54	38,6±0,28	46,8±0,51	60,9±0,42	53,8±0,26							
6	ВЕДЕНИЕ	назад и вперед	6,7±1,04	4,2±0,52	10,5±1,23	6,8±1,00	16,1±1,95	17,0±1,27	16,7±1,79	13,3±1,29	13,0±0,81							
		поперек	8,8±0,18	4,0±0,08	6,3±0,16	7,4±0,13	10,9±0,21	6,4±0,23	5,0±0,19	8,1±0,16	7,7±0,17							
7	ОБВОДКА	назад и вперед	1,3±0,27	0,4±0,13	4,0±0,66	1,7±0,48	8,4±1,33	6,7±1,04	7,7±1,10	5,8±0,72	7,4±0,64							
		поперек	25,0±0,18	60,0±0,09	31,3±0,38	35,0±0,18	29,7±0,48	31,3±0,26	24,7±0,28	35,7±0,35	35,4±0,35							
8	ОТБОР	назад и вперед	7,7±0,89	7,2±0,53	8,6±0,66	8,6±1,10	5,8±1,04	7,3±1,30	3,6±0,56	7,8±1,57	3,3±0,44							
		поперек	47,3±0,57	34,9±0,32	43,7±0,55	34,0±0,71	35,7±0,44	47,7±0,72	34,9±0,34	38,7±0,66	46,3±0,18							
9	ПЕРЕХВАТ	назад и вперед	12,7±0,91	11,0±0,75	11,9±1,23	12,7±1,10	7,3±0,95	10,8±0,74	4,4±0,70	6,8±0,57	2,6±0,44							
		поперек	21,1±0,46	11,4±0,24	15,4±0,32	17,8±0,38	14,9±0,20	20,2±0,27	26,4±0,28	15,9±0,18	25,8±0,15							
10	ЕДИНОБОРСТВА	вниз	2,8±0,44	0,8±0,19	1,8±0,32	1,5±0,28	2,3±0,32	2,2±0,35	1,4±0,25	2,8±0,32	4,5±0,46							
		вверх	23,5±0,13	44,4±0,10	13,6±0,09	22,2±0,13	33,3±0,15	26,9±0,18	41,2±0,16	44,1±0,23	33,9±0,23							
11	ИГРА ГОЛОВОЙ	головой	3,8±0,47	1,3±0,23	3,3±0,46	2,3±0,37	2,1±0,20	2,7±0,53	2,1±0,38	3,7±0,48	4,7±0,39							
		ногой	28,9±0,23	25,0±0,10	15,0±0,13	22,2±0,13	32,0±0,16	36,4±0,23	32,0±0,20	25,0±0,13	46,9±0,26							
12	УДАРЫ В ВОРОТА	головой	1,5±0,22	1,7±0,27	3,0±0,41	1,4±0,23	1,6±0,30	2,3±0,40	1,6±0,33	2,4±0,33	2,5±0,28							
		ногой	11,1±0,08	40,0±0,20	16,7±0,16	11,8±0,08	26,3±0,10	33,3±0,17	31,6±0,13	20,7±0,16	41,7±0,13							
13	ПОТЕРИ	головой	0,3±0,17	0,0±0,00	0,1±0,06	0,1±0,06	0,2±0,08	0,0±0,00	0,5±0,13	0,3±0,17	0,5±0,10							
		ногой	66,7±0,12	0,0±0,00	0,0±0,00	0,0±0,00	50,0±0,06	0,0±0,00	50,0±0,12	33,3±0,06	36,4±0,07							
14	ВСЕГО ИГРУ	головой	0,3±0,17	0,1±0,06	1,3±0,27	0,8±0,21	1,6±0,40	2,7±0,25	3,0±0,61	2,5±0,51	2,4±0,30							
		ногой	58,6±0,17	0,0±0,00	68,8±0,13	55,6±0,18	57,9±0,22	46,9±0,19	63,9±0,36	46,7±0,24	48,3±0,17							
15	ВСЕГО ИГРУ	головой	1,3±0,24	0,3±0,10	1,8±0,40	1,1±0,23	3,0±0,50	2,6±0,30	3,4±0,43	3,2±0,36	5,1±0,41							
		ногой	59,6±2,60	55,2±1,60	74,0±4,18	61,2±3,27	75,0±5,56	86,8±5,19	72,0±4,45	75,8±3,94	65,8±2,58							
16	ВСЕГО ИГРУ	головой	30,8±1,07	27,6±1,41	28,2±1,31	27,0±1,55	29,9±1,27	26,8±1,69	29,2±1,43	29,2±1,23	34,7±0,85							
		ногой																

мяча назад и поперек чаще выполняют игроки атаки с наибольшим показателем у атакующего центрального полузащитника, а реже всего использует в игре данный прием правый полузащитник. Аналогичная ситуация и среди игроков обороны: наибольший показатель у центрального защитника, а наименьший – у правого защитника.

В противоположность этому короткие и средние передачи мяча вперед в большей степени используют игроки обороны, а не атаки. Так, данное действие чаще всего выполняет свободный защитник, а наименьший показатель у левого защитника.

В линии атаки передачами вперед чаще пользуются футболисты, располагающиеся на фланге (левый и правый полузащитники), а наименьший показатель у нападающих. Передачи мяча «на ход» чаще используют игроки, организующие атакующие действия своей команды центральные полузащитники опорный (6,9%) и атакующий (3,2%).

В линии обороны этой прерогативой пользуется центральный защитник, его показатель в применении данного технико-тактического действия превышает в два раза количество выполненных передач мяча «на ход» другими футболистами защиты. Количество длинных передач мяча, выполненных свободным защитником, превышает показатели других игровых амплуа, а наименьший показатель в обороне у центрального защитника.

Если рассмотреть игру футболистов на фланге, то чаще других данный технико-тактический прием использует левый защитник. Наименьшие показатели у нападающих и атакующего центрального полузащитника. Прострельные и навесные передачи мяча в штрафную площадь соперника чаще других выполняют игроки атаки, располагающиеся по флангам (правый – 8,7% и левый – 7,2% полузащитники), а из игроков обороны чаще всего данный технический прием выполняет левый защитник.

Ведение мяча также чаще выполняют левый (23,1%) и правый (21,4%) полузащитники, а в обороне центральный защитник. Обводку соперника чаще выполняют нападающие и правый полузащитник. Как и при выполнении ведения мяча в обороне, чаще других пытаются обвести центральные защитники.

Отбор мяча, являясь оборонительным действием, предполагает наибольшие его объемы в защите с наибольшим показателем у левого защитника (14,0%). В атаке чаще других в отбор вступают игроки, располагающиеся по центру: атакующий (10,2%) и опорный (8,4%) полузащитники. Аналогичная ситуация и с распределением объема выполнения перехватов мяча между футболистами различных амплуа с той разницей, что наибольший показатель в обороне у правого защитника, а в атаке у центрального опорного полузащитника. Наименьшее количество выполненных, как и отборов мяча в перехватах у нападающего. Наибольшее количество единоборств за мяч внизу и вверху демонстрирует нападающий.

В обороне чаще других в единоборства внизу и вверху приходится вступать правому защитнику, а реже других борется за мяч свободный защитник. Игру головой чаще демонстрируют центральный защитник (4,0%) и нападающий (3,8%). Из игроков линии полузащиты чаще других выполняют игроки, располагающиеся в центре поля. Удары по воротам головой и ногой наносят чаще левые полузащитники и нападающие. Наибольшее количество потерь мяча при его обработке фиксируется у нападающих.

Анализ корреляционных связей результативности игры команды и отдельных технико-тактических действий, выполняемых различными игровыми амплуа, показал, что у футболистов в возрасте 15-16 лет достоверны следующие взаимосвязи:

- правый защитник - обводка соперника, единоборства за мяч вверху, удары по воротам головой;
- свободный защитник - передачи мяча «на ход», единоборства за мяч вверху, удары по воротам головой, удары по воротам ногой;
- центральный защитник - передачи мяча «на ход», обводка соперника, удары по воротам головой;
- левый защитник – нет таких технико-тактических действий;
- правый полузащитник - короткие и средние передачи мяча назад и поперек, передачи мяча «на ход», длинные передачи мяча, ведение мяча, перехват мяча, единоборства за мяч вверху;
- центральный полузащитник - короткие и средние передачи мяча вперед, передачи мяча «на ход», единоборства за мяч вверху, удары по воротам головой, удары по воротам ногой, потери мяча при его остановке;
- левый полузащитник - прострельные и навесные передачи мяча в штрафную площадь соперника, обводка соперника, единоборства за мяч вверху;
- атакующий центральный полузащитник - короткие и средние передачи мяча вперед, передачи мяча «на ход», длинные передачи мяча;
- нападающий - короткие и средние передачи мяча назад и поперек, единоборства за мяч вверху, игра головой.

При рассмотрении корреляционных взаимосвязей по линиям необходимо отметить, что выполняемые передачи мяча «на ход» защитниками имеют достоверные связи только у крайних игроков данной линии. Левого защитника характеризуют установленные достоверные взаимосвязи результативности игры с ударами по воротам головой. Отличительной особенностью игры крайних полузащитников от центрального является наличие достоверных корреляционных взаимосвязей результативности игры с короткими и средними передачами вперед, ударами по воротам головой, ударами по воротам ногой и потерей мяча при его обработке. А установленная корреляционная связь результата игры с передачами мяча «на ход», выполняемыми левым полузащитником, выделяет его из группы игроков данной линии. Отличительной особенностью нападающего от атакующего полузащитника является достоверная

корреляционная взаимосвязь результативности игры с передачами мяча «на ход».

Таким образом, только отбор мяча и единоборства за мяч внизу взаимосвязаны с результативностью игры команды, независимо от игрового амплуа. Остальные технико-тактические действия имеют не достоверные корреляционные взаимосвязи в зависимости от игрового амплуа:

- короткие и средние передачи мяча назад и поперек – правый полузащитник, нападающий;
- короткие и средние передачи мяча вперед – центральный полузащитник, атакующий центральный полузащитник;
- передачи мяча «на ход» - свободный защитник, центральный защитник, правый полузащитник, центральный полузащитник, атакующий центральный полузащитник;
- длинные передачи мяча – правый полузащитник, атакующий центральный полузащитник, нападающий;
- прострельные и навесные передачи мяча в штрафную площадь соперника – левый полузащитник;
- ведение мяча – правый полузащитник;
- обводка соперника - правый защитник, центральный защитник, левый полузащитник;
- перехват мяча – правый полузащитник;
- единоборства за мяч вверху - правый защитник, свободный защитник, правый полузащитник, центральный полузащитник, левый полузащитник, нападающий;
- игра головой - нападающий;
- удары по воротам головой – правый защитник, свободный защитник, центральный защитник, центральный полузащитник;
- удары по воротам ногой – свободный защитник, центральный полузащитник;
- потери мяча при его остановке – центральный полузащитник.

Проведенное исследование позволило определить

состав ведущих игровых приемов, характеризующих игру футболистов различных игровых амплуа в возрасте 15-16 лет. Установлен количественный и качественный состав технико-тактических действий спортсменов, имеющих различные функциональные обязанности на футбольном поле. Выявлены особенности применения того или иного игрового приема игроками в зависимости от расположения футболистов на поле. Выявлены технико-тактические действия для каждого игрового амплуа, взаимосвязанные с результативностью игры команды.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Золотарев, А. П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: дис. ... д-ра пед. наук / А. П. Золотарев. – Краснодар, 1997. – 444 с.
2. Люшкинов, Н. М. Формирование модельных характеристик соревновательной деятельности футболистов на основе анализа игр чемпионатов мира и первенства СССР: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. М. Люшкинов. – Л., 1989. – 21 с.
3. Петухов, А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А. В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.
4. Суворов, В. В. Методы регистрации соревновательной деятельности футболистов: учебно-методическое пособие / В. В. Суворов. – Краснодар, 2000. – 45 с.
5. Сучилин, А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: дис. ... д-ра пед. наук в форме научного доклада / А. А. Сучилин. – Волгоград, 1997. – 78 с.
6. Шестаков, М. М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: дис. ... д-ра пед. наук / М. М. Шестаков. – М., 1992. – 509 с.

INFLUENCE OF TECHNICO-TACTICAL ACTIONS DONE BY FOOTBALL PLAYERS AGED 15-16 OF DIFFERENT GAME AMPOULE ON THE RESULT OF A MATCH

V. Suvorov, Candidate of Pedagogics

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

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161

Competitive Activity in football playing determines the number of game holds done by football players on the pitch. There are no exact data concerning the content of technical actions done by different game ampoule players, influencing on the match result most of all. Pedagogical observations football players' aged 15-16 competitive activity were carried out in the period from 1993 to 2008. The composition of game holds, which were used by

different game ampoule football players, influencing the match result has been found.

Methods of how to apply technical actions during the match by players possessing different game ampoule have been investigated. Technico-tactical actions for every game ampoule influencing the result of the team playing have been revealed as well.

Key words: football, ampoule, result, technique.

ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Аспирант П. В. Коляго

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

Цель работы – изучение динамики уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в пляжном волейболе, на разных этапах годичного тренировочного цикла.

Обследование спортсменов проводилось в течение спортивного сезона 2006-2007 года.

Выявленные 22,2% достоверного улучшения параметров общей и специальной физической подготовленности спортсменов свидетельствуют о необходимости повышения интенсивности занятий на всех этапах годичного тренировочного цикла.

Ключевые слова: физическая подготовленность, пляжный волейбол, годичная подготовка.

Вводная часть. Вопросы определения и контроля уровня физической подготовленности спортсменов, занимающихся пляжным волейболом, находятся в поле зрения ученых, специалистов и тренеров, которые подчеркивают важную роль высокого уровня развития физических кондиций, функциональной подготовленности для успешных игровых действий во время соревнований [3, 11, 13, 14 и др.].

В отдельных публикациях [7, 12] приводятся цифровые значения некоторых параметров физической подготовленности, такие как высота прыжка вверх с места отталкиванием из песка или время пробега отрезков. Однако отсутствуют сведения, касающиеся изменения уровня физической подготовленности спортсменов пляжного волейбола в макроциклах подготовки и, в частности, в годичном тренировочном цикле.

Цель работы – изучение динамики уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в пляжном волейболе, на разных этапах годичной тренировки.

Методика. Обследования спортсменов проводились на базе кафедры теории и методики спортивных игр Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в течение спортивного сезона 2006-2007 года. Под наблюдением находи-



лось 5 мужских студенческих команд, участвующих в региональных, всероссийских и международных соревнованиях по пляжному волейболу. Спортивная квалификация группы: 7 спортсменов 1 разряда и 3 кандидата в мастера спорта.

Выполнение тестирующих процедур осуществлялось для определения уровня развития специальных качеств и динамики значений рассматриваемых параметров на разных этапах годичного цикла подготовки спортсменов.

Рост испытуемых определялся с помощью антропометра, вес – на медицинских весах [1, 2, 10].

Определялись также результаты прыжка вверх с места, одиночного и тройного прыжка в длину с места, время пробега 81,7 метра с изменением направления движения («Елочка») на площадке пляжного волейбола, результаты метания набивного мяча весом 3 кг из-за головы двумя руками стоя.

Результаты прыжка вверх с места и с разбега на песчаной поверхности определялись с помощью размеченной вертикальной рейки, поставленной на плотный песок.

Спортсмен становился напротив рейки со шкалой, поднимал руку максимально вверх (правша – правую, левша – левую), не отрывая пяток от песка. Фиксировалась отметка, которой он коснулся на шкале. Затем спортсмен принимал положение полуприседа со стопами, расположенными параллельно на ширине плеч. Без напрыгивания, активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, испытуемый прыгал вверх, стараясь коснуться рукой максимальной отметки на шкале. Высота прыжка вверх определялась как разница отметок. Засчитывался лучший результат из трех попыток.

При выполнении прыжка в длину с места толчком двух ног спортсмен располагал носки на уровне нулевой отметки шкалы, нанесенной на песке. Прыжок выполнялся из полуприседа без напрыгивания. Засчитывался лучший результат, показанный в трех попытках.

Тройной прыжок в длину с места выполнялся слитно в следующей последовательности: после толчка с двух ног осуществлялось приземление и отталкивание

на одной из них, затем приземление и отталкивание на другой и приземление на обе ноги. В расчетах использовалась лучшая из трех попыток.

Быстрота передвижения оценивалась по времени пробегания 81,7 метра (на песке) с изменением направления движения. На площадке наносилось 6 отметок, место старта – середина лицевой линии. По сигналу, спортсмен из высокого старта (ступни ног за лицевой линией) перемещался к ближней отметке, расположенной слева, коснувшись ее, возвращался к месту старта. Затем в такой же последовательности он перемещался и касался средних и дальних отметок. Секундомер включался при пересечении линии старта после возвращения от последней дальней отметки.

Размеры площадки, на которой проводилось тестирование, в пляжном волейболе равны 8x8 м.

Обращалось внимание испытуемых на обязательное касание отметок при выполнении теста.

Выполнялась одна попытка. Если спортсмен нарушал правила выполнения теста, то после небольшого отдыха (5-7 мин) проводилась повторная попытка.

При выполнении метания медицинбола весом 3 кг стоя из-за головы двумя руками обращалось внимание на то, чтобы стопы находились перед линией отсчета, бросок производился в опорном положении без напрыгивания. Учитывался лучший результат из трех попыток.

Использованные контрольные испытания широко апробированы и метрологически проверены [4, 5, 6, 9].

Полученные в процессе исследований показатели подвергались математической обработке по общеизвестным методикам [4, 8] с целью расчета средней арифметической величины, стандартного отклонения, ошибки средней арифметической, дисперсии и коэффициента вариации.

Оценка различий статистических характеристик производилась с помощью t-критерия Стьюдента. Был принят 5% уровень значимости как обеспечивающий необходимую точность сравнений.

Результаты и их обсуждение. Годичная подготовка включает в себя обще- и специально подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный периоды продолжительностью от 35 до 147 дней при общем времени занятий в 1100 часов и соотношения объемов тренировочных средств, затрачиваемых на различные периоды подготовки, в диапазоне от 12 до 26%.

За годичный цикл подготовки (365 дней) спортсмены провели 379 тренировок и 63 дня участвовали в соревнованиях, то есть ежедневно у них в среднем было 1,21 занятия или соревновательной игры, при продолжительности одной тренировки в среднем 2,49 часа и ежедневном времени занятий в среднем 3,01 часа.

Таблица
Результаты выполнения спортсменами пляжного волейбола тестов общей и специальной физической подготовки

№ п/п	Тестирования, отличия Показатели	Тестирования			Достоверность отличий		
		1 Ноябрь 2006 г. M±m	2 Май 2007 г. M±m	3 Октябрь 2007 г. M±m	t 3, 4	t 4, 5	t 3, 5
Общая физическая подготовленность							
1	Прыжок в длину с места (см)	248,1 5,17	253,6 6,21	255,2 5,49	1,98	0,43	2,12
2	Тройной прыжок в длину с места (м)	7,31 0,43	7,62 0,76	7,60 0,52	2,26	0,69	2,08
3	Бег 20 м (с)	3,8 0,09	3,6 0,07	3,5 0,11	1,69	0,92	1,88
4	Метание набивного мяча (3 кг) стоя из-за головы двумя руками (м)	12,32 0,97	13,15 1,07	13,26 1,34	2,04	0,59	2,24
Специальная физическая подготовленность							
5	Прыжок вверх с места (см)	56,4 1,13	59,2 0,92	60,5 1,04	2,16	1,64	2,31
6	Бег 81,7 м с изменением направления («Елочка») (с)	23,8 0,29	23,4 0,36	23,5 0,41	2,34	0,34	2,08

Примечание: необходимые значения t-критерия при P≤0,05 равны 2,23 (при n=10). Достоверные отличия рассматриваемых параметров выделены.

В напряженные моменты подготовки (соревновательный и предсоревновательный период) средняя продолжительность занятий возросла соответственно до 3,5 и 4,5 часа в день.

Результаты выполнения тестов, характеризующих уровень общей и специальной физической подготовленности спортсменов пляжного волейбола, приводятся в таблице.

Все тесты выполнялись на рыхлой, песчаной поверхности со слоем песка 30-40 см.

Результат выполнения прыжка в длину с места с 248,1 см в начале подготовительного периода увеличился к концу предсоревновательного на 5,5 см, а к концу соревновательного еще на 1,6 см, достигнув значений 255,2 см. Изменения статистически не достоверны ($t=1,98-2,12$; $P \geq 0,05$).

Изменение длины тройного прыжка с места с момента начала спортивного сезона до официальных соревнований составило 0,31 м (с 7,31 до 7,62 м), что статистически достоверно при 5-процентном уровне значимости. К концу соревновательного периода значение этого параметра общей физической подготовки уменьшилось на 2 см.

Улучшение результата пробега отрезка длиной 20 метров статистически не достоверно ($t=1,69-1,88$; $P \geq 0,05$) и не превышает 0,2-0,3 с.

К началу соревновательного периода результат метания набивного мяча (3 кг) стоя из-за головы двумя руками увеличился на 0,83 м, а к концу спортивного сезона еще на 0,11 м, что статистически достоверно ($t=2,23$; $P < 0,05$).

Значения критериев специальной физической подготовки за время спортивного сезона претерпели достоверные изменения. Так, результат прыжка вверх с места улучшился на 4,1 см ($t=2,31$; $P \leq 0,05$), демонстрируя положительную динамику в течение всего годового цикла подготовки. Время пробега дистанции длиной 81,7 м с изменением направления движения («Елочка») к началу соревновательного периода достоверно улучшилось с 23,8 до 23,4 с ($t=2,34$; $P \leq 0,05$), а затем ухудшилось на 0,1 с.

Анализ результатов выполнения тестов, характеризующих физическую подготовленность спортсменов пляжного волейбола, свидетельствует о различной степени положительных изменений рассматриваемых параметров.

Из шести тестов общей и специальной физической подготовленности в четырех зафиксировано (на отдельных этапах) достоверное улучшение результатов – $t=2,24-2,34$; $P \leq 0,05$. В двух тестах (прыжок в длину с места и бег 20 м) изменения результатов в течение годичной подготовки недостоверны – $t=0,34-2,16$; $P \geq 0,05$.

Резервы повышения результативности проведения процесса годичной подготовки определялись по итогам анализа результатов выполнения тестов общей и специальной физической подготовки.

Во-первых, достоверное улучшение, зафиксированное только в 22,2% изменений параметров общей и специальной физической подготовленности (4 измене-

ния из 18), свидетельствует о необходимости повышения интенсивности процесса подготовки на всех этапах годичного цикла занятий.

Во-вторых, отмечаемое снижение темпов улучшения (а в некоторых случаях даже ухудшение) результатов выполнения тестов к концу соревновательного периода свидетельствует о его чрезмерной продолжительности и необходимости разделения на самостоятельные мезоциклы, позволяющие сохранить и поддержать спортивную форму к главным соревнованиям сезона.

В-третьих, более выраженные в соревновательном периоде темпы прироста параметров общей физической подготовки по сравнению с критериями специальной физической подготовки свидетельствуют о необходимости коррекции соотношений этих видов занятий. Объем и интенсивность используемых средств специальной физической подготовки целесообразно увеличить, начиная с середины периода общей физической подготовки.

Заключение. Изучение характера изменения уровня физической подготовленности спортсменов позволило установить небольшое количество достоверного улучшения результатов выполнения тестов, а также тотальное снижение темпов прироста значений изучаемых показателей в соревновательном периоде, вызванное его продолжительностью и неэффективным соотношением выполняемых нагрузок.

Выявленное отсутствие достоверного повышения уровня физической подготовленности участников исследования в процессе годичной подготовки подтверждает необходимость разработки более эффективного годового тренировочного цикла, позволяющего учесть и устранить отмеченные выше недостатки и результативно использовать имеющиеся резервы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 1990. - 192 с.
2. Белоцерковский, З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005. - 312 с.
3. Вандевеге, Б. Две тренировочные недели профессионального пляжного волейболиста: методическое пособие «Пляжный волейбол». - М., 1997. - С. 29-34.
4. Губа, В. П., Шестаков, М. П., Бубнов, И. Б., Борисенков, М. П. Изменения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учебное пособие для вузов физической культуры. - 2-е издание. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 220 с.
5. Железняк, Ю. Д., Айрапетьянц, Л. Р. Массовый волейбол. - Т., 1994. - 144 с.
6. Коренберг, В. Б. Спортивная метрология: словарь-справочник: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 340 с.

7. Костюков, В. В., Шестаков, М. М., Костюков, В. Вл. Методика построения годичной тренировки высококвалифицированных спортсменов в пляжном волейболе. - В сб.: «Спортивные игры в физическом воспитании и спорте» // материалы международной научно-практической конференции (24-26 декабря 2002 г.) / под общей ред. О. Е. Лихачева. – Смоленск, 2002. – С. 154-158.
8. Лысенко, В. В., Михайлина, Т. М., Долгов, В. А., Жиленко, В. А. Практикум по спортивной метрологии. – Краснодар: КГАФК, 1997. – 214 с.
9. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
10. Мартыросов, Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 259 с.
11. Синджин, Смит. Пляжный волейбол: методическое пособие «Пляжный волейбол». – М., 1997. – С. 21-24.
12. Царевская, Т. В., Костюков, В. В. Модельные характеристики подготовленности игроков-профессионалов в пляжном волейболе // Тезисы XXIV конференции студентов и молодых ученых вузов Юга России. – Краснодар, 1997. – 96 с.
13. Humberg, S., Papageorgiu, A. – Hand buch fur Beachvolleyball (technik, taktik, training) 2, uberarb. Neaufl. – Aacher: Meyer und Meyer, Verlag, 1997. – 341 p.
14. Schlockermann, J., Mackerodt, F. Beachvolleyball. – Rowohlt Taschen buch Verlag, 2000. – 175 s.

DYNAMICS OF THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS IN A YEAR ATHLETES TRAINING IN BEACH VOLLEYBALL

P. Kolyago, Post-Graduate Student

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

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161

The paper is aimed at the studying of dynamics of the level of both general and special physical preparedness of athletes specializing in beach volleyball at different stages of a year training cycle.

The examining of athletes took place during a sports season of 2006-2007. The received 22,2% of reliable

parameters improvements of general and special physical athletes preparedness testify to the necessity of increasing intensity of training at all stages of a year training cycle.

Key words: physical preparedness, beach volleyball, a year training.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Аспирант В. В. Смирнов

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

Цель работы – изучить особенности подготовки спортсменов в пляжном волейболе на основе анализа структуры и содержания их годичной тренировки.

Педагогическое наблюдение и анализ тренировочно-соревновательного процесса, определение уровня подготовленности спортсменов производились с октября 2006 года по сентябрь 2007 года.

Под наблюдением находились 10 спортсменов пляжного волейбола в возрасте от 17 до 22 лет. Рост спортсменов колебался от 184 до 197 см, вес – от 74,3 до 91,3 кг, спортивная квалификация – 1 разряд и кандидат в мастера спорта.

Анализ полученных результатов свидетельствует о существующих неиспользуемых резервах повышения эффективности годичного цикла подготовки спортсменов в пляжном волейболе.

Ключевые слова: пляжный волейбол, квалифицированные спортсмены, годичный тренировочный цикл, структура и содержание периодов и этапов подготовки.

Введение. В настоящее время наблюдается активное развитие пляжного волейбола в России, Европе и мире: расширяется календарь всероссийских и международных соревнований (сателлиты, челленджеры, этапы российского, европейского и мирового туров, первенства и чемпионаты, турниры большого шлема и т. д.), растёт зрелищность игры и повышается мастерство спортсменов, пляжный волейбол закрепился в программе летних Олимпийских игр [7, 10, 13, 14, 16 и др.].

Однако темпы его развития сдерживаются из-за недостаточной разработанности теории и методики подготовки волейболистов в различные периоды спортивной карьеры и, в частности, в годичных тренировочных циклах.

Цель работы – изучить особенности подготовки спортсменов в пляжном волейболе на основе анализа структуры и содержания их годичной тренировки.



Методика. Исследования проводились с октября 2006 года по сентябрь 2007 года на базе кафедры теории и методики спортивных игр Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Под наблюдением находились команды спортсменов общей численностью 10 человек. Возраст спортсменов от 17 до 20 лет, стаж занятий от 3 до 6 лет, уровень спортивной квалификации – 1 разряд – кандидат в мастера спорта.

Фиксация и последующий анализ технико-тактических действий, выполняемых спортсменами в процессе тренировок и соревнований, осуществлялись по методикам, разработанным Т. В. Царевской, А. А.

Левкиной; S. Humberg, A. Parageogiu [8, 12, 15], в модификации В. В. Костюкова [5].

Содержание отдельных тренировок, а также недельных, месячных и годичных циклов подготовки изучалось на основании результатов хронометрирования выполняемых упражнений, пауз отдыха, количества повторений и интенсивности применяемых средств и методов.

Определение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений осуществлялось пальпаторно, а также с помощью кардиомониторов фирмы Polar, типа А-1, позволяющих в любой момент времени измерять частоту пульса с точностью электрокардиограммы [11].

Все тренировочные и соревновательные средства разделялись по таким признакам, как специализированность, направленность, координационная сложность и величина [1].

Выполнение тестирующих процедур осуществлялось с целью определения уровня развития специальных качеств и динамики значений рассматриваемых параметров на разных этапах годичного цикла подготовки спортсменов, занимающихся пляжным волейболом.

Определялись результаты прыжка вверх с места, одинарного и тройного прыжка в длину с места, время пробегания 81,7 метра с изменением направления движения («Елочка») на площадке пляжного волейбола,

результаты метания набивного мяча весом 3 кг из-за головы двумя руками стоя.

Уровень технической подготовленности и его изменения в течение годичной тренировки определялись по результатам выполнения пяти тестирующих процедур: вторая передача мяча на точность из зоны 2 в зону 4, подача мяча на точность в прыжке, прием мяча с подачи, прямой нападающий удар из зоны 4 (2), блокирование из зоны 4 (2) по диагонали.

Использованные контрольные испытания широко апробированы и метрологически проверены [2, 3, 4, 9].

Уровень игровой подготовленности спортсменов пляжного волейбола определялся по методике балльной оценки, разработанной В. В. Костюковым [6] и позволяющей сравнить представителей различных стилей и способов ведения игры.

Полученные в процессе исследований показатели подвергались математической обработке по общеизвестным методикам [2, 4] с целью расчета средней арифметической величины, стандартного отклонения, ошибки средней арифметической, дисперсии и коэффициента вариации.

Оценка различий статистических характеристик проводилась с помощью t-критерия Стьюдента. Был принят 5% уровень значимости как обеспечивающий необходимую точность сравнений.

Результаты и их обсуждение. Годичный цикл подготовки спортсменов пляжного волейбола в спортивном сезоне 2006-2007 года начался 19 ноября 2006 года и закончился 18 ноября 2007 года.

За это время спортсмены провели 379 тренировок и, кроме того, в течение 63 дней участвовали в соревнованиях.

Средняя продолжительность одной тренировки составила 2,49 часа (149,4 минуты), время занятий за 1 день – 3,01 часа (180,6 минуты).

Содержание тренировочных и соревновательных нагрузок, выполняемых спортсменами на различных этапах и в периодах годичной подготовки, представлено в таблице.

Общее время тренировок, соревнований и активного отдыха за годичный цикл подготовки составило 1099,4 часа. В период общей физической подготовки, продолжавшийся 85 дней, спортсмены провели 106 тренировок средней продолжительностью 2,05 часа каждая, среднее время занятий за один день составило 2,56 часа, соревнований в это время не было.

В период специальной физической подготовки, продолжавшейся 56 дней, было проведено 82 тренировки, средняя продолжительность которых по сравнению с периодом общей физической подготовки почти не изменилась (2,14 часа), а среднее время занятий за один день возросло до 3,13 часа.

В предсоревновательном периоде, который длился 35 дней, было проведено 60 тренировок, и 3 дня спортсмены участвовали в соревнованиях. Средняя продолжительность тренировки выросла до 2,46 часа, время занятий за один день увеличилось до 4,42 часа.

Самый продолжительный из периодов подготовки – соревновательный, длился 147 дней. За это время спортсмены провели 115 тренировок и 60 дней участвовали в соревнованиях. Средняя продолжительность тренировки составила 2,89 часа, время занятий за день – 3,44 часа.

Завершал годичный цикл подготовки переходный период, продолжавшийся 42 дня, – с 8 октября по 18 ноября 2007 года. За это время было проведено всего 16 тренировок общей продолжительностью 26,3 часа. Таким образом, средняя продолжительность тренировки сократилась до 1,64 часа, а среднее время занятий – до 0,63 часа в день. Спортсмены в основном отдыхали, залечивали травмы, восстанавливали силы, иногда играли в баскетбол, футбол, плавали в бассейне.

Анализ содержания занятий, выполненный по специализированности, направленности, координационной сложности и величине, позволил выделить 30 основных групп тренировочных упражнений и в каждой из них по несколько вариантов, существенно расширяющих спектр используемых в пляжном волейболе двигательных действий.

Выделенные разновидности упражнений охватывают все элементы игры, давая возможность тренерам целенаправленно готовить спортсменов к участию в турнирах.

В годичной динамике нагрузок различной специализированности, направленности, координационной сложности и величины следует отметить постепенные, незначительные (4-5% в месяц) изменения парциального вклада отдельных видов и разновидностей выполняемых упражнений в общем спектре двигательных действий. Исключение составляет предсоревновательный период, в котором изменения доли отдельных видов нагрузок в общем спектре тренировочных средств более выражены и достигают 15-16% в месяц.

Анализ результатов выполнения тестов, характеризующих различные стороны подготовленности спортсменов пляжного волейбола, свидетельствует о различной степени положительных изменений рассматриваемых параметров.

Из пяти тестов общей и специальной физической подготовленности в четырех зафиксировано (на отдельных этапах) достоверное улучшение результатов – $t=2,24-2,34$; $P \leq 0,05$. В двух тестах (прыжок в длину с места и бег 20 м) изменения результатов в течение годичной подготовки недостоверны – $t=0,34-2,16$; $P \geq 0,05$.

Однонаправленная палитра изменений отмечается при анализе результатов выполнения тестов, характеризующих уровень технической, а также игровой подготовленности спортсменов. В двух тестах из пяти (подача на точность в прыжке и прямой нападающий удар) в течение спортивного сезона зафиксировано достоверное улучшение результатов – $t=2,26-2,29$; $P \leq 0,05$. Изменения результатов выполнения передач мяча, подачи и блокирования, а также значений коэффициента игровой подготовленности статистически не достоверны – $t=0,54-2,19$; $P \geq 0,05$.

Таблица
Содержание этапов и периодов годичной подготовки спортсменов пляжного волейбола

№ п/п	Периоды подготовки	ОФП 19.11-11.02 2006-2007		СФП 12.02-08.04 2007		Предсоревновательный 09.04-13.05 2007		Соревновательный 14.05-07.10 2007		Переходный 08.10-18.11 2007		Всего 19.11-18.11 2006-2007	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Специализированные	131	60,2	105,7	60,3	118,7	76,7	453,6	86,3	-	-	809	74,2
2	Неспециализированные	86,6	39,8	69,5	39,7	36,2	23,3	72	13,7	26,3	100	290,4	25,8
3	Аэробной направленности	130,7	60,1	98,4	56,2	81,3	52,5	246	46,8	21	80	577,4	52,3
4	Аэробно-анаэробные	86,3	39,7	72	41,1	67,6	43,7	257	48,9	5,3	20	488,2	44,6
5	Анаэробной направленности	0,6	0,2	4,8	2,7	5,8	3,8	22,6	4,3	-	-	33,8	3,1
6	Малой координационной сложности	85,3	39,2	48,8	27,8	28,9	18,7	65,1	12,4	12,3	46,6	240,4	21,7
7	Средней координационной сложности	18,7	8,6	30,1	17,2	27,6	17,8	48,9	9,3	7	26,7	132,3	11,7
8	Повышенной координационной сложности	113,6	52,2	96,4	55	98,2	63,5	411,6	78,3	7	26,7	726,7	66,6
9	Малой нагрузочной величины	79	36,3	65,8	37,5	49,8	32,3	123	23,4	14	53,4	331,6	30,1
10	Средней нагрузочной величины	79	36,3	67,7	38,7	58,3	37,6	217,1	41,3	8,8	33,3	430,9	39,3
11	Большой нагрузочной величины	59,6	27,4	41,7	23,8	46,6	30,1	185,5	35,3	3,5	13,3	336,9	30,6
12	Общее время занятий (час)	217,6	100	175,2	100	154,7	100	525,6	100	26,3	100	1099,4	100
13	Количество дней	85	100	56	100	35	100	147	100	42	100	365	100
14	Количество тренировок	106	100	82	100	60	100	115	100	16	100	379	100
15	Количество дней соревнований	-	-	-	-	3	100	60	100	-	-	63	100
16	Средняя продолжительность тренировки (час)	2,05	100	2,14	100	2,46	100	3	100	1,64	100	2,49	100
17	Время занятий за 1 день (час)	2,56	100	3,13	100	4,42	100	3,56	100	0,63	100	3,01	100

Таким образом, анализ структуры и содержания годичного цикла подготовки участников исследования позволяет утверждать, что он в основном соответствует требованиям, предъявляемым к спортсменам 2-3 года подготовки в группах спортивного совершенствования специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.

Вместе с тем обнаружен ряд недостатков, снижающих эффективность годичной подготовки спортсменов в пляжном волейболе.

Обращает на себя внимание небольшое количество упражнений анаэробной направленности (всего три разновидности), которое в 4-5 раз меньше, чем в группах нагрузок аэробной и смешанной аэробно-анаэробной направленности.

Косвенным подтверждением отмеченного недостатка построения годичной тренировки является также превышение на 20-30% доли упражнений малой координационной сложности, вклада упражнений средней и повышенной координационной сложности в общем арсенале тренировочных средств.

К основным недостаткам организации и построения годичной подготовки, выявленным при анализе динамики выполняемых нагрузок, можно отнести:

- а) малый объем упражнений анаэробной направленности;
- б) небольшие ежемесячные изменения вклада упражнений аэробной и смешанной аэробно-анаэробной направленности;
- в) излишне продолжительный и монотонный соревновательный период подготовки.

Вклад упражнений анаэробной направленности, составляющий от 0,2 до 3% от общего времени занятий, почти не заметен, находится на уровне следовых вкладов и, на наш взгляд, мало влияет на развитие соответствующих механизмов энергообеспечения мышечной деятельности. Для получения заметного улучшения функциональных возможностей волейболистов долю нагрузок анаэробной направленности в общем спектре тренирующих воздействий целесообразно увеличить в 1,5-2 раза.

Ежемесячные изменения доли нагрузок аэробной и смешанной направленности в объеме 4-5% в соревновательном и специально-подготовительном периодах занятий недостаточны и требуют коррекции в сторону увеличения или уменьшения, в зависимости от решаемых задач.

В соревновательном периоде, длящемся около 5 месяцев, очень трудно поддерживать высокий уровень различных сторон подготовленности. Целесообразно разделить его на 2-3 части с разной направленностью тренировочно-соревновательного процесса.

Проведенное наблюдение, стенографирование и анализ результатов, характеризующих особенности соревновательного объема, разносторонности и эффективности техники команд разной спортивной квалификации, позволили выявить отличия в уровне игровой подготовленности участников чемпионатов

Краснодарского края, России и мира. Так, команды, участвующие в чемпионате Краснодарского края, уступают в эффективности технико-тактических действий командам-участницам чемпионата России на 5%, а те, в свою очередь, имеют меньшие значения этого параметра на 5,8% по отношению к командам-участницам чемпионата мира.

Очевиден факт, что уровень технико-тактической подготовленности участников чемпионатов Краснодарского края и России, зачастую не удовлетворяет повышенным требованиям к универсальности игровой подготовки спортсменов высокой квалификации, которые должны уметь хорошо подавать и принимать мяч, выполнять передачи и нападающие удары, блокировать и играть в защите с высокой эффективностью.

Отмеченное отставание в уровне подготовленности российских мастеров пляжного волейбола от мировых стандартов свидетельствует о необходимости обратить самое пристальное внимание на планирование тренировочного процесса и наполнение его эффективным содержанием на уровне макро-, мезо- и микроциклов тренировки.

Заключение. Изучение особенностей организации и содержания годичной подготовки спортсменов в пляжном волейболе позволило прояснить несколько важных моментов.

Годичный процесс подготовки спортсменов, имеющих квалификацию на уровне 1 разряда – кандидата в мастера спорта в пляжном волейболе, имеет традиционную структуру и содержание и соответствует требованиям, предъявляемым к юношам, занимающимся второй или третий год в группах спортивного совершенствования СДЮСШОР.

Проведенная классификация средств подготовки по специализированности, направленности, координационной сложности и величине позволила выделить 30 основных групп тренировочных упражнений, имеющих ряд вариантов выполнения, а также установить основные диспропорции в их соотношениях.

Анализ динамики выполняемых нагрузок свидетельствует о том, что при общей сбалансированности используемых средств подготовки целесообразно увеличить объем применяемых нагрузок анаэробной направленности, сделать более выраженными ежемесячные изменения вклада аэробных и смешанных нагрузок, особенно в соревновательном периоде.

Изучение характера изменения уровня различных сторон подготовленности спортсменов позволило установить небольшое количество достоверного улучшения результатов выполнения тестов, а также тотальное снижение темпов прироста значений изучаемых показателей в соревновательном периоде, вызванное его продолжительностью и неэффективным соотношением выполняемых нагрузок.

Выявленное отсутствие достоверного повышения уровня игровой подготовленности участников исследования в процессе годичной подготовки, а также заметное их отставание от участников финала чемпи-

оната России в эффективности выполнения технико-тактических действий в соревновательной обстановке, подтверждают необходимость разработки более эффективного годичного тренировочного цикла, позволяющего учесть и устранить отмеченные выше недостатки и результативно использовать имеющиеся резервы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айрапетьянц, Л. Р., Годик, М. А. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка). - Т.: Изд-во им. Ибн Сины, 1991. - 136 с.
2. Губа, В. П., Шестаков, М. П., Бубнов, И. Б., Борисенков, М. П. Изменения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учебное пособие для вузов физической культуры. - 2-е издание. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 220 с.
3. Железняк, Ю. Д., Айрапетьянц, Л. Р. Массовый волейбол. - Т.: 1994. - 144 с.
4. Коренберг, В. Б. Спортивная метрология: словарь-справочник: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 340 с.
5. Костюков, В. В. Количественные критерии мастерства в пляжном волейболе. - *Physical education and sport. - Quarterly volume 46, Supplement №1, Part 2, June 2002. - Sixth International Scientific Congress Modern Olympic Sport and Sport for All. Warsaw, June 6-9, 2002.* - P. 143-144.
6. Костюков, В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика): учебн. пособие. - М.: Советский спорт, 2005. - 156 с.
7. Костюков, В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика): пособие. - 5-е изд., перераб. и доп. - Краснодар, 2007. - 266 с.
8. Левкина, А. А., Костюков, В. В. Методика определения эффективности технико-тактических действий спортсменов в пляжном волейболе // Тезисы XXVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Юга России (январь - март 2001 г.). - Краснодар, 2001. - С. 3-4.
9. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.
10. Папагеоргиу, А., Хёмберг, С. Пляжный волейбол: руководство. - М.: Terra-Спорт, 2004. - 328 с.
11. Райн, Д. Немного о фитнесе и снижении веса. - М.: М Фитнесс, 2002. - 24 с.
12. Царевская, Т. В., Костюков, В. В. Модельные характеристики подготовленности игроков-профессионалов в пляжном волейболе // Тезисы XXIV конференции студентов и молодых ученых вузов Юга России. - Краснодар, 1997. - 96 с.
13. Beijing 2008. - Official Spectator Guide. - Beijing, 2008. - 128 p.
14. European Championship Final 2004. - Timmendorfer Strand, 2004. - 28 p.
15. Humberg S., Papageorgiu A. - Hand buch fur Beach-volleyball (technik, taktik, training) 2, uberarb. Nenauf. - Aacher: Meyer und Meyer, Verlag, 1997. - 341 p.
16. Swatch FIVB 2007 World Championships. - Gstaad eisbahnreal. - Official program. - Gstaad, 2007. - 54 p.

STRUCTURE AND CONTENT OF A YEAR TRAINING CYCLE FOR ATHLETES SPECIALIZING IN BEACH VOLLEYBALL

V. Smirnov, Post-Graduate,

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

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161

The aim of the paper is to study peculiarities of training athletes in beach volleyball. It should be done on the basis of the analysis of structure and content of their year training.

Pedagogical observation and the analysis of the training competitive process, the definition of the level of athletes' preparedness were held from October, 2006 to September, 2007.

10 beach volleyball players aged 17-22 were examined. Athletes' height changed from 184 to 197 sm, their

weight changed from 74,3 to 91,3 kg sports qualification included athletes of the 1st grade and a candidate to sports master.

The analysis of the results received testifies to the existing reserves which were not used before. These reserves are connected with the increase of a year cycle of athletes training in beach volleyball.

Key words: beach volleyball, qualified athletes, a year training cycle, structure and content of periods and stages of preparedness.

ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНЫХ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК НА УРОВЕНЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Доцент А. А. Михитаров,

кандидат педагогических наук, доцент В. В. Марченко

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

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

Цель исследования – установить влияние интенсивных силовых тренировок в структуре мезоциклов на уровень специальной подготовленности тяжелоатлетов.

Исследование проводилось на спортивной базе КГУФКСТ. В нем приняли участие 14 тяжелоатлетов: 8 кандидатов в мастера спорта и 6 перворазрядников.

Все они приступили к занятиям после двухмесячного перерыва и тренировались в течение 3 мезоциклов. Структура мезоциклов оставалась практически без изменений. Средний тренировочный цикл (мезоцикл) включал в себя 6 микроциклов. Каждый из них состоял из кумуляционной и восстановительной частей. Кумуляционную часть составили тренировки с большими нагрузками силовой направленности, а восстановительную – со средними и малыми нагрузками преимущественно скоростно-силовой направленности.

Полный цикл специальной физической подготовки квалифицированных тяжелоатлетов, предусматривающий повышение как силовых, так и скоростно-силовых показателей, должен включать в себя два базовых мезоцикла. Длительность каждого составляет 1,5–2 месяца.

За три мезоцикла максимальные результаты в приседаниях выросли на 41 кг (31%), в тяге – на 35 кг (24%). После выполнения предложенного нами варианта силовой подготовки наибольший прирост результатов у обследованных тяжелоатлетов в приседаниях и тяге отмечен в первом мезоцикле – 25 и 22 кг (20 и 16%). Количество повторений в подходе, подходов и подъемов штанги в каждом из трех мезоциклов оставалось без изменений. Во втором и третьем мезоцикле увеличивался только средний вес штанги.

В результате выполнения интенсивных силовых нагрузок за три мезоцикла среднее значение высоты прыжка вверх с места выросло на 5 см (7%). Наибольший прирост данного показателя выяв-



лен во втором мезоцикле – на 3 см (5%). Средний вес штанги в базовых силовых упражнениях положительно связан с уровнем скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов.

После силовых тренировок высота прыжка в среднем уменьшалась на 3–4 см. Наиболее значительное снижение – от 4 до 9 см – выявлено в занятиях с 5–6-разовыми повторениями в подходе. Чем легче снаряд и больше количество повторений в подходе, тем существенней снижение высоты прыжка вверх с места.

Ключевые слова: мезоцикл, силовая тренировка, тренировочные средства, величина нагрузки, уровень специальной подготовленности.

Повышение уровня специальной физической подготовленности является одной из важных задач тренировочного процесса тяжелоатлетов. По мере становления спортивного мастерства эффективность использованных ими ранее вариантов силовой подготовки снижается [6, 7]. Квалифицированные спортсмены разрабатывают и используют новые методические подходы, обеспечивающие необходимый прирост результатов в специально-подготовительных упражнениях. Это относится к выбору наиболее эффективных средств подготовки, их рациональному распределению в тренировочных циклах, установлению оптимальной величины нагрузки [1, 4, 5].

Вместе с тем рост результатов в базовых силовых упражнениях не может выступать в качестве самоцели. Необходимо определить влияние интенсивных силовых нагрузок и возросших силовых показателей на уровень скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов. В тяжелой атлетике быстрота сокращения мышц выступает в качестве ведущего фактора роста спортивных достижений в рывке и толчке [5].

Цель исследования – установить влияние интенсивных силовых тренировок в структуре мезоциклов на уровень специальной подготовленности тяжелоатлетов.

Задачи исследования:

- 1) выявить динамику основных параметров нагрузки в силовых тренировках трех мезоциклов;
- 2) выявить динамику высоты прыжка вверх с места в силовых тренировках трех мезоциклов;
- 3) установить степень связи основных параметров силовой нагрузки с высотой прыжка вверх с места;
- 4) определить величину прироста собственного веса тяжелоатлетов, результатов в приседании со штангой за головой и тяге силовой толчковым хватом в трех мезоциклах.

Исследование проводилось на спортивной базе КГУФКСТ. В нем приняли участие 14 тяжелоатлетов: 8 кандидатов в мастера спорта и 6 перворазрядников.

Все они приступили к занятиям после двухмесячного перерыва и тренировались в течение 3 мезоциклов. Структура мезоциклов оставалась практически без изменений. Средний тренировочный цикл (мезоцикл) включал в себя 6 микроциклов. Каждый из них состоял из кумуляционной и восстановительной частей. Кумуляционную часть составили тренировки с большими нагрузками силовой направленности, а восстановительную – со средними и малыми нагрузками преимущественно скоростно-силовой направленности. Начинаясь микроцикл силовой тренировкой, затем с интервалом в один день следовали три скоростно-силовые тренировки. Длительность микроцикла равнялась 9-10, а мезоцикла – 54 и 60 дням. За это время предусматривалось выполнение 24 тренировок: 6 силовых и 18 скоростно-силовых.

В тренировках кумуляционной части микроциклов использовались только базовые силовые упражнения: приседание со штангой за головой и тяга толчковым хватом. В тренировках восстановительной части – рывковые и толчковые упражнения, которые начинались из определенных исходных положений, с различной предварительной стимуляцией мышц и завершались соответствующим конечным положением. Здесь же применялись комбинированные упражнения.

В данной работе нами анализировались только силовые тренировки мезоциклов. Спортсмены должны были следовать предложенной программе подготовки в приседании и тяге.

Анализ тренировочной нагрузки в приседаниях со штангой за головой и тяге силовой толчковым хватом проводился по следующим параметрам:

1. Количество подъемов штанги – КПШ.
2. Средний тренировочный вес (кг) – СР. ВЕС.
3. Количество подходов к штанге – КП.
4. Количество повторений в подходе – КПП.

Для оценки уровня специальной силовой подготовленности обследованных спортсменов использовались максимальные результаты в приседаниях со штангой за головой и тяге толчковым хватом. Они устанавливались путем контрольных испытаний на исходном уровне и в 6 силовой тренировке каждого из трех мезоциклов.

Контроль уровня скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов осуществлялся с помощью прыж-

ка вверх с места с махом рук. Фиксировался лучший результат из двух попыток, которые следовали друг за другом с интервалом времени 1-2 минуты. Высота прыжка определялась лентопротяжным устройством конструкции В. М. Абалакова. Замеры высоты прыжка проводились на каждой тренировке до ее начала (после общей части разминки без использования отягощений) и сразу после ее окончания.

Собственный вес атлетов измерялся на каждой тренировке до ее начала.

Динамика основных параметров тренировочной нагрузки тяжелоатлетов в силовых тренировках трех мезоциклов

В первом мезоцикле выполнено 104 подхода к штанге в среднем с тремя повторениями в подходе. Всего в приседаниях и тяге снаряд поднимался 335 раз. Во втором и третьем мезоцикле данные параметры нагрузки практически не изменились. Средний вес штанги вырос соответственно на 11 и 7 кг (на 11 и 7%) (табл. 1).

Таблица 1
Количественные значения основных параметров силовой нагрузки в трех мезоциклах ($\bar{X} \pm S$)

Параметры нагрузки	1 мезоцикл	2 мезоцикл	3 мезоцикл
Количество подъемов штанги	335	335	331
Средний вес (кг)	96 6,1	107 5,8	114 7,1
Количество подходов	100	100	100
Количество повторений в подходе	3	3	3

Первые силовые тренировки в трех мезоциклах включали в себя только приседания со штангой за головой. Средние значения величины отягощения составили: в первом мезоцикле – 80 кг, во втором – 90 кг и в третьем – 100 кг. К каждому из них спортсмены сделали по десять подходов. Количество повторений – от одного до десяти раз в подходе (в среднем шесть раз). Всего за тренировку снаряд поднимался 55 раз (рис. 1).

Во вторых, третьих, четвертых, пятых силовых тренировках количество подъемов штанги и повторений в подходе неуклонно возрастало и соответствовало следующим значениям: 36–38, 56, 72–74, 92 (кпш) и 2, 3, 4, 5 (кпп).

В каждой такой тренировке выполнялось по 18 подходов. Подъемы и подходы в приседаниях и тяге распределялись поровну.

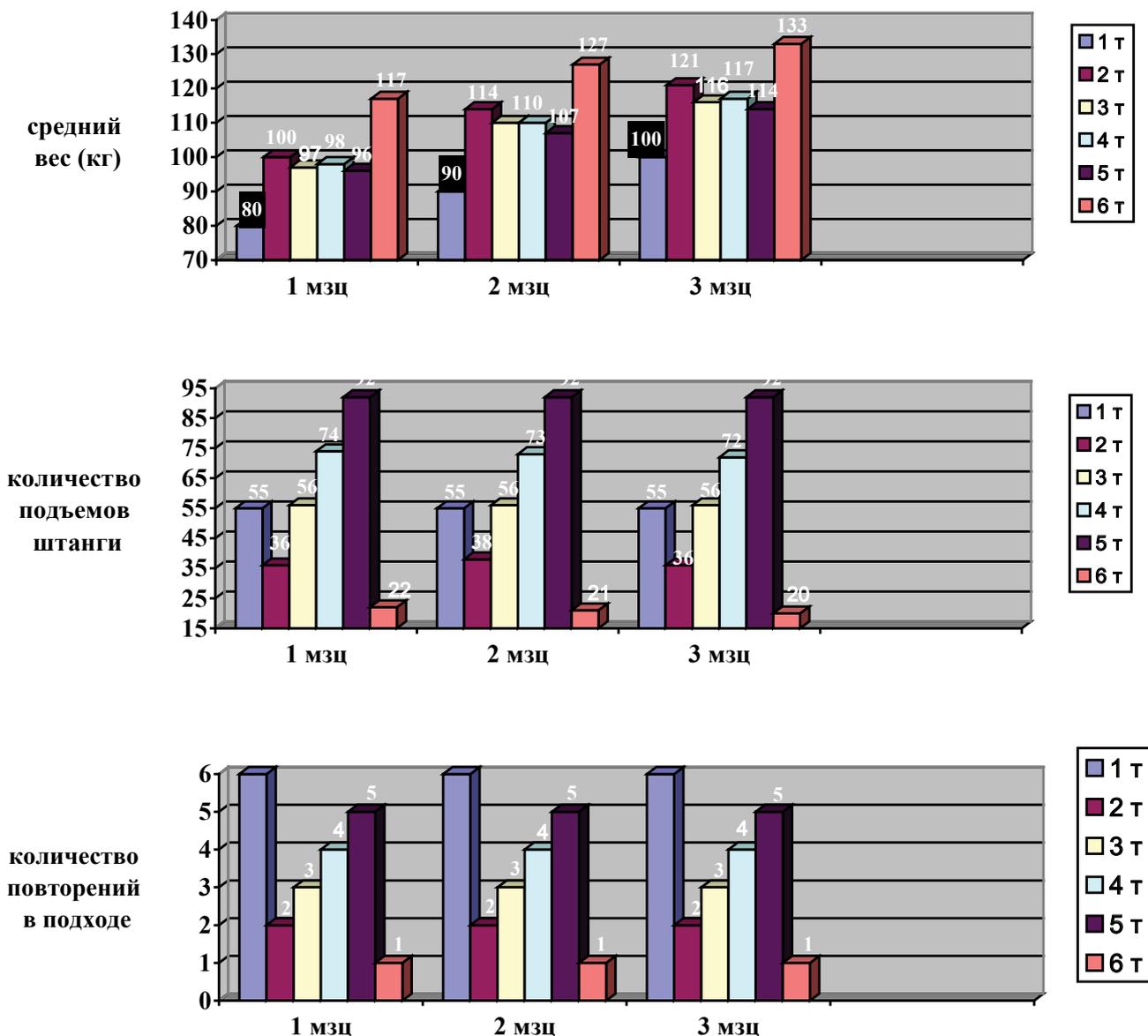


Рис. 1 Динамика роста основных параметров нагрузки тяжелоатлетов в силовых тренировках трех мезоциклов

Во-вторых тренировках средний вес штанги существенно возрастал. В первом мезоцикле – до 100 кг (на 20 кг – 25%), во втором мезоцикле – до 114 кг (на 24 кг – 27%), в третьем мезоцикле – до 121 кг (на 21 кг – 21%). Снижение среднего веса штанги в третьих тренировках по отношению ко вторым (на 3–5 кг) и в пятых по отношению к четвертым (на 2–3 кг) хотя и незначительно, но достоверно ($P < 0,05$).

В шестых силовых тренировках присутствовали подъемы снаряда предельного веса в приседаниях и тяге. Средний вес возрастал в первом мезоцикле до 118 кг (на 22%), во втором мезоцикле – до 127 кг (на 19%), в третьем мезоцикле – до 133 кг (на 17%). Штанга поднималась только один раз в подходе. Количество подъемов и подходов равнялось 20–21.

Динамика уровня скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов в силовых тренировках трех мезоциклов

Среднее значение высоты прыжка вверх с места за шесть тренировок первого мезоцикла не имело существенных различий по отношению к исходному уровню скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов (табл. 2). Во втором мезоцикле данный показатель вырос на 3 см ($P < 0,01$), в третьем – достоверных изменений не выявлено.

В первом мезоцикле после выполнения силовых нагрузок высота прыжка в среднем уменьши-

лась на 4 см ($P < 0,01$), во втором и третьем – на 3 см ($P < 0,01$).

Таблица 2
Динамика уровня скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов в трех мезоциклах ($\bar{x} \pm S$)

Высота прыжка вверх с места	Мезоциклы			
	исходный уровень	1	2	3
до тренировки	63 1,4	64 1,5	67 1,4	68 1,4
после тренировки		60 1,4	64 1,4	65 1,5

В первом мезоцикле под воздействием тренировочной нагрузки в первой, второй, третьей и четвертой тренировках высота прыжка вверх с места оставалась на одном уровне (64 и 63 см). В пятой тренировке она стала расти и в шестой – достигла 66 см. По отношению к первой тренировке показатель прыгучести вырос на 2 см – 3% ($P < 0,05$) (рис. 2).

Во втором мезоцикле высота прыжка продолжала постепенно увеличиваться. В четвертой, пятой и шестой тренировках она достигла 68 см. В шестой тренировке по отношению к первой показатель прыгучести вырос на 2 см – 3% ($P < 0,05$). В третьем мезоцикле высота прыжка возросла с 67 см в первой тренировке до 69 см в пятой тренировке. Прирост 2 см – 3% достоверен при $P < 0,05$.

В первом мезоцикле наибольшее снижение высоты выпрыгивания до 9 см (16%) отмечено в первой тренировке, в последующих занятиях – от 2 до 4 см (рис. 3). В силовых тренировках второго мезоцикла выявлено относительно равномерное снижение уровня скоростно-силовой подготовленности атлетов (от 2 до 4 см). В третьем мезоцикле рост количества повторений в подходе с 2 во второй тренировке до 5 в пятой привел к более выраженному снижению высоты прыжка (с 3 до 5 см).

В шестых тренировках повышение среднего тренировочного веса с одновременным снижением объема нагрузки сопровождалось снижением высоты прыжка только на 2 см.

В результате проведенного корреляционного анализа установлено, что высота прыжка вверх с места, зафиксированная до силовой тренировки, имеет по-

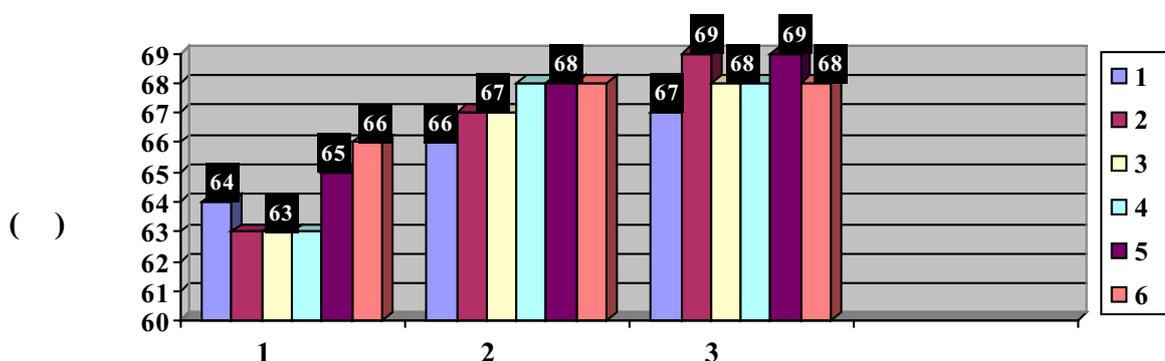


Рис. 2 Динамика высоты прыжка вверх с места у тяжелоатлетов в силовых тренировках трех мезоциклов

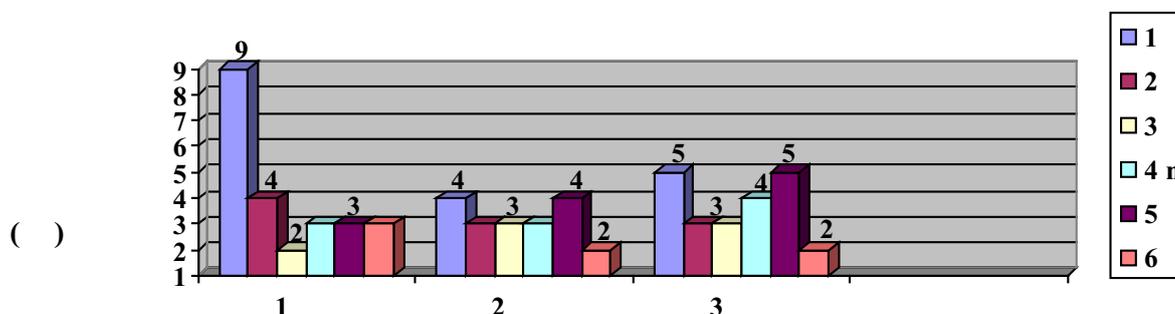


Рис. 3 Величина снижения высоты прыжка вверх с места у тяжелоатлетов после выполнения силовых тренировок в трех мезоциклах

ложительную достоверную степень связи со средним тренировочным весом штанги ($r = 0,71$) (табл. 3).

Таблица 3
Корреляционная матрица взаимосвязи высоты прыжка вверх с места с основными параметрами нагрузки в силовых тренировках мезоциклов

Высота прыжка вверх с места	Параметры нагрузки		
	кол-во подъемов штанги	средний тренировочный вес (кг)	количество повторений в подходе
до тренировки	0,001	0,71	-0,12
величина снижения высоты прыжка	0,26	-0,61	0,65

n=14 P<0,05 при r=0,53 P<0,01 при r=0,66

Величина снижения уровня скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов после выполнения силовых нагрузок имеет отрицательную достоверную связь со средним тренировочным весом ($r = -0,61$) и положительную – с количеством повторений в подходе ($r = 0,65$).

Динамика уровня специальной силовой подготовленности тяжелоатлетов в трех мезоциклах

После выполнения предложенного нами варианта силовой подготовки наибольший прирост результатов у обследованных тяжелоатлетов в приседаниях и тяге отмечен в первом мезоцикле – 25 и 22 кг (20 и 16%) (рис. 4).

Во втором мезоцикле темпы прироста достижений в этих упражнениях снизились более чем в 2 раза соответственно до 10 и 8 кг (7 и 5%). В третьем мезоцикле величина прироста результатов стала еще меньше – 6 и 5 кг (4 и 3%).

За три мезоцикла максимальные результаты в приседаниях выросли на 41 кг (31%), в тяге – на 35 кг (24%), в прыжке вверх с места – на 5 см (7%). Собственный вес атлетов увеличился на 4,6 кг (6%).

Спортсмены, принявшие участие в нашем эксперименте, использовали нетрадиционный способ подготовки в базовых силовых упражнениях. В структуре трех мезоциклов были определены и выделены в самостоятельные звенья тренировки с большой силовой нагрузкой, где задействовались только приседания и тяги. Предложенная нами структура мезоцикла ориентирована на квалифицированных тяжелоатлетов, имеющих достаточный стаж занятий. Она позволяет существенно повысить интенсивность тренирующих воздействий на организм спортсменов благодаря высокой концентрации силовой нагрузки в отдельных тренировках. Это связано с особыми условиями приседаний и тяг. В них одновременно принимают участие много мышечных групп, прежде всего крупных: ног и туловища. Тренировочные средства, вовлекающие в работу более 60% мышечного массива, обеспечивают повышение функциональных возможностей как отдельных систем, так и достижение оптимальной координации двигательной и вегетативных функций [6, 7]. В данных упражнениях поднимаются более значительные по абсолютной величине отягощения, с большим количеством подходов и повторений в подходе. Относительно несложная техника приседаний и тяги (в сравнении с рывком и толчком) расширяет возможности использования многочисленных методических приемов, интенсифицирующих процесс силовой подготовки. В итоге у тяжелоатлетов возрастает степень и длительность максимального мышечного напряжения, что является определяющим фактором роста силы мышц.

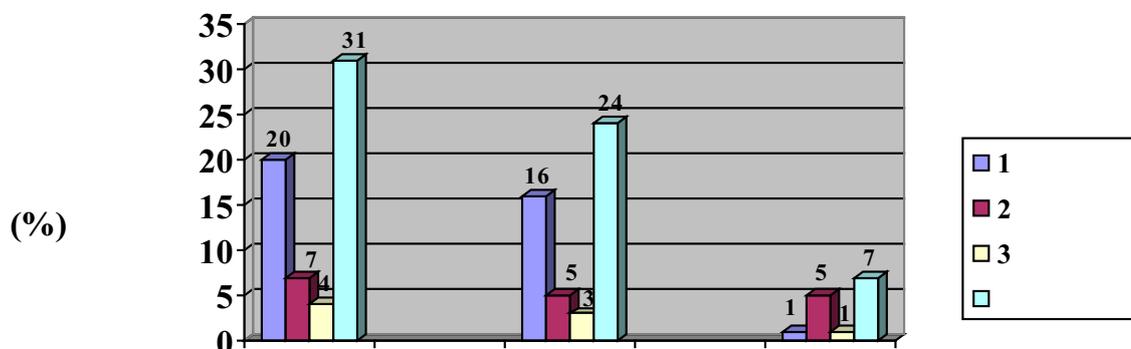


Рис. 4 Величина прироста уровня специальной подготовленности тяжелоатлетов в трех мезоциклах

По данным текущего контроля, влияние силовых нагрузок на уровень скоростно-силовой подготовленности атлетов выразилось в существенном снижении высоты прыжка вверх с места после выполнения приседаний и тяги во всех тренировках трех мезоциклов. Очевидно, что базовые силовые упражнения изменяют функциональное состояние нервно-мышечного аппарата и временно ухудшают его деятельность. В наибольшей степени снижение показателя прыгучести отмечалось в первых и пятых тренировках, где снаряд поднимался многократно: от 1 до 10 и по 5 раз в подходе. Различия между 2 и 5, 5 и 6 тренировками достигли достоверных значений только в 3 мезоцикле, когда величина отягощений была самой высокой. Отсюда следует, что способность организма спортсменов адекватно реагировать на силовую нагрузку с разным количеством повторений в подходе проявляется при достаточно высоком уровне тренированности и подъеме тяжелых весов.

Необходимо также учитывать, что ответная реакция на силовую нагрузку определенной величины зависит от функционального состояния организма в данный момент времени. При сильном утомлении даже относительно небольшие нагрузки могут привести к заметному ухудшению функционирования нервно-мышечного аппарата, как, например, во второй силовой тренировке 1 мезоцикла, где после двухразовых повторений в подходе показатель прыгучести атлетов снизился на 4 см.

Корреляционный анализ показал, что средний тренировочный вес штанги в базовых силовых упражнениях положительно связан с высотой прыжка вверх с места. Возможность спортсменов поднимать на тренировках в приседаниях и тяге более тяжелую штангу обеспечивается возрастающими силовыми способностями, прежде всего крупных мышечных групп. Отсюда можно сделать следующее заключение: чем сильнее становятся мышцы ног, тем выше при выпрыгивании перемещается в вертикальной плоскости общий центр тяжести тела атлетов.

Величина снижения высоты прыжка после выполнения интенсивных силовых нагрузок положительно связана с количеством повторений в подходе и отрицательно со средним весом штанги. Чем больше раз в подходе поднимается снаряд, тем значительней снижается после тренировочного занятия уровень скоростно-силовой подготовленности атлетов. Повышение количественных значений данного параметра нагрузки приводит к росту как максимального мышечного напряжения, так и к увеличению его длительности. Это происходит благодаря более высокой концентрации силовой нагрузки в единицу времени. В результате степень утомления мышц возрастает, ухудшаются их сократительные и эластические свойства, реактивная способность нервно-мышечного аппарата [3]. На фоне гипоксии, возникающей при интенсивных физических нагрузках, отмечаются нормализация процесса расслабления мышц и существенное повышение его скорости [2].

По нашему мнению, суммарный объем нагрузки оказался не связанным с уровнем скоростно-силовой

подготовленности тяжелоатлетов из-за отсутствия учета времени, отводимого на выполнение тренировочных заданий.

Вес штанги влияет на количество повторений в подходе. Чем он выше, тем меньше раз его можно поднять, и наоборот. Этим можно объяснить его отрицательную связь с величиной снижения высоты прыжка. Тренировка в приседании и тяге со штангой меньшего веса и большим количеством повторов сопровождается более значительным снижением высоты выпрыгивания.

У обследованных тяжелоатлетов наибольшие темпы прироста результатов в приседании со штангой за головой и тяге силовой толчковым хватом выявлены в 1 мезоцикле. Это связано с тем, что на данном этапе подготовки спортсмены выходят на уровень своих лучших прежних достижений. Во 2 и 3 мезоцикле результаты в этих упражнениях продолжали расти, но гораздо медленней (в 2-4 раза). В этот период они стремились превзойти свои лучшие достижения. Такая задача является более трудной. Видимо, рассмотренная динамика уровня специальной силовой подготовленности атлетов в мезоциклах объясняется постепенной адаптацией организма к силовой нагрузке.

Собственный вес спортсменов повышался в течение трех мезоциклов с некоторым преимуществом во втором. Как правило, рост силовых показателей сопровождается гипертрофией мышечных волокон, связок и сухожилий. Вместе с тем для положительных адаптационных изменений в связках и сухожилиях требуется больше времени, чем в сократительном аппарате мышц. Вероятно, это обстоятельство существенным образом влияет на сроки достижения планируемых силовых и скоростно-силовых показателей.

В отличие от приседаний и тяги наиболее высокие темпы прироста высоты прыжка вверх с места обнаружены во втором мезоцикле. Для достижения намеченных результатов в скоростно-силовых упражнениях требуется больше времени, чем в силовых средствах подготовки. Данная закономерность должна быть учтена при постановке задач в очередном мезоцикле. Заслуживает внимания сам факт роста показателя прыгучести, так как тяжелоатлеты не занимались специальной прыжковой подготовкой. Несомненно, это свидетельствует о положительном влиянии базовых силовых упражнений на уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов.

Заключение. Полный цикл специальной физической подготовки квалифицированных тяжелоатлетов, предусматривающий повышение как силовых, так и скоростно-силовых показателей, должен включать в себя два базовых мезоцикла. Длительность каждого составляет 1,5–2 месяца.

За три мезоцикла максимальные результаты в приседаниях выросли на 41 кг (31%), в тяге – на 35 кг (24%). После выполнения предложенного нами варианта силовой подготовки наибольший прирост результатов у обследованных тяжелоатлетов в приседаниях и тяге отмечен в первом мезоцикле – 25 и 22 кг (20 и 16%). Количество повторений в подходе, подходов и подъемов

штанги в каждом из трех мезоциклов оставалось без изменений. Во втором и третьем мезоцикле увеличивался только средний вес штанги.

В результате выполнения интенсивных силовых нагрузок за три мезоцикла среднее значение высоты прыжка вверх с места выросло на 5 см (7%). Наибольший прирост данного показателя выявлен во втором мезоцикле – на 3 см (5%). Средний вес штанги в базовых силовых упражнениях положительно связан с уровнем скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов.

После силовых тренировок высота прыжка в среднем уменьшалась на 3–4 см. Наиболее значительное снижение от 4 до 9 см выявлено в занятиях с 5–6-разовыми повторениями в подходе. Чем легче снаряд и больше количество повторений в подходе, тем существенней снижение высоты прыжка вверх с места.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Верхошанский, Ю. В. Теория и методика спортивной подготовки: блоковая система тренировки спор-

тсменов высокого класса // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 4. – С. 2-14.

2. Денисенко, Ю. П. Механизмы срочной адаптации спортсменов к воздействиям физических нагрузок // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 3. – С. 14-18.

3. Мак-Комас, А. Д. Скелетные мышцы (строение и функции). – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 408 с.

4. Марченко, В. В., Руденко, Е. В. Методика построения тренировочного процесса квалифицированных тяжелоатлетов в мезоцикле силовой направленности: учебно-методическая разработка. – Краснодар: КГУФКСТ, 2006. – 15 с.

5. Медведев, А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

6. Платонов, В. Н. Адаптация в спорте. – Киев: Здоровье, 1988. – 216 с.

7. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

INFLUENCE OF INTENSIVE POWER LOADING ON THE LEVEL OF SPECIAL PREPAREDNESS IN WEIGHTLIFTERS.

A. Mikhitarov, Associate Professor,

V. Marchenko, Candidate of Pedagogics, Associate Professor,

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

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161

The aim of the investigation is to reveal the influence of intensive power trainings in the mezocycle structure on the level of special preparedness in weightlifters. 14 weightlifters, 8 candidate masters of sport and 6 first – rate athletes participated in the research. All of them had been training for 3 mezocycles after 2 month break. Average training cycle (mezocycle) covers 6 microcycles. Each of them consisted of a cumulation and a rehabilitation part. Power aimed training sessions with big loading comprised the cumulation part. The rehabilitation part included

middle and small loadings with the speed- power accent.

After the intensive power loading experience during three mezocycles the average value of the standing high jump has increased by 5 sm (7%). The largest increase of the index was revealed in the second mezocycle - by 3 sm (5 %). The average weight of the barbell in the basic power exercises is positively connected with the level of the speed-power preparedness in weightlifters

Key words: mezocycle, power training, training facilities, amount of loading, level of special preparedness.

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОПИРУЮЩИЕ ДВИЖЕНИЯ КОНЕЧНОСТЕЙ ДЛЯ УСВОЕНИЯ СЛОЖНО-КООРДИНИРОВАННЫХ БРОСКОВ

Кандидат педагогических наук, старший преподаватель Ю. В. Подоруев

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

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

В работе говорится о том, что усложненные внешние условия за счет усиления ответственности значительно снижают возможность проведения сложнокоординированных бросков на начальном этапе обучения, от этого ставится задача по снятию такой ответственности путем изучения основных движений конечностями вне связи с выполнением броска. С этой целью были составлены имитационные движения руками и ногами, полностью копирующие движения конечностей при проведении таких сложнокоординированных бросков (по Единой классификации технических действий в спортивной борьбе).

Ключевые слова: лидирование, координационная сложность, имитационные движения.

Использование одежды в борьбе дзюдо и самбо позволяет существенно расширить арсенал бросков за счет использования в качестве орудия нападения ноги. В то же время использование ног для атаки значительно снижает устойчивость атакующего и затрудняет координацию его движений, что при сопротивлении противника усложняет проблему усвоения изучаемого движения.

В условиях ранней специализации эта проблема еще более усложняется. Выявленная в научных исследованиях сенситивность развития координационных способностей [4] не позволяет в раннем возрасте самостоятельно освоить сложнокоординационное действие, поскольку только во 2-м классе начинают формироваться мышечно-кинестезические механизмы [1].

При использовании индивидуального метода на учебно-тренировочных занятиях в видах гимнастики эта проблема успешно снимается за счет лидирующей помощи тренера-преподавателя.

В условиях группового метода проведения занятий по всем видам единоборств, включая дзюдо, эту проблему решить путем лидирования практически невозможно.

В то же время в борьбе дзюдо, уже начиная с программы «младшего» 4-го Кю (оранжевый пояс), запланировано изучение весьма трудных и сложных бросков [2, 9].



Так, на первом году обучения запланированы броски:

- боковая подсечка (Де аси бараи – дословно: горизонтальная рубка саблей двух ног), (следует отметить, что иероглифа, озвучиваемого как «бараи» нет, а существует единый для этого понятия иероглиф «хараи», означающий – горизонтальную рубку саблей с бедра или с ноги);

- передняя подсечка в колено (Хиза гурума – дословно: коленное колесо);

- передняя подсечка (Сасаи тсури коми аси – дословно: поддерживание с соскальзыванием ног), (следует от-

метить, что в данном жаргонном термине отсутствует последнее слово – «хараи», чем и объясняется его незаконченность);

- бросок через бедро скручиванием (Уки гози – дословно: короткий бедровый подсед);

- отхват (О сото гари – дословно: основное наружное выкашивание);

- бросок через бедро (О гози – дословно: основной бедровый подсед);

- зацеп изнутри (О учи гари – дословно: основное выкашивание изнутри);

- бросок через спину (Сеои наге – дословно: метание спиной).

Из вышеперечисленных приемов особую координационную сложность представляют броски О учи гари и Сасаи тсури коми аси хараи.

На следующем этапе обучения изучаются еще более сложные в координационном отношении броски подсечкой изнутри.

Данные опроса тренеров по дзюдо свидетельствуют о том, что именно перечисленные броски усваиваются детьми тяжело.

Известно, что овладение произвольным двигательным действием проходит несколько стадий (этапов) формирования координационных нервно-мышечных структур. Вначале в ответ на незнакомую информацию в коре головного мозга возникает генерализованное возбуждение (иррадиация), в результате чего сигналы подаются на большое число мышц, не нужных для выполнения данного действия. Позже, в результате нескольких «проб - ошибок», наступает фаза концентрации возбуждения, далее – стабилизации и, наконец,

– автоматизации, когда никакие сбивающие факторы динамического и психологического характера не могут помешать правильно выполнить изученное движение [5]. Недаром, даже в сравнительно с дзюдо, в простом плавании тренеры заставляют плавать детей с песнями.

При желании преждевременно получить результат, как правило, такие биологические механизмы, как доминанта [6], эмоции [7], призванные обеспечивать адаптацию организма, начинают выполнять негативные функции. Например: желание победить может вместо согласованных действий привести к одновременному сокращению мышц-антагонистов, при котором будет тратиться много энергии на изометрическое напряжение при минимальном динамическом эффекте.

Высокое эмоциональное возбуждение при получении задания на целостное проведение приема, чувство ответственности, приводят к обратному явлению: к возвращению в фазу иррадиации возбуждения, что становится причиной рассогласования, казалось бы, изученного движения.

Именно поэтому одной из главных проблем в спорте является обеспечение помехоустойчивости движений спортсмена за счет стабилизации и автоматизации координационных структур [3].

Для определения степени влияния усложнения внешних условий на качество проведения бросков из различных классификационных групп, нами был проведен модельный эксперимент, в котором учащиеся проводили заданные броски без команды и по команде на скорость выполнения. Оказалось, что такого простого усложнения условий, как задание на скорость и контрольную оценку качества достаточно, чтобы дискоординировать действия новичка.

Наибольшее число срывов проведения бросков в условиях ограничения времени их выполнения было зафиксировано при выполнении приемов, техника которых преимущественно связана со сложной координацией атакующих движений ногами и сохранением устойчивости (в отличие от локомоторных движений ходьбы и бега).

Наиболее «ранимыми» оказались такие броски, как: О учи гари (основное выкашивание изнутри – «зацеп

голенью изнутри» по терминологии борьбы самбо) и Ко учи гари (малое выкашивание изнутри – подсечка изнутри по терминологии борьбы самбо).

При опросе учащихся о причинах невыполнения таких бросков основными были признаны: координационная сложность, неустойчивость при сохранении позы, чрезмерное желание преодолеть эту сложность за счет напряжения всех (нужных и ненужных) мышц.

Действительно, при рассмотрении кинематической схемы проведения части бросков наклоном и запрокидыванием с учетом данных Единой классификации технических действий в спортивной борьбе [8], оказывается, что направление движений верхних и нижних конечностей противоположно движениям, обеспечивающим сохранение равновесия.

Разносторонние разнонаправленные движения характеризуются тем, что основная рывковая рука находится на одной стороне туловища, а атакующая нога – на другой, и осуществляет усилие в противоположную сторону.

Разносторонние однонаправленные движения характеризуются тем, что основная рывковая рука находится на одной стороне туловища, а атакующая нога – на другой, но осуществляет усилие в ту же сторону.

Односторонние однонаправленные движения характеризуются тем, что основная рывковая рука и атакующая нога находятся на одной стороне туловища и их движения направлены в одну сторону.

Односторонние разнонаправленные движения характеризуются тем, что основная рывковая рука и атакующая нога находятся на одной стороне туловища, но их усилия направлены в противоположные стороны (рис. 1).

Естественно, что при их проведении возникает масса произвольных движений по сохранению равновесия в ущерб правильному направлению приложения усилий верхними и нижними конечностями.

Факт того, что усложнение внешних условий за счет усиления ответственности значительно снижает возможность проведения сложнокоординированных бросков на начальном этапе обучения, поставил задачу снятия такой ответственности путем изучения основ-

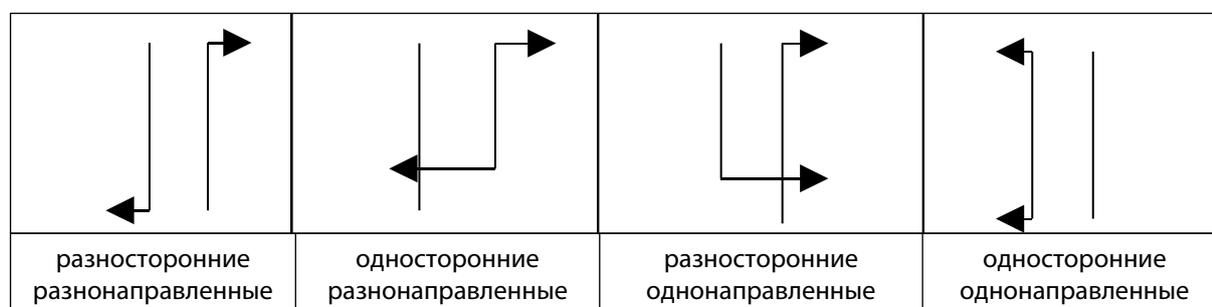


Рис. 1. Векторные схемы направления усилий верхних и нижних конечностей при проведении различных классов бросков типа наклоном и запрокидыванием (по классификации Ю.А. Шулики, 1993)

Теория и методика спортивной тренировки

ных движений конечностями вне связи с выполнением броска.

С этой целью были составлены имитационные движения руками и ногами, полностью копирующие движения конечностей при проведении таких сложнокоординированных бросков по Единой классификации технических действий в спортивной борьбе [8], как:

- наклон подсечкой (снаружи) (Ко сото гари);
- наклон подсечкой изнутри (Ко учи гари);
- наклон отхватом изнутри (О учи гари);
- запрокидывание подсечкой изнутри (в японской классификации отсутствует);
- запрокидывание отхватом изнутри (в японской классификации отсутствует) (см. таблицу).

Подводящие упражнения проводились в одношереножном строю по команде, с одновременной демонстрацией движений преподавателем, без установки на имитацию какого-либо броска.

После полугодичного использования в подготовительной части уроков вышеперечисленных имитационных подводящих упражнений были проведены соревнования с группой, в которой не использовались вышеперечисленные подводящие упражнения. Действия участников эксперимента оценивались следующим образом:

- 5 баллов - за быстрое падение противника на спину (атакующий устойчиво остается в стойке);

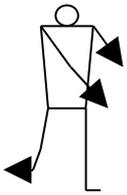
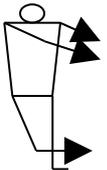
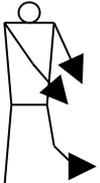
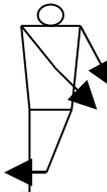
- 4 балла - за быстрое падение противника на спину (атакующий неустойчиво остается в стойке); за быстрое падение противника на бок (атакующий устойчиво остается в стойке);

- 3 балла - за быстрое падение противника на бок (атакующий неустойчиво остается в стойке); за медленное падение противника на спину (атакующий остается в стойке);

- 2 балла - за медленное падение противника на спину (атакующий падает вместе с противником); за медленное падение противника на бок (атакующий неустойчиво остается в стойке).

В результате статистической обработки полученных оценок было выявлено явное преимущество экспериментальной группы (рис. 2).

Таким образом, можно считать целесообразным использование подводящих имитационных упражнений для бросков дзюдо в соответствии с векторными схемами направления усилий в классах бросков наклоном и запрокидыванием [8].

Символ направления усилий	Наименование типа броска	Наименование класса броска	Движение туловища и головы	Взаимная стойка при броске
	Наклон	Разноименный, разнонаправленный	Наклон, наклон	Одноименная, разноименная
	Запрокидывание		Прогиб, запрокидывание	Одноименная
	Наклон	Разноименный, однонаправленный	Наклон, наклон	Одноименная, разноименная
	Запрокидывание		Прогиб, запрокидывание	Одноименная
	Наклон	Одноименный, однонаправленный	Наклон, наклон	Разноименная
	Запрокидывание		Прогиб, запрокидывание	Одноименная
	Наклон	Одноименный, разнонаправленный	Наклон, наклон	Одноименная
	Запрокидывание		Прогиб, запрокидывание	Разноименная

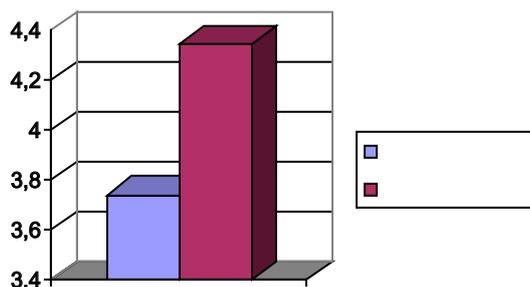


Рис. 2. Результаты соревнований между экспериментальной и контрольной группой по демонстрации сложнокоординационных бросков типа наклоном и запрокидыванием

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова Н. И., Дубова Т. Ф., Озернюк А. Т. Половозрастные особенности некоторых показателей психомоторного развития школьников / Психологические проблемы физического воспитания школьников. М., 1989. – С. 37-49.

2. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.

3. Ивойлов А. В. Помехоустойчивость движений спортсмена. – М.: ФИС, 1986. - 108 с.

4. Лях В.И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры 1990. – № 3. – С. 15-18.

5. Погребной А. И. Электрофизиологическое исследование некоторых центральных механизмов произвольных движений человека: автореф. дис. ...канд. биол. наук. - М., 1980. - 16 с.

6. Ухтомский А. А. Доминанта как рабочий принцип нервных центров: Собр. соч. - Л.: Изд. ЛГУ. - Т. 1. - 1956. - 328 с.

7. Черникова О. А. Психологические особенности спортивных эмоций // Психология и современный спорт. – М.: ФИС. 1973. - С. 190-206.

8. Шулика Ю. А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе //дисс. ... д-ра пед. наук. – на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. – Краснодар, 1993. - 452 с.

9. Эссинк Х. Дзю-до. – М.: Физкультура и спорт, 1974. - 110 с.

IMITATIONAL EXERCISES COPYING MOVEMENTS OF EXTREMITIES FOR LEARNING COMPLEX-COORDINATED THROWS

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

The paper informs that more complicated external conditions because of the stricter responsibility considerably lower the possibility of making complex-coordinated throws at the early stage of education.

Therefore the task of taking off such a responsibility was put and it was connected with the studying the principal movements with the extremities independently of throws

fulfillment. So, imitational hands and legs movements were prepared for this purpose. These exercises were just of the same kind as the extremities movements while fulfilling such complex-coordinated throws (according to the united classification of technical actions in sports wrestling).

Key words: leadership, coordinated complexity, imitational movements.

АНАЛИЗ ТОЧНОСТИ ЗАПИСИ ДЕЙСТВИЙ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ

Кандидат педагогических наук, старший преподаватель М. Ю. Пушкарный
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар
Контактная информация для переписки: 3500015, г. Краснодар, ул. Будённого 161

В статье анализируются имеющиеся системы записи прыжков на батуте и двойном минитрампе, рассматриваются их положительные стороны и недостатки. На основе анализа предложена цифровая система записи упражнений на батуте, более точно указывающая на запланированные действия спортсмена в различных фазах прыжка.

Ключевые слова: прыжки на батуте, цифровая запись, сальто, сальтовое вращение, элемент, направление вращения.

Становление в вид спорта требовало от прыжков на батуте такой записи соревновательных упражнений, которая отвечала бы следующим требованиям:

- а) четкость описания элементов, отражающая все действия, запланированные в прыжке;
- б) краткость описания;
- в) интернациональность, то есть запись элементов должна быть понятна представителям всех стран без перевода.

Для записи действий в прыжках на батуте в соревновательные карточки Технический комитет Международной федерации гимнастики (FIG) принимает традиционную терминологию или цифровую систему. У обоих вариантов есть свои положительные и отрицательные стороны. Рассмотрим их.

Терминология FIG: BACK – сальто назад; FRONT – сальто вперед; BALL OUT – сальто вперед со спины; CODY – сальто назад с живота; FLIFFIS – любое двойное сальто с винтами; TRIFFIS – любое тройное сальто с винтами; QUADRIFFIS – любое четверное сальто с винтами; IN – указывает количество винтов, выполняемых в первом сальто; OUT – указывает количество винтов, выполняемых в последнем сальто; MIDDLE – указывает количество винтов, выполняемых в среднем сальто; BARANI – сальто вперед с $1\frac{1}{2}$ винтом; HALF – полвинта, выполненные в двойном сальто; FULL – сальто назад с винтом; DOUBLE FULL – сальто назад с 2 винтами; TRIPLE FULL – сальто назад с 3 винтами; RUDOLPH (RUDY) – сальто в перед с $1\frac{1}{2}$ винтами; RANDOPLH (RANDY) – сальто вперед с $2\frac{1}{2}$ винтами; ADOLPH – сальто вперед с $3\frac{1}{2}$ винтами.



Такая запись не всегда точна, не охватывает большинство базовых прыжков начальных разрядов, требует знания английского языка и достаточно длинна. При формировании прыжков на батуте как вида спорта в США количество выполняемых прыжков было не таким большим, и часто прыжки называли по ассоциации, например: прыжок «капли» или «кошачий» прыжок и т. п.

В то время большой точности в различии прыжков не требовалось, однако с годами разнообразие и сложность выполняемых прыжков многократно возросли, и для эффективной соревновательной деятельности спортсменов, а также для работы судейского жюри, необходимо точно описывать запланированные в прыжке действия. Словесное описание прыжков зачастую не дает точного представления о действиях в том или ином прыжке. Кроме того, такое описание достаточно длинное и требует знания терминов на английском языке, что затрудняет восприятие и запись представителям неанглоязычных стран. Запись прыжков должна соответствовать принципу интернациональности, т. е. быть понятной представителям всех стран без перевода.

Цифровая система FIG для записи прыжков на батуте: первая цифра указывает количество сальто по четвертям ($\frac{1}{4}$); последующие цифры описывают распределение и количество поворотов в каждом сальто; поза элемента описывается в конце, используя «O» или оставляя пустое место – для группировки, «L» – согнувшись и «/» – для прямого.

Такая запись отвечает принципу интернациональности, однако удобна только для описания стандартных, наиболее часто выполняемых, «открытых» прыжков с приходом на ноги, живот или спину. А вот для элементов нестандартных, используемых не так часто и особенно для прыжков, присутствующих в начальных разрядах, выполняемых из различных исходных положений в различные конечные положения (сед, стойка на коленях, упор стоя на коленях), такая запись не удобна, так как не указывает направления движения (вращения), исходного положения, конечного положения и количества поворотов в четвертях сальтового вращения.

Отечественная система цифровой записи элементов, отвечающая всем вышеперечисленным требованиям описания, сформировалась после разработки классификации прыжков на батуте. Основой ее являются перемещения, выполняемые батутистом в соревновательных упражнениях, которые в сравнении с международным вариантом можно разложить на:

- перемещение общего центра тяжести (ОЦТ) спортсмена относительно опоры;
- вращательное перемещение тела спортсмена вокруг осей, проходящих через ОЦТ;
- перемещения частей тела относительно друг друга.

Первую и вторую составляющие перемещений в отечественной классификации принято сокращенно записывать в виде последовательности чисел.

На первой позиции стоит цифра, указывающая на направление перемещения вокруг фронтальной оси (вращения по сальто):

- «1» – прыжок без вращений;
- «2» – прыжок с сальтовым вращением вперед;
- «3» – прыжок с сальтовым вращением назад.

Вторая позиция указывает на положение тела спортсмена при отталкивании:

«1» – с ног; «2» – с живота; «3» – со спины; «4» – из седа; «5» – с колен; «6» – с упора стоя на коленях.

Третья позиция (если двузначное число – в скобках) указывает на количество сальтовых вращений: каждые 90° – «1».

Четвертая позиция указывает на количество винтовых вращений (пируэтов – винтов, поворотов): каждые 180° – «1».

В международной классификации цифровую запись прыжков определяет вторая составляющая перемещений.

Первая позиция указывает на количество сальто по четвертям: каждые 90° – «1».

Последующие позиции описывают распределение и количество винтового вращения в каждом сальто. За каждые 180° – «1», в случае отсутствия вращения ставятся прочерки.

Третья составляющая перемещений определяет положение тела в прыжке:

- группировка («Г» или «О»), угол между верхней частью тела и бедрами должен быть равным или меньше 135° и угол между бедрами и голенью меньше 135° ;
- согнувшись («С» или «Л»), угол между верхней частью тела и бедрами должен быть равным или меньше 135° и угол между бедрами и голенью больше 135° ;
- прямое («П» или «/»), угол между верхней частью тела и бедрами должен быть больше 135° .

Примеры цифровых записей элементов: 314 “С” или 4 – “Л” – сальто назад согнувшись; 21(12)1 “Г” или 12 – 1 “О” – три сальто вперед в группировке с полувинтом.

Из примеров записи видно, что отечественный вариант цифровой записи более подробный, чем международный вариант, так как в нем указываются направление сальтового вращения и исходное положение,

а так как конечное положение предыдущего прыжка является исходным положением для последующего, то из записи понятно, в какое положение должен прийти спортсмен. Таким образом, можно утверждать, что отечественный вариант цифровой записи прыжков на батуте более подробно, в отличие от международной системы, описывает запланированные действия спортсмена в прыжке. Однако и в отечественном варианте есть свои недочеты, а именно, не указывается распределение поворотов в сальтовом вращении.

Недостатки цифровой записи в международном и отечественном вариантах могут приводить к неточностям и недопониманию на соревнованиях. Тем более что элементы с одинаковым количеством сальтового вращения и поворотов в нем, даже выполненные в одинаковом положении тела (группировка, согнувшись, прямое) во время выполнения сальто, не считаются повторением элемента, если повороты были выполнены в разных частях сальтового вращения. Этот нюанс недостаточно точно отражен во всех рассматриваемых вариантах записи прыжков на батуте и должен быть решен для устранения неточностей в записи запланированных и фиксации выполненных спортсменом действий в прыжке.

Не менее важен этот вопрос и для прыгунов на двойном минитрампе, так как в этом виде прыжков часто встречаются «закрытые» элементы, и точная запись поворотов в сальтовом вращении по четвертям может снять множество вопросов. Просмотр судьями замедленной и покадровой видеозаписи спортивного упражнения (комбинации или отдельного прыжка) дает возможность наиболее точно зафиксировать, в какой части сальтового вращения был выполнен поворот и соответствуют ли запланированные и выполненные действия спортсмена. Таким образом, прыгуны смогут смело использовать в своих спортивных упражнениях элементы с одинаковым количеством сальтового и винтового вращения, выполненного в разных частях сальто, с уверенностью, что эти элементы не будут засчитаны им как повтор.

Данный факт даст возможность спортсменам увеличить коэффициент трудности своих соревновательных упражнений, что положительно скажется на характере соревновательной борьбы и облегчит достижение более высоких спортивных результатов. С другой стороны, судейскому жюри будет проще определять, что было запланировано выполнить, а что было реально выполнено в конкретном прыжке. Такое положение снимет множество спорных ситуаций между спортсменами и судейским жюри, что облегчит проведение самих соревнований.

Для совершенствования цифровой записи как наиболее удобной и отвечающей всем предъявляемым требованиям необходимо, с одной стороны, точно обозначать все действия спортсмена, выполняемые в прыжке, с другой стороны, по возможности, минимизировать запись для облегчения её понимания. В этой связи мы предлагаем использовать лучшие стороны

международной и отечественной систем цифровой записи прыжков.

В отечественной записи прыжков первой цифрой обозначалось направление вращения:

– «1» – прыжок без вращений (это такие прыжки как: прыжок в группировке – 110 «Г», согнувшись – 110 «С», согнувшись ноги врозь – 110 «СВ», в сед, на колени, прыжки с различным количеством поворотов без сальтового вращения – 1101, 1102 и т. д., все эти прыжки характерны для начальных разрядов);

– «2» – прыжок с вращением вперед;

– «3» – прыжок с вращением назад.

В международной записи от указания направления вращения отказались, подразумевая, что по количеству сальтового вращения и поворотов понятно, в каком направлении оно было выполнено. Это относится к большинству «открытых» элементов, наиболее часто используемых в комбинациях. Однако все чаще спортсмены используют «закрытые» элементы, особенно в прыжках на двойном минитрампе, и такая запись затрудняет понимание запланированных действий в этих элементах.

Считаем целесообразным в цифровой записи указывать направление вращения, но не цифрой, а значком над первой позицией: «←» – вращение вперед, «→» – вращение назад, без значка – прыжок без вращения. Такое обозначение сократит запись на один знак и уточнит направление вращения в элементе, что даст более полное понимание запланированных действий в прыжке.

Второй цифрой в отечественной цифровой записи обозначают исходное положение прыжка (эта позиция дает понимание, в какое положение должен прийти спортсмен в предыдущем прыжке): «1» – с ног; «2» – с живота; «3» – со спины; «4» – из седа; «5» – с колен; «6» – с упора стоя на коленях.

Данная позиция точно указывает исходное и конечное положение в прыжках, что очень важно для понимания запланированных действий при записи прыжков, особенно в начальных разрядах. В международной цифровой записи данная позиция отсутствует, что затрудняет описание элементов. Мы предлагаем эту позицию оставить на первой цифре, над которой и ставить значок с указанием направления вращения: «←», «→».

На третьей позиции в отечественной цифровой записи прыжков стоит обозначение количества сальтового вращения по четвертям каждая $\frac{1}{4}$ – «1». Эта позиция соответствует первой цифре в международной записи элементов и полностью совпадает с ней. Мы предлагаем ставить её на второй позиции (если цифра двузначная, она записывается в скобках).

На четвертой позиции в отечественной цифровой записи стоит количество поворотов – каждые 180° – «1». В международной цифровой записи эта позиция разбита на несколько цифр, соответствующих каждому сальто. То есть, пишется то количество поворотов, которое выполняется в первом, во втором, в третьем и последующих сальто, и после первой позиции (обозначающей количество сальтового вращения) стоит столь-

ко знаков, сколько сальто было запланировано в элементе. Данная позиция более точно, чем в отечественном варианте, описывает распределение поворотов в сальтовом вращении в элементе.

Однако повороты можно выполнять как в первой половине сальто, так и во второй половине сальто, и оба варианта цифровой записи не уточняют данного момента. К примеру, сальто назад с поворотом на 180° в прямом положении в отечественной цифровой записи будет записано так: – 3141«П». В международной записи этот элемент будет записан как 41«/». Нужно заметить, во-первых, из отечественной записи видно, что элемент выполняется с вращением назад, а из международной записи этого не следует, и запись – 41«/» может быть понята как сальто вперед с поворотом на 180° (полвинта). Это является недостатком международной записи. Кроме того, сальто назад с поворотом на 180° в прямом положении можно выполнить как с поворотом в первой половине сальто, так и с поворотом во второй половине сальто, и это будут два разных элемента. Этого нюанса ни из отечественной, ни из международной записи понять нельзя. Более того, из отечественной записи понятно, что движение направлено назад, и это вдвое уменьшает неточность (недопонимание) запланированных в элементе действий. А международную запись можно воспринимать как четыре разных элемента:

– сальто назад с поворотом на 180° в первой половине сальто;

– сальто назад с поворотом на 180° во второй половине сальто;

– сальто вперед с поворотом на 180° в первой половине сальто;

– сальто вперед с поворотом на 180° во второй половине сальто.

Кроме того, если сальто завершить в конечные положения – в стойку на коленях или в сед (что в отечественной записи следующего элемента будет отмечено на второй позиции как исходное положение), то неточность международного варианта записи возрастает в разы, и под одной и той же записью может подразумеваться двенадцать элементов. И это только в элементах с одинарным сальтовым вращением. Чаще всего споры возникают при выполнении спортсменом элементов с одинаковым сальтовым вращением с одинаковым количеством поворотов в многократных сальто, но где повороты выполняются в разных половинах сальто. На современном этапе возможности покадрового просмотра выполненного элемента могут снять множество противоречий по поводу заявленных и выполненных спортсменом действий в прыжке. Однако для этого необходимо более точно записывать запланированные действия. Для этого предлагаем запись поворотов в сальтовом вращении производить в виде дроби: в знаменателе записывать количество поворотов в первой половине сальто (от 0° до 180°), в числителе – количество поворотов во второй половине сальто (от 181° до 360°). Такая запись будет более точно давать понима-

ние запланированных действий. В такой записи приведенный выше пример – сальто назад с поворотом на 180° в прямом положении, будет выглядеть следующим образом:

$$-1 \overset{!}{4} \frac{1}{0} \langle / \rangle -$$

сальто назад с поворотом на 180° в первой половине сальто;

$$-1 \overset{!}{4} \frac{0}{1} \langle / \rangle -$$

сальто назад с поворотом на 180° во второй половине сальто.

Такая запись точно описывает прыжок, различая один элемент от другого.

На пятой позиции в отечественном варианте цифровой записи и на заключительной позиции в международной записи стоит обозначение позы, в которой спортсмен выполняет сальтовое вращение: группировка – «Г» или «О», согнувшись – «С» или «L», прямое – «П» или «/». Предлагаем для лучшего интернационального понимания оставить в записи международный вариант, добавив значок, обозначающий положение полугруппировки – Ø. Несмотря на то что положения группировки и полугруппировки оцениваются одинаково, все же элементы, выполняемые в этих положениях, различаются по технике выполнения, поэтому считаем целесообразным уточнять, в какой именно позе планируется выполнять вращение.

Таким образом, предлагаемый вариант цифровой записи прыжков на батуте и двойном минитрампе будет выглядеть следующим образом. Первая позиция – обозначение исходного положения («1» – с ног; «2» – с

живота; «3» – со спины; «4» – из седа; «5» – с колен; «6» – с упора стоя на коленях), со значком над ним – «←», «→», для обозначения направления вращения.

Вторая позиция (если двойная цифра, то в скобках) – количество сальтового вращения (каждые 90° – «1»).

Третья позиция – распределение поворотов по половинам сальтового вращения (каждое сальто – дробь, где в знаменателе вращение от 0° до 180°, а в числителе – вращение от 181° до 360°).

Четвертая позиция – обозначение позы сальтового вращения: «О» – группировка, «L» – согнувшись, «/» – прямое, «Ø» – полугруппировка.

Предлагаемая запись может точно указывать на позу спортсмена в комбинированных многократных сальтовых вращениях, если после дроби, обозначающей каждое сальто, ставить значок, обозначающий позу в этом сальто, например: тройное сальто назад, первое сальто в прямом положении, два последующих в группировке:

$$-1 (12) \frac{0}{0} \langle / \rangle \frac{0}{0} \langle O \rangle \frac{0}{0} \langle O \rangle.$$

Такая запись не требуется для записи соревновательных упражнений, но может понадобиться для описания подготовительных и подводящих упражнений. Кроме того, если над первой цифрой ставить значок – «^», то можно обозначить вращения вокруг переднезадней оси, например «арабское» сальто – $\overset{\wedge}{1} 4 \langle O \rangle$, или прыжок с живота на живот с вращением на 360° вокруг переднезадней оси – $\overset{\wedge}{2} 4 \langle O \rangle$.

Таким образом, предлагаемая запись прыжков на батуте, на наш взгляд, отвечает всем требованиям международной федерации, понятна без перевода, краткая по содержанию и позволяет точно описывать все действия спортсмена в прыжках.

THE ANALYSIS OF THE ACCURACY OF WRITING DOWN ACTIONS IN TRAMPOLINING

M. Pushkarniy, Candidate of Pedagogics, Senior Teacher

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

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161

Existing systems of writing down the trampolining and double minitramp are analysed and their positive features and shortages are examined in the paper. A digital system of writing down the trampolining is suggested on the basis

of the analysis. It points out the athlete's actions planned before in different trampolining phases.

Key words: trampolining, digital recording, summer-sault, rotation, element, rotation direction.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ СОМАТИЧЕСКИХ ТИПОВ НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫХ СТАДИЯХ ЧЕМПИОНАТОВ ЕВРОПЫ И МИРА

Тренер А. О. Лымарь

ОАО Футбольный клуб «Кубань», г. Краснодар

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

В статье анализируются количественные и качественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов с различными конституциональными особенностями телосложения, которые были зафиксированы на заключительных стадиях чемпионатов мира 2002 и 2006 года и чемпионатов Европы 2004 и 2008 года.

Ключевые слова: высококвалифицированные футболисты, соревновательная деятельность, технико-тактические действия, конституциональные особенности.

Исследования в области физической культуры и спорта специалистов по антропологии и морфологии убедительно показывают, что для управления процессом технической подготовки спортсменов, в том числе и футболистов, целесообразно пользоваться простыми, но вместе с тем достаточно информативными показателями, отражающими конституциональные особенности телосложения занимающихся (М. М. Шестаков, 1984, 1992; В. Ю. Давыдов, 2002; В. П. Губа, 2000; И. Н. Новокщенов, 2002; Р. Н. Дорохов, В. П. Губа, 2002; М. Ф. Иваницкий, 2003 и др.).

Установлено, что современные футболисты высокой квалификации, представляющие лучшие футбольные державы Европы и мира, существенно превосходят своих предшественников по габаритным размерам тела. В настоящее время сборные команды стран европейского континента, России и Премьер-лиги российского футбола представлены преимущественно игроками с повышенными габаритными размерами тела. У подавляющего большинства (68,55%) высококвалифицированных футболистов, независимо от игрового амплуа, наблюдается макросомный соматический тип телосложения, тогда как мезосомный тип встречается в 18,87% случаев, а микромезосомный – в 8,17%. Другие типы конституции тела у высококвалифицированных



футболистов представлены лишь единичными случаями.

Однако вполне обоснованная необходимость учета конституциональных особенностей при построении технической подготовки квалифицированных футболистов не может быть реализована на практике в силу недостаточной изученности структуры взаимосвязей этих показателей с количественными и качественными параметрами соревновательной деятельности.

Анализируя частные объемы времени, которое провели футболисты на поле еще во время финальной стадии чемпионата мира 2002 года, было обращено внимание на тот факт, что наставников сборных команд европейских государств удовлетворяла соревно-

вательная деятельность не только футболистов с макросомным типом телосложения, но и таких игроков, правда, в гораздо меньшей степени, которые имели микромезосомный, мезосомный и мезомакросомный типы конституции тела.

Это убедительно подтверждают и результаты корреляционного анализа между показателями телосложения 159 футболистов сборных команд стран европейского континента и результативностью их участия в играх на разных стадиях чемпионата мира 2002 года.

В частности обращает на себя внимание наличие двух обособленных групп показателей, которые не обнаруживают между собой статистически достоверных корреляционных взаимосвязей. К одной из них относятся показатели роста, веса и соматотипа телосложения футболистов, а к другой – количественные и качественные показатели их участия в матчах на различных стадиях чемпионата мира 2002 года. Отсюда очевиден факт, что тренеры доверяют место в составе сборных команд не только тем футболистам, которые имеют определенный тип телосложения, но и тем, кто демонстрирует при этом необходимые для успешной коллективной игры количественные и качественные показатели соревновательной деятельности.

Следовательно, не только макросомный тип телосложения, преимущественный в настоящее время у европейских футболистов высокой квалификации, определяет эффективность соревновательной деятельности современного игрока, но и уровень его подготовленности, в том числе и технической.

Вместе с тем нельзя отрицать и тот факт, что комплектование команд высокого класса в настоящее время осуществляется с ориентацией на футболистов вполне определенного телосложения, в частности макросомного типа конституции. Причина этого предпочтения видится в том, что, во-первых, с габаритными размерами тела связана кинематика движений, а отсюда и эффективность технических приемов. Во-вторых, футболистам с определенными габаритными размерами тела, особенно во время единоборств за мяч и в целом ряде других случаев, более эффективно могут противостоять только игроки такого же телосложения.

На чемпионате мира 2006 года, например, было установлено, что в составе первых 10 лучших игроков по критерию «гол + пас» было 90,0% футболистов макросомного типа телосложения (табл. 1).

Кроме того, установлено, что в составе 10 лучших футболистов, нанесших наибольшее количество ударов по воротам соперника, 70,0% игроков относились к макросомному типу телосложения, тогда как у 30,0% спортсменов отмечался мезосомный и микромезосомный соматический тип телосложения.

И среди 10 лучших футболистов, которые на чемпионате мира-2006 нанесли наибольшее количество ударов в створ ворот соперника, 80,0% игроков имели макросомный соматический тип телосложения.

На чемпионате Европы 2008 года так же в составе 10 лучших игроков, нанесших наибольшее количество ударов в створ ворот соперника, было 60,0% футболистов, которые имели макросомный тип телосложения.

Среди 10 лучших по результативности ударов по воротам игроков чемпионата мира 2006 года 80,0% футболистов имели макросомный тип телосложения (табл. 2). Причем в тройке лучших из лучших был игрок, который имел даже мегамакросомный соматический тип телосложения.

На чемпионате Европы 2008 года также среди 10 лучших футболистов по количеству забитых мячей в во-

Таблица 1
Показатели соревновательной деятельности 10 лучших футболистов чемпионата мира 2006 года по критерию «гол + пас»

Рейтинг	Показатель	Фамилия игрока	Рост	Вес	СМТ
1	6 (5+1)	Клозе	183	78	0,622 – МаС
2	6 (2+4)	Швайнштайгер	180	76	0,578 – МаС
3	6 (1+5)	Тотти	180	80	0,607 – МаС
4	5 (3+2)	Креспо	184	78	0,632 – МаС
5	4 (3+1)	Зидан	185	80	0,657 – МаС
5	4 (3+1)	Роналдо	183	82	0,652 – МаС
6	4 (2+2)	Вьейра	191	81	0,724 – МаС
6	4 (2+2)	Дельгадо	188	85	0,722 – МаС
7	4 (1+3)	Пирло	177	68	0,490 – МеС
8	4 (0+4)	Рикельме	182	75	0,590 – МаС

Таблица 2
Показатели соревновательной деятельности 10 лучших футболистов чемпионата мира 2006 года по критерию «результативность ударов по воротам»

Рейтинг	Показатель	Фамилия игрока	Рост	Вес	СМТ
1	100%	Босацки	189	84	0,726 – МаС
2	100%	Матерацци	193	92	0,823 – МегС
3	66,7%	Тенорио	182	78	0,612 – МаС
4	50,0%	Креспо	184	78	0,632 – МаС
5	40,0%	Диндан	174	76	0,518 – МеС
6	37,5%	Вилья	175	69	0,478 – МеС
7	33,3%	Зидан	185	80	0,657 – МаС
8	33,3%	Родригес	180	79	0,600 – МаС
9	33,3%	Адриано	189	87	0,747 – МаС
10	33,3%	Ванчопе	193	78	0,722 – МаС

рота соперника 60,0% футболистов имели макросомный тип телосложения. На четвертом месте среди лучших снайперов был один футболист, имевший даже мегалосомный тип телосложения. Остальные 30,0% футболистов имели мезосомный тип телосложения, которому соответствуют меньшие габаритные размеры тела.

Таким образом, можно констатировать, что в настоящее время в фазе реализации голевой ситуации подавляющее преимущество имеют футболисты макросомного типа телосложения. С этих же позиций представляют интерес и другие фазы игры современных квалифицированных футболистов, в частности фаза создания голевой ситуации.

Исследования показали, что среди 10 лучших игроков, создававших на чемпионате мира 2006 года голевую ситуацию у ворот соперника, 60,0% были представителями макросомного типа телосложения.

Развертывание атакующих действий команды связано с использованием, прежде всего, всевозможных передач мяча, что неоднократно подтверждалось результатами исследований многих специалистов. Причем это характерно практически для любого участка футбольного поля. Как представляется, именно с этим связан факт, что на чемпионате мира 2006 года среди игроков, выполнявших в среднем за матч наибольшее количество передач мяча, 50,0% футболистов имели макросомный тип телосложения, тогда как 40,0% игроков – мезосомный.

Практически подобная же закономерность просматривается и при анализе состава футболистов, которые на чемпионате мира 2006 года в среднем за матч наиболее точно выполняли передачи мяча. Так, игроки с макросомным типом телосложения составляли здесь 60,0%, а футболисты с меньшими тотальными размерами тела – 40,0%.

На чемпионате Европы 2008 года в составе 10 лучших игроков, наиболее точно выполнявших передачи мяча, 70,0% футболистов характеризовались макросомным типом телосложения. Остальные 30,0% игроков имели другие конституциональные типы телосложения, которым соответствовали меньшие габаритные размеры тела.

Если же рассмотреть состав футболистов, которые наиболее точно выполняли передачи мяча на половине поля соперника, то можно заметить, что игроки, имеющие макросомный тип телосложения, составляют лишь 40,0% из их числа, тогда как спортсмены с меньшими габаритными размерами тела (мезосомный и микромезосомный типы) – 60,0%.

Одним из информативных показателей эффективности оборонительных действий квалифицированных футболистов является отбор мяча у соперника в условиях соревновательной деятельности. В этом аспекте анализ матчей чемпионата мира 2006 года показал, что в составе 10 лучших футболистов по критерию «эффективность отбора мяча» 50,0% игроков имеют макросомный тип телосложения, а остальные 50,0% – меньшие габаритные размеры.

На чемпионате Европы 2008 года среди 10 лучших игроков, которые наиболее эффективно осуществляли отбор мяча у соперника, 60,0% были представителями макросомного конституционального типа телосложения (табл. 3), а 10,0% – даже мегалосомного. Остальные же 30,0% футболистов имели более низкие габаритные размеры тела.

Результаты анализа соревновательной деятельности игроков высокой квалификации на чемпионате Европы 2008 года также позволили установить, что представители макросомного конституционального типа телосложения составляют подавляющее большинство (90,0%) в составе 10 лучших футболистов по величине

Таблица 3
Показатели соревновательной деятельности 10 лучших футболистов чемпионата Европы 2008 года по критерию «эффективность отбора мяча»

Рейтинг	Показатель	Фамилия игрока	Рост	Вес	СМТ	
1	100%	Янкуловски	183	81	0,644	MaC
2	100%	Махмед Топал	187	76	0,648	MaC
3	100%	Нильссон	182	75	0,590	MaC
4	92,9%	Амброзини	182	72	0,569	MaC
5	92,3%	Сабри	170	62	0,377	MиC
6	90,9%	Анюков	178	67	0,493	MeC
7	90,9%	Маньин	186	79	0,659	MaC
8	90,5%	Серхио Рамос	183	73	0,586	MaC
9	90,0%	Арда	176	72	0,510	MeC
10	88,9%	Мартесакер	198	90	0,858	MeрC

Таблица 4

Показатели соревновательной деятельности 10 лучших футболистов чемпионата Европы 2008 года по критерию «максимальная скорость (км/ч) перемещения во время игры»

Рейтинг	Показатель	Фамилия игрока	Рост	Вес	СМТ	
1	31,76	Олич	182	82	0,842	MaC
2	31,53	Ван Перси	183	71	0,572	MaC
3	31,32	Жирков	185	75	0,621	MaC
4	31,32	Торбинский	172	60	0,383	МиС
5	31,11	Торосидис	185	78	0,642	MaC
6	31,05	Махмед Топал	187	76	0,648	MaC
7	30,89	Робен	181	80	0,617	MaC
8	30,88	Баллак	188	85	0,723	MaC
9	30,86	Клозе	182	81	0,634	MaC
10	30,78	Баума	178	81	0,594	MaC

максимальной скорости (км/ч) перемещений во время игры (табл. 4).

Таким образом, результаты исследования позволяют говорить о том, что в настоящее время в зависимости от фазы атакующих или оборонительных действий высокие показатели технико-тактического мастерства, а также функциональной подготовленности в условиях соревновательной деятельности проявляют, прежде всего, футболисты с макросомным соматическим типом конституции тела. Вместе с тем и другая, меньшая часть футбольной элиты, имеющая более низкие габаритные размеры тела (мезомакросомный, мезосомный, микромезосомный и микросомный типы), также показывают высокие результаты соревновательной деятельности.

Далее представлялось целесообразным рассмотреть картину взаимосвязи конкретных показателей габаритных размеров тела квалифицированных футболистов, определяющих их соматотип, с количественными и качественными параметрами технико-тактических действий игроков в условиях соревновательной деятельности (табл. 5).

Проведенный с этой целью корреляционный анализ позволил установить, что в условиях соревновательной деятельности по мере увеличения длины тела игроков и соответствующего показателя ГУВ статистически достоверно повышается объем выполнения коротких и средних передач мяча вперед, единоборств за мяч внизу и ударов по воротам головой, а также улучшаются качественные показатели выполнения некоторых технико-тактических действий. В частности, чем выше рост футболиста, тем меньшее количество ошибок он совершает при выполнении коротких и средних передач мяча назад и поперек поля, передач мяча головой, ведения мяча, его отбора и перехвата, единоборств за мяч внизу и вверх, ударов по воротам головой и ногой. Да и в целом за игру более рослые футбо-

листы допускают меньше ошибок при выполнении всей совокупности технико-тактических действий.

Лучшая эффективность выполнения передач мяча головой ($p < 0,01$), единоборств за мяч вверх ($p < 0,01$) и ударов по воротам головой ($p < 0,01$) высокорослыми игроками связывается с тем, что при прочих равных условиях, игроки с большим ростом способны доставать мяч на большей высоте. Данные взаимосвязи согласуются с уже известными ранее положительными корреляционными зависимостями между высотой прыжка и длиной нижних конечностей, лучшей эффективностью игры головой и ростом игроков (Д. Д. Донской, В. М. Зацюрский, 1979; Е. А. Разумовский, 1980; М. М. Шестаков, 1984).

По мере увеличения длины тела игроков наблюдается снижение количества ошибок при выполнении отборов ($p < 0,05$) и перехватов ($p < 0,01$) мяча, а также единоборств за мяч внизу ($p < 0,01$). Данные взаимосвязи объясняются тем, что повышенные длиннотные размеры тела также позволяют этим игрокам доставать летящие или катящиеся мячи на значительном расстоянии от себя. Это подтверждается также и ранее установленной специалистами связью между длиной нижней конечности, которая больше у высокорослых игроков, и эффективностью перехватов мяча (М. М. Шестаков, 1984).

Да и в целом за игру более рослые футболисты допускают меньше брака при выполнении всей совокупности технико-тактических действий.

Давно известная и еще раз показанная в настоящем исследовании сильная корреляционная взаимосвязь между ростом и весом, весом, мышечной массой и силой квалифицированных футболистов указывает на вполне закономерную с этих позиций положительную зависимость между массой тела игрока и количеством выполненных за матч единоборств за мяч внизу ($p < 0,01$) и ударов по воротам головой ($p < 0,01$). Они также реже

Таблица 5

Корреляционные взаимосвязи между показателями телосложения и соревновательной деятельности квалифицированных футболистов (n=20)

Показатели соревновательной деятельности			Показатели телосложения				
			Рост	Вес	ГУВдл	ГУВмт	СМТ
Передачи	короткие и средние назад и поперек поля	объем					
		ошибки	-464	-492	-463	-492	-493
	вперед	объем	451		450		
		ошибки					
	на ход	объем					
		ошибки					
	длинные	объем					
		ошибки		-840		-840	
	прострельные и навесные	объем					
		ошибки					
	Ведение мяча		объем				
			ошибки	-640	-700		
Обводка соперника		объем					
		ошибки					
Отбор мяча		объем					
		ошибки	-488	-578	-489	-578	-547
Перехват мяча		объем					
		ошибки	-710	-660			
Единоборство за мяч внизу		объем	675	600	676	599	666
		ошибки	-568	-510	-559	-510	-567
Единоборство за мяч сверху		объем					
		ошибки	-740				
Передачи мяча головой		объем					
		ошибки	-890				
Удары по воротам головой		объем	753	669	754	670	743
		ошибки	-674	-556	-675	-557	-647
Удары по воротам ногой		объем					468
		ошибки	-700	-790			-468
Потери мяча		объем					
Всего за игру		объем					
		ошибки	-660	-810			
		% брака	-467		-467		

Примечание: в таблице нули и запятые опущены. Приведены только статистически достоверные коэффициенты корреляции ($r=0,44$ при $p<0,05$; $r=0,56$ при $p<0,01$).

допускают ошибки при выполнении коротких и средних передач мяча назад и поперек поля ($p < 0,05$), длинных передач ($p < 0,01$), ведения ($p < 0,01$) и отбора мяча ($p < 0,01$), перехватов ($p < 0,01$), единоборств за мяч внизу ($p < 0,05$), ударов по воротам головой ($p < 0,05$) и ногой ($p < 0,01$) и всей совокупности технико-тактических действий за матч в целом ($p < 0,01$).

Здесь необходимо отметить, что выявленный факт взаимосвязи массы тела квалифицированных футболистов с эффективностью ведения мяча совпадает с результатами ранее проведенных исследований, где обнаружена положительная корреляционная зависимость между мышечной силой и надежностью ведения мяча (Г. А. Рымашевский, С. А. Савин, 1980; М. М. Шестаков, 1984). Отсюда и соответствующие габаритные уровни варьирования длины и массы тела квалифицированных футболистов аналогичным образом взаимосвязаны с количественными и качественными показателями их соревновательной деятельности.

Сам же интегральный показатель, отражающий принадлежность футболиста к определенному соматическому типу телосложения, проявил в данном случае статистически достоверную положительную взаимосвязь с количеством единоборств за мяч внизу ($p < 0,01$), ударов по воротам головой ($p < 0,01$) и ногой ($p < 0,05$), а отрицательную - с объемом неточных коротких и средних передач мяча назад и поперек поля ($p < 0,05$), отборов мяча ($p < 0,01$), единоборств за мяч внизу ($p < 0,01$), ударов по воротам головой ($p < 0,01$) и ногой ($p < 0,05$).

Выявленные взаимосвязи можно объяснить, в частности, еще и тем, что у игроков с большими габаритными размерами тела, которые естественно обладают и увеличенными длинными параметрами, в частности нижних конечностей, при выполнении движений возникают большие инерционные силы. Поэтому для успешного их преодоления они используют равномерное увеличение скорости перемещения рабочего звена бьющей ноги по большой траектории. Это обеспечивает не только достижение необходимой скорости перемещения конечной точки стопы, но и улучшение точности мышечных усилий, что в итоге положительно сказывается на эффективности выполнения ведения мяча и ударов по мячу ногой в ворота соперника.

Относительно низкорослые игроки вынуждены достигать необходимой скорости перемещения стопы бьющей ноги за меньший промежуток времени, так как пространственные параметры движения у них невелики. Однако это возможно лишь при быстром изменении скорости перемещения стопы бьющей ноги. Это обстоятельство, видимо, и ухудшает точность мышечных ощущений, а отсюда и точность дифференциации мышечных усилий, что отрицательно сказывается на эффективности выполнения ведения мяча и ударных действий у игроков с малыми габаритными размерами тела.

Игроки с увеличенной массой тела, а отсюда и массой его звеньев, в частности нижних конечностей, при

прочих равных условиях, выполняя движения, испытывают большее инерционное сопротивление. Поэтому, видимо, они и используют равномерное увеличение скорости перемещения звеньев бьющей ноги. Таким образом, создаются благоприятные условия для более точной дифференцировки мышечных усилий во время соприкосновения стопы с мячом. Этому также способствует увеличенная ударная масса нижней конечности, которая позволяет выполнять ударное взаимодействие на меньшей скорости перемещения стопы бьющей ноги при сохранении той же дальности полета мяча (М. М. Шестаков, 1984).

При выполнении движений футболистами с меньшей массой тела и его звеньев, при прочих равных условиях, возникают меньшие инерционные силы. Поэтому данные игроки имеют возможность относительно быстро изменять величину скорости перемещения рабочего звена бьющей ноги. По всей видимости, необходимость достижения этими игроками большой скорости перемещения рабочего звена бьющей ноги за относительно короткий промежуток времени на фоне сниженной ударной массы конечности ухудшает точность мышечных усилий и отрицательно сказывается на эффективности ударных движений и ведении мяча.

Таким образом, результаты исследования указывают на то, что повышенные габаритные уровни варьирования длины и массы тела футболистов высокой квалификации положительно влияют на количественные (объем выполнения коротких и средних передач мяча вперед, единоборств за мяч внизу и ударов по воротам головой) и качественные (эффективность выполнения коротких и средних передач мяча назад и поперек поля, передач мяча головой, ведения мяча, его отбора и перехвата, единоборств за мяч внизу и вверх, ударов по воротам головой и ногой, всего объема технических приемов за игру) показатели соревновательной деятельности.

Представляется очевидным, что выявленные взаимосвязи количественных и качественных показателей соревновательной деятельности квалифицированных футболистов с показателями тотальных размеров тела не являются случайными. Это указывает на более эффективное ведение игры футболистами, имеющими повышенные показатели физического развития, что и объясняет приверженность современных тренеров к комплектованию команды футболистами с увеличенными габаритными размерами тела.

Следовательно, в футболе, как и в некоторых других видах спорта, эффективность соревновательной деятельности зависит от особенностей телосложения игроков. Отсюда очевидна необходимость разработки такой методики технической подготовки квалифицированных футболистов, которая бы позволяла учитывать конституциональные особенности телосложения игроков и добиваться при этом программируемого уровня технической подготовленности. Это, в конечном итоге, позволяет индивидуализировать процесс совершенствования технического мастерства.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Губа, В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте. – М., 2000. – 120 с.
2. Давыдов, В. Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера: автореф. дис. ... д-ра биол. наук. – М., 2002. – 40 с.
3. Донской, Д. Д., Зацюрский, В. М. Биомеханика: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 350 с.
4. Дорохов, Р. Н., Губа, В. П. Спортивная морфология: учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.
5. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры / под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 624 с.
6. Новокщенов, И. Н. Влияние игрового амплуа на формирование морфологического статуса квалифицированных футболистов: учебное пособие. – Волгоград, ВГАФК, 2002. – 35 с.
7. Разумовский, Е. А. Алгоритм футбола // Футбол: Ежегодник – 80 / состав. С. А. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 19–26.
8. Рымашевский, Г. А., Савин, С. А. Факторы надежности выполнения технико-тактических действий футболистами высокой квалификации // Футбол: Ежегодник – 80 / состав. Ю. М. Арестов и др. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 42–44.
9. Шестаков, М. М. Индивидуализация технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов с учетом их морфофункциональных особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1984. – 24 с.
10. Шестаков М. М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1992. – 48 с.

COMPETITIVE ACTIVITY OF FOOTBALL PLAYERS, HAVING DIFFERENT SOMATIC TYPES, AT THE FINAL STAGES OF EUROPEAN AND WORLD CHAMPIONSHIPS

A. Limar, Coach-Teacher

LTO Football Club «Kuban», Krasnodar

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161

Qualitative and quantitative indicies of the competitive activity of highly qualified football players with different constitutional bodybuilding peculiarities are analysed in the paper. They were fixed at the final stages of the World

Championships of 2002 and 2006, and at the European Championships of 2004 and 2008.

Key words: highly qualified football players, competitive activity, technical-tactical actions, constitutional peculiarities.

ОСОБЕННОСТИ СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ НАРУШЕНИЯ СЛУХА

Аспирант О. А. Медведева

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

Цель работы – исследование сенсомоторных реакций школьников с различной степенью нарушения слуха.

В эксперименте приняли участие 62 мальчика в возрасте 8–12 лет, учащиеся специального коррекционного учреждения школы-интерната I-II вида и средней общеобразовательной школы № 43 г. Краснодара.

Для характеристики функционального состояния сенсомоторной системы использовались: простая зрительно-моторная реакция, реакции выбора и различения, реакция на движущийся объект. Тестирование сенсомоторных реакций осуществлялось на аппаратно-программном комплексе «НС–Психотест».

Проведенные исследования позволяют отметить, что у детей с различной степенью нарушения слуха в большинстве случаев наблюдаются низкая скорость сенсомоторной реакции, неуравновешенность нервных процессов с преобладанием торможения, слабость и инертность нервной системы.

Ключевые слова: младший школьный возраст, различная степень нарушения слуха, сенсомоторные реакции.

По данным Всемирной организации здравоохранения, число детей с различными аномалиями в развитии с каждым годом увеличивается. Среди них немалую долю занимает категория детей с нарушением слуха [1, 3, 7].

Адаптация организма ребенка со слуховой депривацией к условиям окружающей среды обеспечивается за счет активного участия центральной нервной системы, сенсорных систем, среди которых важную роль играют зрительный, вестибулярный, кинестетический, тактильно-вибрационный анализаторы, обеспечивающие точностные и скоростные характеристики движений, поддержание положения тела в пространстве [4, 5].



Формирование моторной системы ребенка тесным образом связано с состоянием слухового анализатора. В связи с этим у глухих и слабослышащих детей отмечаются дискоординация и неуверенность движений, нарушение равновесия, замедление скорости реакции и темпа движений, увеличение периода формирования двигательного навыка [2, 6, 8].

Целью настоящей работы явилось исследование сенсомоторных реакций у школьников с различной степенью нарушения слуха.

В эксперименте приняли участие 62 мальчика в возрасте 8–12 лет, из них 42 – учащиеся специального коррекционного

учреждения школы-интерната I-II вида Краснодарского края (21 – глухие, страдающие двусторонней сенсоневральной глухотой и 21 – слабослышащие, страдающие двусторонней сенсоневральной тугоухостью III–IV степени); 20 человек практически здоровые – учащиеся средней общеобразовательной школы № 43 г. Краснодара.

Тестирование сенсомоторных реакций осуществлялось на аппаратно-программном комплексе «НС–Психотест». Для характеристики функционального состояния сенсомоторной системы использовались: простая зрительно-моторная реакция, реакции выбора и различения, реакция на движущийся объект.

Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР) применялась посредством предъявления 30 красных световых сигналов в случайные моменты времени. При появлении сигнала обследуемый быстро нажимал на кнопку зрительно-моторного анализатора.

Анализ скорости выполнения данного задания (таблица) показал, что у детей с нарушением слуха наблюдаются достоверно более низкие значения ПЗМР в сравнении с практически здоровыми сверстниками ($p < 0,001$).

Реакции выбора и различения являются разновидностями сложной сенсомоторной реакции и служат для определения подвижности нервных процес-

Показатели сенсомоторных реакций глухих, слабослышащих и практически здоровых школьников

№ п/п	Показатели	Глухие		Слабослышащие		Практически здоровые	
		$\chi \pm \sigma$	p3-5	$\chi \pm \sigma$	p5-8	$\chi \pm \sigma$	p3-8
1	ПЗМР, мс	279,1 ± 49,6	>0,05	267,8 ± 45,2	<0,001	230,0 ± 46,0	<0,001
2	Реакция выбора, мс	439,2 ± 92,4	>0,05	435,3 ± 86,8	<0,05	409,0 ± 72,0	<0,05
3	Реакция различения, мс	445,9 ± 95,9	>0,05	439,7 ± 93,1	<0,05	413,0 ± 70,0	<0,05

сов в центральной нервной системе. При использовании методики «реакция выбора» последовательно предъявлялось 30 красных и зеленых световых сигналов в случайном порядке. В ответ на предъявление сигнала основного цвета («красный») обследуемый быстро нажимал на левую кнопку зрительно-моторного анализатора, второстепенного («зеленый») – правую кнопку.

При выполнении теста «реакция различения» задание было практически идентично предыдущему. Отличие состояло только в том, что в ответ на предъявление сигнала основного цвета обследуемый быстро реагировал нажатием на кнопку, а второстепенный – игнорировал.

При оценке результатов данных реакций (таблица) установлено: дети с нарушением слуха справлялись с заданием медленнее, чем учащиеся общеобразовательной школы ($p < 0,05$).

Реакция на движущийся объект также относится к ряду сложных сенсомоторных реакций и предназначена для оценки уравновешенности нервных процессов. Сущность данной методики состоит в изображении окружности на экране монитора, на которой в разных

точках лежат отметки, меняющие положение от предъявления к предъявлению движущегося объекта. От первой отметки по часовой стрелке с определенной скоростью происходит заливка окружности (рис. 1). Обследуемый быстро нажимал на кнопку зрительно-моторного анализатора в тот момент, когда заливка достигала второй отметки. В данном тесте наибольшее значение имеет своевременность ответа на сигнал. Оценка заключается в сравнении количества опережающих и запаздывающих реакций.

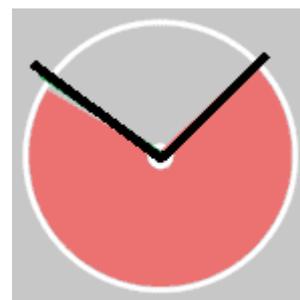


Рис. 1. Тестирование реакции на движущийся объект

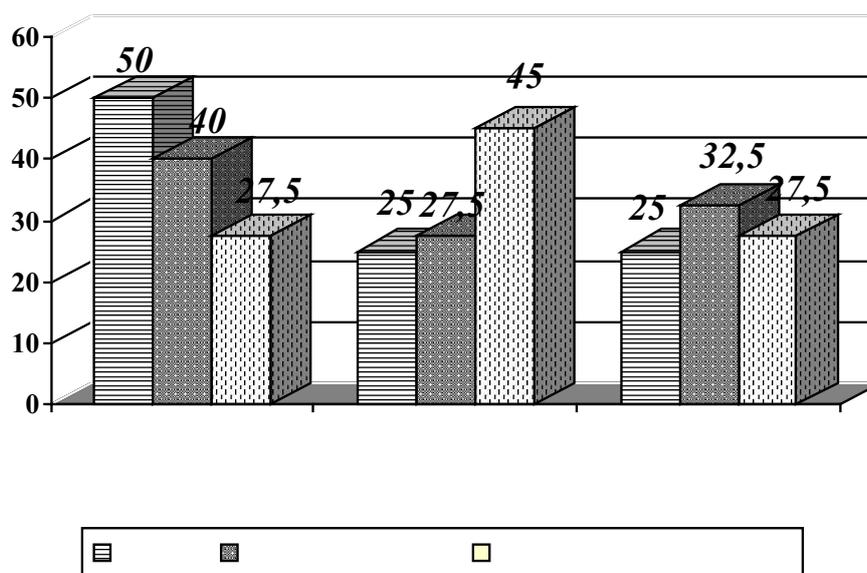


Рис. 2. Распределение детей по вариантам уравновешенности нервных процессов, %

Анализ данных показал, что основная масса практически здоровых школьников (45,0%) имеет сбалансированный вариант тормозного и возбуждательного процессов (рис. 2). У остальных детей общеобразовательной школы диагностируется неуравновешенность нервных процессов в равной степени: как с преобладанием торможения (27,5%), так и с преобладанием возбуждения (27,5%).

В отличие от практически здоровых у большей части глухих и слабослышащих детей (50,0% и 40,0% соответственно) число запаздывающих реакций превышает число преждевременных, что говорит о неуравновешенности нервных процессов с преобладанием торможения (рис. 2).

У остальных школьников с двусторонней сенсоневральной глухотой наблюдается сбалансированный вариант тормозного и возбуждательного процессов (25,0%) и неуравновешенность нервных процессов с преобладанием силы возбуждения (25,0%) в равной степени, а у детей с двусторонней сенсоневральной тугоухостью III–IV степени некоторое преобладание опережающих реакций (32,5%) над уравновешенностью нервных процессов (27,5%).

Таким образом, проведенные исследования позволяют отметить, что у детей с различной степенью нарушения слуха в большинстве случаев наблюдаются низкая скорость сенсомоторной реакции, неуравновешенность нервных процессов с преобладанием торможения, слабость и инертность нервной системы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Голозубец, Т. С. Методика адаптивного физического воспитания глухих детей младшего школьного возраста с использованием креативных средств физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Харьков: ДВГАФК, 2005. – 24 с.
2. Горская, И. Ю., Суянгулова, Л. А. Базовые координационные особенности школьников с различным уровнем здоровья: монография. – Омск: СибГАФК, 2000. – 212 с.
3. Губарева, Н. В. Дифференцированный подход в процессе коррекции и развития координационных способностей у школьников с различной степенью нарушения слуха: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск: СГУФКСТ, 2009. – 24 с.
4. Михаленкова, И. А. Практикум по психологии детей с нарушением слуха. – СПб.: Речь, 2006. – 96 с.
5. Смирнов, В. М., Будылина, С. М. Физиология сенсорных систем и высшая нервная деятельность. – М.: Академия, 2003. – 304 с.
6. Харитоновна, Л. Г. Диагностика и оздоровительная коррекция морфофункционального статуса, физической подготовленности школьников с патологией слуха: монография. – Омск: СибГУФК, 2003. – 220 с.
7. Хмельницкая, И. В. Компьютерные системы контроля моторики школьников 7–10 лет с нарушениями слуха в программировании физкультурных занятий: автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту. – Киев: НУФВиС Украины, 2006. – 21 с.
8. Хода, Л. Д. Социальная интеграция детей с нарушением слуха в различных видах адаптивной физической культуры. – Нерюнгри: ЯГУ, 2008. – 135 с.

PECULIARITIES OF SENSOMOTOR REACTIONS OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN WITH DIFFERENT DEGREES OF HEARING IMPAIRMENTS

O. Medvedeva, Post-Graduate Student

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161

The goal of the paper is to study sensomotor reactions of schoolchildren with different levels of hearing impairments.

62 boys aged 8 – 12 took part in the experiment. They were pupils of a special correction boarding school of the I-II type and the Krasnodar secondary comprehensive school № 43.

A simple visual-motor reaction, a choice and difference, a reaction to a moving object were used for the characteristics of the functional condition of the sensomotor system.

The testing of sensomotor reactions was carried out on the software complex «NS-Psychotest».

This research study shows that children with different levels of the hearing have the low speed of the sensomotor reaction, unbalanced nervous processes with the predominating inhibition, weakness and inactiveness of the nervous system.

Key words: school age, different degrees of hearing, sensomotor reactions.

СОМАТОТИПИЧЕСКАЯ ХРАКТЕРИСТИКА АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ И СРЕДНЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Старший преподаватель В. А. Друшевская,

И. Г. Алексанянц

Кубанский государственный медицинский университет, г. Краснодар

Контактная информация для переписки: 350063, г. Краснодар, ул. Седина, 4

Изучение соматотипа как интегральной морфофункциональной характеристики организма играет важную роль в оценке состояния здоровья спортсменов и прогноза их возможностей. Диагностика соматотипа акробатов высокой и средней квалификации позволила выявить особенности распределения типов телосложения среди мужских акробатических пар.

Ключевые слова: соматотип, мужские акробатические пары.

Актуальность. В настоящее время наибольшее внимание и общественный интерес вызывают события, связанные с так называемым профессиональным и большим спортом, на изучении и обеспечении которого сосредоточены основные усилия наиболее квалифицированных научно-педагогических кадров. Вместе с тем спорт высших достижений — это занятие физическими упражнениями большого объема и интенсивности, специфической направленности, преследующее цель не только укрепления здоровья, но достижения высоких результатов, роста спортивного мастерства в конкретном виде спорта [2, 3, 4, 7].

Мужские пары — один из сложнейших видов акробатики, требующий от партнеров равного и высокого мастерства. Процесс подготовки акробатов высокой квалификации предполагает многолетний путь от новичка до мастера спорта международного класса.



Спортивные результаты определяются действием многих факторов. Немаловажным из них является телосложение спортсмена (соматотип). Определение соматотипа — важный этап работы при решении задач спортивной антропологии. Представление о типе телосложения человека, которое зависит как от генетических предпосылок, так и от внешних влияний, позволяет судить о комфортном для данного человека уровне физической нагрузки в спортивной деятельности. Одним из важнейших факторов является целенаправленная физическая деятельность, в процессе которой формируется специфический адаптивный соматический тип спортсмена [6].

Модель спортсмена каждой специализации должна содержать комплекс информативных данных дисциплинарной приуроченности [1]. Не служат исключением из этого правила и спортсмены, занимающиеся акробатикой, соматотипическая характеристика которых в литературе раскрыта недостаточно. Между тем для правильной оценки состояния здоровья спортсменов на момент активных двигательных действий и для прогноза их возможностей изучение соматотипа как интегральной морфофункциональной характеристики организма играет исключительно важную роль. Особенности строения тела определяют во многом освоение сложных элементов.

Таблица
Распределение вариантов соматотипа акробатов, по методу Хит-Картера, %

Варианты соматотипа	Акробаты «нижние»	Акробаты «верхние»
Экто-мезоморфный	35.8	21.4
Мезо-экторморфный	-----	50.0
Эндо-экторморфный	7.2	28.6
Экто-эндоморфный	21.4	-----
Мезо-эндоморфный	28.6	-----
Эндо-мезоморфный	7.2	-----

Материал и методы исследования. Проведено комплексное исследование 28 акробатов. Спортивная квалификация от 1 разряда до мастера спорта международного класса.

Среди них с первым разрядом – 3 спортсмена, кандидатов в мастера спорта – 9, мастеров спорта – 12, мастеров спорта международного класса – 4. Возраст обследуемых от 17 до 21 года.

Соматотип оценивался по методу Хит-Картера [8].

Наблюдения осуществлялись в ходе учебно-тренировочных занятий на базе СДЮШОР им. В. Н. Мачуги и СДЮШОР № 1 г. Краснодара.

Результаты исследований (таблица) свидетельствуют о том, что среди «нижних» акробатов в 35,8% зарегистрирован экто-мезоморфный тип, вторым по частоте встречаемости был мезо-эндоморфный тип (28,6%). В 21,4% случаев выявлен экто-эндоморфный тип, а эндоморфный и эндо-мезоморфный варианты имели относительно небольшой удельный вес (7,2%). Мезоморфный тип в данной группе не выявлен. Среди «верхних» акробатов преобладающим соматотипом является мезо-экторморфный (50,0%). В 28,6% случаев встречался эндо-экторморфный тип, а в 21,4% - экто-мезоморфный соматотип.

Заключение. Анализируя распределение вариантов соматотипов среди мужских акробатических пар, мы установили, что среди «нижних» акробатов наиболее часто встречался экто-мезоморфный тип телосложения (38,5%), а в группе «верхних» - мезо-экторморфный тип телосложения (50,0%).

Таким образом, дальнейшее изучение особенностей строения тела акробатов позволит определять узкую специализацию и прогнозировать успешность спортивного мастерства.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Лисицкая, Т. С., Павлова, И. А. Модельные характеристики спортсменов, специализирующихся в художественной гимнастике // Материалы научной конференции: Современная морфология – физической культуре и спорту. –Л., 1987.- С. 139-140.
2. Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 253 с.
3. Майкели, Л., Дженинкс, М. Энциклопедия спортивной медицины. – СПб., 1997.
4. Макарова, Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. – Ростов-на-Дону: Изд-во «Баропресс», 2002.
5. Макарова, Г. А. Случаи внезапной смерти в спорте. - Краснодар: КГИФК, 1988. - 40 с.
6. Мартиросов, Э. Г. с соавт. Соматотип ведущих юных футболистов мира // Архив анат., гист. и эмбр. - 1987. - №8. - С. 29-33.
7. Шахлина, Л. Г. Медико-биологические основы управления процессом тренировки женщин. – Киев, 1995.
8. Carter, J. L., Heath, B. H. Somatotyping – development and applications. Cambridge University Press, 1990. – 504 p.

SOMATO-TYPICAL CHARACTERISTICS OF ACROBATS OF HIGHER AND MIDDLE QUALIFICATION

V. Drushevskaya, Senior Teacher

I. Alexanyants

Kuban State Medical University, Krasnodar

Contact information for correspondence: 350063, g. Krasnodar, ul. Sedina, 4

Studying somatotype as of an integral morphofunctional organism characteristic plays an important role while estimating athletes' health condition, and forecasting their possibilities. The diagnostics of a somatotype of acrobats

of higher and middle qualification allowed to reveal peculiarities at the distribution of bodybuilding types of male acrobatic pairs.

Key words: somatotype, male acrobatic pairs.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ: ФАКТОРЫ РИСКА И СКРЫТАЯ ПАТОЛОГИЯ

Аспирант Т. К. Комарова

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

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

врач лаборатории научно-информационного обеспечения и функциональной диагностики НИИ В. В. Гурова, старший врач-ординатор М. В. Архипенко

Краснодарская краевая клиническая больница № 1, г. Краснодар,

врач-бактериолог Э. П. Вон

Краснодарская краевая клиническая больница № 1, г. Краснодар

Основной целью исследования являлся анализ частоты выявления у спортсменов недиагностированной ранее и протекающей бессимптомно патологии системы пищеварения.

Полученные данные показали, что проблема скрытой патологии системы пищеварения у спортсменов должна привлечь к себе особое внимание специалистов, и первым шагом в ее решении должно быть включение в обязательный диагностический комплекс ежегодного углубленного медицинского обследования спортсменов копроцитогаммы, анализа кала на дисбактериоз, УЗИ органов брюшной полости и (когда речь идет о спортсменах высшей квалификации) эзофагогастродуоденоскопии.

Ключевые слова: система пищеварения, спортсмены, факторы риска, скрытая патология.

Заболевания системы пищеварения занимают одно из ведущих мест в числе недиагностированной патологии у спортсменов различной квалификации, включая членов сборных команд страны. Это связано как с неуклонным ростом болезней органов пищеварения в популяции в целом, так и с наличием в условиях спортивной деятельности дополнительных факторов риска, к которым могут быть отнесены:

- выраженная ишемия органов пищеварения в период напряженной мышечной деятельности;
- стрессорное воздействие околопредельных физических и психоэмоциональных нагрузок, приводящее к выраженным колебаниям секреторной функции желудка, поджелудочной железы, дисбиозу тонкого и толстого кишечника и т. п.;
- повышенная вероятность травматизации органов брюшной полости;
- высокая вероятность нарушения взаиморасположения органов брюшной полости в связи с биомеханикой отдельных упражнений, а также гипертрофией отдельных мышц и мышечных групп;

– необходимость (при спортивных травмах и хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата) приема нестероидных противовоспалительных препаратов;

– отбор в отдельные виды спорта лиц с выраженными проявлениями дисплазии соединительной ткани, включая, естественно, и дисплазию внутренних органов;

– особенности общественного питания (когда речь идет о длительном пребывании спортсменов высокой и высшей квалификации на учебно-тренировочных сборах);

– необходимость в отдельных видах спорта резкого ограничения питания, а также использования нефизиологичных способов сгонки веса;

– злоупотребление биологически активными добавками и фармакологическими препаратами определенной направленности и др.

При этом необходимо учитывать, что у лиц молодого возраста и, в первую очередь у спортсменов, патология системы пищеварения может протекать абсолютно бессимптомно.

Это подтверждают результаты проведенного нами выборочного обследования спортсменов высшей квалификации – членов сборной команды страны в одном из водных видов спорта и спортсменов высокой квалификации в велосипедных шоссейных гонках, которые не предъявляли никаких жалоб:

– выборка 13 человек: эзофагит (5 человек), хронический гастрит с очаговой атрофией (3), эрозивный гастрит (1), поверхностный гастрит (1), катаральный гастрит (1), хронический гастродуоденит (3), дуоденогастральный рефлюкс (6), полная эрозия в антральном отделе желудка (2), рубцовая деформация луковицы 12-перстной кишки (4), недостаточность розетки кардии (5), нарушение функции привратника (1), язва луковицы 12-перстной кишки (1), гиперпластический гастрит (2), отсутствие изменений (0);

– выборка 20 человек – только у 20,0% обследо-

ванных имел место эубиоз – физиологическая норма. У 33,3% из них зарегистрирован Д I (дисбиоз I степени), у 36,7% - Д II (дисбиоз II степени), у 10,0% нарушения микрофлоры были близки к состоянию Д III (дисбиоз III степени). При этом в 53,3% случаев наблюдалось наличие в фекалиях тканевого белка, что свидетельствует об экссудативном воспалении слизистой оболочки кишечника. Нарушение микрофлоры у данных лиц соответствовало Д II – Д III.

Отдельно следует остановиться на результатах анализа копроцитограммы (таблица) у 33 атлетов высокой и высшей квалификации, представителей различных видов спорта, имеющих уровень квалификации от юношеского разряда до заслуженного мастера спорта.

Копроцитограмма анализировалась совместно с врачом–гастроэнтерологом, кандидатом медицинских наук Давыденко М. Н.

Как показали полученные данные, из 33 обследуемых только 1 спортсмен (что составляет 3,3%) имел копроцитограмму, характерную для здорового человека. У остальных 96,7% были обнаружены изменения, позволяющие предполагать следующие патологические состояния и заболевания:

- 42,4% - воспалительный процесс в кишечнике;
- 33,3% - нарушения процессов всасывания в кишечнике;
- 33,3% - экзокринная недостаточность поджелудочной железы;
- 15,1% - кишечное кровотечение;
- 9,0% - гипо- и анацидные состояния;
- 15,1% - бродильная диспепсия;
- 12,1% - недостаточность желчевыводящей системы;
- 3,3% - нарушение протеолитических процессов;

Таблица
Заключение по результатам анализа копроцитограмм у обследуемой группы спортсменов

Предполагаемые заболевания и патологические состояния	Число выявленных случаев в абсолютных единицах	Число выявленных случаев в процентах (%)
Норма	2	4%
Нарушение процессов всасывания в кишечнике	13	24%
Воспалительные процессы в кишечнике (колит)	26	48%
Спастический колит	2	4%
Кровотечение из нижних отделов желудочно-кишечного тракта	6	11%
Опухоль кишечника	2	4%
Поражение поджелудочной железы (хронический панкреатит)	13	24%
Дисбактериоз	19	35%
Гнилостный дисбактериоз	4	7%
Гнилостные процессы в толстом кишечнике	3	5%
Гипо- и анацидные состояния (ахлоргидрия, снижение секреторной функции желудка)	3	5%
Поражение желчевыводящей системы	2	4%
Недостаточность желчевыводящей системы (недостаточность желчных кислот)	2	4%
Недостаток жирных кислот в полости кишечника	1	2%
Нарушение протеолитических процессов	2	4%
Бродильная диспепсия	2	4%
Употребление большого количества углеводов	2	4%
Ускоренный пассаж по тонкой кишке	1	2%
Недостаточность пищеварения	1	2%

- 6,0% - избыточный прием углеводов;
- 3,3% - ускоренный пассаж по тонкому кишечнику;
- 2,0% - недостаточность жирных кислот в полости кишечника;
- 2,0% - недостаточность пищеварения.

Резюме

Таким образом, полученные данные убедитель-

но свидетельствуют о том, что проблема скрытой патологии системы пищеварения у спортсменов должна привлечь к себе особое внимание специалистов. Первым шагом в ее решении должно быть включение в диагностический комплекс ежегодного углубленного медицинского обследования спортсменов копроцитограммы, анализа кала на дисбактериоз, УЗИ органов брюшной полости и расширение показаний к эзофагогастродуоденоскопии.

FUNCTIONAL CONDITION OF THE DIGESTION SYSTEM IN SPORTSMEN: RISK FACTORS AND HIDDEN PATHOLOGY

T. Komarova, Post-Graduate

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

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161,

V. Gurova, Physician of the SRI Laboratory of Scientific-International Provision and Functional Diagnostics,

M. Arkhipenko, Senior House-Bacteriologist

Krasnodar Regional Clinic-Hospital №1, Krasnodar.

The research was aimed at the analysis of the revealing frequency of the digestion system pathology flowing without any symptoms and which was not diagnosed before in sportsmen.

The data received show that the problem of hidden digestion system pathology in sportsmen should attract specialists' attention.

Inclusion of an every year deepening medical observation of sportsman's coprocytogramme, excrement analysis for disbacteriosis, abdominal cavity USR and aesophagogastro-duodenoscope (when speaking of sportsmen of higher qualification) must be the first steps in solving this problem.

Key words: digestion system, sportsmen, risk factors, hidden pathology.

ОСОБЕННОСТИ СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТХЭКВОНДИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аспирант И. А. Каперзов,

доктор медицинских наук, профессор Г. Д. Алексанянц,

кандидат биологических наук, доцент Т. Г. Гричанова

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

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

В настоящей статье рассматриваются особенности соматометрических характеристик высококвалифицированных тхэквондистов. Соматотипирование проводилось по метрической схеме Р. Н. Дорохова. Определялись габаритный уровень варьирования и компонентный состав массы тела (жировой, мышечный, костный). В исследовании приняли участие 24 тхэквондиста высокой квалификации (МС, МСМК) мужского пола, члены сборной команды России в возрасте 17-21 года. Исследование проводилось в Международной академии самбо (г. Кстово). Результаты могут служить основой для построения эталонных морфологических характеристик вида спорта и в то же время использоваться как критерий оценки эффективности построения тренировочного процесса.

Ключевые слова: тхэквондисты высокой квалификации, соматический тип, компонентный состав массы тела, оценочные коэффициенты.

В настоящее время тхэквондо, получивший в последние десятилетия широкое распространение во всем мире, приобретает все большую популярность и в нашей стране. Более чем в 50 субъектах Российской Федерации существуют и успешно развиваются профессиональные спортивные школы, воспитанники которых принимают участие как в российских, так и в международных соревнованиях. Причиной столь высокой популярности этого вида единоборств является сохранение древних традиций и сочетание их с тенденциями современного спорта – динамичностью, зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы, а также разносторонним воздействием на двигательные и психические качества человека (Ю. А. Шулика, 2007).

С 2000 года статус тхэквондо значительно повысился в связи с включением его в состав олимпийских видов спорта. К сожалению, на данном этапе развития тхэквондо не представляется возможным (из-за малого количества исследований) наполнить содержание



функциональной модели атлета количественными константами, пригодными для использования в спортивной практике (Б. Н. Шустин, 1995).

Вместе с тем соматотип спортсменов, достигших уровня высшего мастерства, может служить основой для построения эталонных морфологических характеристик вида спорта и в то же время использоваться как критерий оценки эффективности построения тренировочного процесса (В. П. Губа, В. П. Никитушкин, П. В. Квашук, 1997; Л. А. Семенов, 2005). На этом этапе учитываются в основном лабильные составляющие соматотипа – компоненты состава массы тела (Р. Н. Дорохов, В. П. Губа, 1999).

Целью настоящего исследования явилось изучение соматометрических особенностей высококвалифицированных тхэквондистов в качестве основы для последующего формирования модельных характеристик деятельности.

Нами были обследованы 24 тхэквондиста высокой квалификации (МС, МСМК) мужского пола, членов сборной команды России в возрасте 17-21 года. Исследование проводилось в Международной академии самбо (г. Кстово).

Соматический тип определяли по схеме Р. Н. Дорохова. Измерялись продольные, поперечные, обхватные размеры тела и толщина кожно-жировых складок. Соматотипирование включало оценку габаритного уровня варьирования (ГУВ) и компонентного уровня варьирования (КУВ). Для выделения соматических типов по ГУВ нами были разработаны оценочные коэффициенты (А, В) по длине и массе тела, представленные в таблице 1 (Р. Н. Дорохов, В. П. Губа, 2002).

Таблица 1
Оценочные коэффициенты А и В для определения соматических типов по ГУВ

Длина тела (усл. ед.)		Масса тела (усл. ед.)	
А	В	А	В
131,1	89	15	115

В результате обследования тхэквондистов высокой квалификации по ГУВ были установлены три основных типа телосложения, которые представлены на рисунке: микросомный (МиС), мезосомный (МеС) и макросомный (МаС). При этом наибольшее количество обследованных относилось к мезосомному типу (МеС) – 54,2%, микросоматики составили 20,8%, макросоматики – 25%.

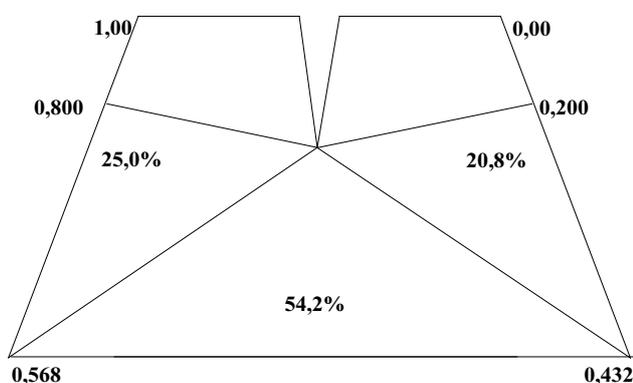


Рисунок. Соматограмма: распределение тхэквондистов по габаритному уровню варьирования

Анализ компонентного уровня варьирования также производился на основании разработанных оценочных коэффициентов (А, В) (табл. 2).

Таблица 2
Оценочные коэффициенты А и В для оценки компонентов массы тела

Жировой компонент (усл. ед.)		Мышечный компонент (усл. ед.)		Костный компонент (усл. ед.)	
А	В	А	В	А	В
-10	73	104,1	89	20,9	17

Компонентный уровень варьирования определяли путем расчета показателей жирового, мышечного и костного компонентов. В исследуемой группе по жировому компоненту распределение было следующим: больше половины (54,2%) спортсменов обладали мезокорпулентным типом (МеК), 29,2% – микрокорпулентным (МиК), 16,7% – макрокорпулентным типом (МаК).

При изучении мышечного компонента было установлено, что значительное число тхэквондистов имеет мезомышечный тип (МеМ) – 50,0%, а представители микромышечного (МиМ) и макромышечного (МаМ) типов распределились равномерно, по 25,0%.

Анализ показателей, полученных при определении костного компонента, показал, что в исследуемой группе преобладают спортсмены с мезоостным (МеО) типом – 41,6%. Представителей с низким (МиО) и высоким (МаО) содержанием этого компонента было по 29,2% соответственно.

В таблице 3 представлено распределение компонентов массы тела в зависимости от их соматотипа. Так, в исследуемой группе наблюдалось преобладание лиц со средним развитием жирового компонента (МеК) по линии габаритного варьирования от макро- до микросомии: у макросоматиков – 50,0%, мезосоматиков – 61,5% и у микросоматиков – 40,0%.

Что касается мышечного компонента, то высокое (МаМ) его развитие встречается, в основном, у спортсменов макросомного типа (83,3%). У тхэквондистов с мезо- и микросомным типами телосложения этот компонент составил 69,2% и 60,0% соответственно.

Аналогичный характер имеет взаимосвязь соматотипа с костным компонентом, выраженность которого уменьшается от макросомного типа к микросомному.

Таким образом, половина наблюдаемых тхэквондистов по габаритному уровню варьирования имеет мезосомный тип телосложения. Из крайних вариантов количество макросоматиков несколько преобладает над микросоматиками.

Таблица 3
Показатели КУВ в зависимости от соматотипа

КУВ (%)		ГУВ (%)		
		МиС	МеС	МаС
Жировой компонент	МиК	40	23	33,3
	МеК	40	61,5	50
	МаК	20	15,5	16,7
Мышечный компонент	МиМ	60	23	-
	МеМ	40	69,2	16,7
	МаМ	-	7,7	83,3
Костный компонент	МиО	40	38,5	-
	МеО	60	38,5	50
	МаО	-	23	16,7

Выявлено высокое развитие мышечного и костного компонентов у крупногабаритных (MaC) спортсменов. Значения этих компонентов уменьшались по линии габаритного варьирования от мезо- до микросомии.

У представителей всех изучаемых типов телосложения преобладало среднее развитие жирового компонента (MeK).

Полученные результаты являются важным ориентиром при проведении профессионального отбора и организации тренировочного процесса у тхэквондистов, а также могут служить сравнительным материалом при выполнении исследований в других видах спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Губа, В. П., Никитушкин, В. П., Квашук, П. В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. – Смоленск: Информ.-ком. агентство, 1997. – 224 с.

2. Дорохов, Р. Н., Губа, В. П. Соматический тип и пространственно-временная характеристика развивающегося организма // Новые методы исследования в физической культуре и детско-юношеском спорте. – Смоленск, 1999. – С. 75-80.

3. Дорохов, Р. Н., Губа, В. П. Спортивная морфология. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.

4. Семенов, Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков. – М.: Советский спорт, 2005. – 140 с.

5. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика и др. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 800 с.

6. Шустин, Б. Н. Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995. – 104 с.

PECULIARITIES OF SOMATOMETRICAL CHARACTERISTICS OF HIGHER QUALIFICATION TAEKWONDO ATHLETES

I. Kapertzov, Post-Graduate,

G. Alexanyants, Doctor of Medical Sciences, Professor

T. Grichanova, candidate of biologicals Associate Professor

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

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161

Peculiarities of somatometrical characteristics of higher qualification taekwondo athletes are considered in the paper. Somatotyping inspection was conducted to the R. N. Dorokhov's metrical scheme. Clearance of verification level and component composition of the body mass (fatty, muscular, osseous) were being defined. 24 male taekwondo athletes of higher qualification (MS, MSMC), members of the Russia unified team aged 17-21 took place in the research which was held in the International

Sambo Academy (the city of Kstovo). The results of the research may become a base for the composition of the standard morphological characteristics of this kind of sport and at the same time can be used as a criteria for the evaluation of the effectiveness of compositioning the training process.

Key words: higher qualification taekwondo athletes, somatic type, component body mass composition, evaluation coefficients.

МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЭРИТРОПОЭЗА СПОРТСМЕНОВ В НОРМЕ И ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТАХ ДЕФИЦИТА ЖЕЛЕЗА

Аспирант кафедры физиологии и биохимии И. Б. Барановская, доктор медицинских наук, профессор Г. А. Макарова, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар
Контактная информация для переписки: 3500015, г. Краснодар, ул. Будённого 161, кандидат физико-математических наук, доцент С.А. Онищук, Муниципальное учреждение здравоохранения Городская больница №2 «Краснодарское многопрофильное лечебно-диагностическое объединение», г. Краснодар
доктор биологических наук, профессор М. Т. Проскураков, Кубанский государственный университет, г. Краснодар

Цель работы - оценка функционального состояния эритропоэза спортсменов в плане раннего выявления состояний, связанных с различными вариантами дефицита железа. Для создания базы данных использовались гемограммы 282 лиц молодого возраста. Анализировалась красная кровь 10 элитных спортсменов-гребцов. В основе разработанной методики - вероятность того или иного варианта дефицита железа по данному значению показателя. Вероятностный диагноз выставляется по совокупности вкладов вероятностей всех исследуемых параметров. Предполагается использование разработанной методики в контексте медико-биологического обеспечения спортивной деятельности.

Ключевые слова: эритропоэз, спортсмены, дефицит железа, математическая модель, вероятность.

Введение: Не вызывает сомнений, что спорт высоких достижений предъявляет к атлетам особые требования в плане адаптационного потенциала и функционального состояния системы эритропоэза. Железо входит в состав гемоглобина крови и играет важную роль в регуляции деятельности всех систем организма. В случае недостатка железа в организме страдают звенья аэробного метаболизма, но в первую очередь - система тканевого дыхания, что обусловлено очень высокой скоростью обновления гемосодержащих ферментов, в частности цитохромов [11]. Однако опасность развития железодефицитных состояний у активно тренирующихся атлетов достаточно высока, что обусловлено различными причинами, в первую очередь свя-



занными со сверхнагрузками [13]. Между уровнем обеспеченности организма железом и физической работоспособностью установлена прямая связь [10, 14].

Тем не менее, в медико-биологическое обеспечение тренировочного и соревновательного процессов, как правило, не входит в качестве обязательного компонента исследование биохимических маркеров метаболизма железа, что обусловлено как недостаточной оснащённостью лабораторий и высокой стоимостью обследования, так и недооценкой опасности развития железодефицитных состояний, особенно у спортсменов высшей квалифика-

ции. В эру использования современных технологий автоматизированного анализа крови стало реальным получать на основе анализа результатов гемограмм большое количество новых данных, интерпретация которых и в настоящее время находится в области научно-исследовательских разработок. На этом фоне все большее значение приобретает системный подход к оценке традиционных и новых показателей гематологических исследований, где на основе значений эритроцитарных и ретикулоцитарных параметров, путем структуризации данных, получение дополнительной информации о функциональном состоянии эритропоэза спортсменов становится реальным.

Цель работы – разработка алгоритма оценки функционального состояния эритропоэза спортсменов в плане раннего выявления состояний, связанных с различными вариантами дефицита железа.

Материалы и методы. С целью решения поставленных задач проанализированы гемограммы

10 спортсменов мужского и женского пола высшей квалификации, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ в возрасте от 18 до 29 лет. Забор образцов крови проводился на базе лаборатории НИИ проблем физической культуры и спорта Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Анализ венозной крови осуществлялся в клинико-диагностической лаборатории Краснодарского краевого диагностического центра с применением гематологического анализатора Sysmex ХЕ-2100.

Для создания исходной базы данных использовались результаты гематологических исследований 282 лиц 18-40 лет, разделенных на группы: здоровые - 100 человек, латентный дефицит железа (ЛДЖ) - 40 человек, абсолютный дефицит железа (АДЖ) – 85 человек, перераспределительный дефицит железа (ПДЖ) – 57 человек. Критериями ЛДЖ являлось снижение концентрации сывороточного ферритина (СФ) менее 20 нг/мл при показателях периферической крови в пределах нормальных значений. Критериями АДЖ являлась концентрация гемоглобина ниже 12,0 г/дл у женщин и 13,0 г/дл у мужчин в сочетании с концентрацией СФ ниже 15 нг/мл. Критериями перераспределительного дефицита железа явилась концентрация гемоглобина ниже 12,0 г/дл у женщин и 13,0 г/дл у мужчин с концентрацией СФ больше 40 нг/мл. У здоровых лиц показатели красной крови находились в референтных пределах.

Результаты.

В качестве основы для получения алгоритма были использованы такие показатели гемограммы, как *Ret-He* - среднее содержание гемоглобина в ретикулоцитах (пг), *MCH* - среднее содержание гемоглобина в эритроцитах (пг), *MCV* - средний объем эритроцита, измеряемый в фл (мкм³), *HGB* - концентрация гемоглобина в эритроцитах (г/дл). Данный выбор анализируемых критериев был не случаен, так как известно, что эритроцитарные индексы, полученные на автоматическом анализаторе, являются чувствительными, хотя и малоспецифичными маркерами различных гематологических нарушений, а содержание гемоглобина в ретикулоцитах зависит только от метаболизма железа в организме [15].

Для всех групп составлялись гистограммы плотности вероятности показателей *Ret-He*, *MCV*, *MCH*, *HGB*, которые аппроксимировались гладкой математической функцией. В качестве такой функции для описания распределения с левосторонней асимметрией была взята четырехпараметрическая функция, ранее использовавшаяся для моделирования небиологических распределений [8]:

$$p_4(x) = H \left(\frac{B-x}{C} + 1 \right)^m e^{\frac{m}{n} \left[1 - \left(\frac{B-x}{C} + 1 \right)^n \right]}$$

при $0 < x < B+C$,

$$p_4(x) = 0 \text{ при } x > B+C,$$

где *H* - значение плотности вероятности в моде, *B* - величина моды, *C* - разница между краем распределения и модой, *m* и *n* - параметры функции распределения, определяющие асимметрию и эксцесс. Величина *H*, полученная из условия нормирования, рассчитывалась по следующей формуле:

$$H = \frac{n \left(\frac{m}{n} \right)^{\frac{m+1}{n}}}{C e^{\frac{m}{n}} \Gamma \left(\frac{m+1}{n} \right)}$$

где Γ - гамма-функция.

Рисунок 1, в качестве примера, демонстрирует абсолютную частоту распределения значений показателя среднего объема эритроцитов среди здоровых лиц.

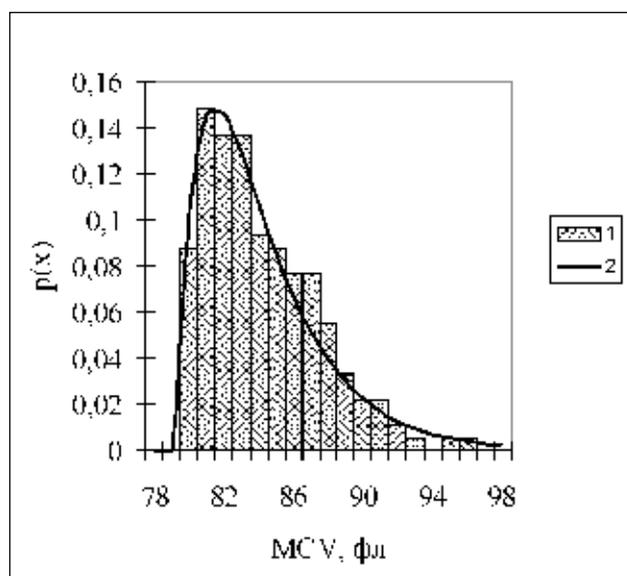


Рис. 1. Гистограмма абсолютной частоты распределения значений показателя MCV группы здоровых лиц: 1- плотность вероятности MCV, 2 – четырехпараметрическая функция.

Далее формировали диаграммы плотности вероятности каждого анализируемого показателя гемограммы всех исследуемых групп. Суммируя значения плотностей вероятностей параметра, получали результирующее значение плотности вероятности показателя для каждого варианта дефицита железа. На основании полученных данных строили гистограммы относительной частоты распределения значений параметра в каждой исследуемой группе, аппроксимируемые вышеописанной функцией. Графики формировали таким образом, что сумма вероятностей всех вариантов дефицита железа для любой величины показателя равна 100%.

В результате получали вероятностные графики, где по оси абсцисс значение параметра, а по оси ординат

вероятность наличия варианта дефицита железа, выраженная в процентах.

На рисунке 2, в качестве примера, представлены вероятностные графики по показателю среднего содержания гемоглобина в ретикулоцитах для всех рассматриваемых вариантов дефицита железа и здоровой контрольной группы.

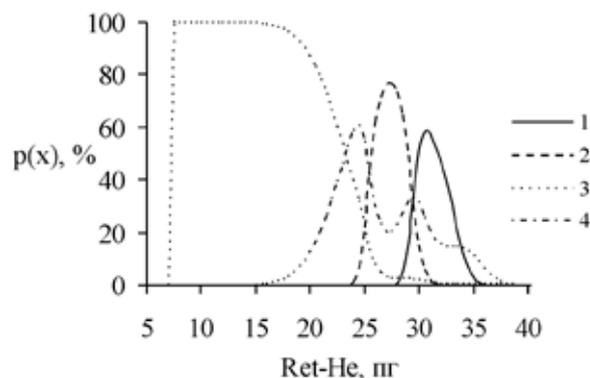


Рис. 2. Вероятностные графики по всем вариантам дефицита железа для показателя - содержание гемоглобина в ретикулоцитах (Ret-He):
1 – здоровые; 2 – латентный дефицит железа;
3 – абсолютный дефицит железа,
4 – перераспределительный дефицит железа.

Всего получено 4 вероятностных графика, интегрирующих и структурирующих данные значений анализируемых показателей гемограмм лиц с верифицированными ранее диагнозами: здоров, латентный дефицит железа, абсолютный дефицит железа, перераспределительный дефицит железа.

Если известны вероятностные значения, например, по четырем показателям, как это было в наших исследованиях, то вероятности каждого варианта дефицита железа перемножаются и нормируются таким образом, чтобы сумма вероятностей всех вариантов дефицита железа или отсутствие такового была равна единице. Чем по большему количеству показателей будет проведен анализ, тем более он будет склоняться к опреде-

ленному варианту дефицита железа или отнесения молодого человека к группе “здоров”.

В таблице 1 представлены вычисленные вероятности наличия или отсутствия какого-либо варианта дефицита железа у спортсменки С. Исходные результаты гематологических тестов следующие: среднее содержание гемоглобина в ретикулоцитах 30,1 пг; гемоглобин 12,7 г/дл; средний объем эритроцитов 79,2 фл; среднее содержание гемоглобина в эритроцитах 28,7 пг. Как следует из данных таблицы, ни по одному из значений показателя в отдельности нельзя судить о функциональном состоянии эритропоэза. Если рассматривать значение Ret-He, то оно с вероятностью 55,235% свидетельствует о том, что спортсменка здорова, а с вероятностью 30,812% о том, что имеет место перераспределительный дефицит железа.

Однако по значению концентрации гемоглобина вероятность перераспределительного дефицита железа сводится к нулю. Путем перемножения долей вероятности и нормирования до 100%, мы получили 83,57% вероятность наличия скрытого дефицита железа. В данном случае вероятностью в 16,429% отнесения спортсменки к группе “здоров” можно пренебречь.

В таблице 2 представлены вероятности наличия или отсутствия вариантов дефицита железа у спортсмена П. Исходные данные гемограмм: среднее содержание гемоглобина в ретикулоцитах 31,2 пг; гемоглобин 13,9 г/дл; средний объем эритроцитов 82,2 фл; среднее содержание гемоглобина в эритроцитах 30,5 пг. Анализируя данные таблицы, можно сказать, что здесь результаты более однозначны, чем в первом случае. Как следует из данных таблицы, ни по одному из значений показателя в отдельности нельзя судить о функциональном состоянии эритропоэза. Только по значению содержания гемоглобина в ретикулоцитах можно предполагать с 24,951% вероятностью наличие перераспределительного дефицита железа, а по значению уровня гемоглобина и среднего объема эритроцитов с 24,109% и 32,167% вероятностью, соответственно, наличие латентного дефицита железа. Тем не менее, значение показателей Ret-He, MCH, HGB с вероятностью более 70% указывало на нормальное функциональное состояние системы эритропоэза. И действительно, путем нормирования вероятностей до 100% мы получили ве-

Таблица 1
Вероятность наличия одного из вариантов дефицита железа по значениям показателей гемограммы у спортсменки С.

Спортсменка С.	Ret-He, %	MCV, %	MCH, %	HGB, %	Итоговая вероятность, %
Здорова	55,235	11,156	15,431	41,542	16,429
Латентный дефицит железа	12,05	56,642	51,466	57,2	83,57
Абсолютный дефицит железа	1,9025	10,923	1,4192	1,2577	0,0015
Перераспределительный дефицит железа	30,812	21,279	31,684	0	0

Таблица 2

Вероятность наличия одного из вариантов дефицита железа по значениям показателей гемограммы у спортсмена П.

Спортсмен П.	Ret-He, %	MCV, %	MCH, %	HGB, %	Итоговая вероятность, %
Здоров	71,942	1,8311	73,296	75,561	99,955
Латентный дефицит железа	1,8311	32,167	6,3486	24,109	0,044
Абсолютный дефицит железа	1,2757	3,6859	0,6938	0,3303	0,001
Перераспределительный дефицит железа	24,951	13,7	0,3303	0	0

роятность отнесения спортсмена к группе "здоров" в 99,955%.

Итоговый анализ показал, что только 2-х спортсменов можно отнести к группе "здоров" с вероятностью более 90%. У 8-ми спортсменов выявлен латентный дефицит железа с вероятностью от 23,4 до 96,4 %. Кроме того, у одной спортсменки выявлен перераспределительный дефицит железа, вероятность которого составляет 14,4%. Все восемь спортсменов, не вошедшие по результатам анализа в группу "здоров", нуждаются в исследовании метаболизма железа.

Обсуждение. В настоящее время системный подход к анализу данных лабораторных тестов находит все большее применение в медико-биологических исследованиях и в спортивной физиологии в частности. Ориентация только на значения традиционных гематологических показателей не может удовлетворить потребности медико-биологического обеспечения спорта высших достижений, так как рядом исследований доказано, что параметры красной крови, даже у высококвалифицированных спортсменов, находятся в пределах референтных величин. Так, согласно результатам исследования [9], количество ретикулоцитов у элитных гребцов близко к средне популяционному и составляет 0,85% у мужчин и 0,84% у женщин. Несмотря на то что концентрация гемоглобина и процентное содержание гематокрита у атлетов высокой квалификации выше, чем у здоровой контрольной группы, значения данных показателей укладываются в границы биологической вариации [12]. При этом необходимо помнить, что референтные интервалы являются статистическими данными 95% популяции, и отклонения за пределы диапазона не обязательно указывают на наличие патологии [6].

Последние исследования в области физиологии спорта на примере нервной и сердечно-сосудистой систем показали, что оптимальный вариант диагностики предпограничных и пограничных изменений функционального состояния организма спортсменов предполагает определение у каждого атлета индивидуальных диагностически значимых параметров, отражающих ранние отставленные постнагрузочные

сдвиги. Внутри- и межсистемные взаимосвязи, регистрирующиеся при внутригрупповом корреляционном анализе показателей текущего функционального состояния организма спортсменов, не могут быть перенесены на конкретного атлета [4]. Доказано, что значимые изменения морфологического состава крови у спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, в процессе увеличения спортивного стажа и определенного роста спортивных достижений отсутствуют. При внутригрупповом анализе у спортсменов высокой и высшей квалификации между показателями морфологического состава крови регистрируется весь комплекс взаимосвязей, характерных для популяции в целом [5]. Мы полагаем, что, несмотря на то что физическая нагрузка может оказывать как преходящее, так и длительное влияние на различные параметры гомеостаза, вне периода активной соревновательной деятельности изменения в морфологическом составе крови у элитных спортсменов индивидуальны, и нет и не может быть критериев оценки текущего функционального состояния организма спортсменов, отличающих их от неспортсменов.

На основании вышеизложенного, применительно к элитным спортсменам, так же как и для популяции в целом, оправдан вероятностный подход, который в отличие от логического вычислительного (детерминистского) метода, учитывающего лишь признаки, всегда встречающиеся или всегда отсутствующие, измеряет частоту встречаемости признака, т. е. оценивает его информативность [1]. И тогда о функциональном состоянии эритропоэза спортсменов оправдано судить с определенной долей вероятности, что связано с индивидуальными и межиндивидуальными вариациями.

В результате проделанной нами работы предложена методика автоматизированного выявления различных вариантов дефицита железа у спортсменов на основе значений четырех показателей гемограммы. Общая эффективность предложенной нами диагностической системы, по предварительным данным, составляет 85,5%. Исходный (верифицированный) вариант дефицита железа считался подтвержденным, если вычисленная

вероятность составляла 70% и более. Были правильно классифицированы 98,8% здоровых лиц, 92% случаев со скрытым дефицитом железа, 81,5% – абсолютного дефицита железа, 70% – перераспределительного дефицита железа. Относительно высокий процент ложно классифицированных случаев абсолютного и перераспределительного дефицита железа мы объясняем частым сочетанием данных состояний.

Разработанный нами алгоритм выявления различных вариантов дефицита железа учитывает вероятностный вклад многих, а в идеале, каждого показателя в формирование окончательного ответа. Кроме того, как мы сообщали ранее, на основе предложенной схемы выявляются как предпатология, так и смешанные варианты дефицита железа [2, 3].

Следует отметить, что если хоть по одному показателю вероятность отнесения к любому из вариантов дефицита железа равна нулю, то и в окончательном диагнозе эта вероятность также будет равна нулю. Таким образом, вероятностная диагностика органично включает в себя диагностическую систему «антисиндром», при которой наличие отрицающих признаков исключает из рассмотрения данный вариант состояния. Расчет вероятности наличия дефицита железа у спортсменов может проводиться без использования графиков с помощью алгебраических вычислений величин показателей по аппроксимационной функции. Это позволяет использовать предложенную методику всем специалистам, владеющим хотя бы базовыми навыками работы на компьютере.

При всех своих достоинствах вероятностная диагностика различных вариантов дефицита железа имеет и некоторые недостатки. При составлении гистограммы плотности вероятности показатели редкие величины показателей могут либо совсем не войти в выборку и останутся за пределами распределения, либо в силу своей малочисленности не будут иметь значимой вероятности. То есть, существует риск игнорирования значений показателей гемограммы, частота встречаемости которых низка. Другим недостатком предложенного алгоритма является то, что в основу вероятностей диагностики легли значения гематологических тестов неспортивной молодежи, а в идеале, результаты лабораторного исследования должны сравниваться с величинами, полученными в четко определенных условиях с учетом факторов, влияющих на биологическую вариацию, в том числе с учетом физиологических закономерностей, связанных с активной спортивной деятельностью. Конечно, не вызывает сомнения, что у представителей разных видов спорта картина периферической крови отличается. Принципы оценки гемограмм спортсменов принято рассматривать с позиций кумулятивных, текущих и срочных изменений, но даже эти вариации, как правило, укладываются в диапазон референтных величин, границы которого медленно, но неуклонно расширяются [7].

Однако критерии регистрации различных вариан-

тов дефицита железа не отличаются у спортсменов и неспортсменов, и на этом основании мы считаем возможным, и даже необходимым, внедрение предложенного математического подхода в практику медико-биологического обеспечения тренировочного и соревновательного процессов. Мы полагаем, что рассчитанная эффективность предложенной модели не окончательная, для повышения доли верно классифицированных вариантов дефицита железа необходим анализ параметров гемограмм статистически более значимой.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Автандилов, Г. Г. Медицинская морфометрия. – М.: Медицина, 1990. – 84 с.
2. Барановская, И. Б., Онищук, С. А. Использование вероятностного подхода для скрининговой диагностики анемических состояний // Кубанский научный медицинский вестник. – 2008. – № 3–4. – С.82-86.
3. Барановская, И. Б., Онищук, С. А. Система распознавания патологий эритропоэза на основе вычислительных процедур // Врач и информационные технологии. – 2008. – № 6. – С. 53-62.
4. Бессчастная, В. В. Дифференцированный подход к анализу и оценке физиологических критериев функционального состояния организма спортсменов: автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Краснодар, 2008. – 24 с.
5. Калинин, А. Н. Особенности морфологического и белкового состава крови у спортсменов высокой и высшей квалификации, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ: автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Краснодар, 2008. – 24 с.
6. Кишкун, А. А. Руководство по лабораторным методам диагностики. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 800 с.
7. Макарова, Г. А., Локтев, С. А. Картина крови и функциональное состояние организма спортсменов. – Краснодар, 1990. – 125 с.
8. Онищук, С. А. Аппроксимация распределения основной характеристики электронных приборов на основе кремния гладкой функцией. - В сб. материалов совещания-семинара «Аморфные полупроводники и диэлектрики на основе кремния в электронике». – Одесса, 1989. – С. 292–299.
9. Asshenden, M. J., Sharpe, K., Damsgaard, R., Jarvis, L. Standardization of reticulocytes values in an antidoping context // American Journal of Clinical Pathology. – 2004. –Vol. 121. – P. 816-825.
10. Dubnov, G., Constantini, N.W. Prevalence of iron depletion and anemia in top-level basketball players // International journal of sport nutrition and exercise metabolism. – 2004. – Vol. 14 – № 1. – P. 30-37.
11. Garza, D., Shrier, I., Kohl, H.W., Ford, P., Brown, M., Matheson, G.O. The clinical value of serum ferritin tests in endurance athletes // Clinical journal of sport medicine: official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine. – 1997. – Vol. 7 – № 1. – P. 46-53.
12. Johansson, PI, Ullum, H, Jensen, K, Secher, NH. A retrospective cohort study of blood hemoglobin levels in blood donors and competitive rowers // Scandinavian

journal of medicine & science in sports. – 2009. – Vol. 19 – № 1. – P. 92-95.

13. Schrago, G. Sport and iron 2006 // Rev Med Suisse. – 2006. – Vol. 74 – № 2. – P. 1778-1781.

14. Schumacher, Y.O., Schmid, A., Grathwohl, D., Bultermann, D., Berg, A. Hematological indices and iron status in athletes of various sports and performances // Medicine

and science in sports and exercise. – 2002. – Vol. 34 – № 5. – P. 869-875.

15. Thomas, L., Franck, S., Messinger, M., Linssen, J., Thome, M., Thomas, C. Reticulocyte hemoglobin measurement – comparison of two methods in the diagnosis of iron-restricted erythropoiesis // Clinical Chemistry and Laboratory Medicine. – 2005. – Vol. 43. – № 11. – P. 1193-1202.

USING THE MATHEMATICAL APPROACH FOR THE ESTIMATION OF FUNCTIONAL CONDITION OF SPORTSMEN'S ERYTHROPOIESIS IN NORM AND AT VARIOUS VARIANTS OF IRON DEFICIENCY

I. Baranovskaya, Post-Graduate Student,

G. Makarova, Doctor of Medicine, Professor

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

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161.

S. Onishtsuk, Candidate of Physical-Mathematical Sciences, Associate Professor,

Municipal Public Health Services Institution, State №2 Hospital,

M. Proskuryakov, Doctor of Biologics, Professor,

Kuban State University, Krasnodar

The purpose of the work is an estimation of a functional condition of sportsmen's erythropoiesis by the way of early revealing the conditions connected with different variants of iron deficiency. For the creation of a database there were used hemograms of 282 persons of young age. 10 elite sportsmen's- rowers' red blood was thoroughly analyzed. Probability of this or that diagnosis on the given meaning of an exponent is the

basis of methods worked out. A promising diagnosis in its probability is marked then according to the aggregate of all included probabilities of parameters researched. It is supposed to use the developed technique in the context of medical – biological provision of the sports activity.

Key words: erythropoiesis, sportsmen, iron deficiency, mathematical model, probability.

ИНОЯЗЫЧНЫЙ КОММУНИКАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА-ПСИХОЛОГА

С. С. Киржинова,

директор Ейского филиала Адыгейского государственного университета, г. Ейск

Контактная информация для переписки: 353691, г. Ейск, ул. Коммунистическая 83/3

В статье представлены результаты анализа проблемы формирования коммуникативной компетентности специалистов в различных областях научного знания. Особое внимание уделено вопросам профессиональных компетенций, коммуникации и общения, функциям, видам, умениям и навыкам коммуникации, а также иноязычной коммуникативной компетентности как важного компонента профессиональной подготовленности специалистов-психологов.

Ключевые слова: коммуникативная компетентность, профессиональная подготовленность, студенты-психологи, коммуникация, функции коммуникации, иноязычный коммуникативный компонент.



представляющая собой обмен различной (знаковой, эмоциональной и др.) информацией между людьми в форме общения (в ситуациях общения). Собственно коммуникация представляет собой процесс передачи и восприятия информации в межличностном и массовом общении по разным каналам, при помощи различных вербальных и невербальных коммуникативных средств, тогда как общение предполагает, прежде всего, обмен мыслями и чувствами между людьми в разных сферах их деятельности, который преимущественно реализуется при помощи вербальных средств коммуникации (2, 4).

Функциями коммуникации явля-

ются:

– управленческая – реализуется через побудительные сообщения (убеждения, внушения, приказы, просьбы) и нацелена на стимуляцию активности партнера в конкретном направлении;

– информативная – опосредуется через информационные сообщения (передача сведений) и связана с обменом информацией, мнениями, замыслами, решениями;

– эмотивная – реализуется через экспрессивные сообщения для возбуждения эмоционального переживания у партнера, изменения его с помощью своих переживаний;

– фатическая – установление и поддержание контакта путем взаимоориентированности, согласования действий (13).

Для эффективного осуществления профессионального взаимодействия важными являются все виды коммуникации: письменная и устная, межличностная, публичная и массовая. При этом взаимодействие в форме письменной коммуникации предполагает сформированность у субъекта грамматической и стилистической грамотности, способности формулировать четкие, структурированные, краткие и полные сообщения; в форме устной коммуникации – четкости речи и изложения своих мыслей, логичности и структурированности речи, адекватности поведения в отношении себя и

Анализ научно-методической литературы позволяет идентифицировать коммуникацию как процесс двустороннего обмена разнородной информацией, ведущий к взаимному пониманию на основе взаимопонимания и определенности в ситуации общения и конструктивного решения проблем (13).

В публикациях по психологии и педагогике имеется некоторый разброс мнений относительно того, как категория коммуникации (и коммуникабельности) соотносится с категорией общения (и общительности). Общим является то, что в качестве императива обоих понятий выступает взаимодействие (и как ситуация, и как результат), а также признание большей значимости эмоциональных, межличностных составляющих в общении. По мнению И. А. Колесниковой, за общением в основном закрепляются характеристики межличностного взаимодействия, а за коммуникацией – дополнительное значение: информационный обмен в обществе (4).

В контексте нашего исследования интерес представляет, прежде всего, информационно-деятельностный аспект коммуникации. При этом мы основываемся на точке зрения И. А. Колесниковой, согласно которой коммуникация рассматривается как базовая категория,

партнеров по общению, умения слушать и располагать к себе собеседников.

Тенденции современного развития психологической науки и практики предполагают включение в коммуникативный компонент профессиональной компетентности следующих умений: умение эффективно участвовать в международных встречах, семинарах, совещаниях; умение ведения профессиональной переписки, умение общаться по телефону с отечественными и зарубежными коллегами, способность осваивать, осознавать и обрабатывать информацию на иностранном языке (12, 14). Помимо вышеперечисленных, в состав коммуникативного компонента следует включить также умения обсудить проект, план, программу, технологический процесс, принять участие в создании совместных проектов научно-теоретической или практической психологической деятельности, выступить с отчетом, докладом, в том числе и на иностранном языке.

В соответствии с трактовкой профессиональной компетентности коммуникативную компетентность психолога можно определить как качественную характеристику личности специалиста, включающую совокупность научно-теоретических знаний и практических умений и навыков в сфере осуществления профессиональной коммуникации, опыт осуществления профессионального взаимодействия, устойчивую мотивацию профессионального общения. Данный вид компетентности формируется, в том числе, при изучении в вузе иностранных языков, поэтому данному процессу должно уделяться особенно серьезное внимание.

Формирование коммуникативной (в том числе иноязычной) компетентности сопряжено с развитием коммуникативных способностей, которые проявляются в сотрудничестве и коллективной профессиональной деятельности. К ним относятся: способность понимать взаимоотношения людей, адекватно воспринимать ситуацию общения, использовать опыт других; понимание партнеров по общению, их мотивов и целей деятельности; способность к сотрудничеству; умение корректно отстаивать свою точку зрения и осознавать сущность различий во мнениях; способность прогнозировать межличностные события, знать основные приемы общения и избегать конфликтов в общении (3, 10).

Понятие коммуникативной компетентности интерпретируется как владение необходимой суммой знаний, умений и навыков, определяющих сформированность профессиональной деятельности, общения и личности как носителя определенных ценностей (6), способность осуществлять общение в условиях профессиональной деятельности.

Средством формирования профессиональной коммуникативной компетентности является общение – в том случае, если будет осуществляться на деятельностной, мотивационной, ситуативно-обусловленной основе с использованием профессионально ориентированного содержания как темы общения (7).

Для осуществления коммуникативной деятельности с иностранными коллегами необходимо иметь доста-

точный объем тезауруса, навыки устной и письменной речи, навыки общения на иностранном языке. Поэтому, на наш взгляд, целесообразным будет выделение иноязычной коммуникативной компетентности как важного компонента профессиональной компетентности психологов. При этом иноязычная лингвистическая подготовка будущих психологов несет достаточно большую нагрузку в контексте формирования их профессиональной компетентности. Именно она позволяет специалистам эффективно осуществлять профессиональное взаимодействие, в том числе международное профессиональное общение.

Цель иноязычного образования определяется как формирование и совершенствование у обучающихся компетентности в области иностранных языков (или иноязычной компетентности) в совокупности всех её составляющих, а также развитие индивидуальности в диалоге культур (66).

В контексте нашего исследования «назначением», функцией компетентности будущих психологов в области иностранных языков будем считать обеспечение способности и готовности субъекта профессиональной деятельности к осуществлению профессионального общения на иностранном языке, что позволит ему стать полноправным участником международного взаимодействия психологов.

О компетентности в области иностранных языков можно судить в том случае, если у личности сформированы:

- коммуникативные умения в четырёх основных видах речевой деятельности (говорении, аудировании, чтении, письме),
- языковые знания (фонетические, грамматические, лексические),
- навыки оперирования знаниями и умениями.

Основным требованием к владению иностранным языком на той или иной стадии обучения является способность обучающегося осуществлять коммуникативный акт, решать коммуникативную задачу. При этом корректность акта коммуникации рассматривается как дополнительный критерий (1, 5, 8).

В соответствии с общей структурой профессиональной компетентности, а также учитывая, что компетентность в области иностранных языков относится к ряду коммуникативной компетентности, мы представляем ее как системное образование в совокупности мотивационного, функционального и рефлексивного компонентов.

Важным и значимым является личностное (профессиональное) развитие обучающихся в ходе иноязычной образовательной деятельности. Следует отметить, что формирование и совершенствование иноязычной коммуникативной компетентности и личностно-профессиональное развитие должны решаться в интегрированном образовательном процессе как двуединая задача. Это может быть достигнуто благодаря использованию личностно-ориентированного и деятельностного подходов к иноязычному образованию (9, 11).

Деятельность, в которую вовлекаются обучающиеся, должна носить неформальный, мотивированный характер, в равной степени обращаться к когнитивной, интеллектуальной и эмоциональной сфере личности участников образовательного процесса, быть профессионально ориентированной.

Значимость компетентности психологов в области иностранных языков определяет актуальность повышения ее уровня у студентов психологических факультетов и, следовательно, поиск путей оптимизации процесса изучения иностранных языков.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гальскова, Н. Д. Межкультурное обучение: проблема целей и содержания обучения иностранным языкам / Н. Д. Гальскова // Иностранные языки в школе. – 2004. – № 1.

2. Грушевицкая, Т. Г. Основы межкультурной коммуникации: учебник для вузов / Т. Г. Грушевицкая, В. Д. Попков, А. П. Сажохин / Под ред. А. П. Садохина. – М., 2002.

3. Знаменская, С. В. Педагогические условия формирования коммуникативной культуры студентов в процессе профессиональной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. В. Знаменская. – Ставрополь, 2004.

4. Колесникова, И. А. Коммуникативная деятельность педагога: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И. А. Колесникова. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.

5. Коряковцева, Н. Ф. Современная методика организации самостоятельной работы изучающих иностранный язык / Н. Ф. Коряковцева. – М., 2002.

6. Ландшеер, В. Концепция минимальной компетентности / В. Ландшеер // Перспективы: вопросы образования. – 1988. – № 1. – С. 32.

7. Леонтьев, А. А. Принцип коммуникативности сегодня / А. А. Леонтьев // Иностранные языки в школе. – 1986. – № 2. – С. 22-23.

8. Мильруд, Р. П. Современные концептуальные принципы коммуникативного обучения иностранным языкам / Р. П. Мильруд, И. Р. Максимова // Иностранные языки в школе. – 2000. – № 4, 5.

9. Пассов, Е. И. Программа-концепция коммуникативного иноязычного образования / Е. И. Пассов. – М.: Просвещение, 2000.

10. Петровская, Л. А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. – М.: Издательство МГУ, 1989.

11. Синагатуллин, И. М. Роль глобализации и языка (языков) международного общения в решении актуальных вопросов нового времени / И. М. Синагатуллин // Иностранные языки в школе. – 2003. – № 6. – С. 21-27.

12. Соловьева, Э. Б. Коммуникативная компетентность как компонент профессиональной компетентности будущего специалиста / Э. Б. Соловьева. – У, 2005.

13. Столяренко, Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 1997. – 736 с.

14. Фролов, Ю. В. Компетентностная модель как основа оценки качества подготовки специалистов / Ю. В. Фролов, Д. А. Махотин // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 8. – С. 34-41.

COMMUNICATIVE COMPONENT BELONGING TO ANOTHER LANGUAGE IN THE SPECIALISTS-PSYCHOLOGIST'S PROFESSIONAL COMPETENCE

S. Kirzhinova, Director of Eisk Branch of Adigei State University,
Adigei State University, Eisk Branch, Eisk

Contact information for correspondence: 353691, g. Eisk, ul. Kommunisticheskaya, 83/3

Results of the analysis of the problem concerning the forming of specialists' communicative competence in different branches of scientific knowledge are presented in the paper. Some special attention is paid to problems of professional competencies, communication, to function, types, communication skills and habits, as well as to the communicative

competence in a foreign language as an important component of specialists-psychologists' professional preparedness.

Key words: communicative competence, professional preparedness, students-psychologists', communication, communication functions, communicative component belonging to another language.

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И СПОСОБНОСТИ САМОУПРАВЛЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

Кандидат педагогических наук, старший преподаватель С.В. Литвинова
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар
Контактная информация для переписки: 3500015, г. Краснодар, ул. Будённого 161

Основной целью работы является выявление степени влияния психологического состояния спортсменов на результативность штрафных бросков в баскетболе.

В исследовании принимали участие баскетболисты 17-23 лет, игроки молодежной команды «Локомотив-Кубань», а также сборной команды КГУФКСТ по баскетболу, имеющие квалификацию 1 разряд и КМС.

В ходе исследования выявлено влияние состояния тревожности и агрессивности, а также общей способности самоуправления спортсмена на эффективность выполнения штрафных бросков во время соревновательной деятельности.

Ключевые слова: психологические состояния, способность самоуправления, результативность штрафных бросков.

Современный спорт высших достижений с каждым годом, с каждым олимпийским циклом предъявляет к спортсменам все более и более жесткие требования. В циклических видах спорта борьба ведется уже за сотые доли секунды, за сантиметры и миллиметры. Обостряется противоборство и в спортивных играх. К общим проблемам, касающимся всех спортивных игр, относятся все возрастающая сложность технико-тактического мастерства игроков, точность попадания при увеличении скорости полета спортивного снаряда: мяча, шайбы, волана и т. д. [1].

Ведущие специалисты отечественного баскетбола неоднократно заостряли внимание на штрафных бросках [3]. Он не только является мерой дисциплинарного взыскания, но и имеет также воспитательное значение против грубости в игре и способствует развитию технических качеств баскетболистов.

При встрече равных по силе команд исход игры может решить одно очко. В большинстве случаев это решающее очко завоевывается штрафным броском, реализация которого требует от игрока значительного



психологического напряжения [4].

В психологии спорта и спортивной практике психологической подготовке придается первостепенное значение, так как при современном уровне спортивных достижений спортсмены, борющиеся за победу, обладают примерно одинаковым уровнем физической, технической, тактической подготовленности. В этих условиях обычно побеждает тот, кто лучше других подготовлен к выступлению в каждом конкретном соревновании психологически [5].

В настоящее время продолжается научный поиск новых эффективных методов и средств проведения тренировочного процесса по от-

дельным видам подготовки. В связи с этим определенный интерес представляет изучение вопроса о влиянии психологической подготовленности баскетболистов на результативность пробития штрафных бросков в соревнованиях.

Результаты проведенного контент-анализа протоколов «Статистический отчет» игр чемпионата России по баскетболу среди мужских команд Высшей Лиги показали, что средняя результативность штрафных бросков команды «Локомотив-Кубань» составляет 65-68%, в то время как модельный показатель эффективности штрафных бросков у мужчин равен 78% [2]. Такое расхождение показателей с модельной характеристикой является значительным.

Кроме того, мы определили, что наибольшее число нерезультативных штрафных бросков наблюдается при разнице в счете от 0 до ± 5 . Так, процент нереализованных штрафных бросков в этот период составляет 57,5%. Лучше всего баскетболисты пробивают штрафные броски при разнице в счете от ± 11 до ± 15 . Доля реализованных штрафных бросков при данной разнице в счете составляет 87,5%, в то время как нереализованных – 12,5% (рис.).

Психологическая структура эмоций спортивного соперничества всегда связана с самооценкой результатов своих достижений, возможностью добиться успе-

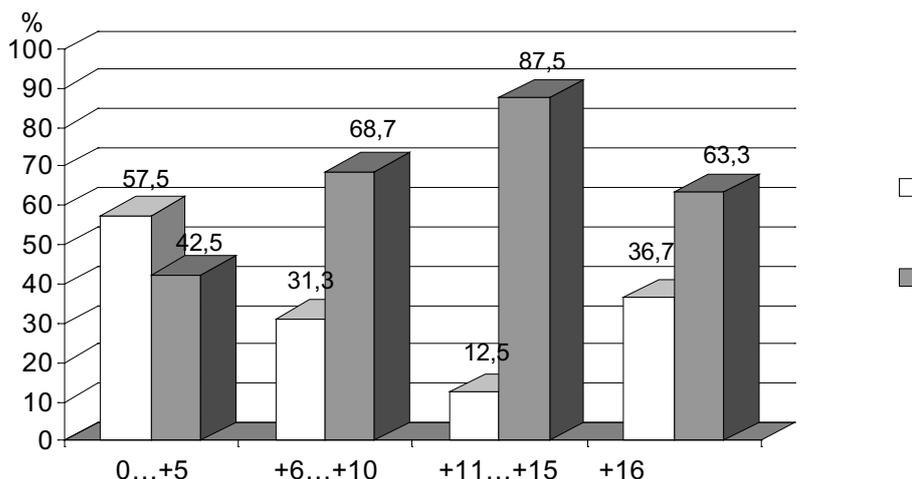


Рис. Результативность штрафных бросков баскетболистов БК «Локомотив-Кубань» в зависимости от текущего счета

ха. Однако психологическое содержание переживания спортивного соперничества и их проявление в поведении изменяются в зависимости от индивидуальных особенностей, характерных черт личности, спортивного опыта и мастерства. Уровень самооценки в значительной мере определяется факторами внешнего порядка, например, достижением более высокого спортивного результата.

Уровень психоэмоционального состояния характеризуется четырьмя показателями: тревожностью, фрустрацией (устойчивость к неудачам и трудностям), агрессивностью и ригидностью (переключаемость от одного вида деятельности к другой).

Выявлено, что 50% испытуемых по показателю тревожности имеют средний (допустимый) уровень и 50% - не тревожны. 87,5% испытуемых устойчивы к неудачам и не боятся трудностей, и только у одного фрустрация имеет место.

Показатель агрессивности характеризует, насколько спортсмен спокоен и выдержан. В исследуемой группе 75% испытуемых имеют средний уровень агрессивности, а еще 25% спокойны и выдержаны.

Способность к переключению от одного вида деятельности к другой (ригидность) у 7 баскетболистов находится в среднем диапазоне значений, а у одного – низкий уровень данного показателя.

Таким образом, исходя из полученных данных в результате тестирования баскетболистов, среднегрупповые показатели тревожности и фрустрации соответствуют низкому уровню значений, а показатели агрессивности и ригидности – среднему.

Оценка общей способности самоуправления определяется уровнем восьми последовательных этапов, включенных в ее систему. Результаты тестирования баскетболистов показали, что 62,5% испытуемых имеют средний уровень общей способности самоуправления, 25% испытуемых – ниже среднего и 12,5% – выше среднего.

Эффективность штрафных бросков достоверно зависит от уровня тревожности и агрессивности баскетболистов, причем с первым показателем наблюдается обратная связь, а со вторым – прямая. Коэффициенты корреляционного анализа представлены в таблице.

**Таблица
Взаимосвязь показателей результативности штрафных бросков с самооценкой уровня психического состояния**

	Результативность (X=63,3%)		Результативность (X=63,3%)
Тревожность (X=7,0)	-0,79	Агрессивность (X=8,9)	0,8
Фрустрация (X=5,5)	-0,42	Ригидность (X=10,6)	-0,42

Показатели тревожности и агрессивности отражают уровень спокойствия спортсмена в игре и его самообладания. Таким образом, можно заключить, что чем выше агрессивность игроков и чем ниже уровень их тревожности, тем выше результативность штрафных бросков. Эти данные достоверны при 95% уровне значимости.

Аналогичный анализ мы провели, сравнив значения уровня самоуправления с результативностью штрафных бросков. Оказалось, что эффективность штрафных бросков достоверно взаимосвязана с общей способностью самоуправления ($t=0,87$; $P<0,05$).

Исходя из данных, полученных в результате статистической обработки, можно сделать следующее заключение: эффективность штрафных бросков зависит от наличия у спортсмена показателей, позволяющих оценить успехи в реализации плана, а также необхо-

димости выполненного спортсменом действия и его достаточности. Рекомендуется систему оценок заготовить до начала практических действий, а далее, по ходу действий, их лучше корректировать.

Кроме того, баскетболист должен быть готов к изменению своего поведения в том случае, если возникает разрыв между желаемым и действительным или есть ошибки в выполнении действия или приема. При этом спортсмен быстрее преодолеет возникшую ситуацию, если он будет знать, что нужно изменить в своих поступках, когда произвести эти изменения и есть ли время на обдумывание последующих действий.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Барчукова, Г. В., Лохов, Ю. Н. Способ оценки технического и технико-тактического мастерства спор-

тсменов в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса) // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 15-17.

2. Баскетбол: учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. Ю. М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 480 с.

3. Гомельский, А. Я. БАСКЕТБОЛ. Секреты мастера. – М.: Агентство «ФАИР», 1997. – 180 с.

4. Ивойлов, А. В. Помехоустойчивость движений спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 110 с.

5. Инуфио Диаз, Р. Исследование психической готовности к непосредственному выполнению двигательного действия // Сборник итоговых научных материалов всемирного научного конгресса «Спорт в современном обществе». – Тбилиси, 1980. – С. 256-257.

INFLUENCE OF THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL CONDITIONS AND THE ABILITY FOR SELF-MANAGEMENT ON THE RESULTS OF PENALTY THROWS IN BASKETBALL

S. Litvinova, Candidate of Pedagogics, Senior Teacher

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

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161

The main aim of the work done is to reveal the degree of influence of athletes' psychological conditions on the results of penalty throws in basketball.

Basketball players aged 17-23, a young team «Lokomotive - Kuban», and those of a united KSUPEST team, having the 1-st grade and candidates to Masters of Sports took part in the research work.

The influence of the conditions of both anxiety and aggressiveness, and of general ability for athletes' self-management on the effectiveness of fulfillment of penalty throws during competitions was revealed in the course of the research.

Key words: psychological conditions, ability for self-management, results of penalty throws.

ЧЕРЛИДИНГ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЗРЕЛИЩНОСТИ НА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Кандидат педагогических наук, доцент Н. Д. Фролова,
преподаватель Е. В. Довбня,

кандидат педагогических наук, преподаватель А. А. Чуб

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

Черлидинг - новая форма физического воспитания. Развитие черлидинга позволяет значительно повысить зрелищность при проведении соревнований различного уровня.

По черлидингу проводятся международные соревнования по двум направлениям – «Cheer» и «Dance», в которых принимают участие ведущие клубы.

На данный момент занятие черлидингом становится весьма перспективным и интересным увлечением. Многочисленные футбольные и баскетбольные клубы набирают девушек в состав команды поддержки своего клуба. Они предоставляют залы для тренировок, специальные костюмы с логотипом своей команды, возможность выезда с ними на соревнования за пределы края. В некоторых клубах выплачивается материальное вознаграждение за выступления. Возможно, это интересное занятие в скором времени превратится в профессию.

Ключевые слова: черлидер, речевки, вид спорта, программы, увлечение, соревнования.

Внедрение и развитие инновационных форм физического воспитания подрастающего поколения положительно сказывается на оздоровлении нации в целом и на повышении интереса к различным соревнованиям по игровым видам спорта. Развитие черлидинга позволяет значительно повысить зрелищность при проведении соревнований различного уровня (1).

Страной, где зародился черлидинг, является США. Изначально лидерами поддержки – черлидерами, были девушки, а юноши – поклонники американского футбола. Не в силах смотреть на поражения своих команд, желая изо всех сил подбодрить кумиров и друзей, парни придумывали кричалки, топали ногами, хлопали в ладоши, превращая все это в стройное зрительское действие на трибунах. Затем фанаты сформировали движение, которое гордо именовали «Черлидерс» (от англ. cheer – leader – веселье, одобрительное приветствие, восклицание). С приходом в спорт женских команд поддержки черлидинг приобрел красоту и пластику, превратился в заочное, а потом и очное состязание.

Со временем черлидинг начал распространяться и за пределами США, Канады, позже стал популярным на Европейском континенте.

В России команды поддержки на соревнованиях появились в начале 1996 г. как группа поддержки команды ДЛАФ (Детская лига Американского футбола). Лига соста-



вила огромную программу для команд, включая танцы, кричалки и песни. Черлидинг приобрел огромную популярность в Москве и далеко за её пределами. Постепенно движение черлидинга распространилось по всей России. В скором времени была организована Российская федерация черлидинга.

Что же входит в обязанности черлидеров? Представьте, в перерывах спортивных соревнований по игровым видам спорта на спортивной площадке появляются девушки и показывают специальные танцевально-спортивные программы, которые надо выполнить в считанные минуты спортивных пауз, а часто просто за несколько десятков секунд! Постоянные обращения к бо-

лельщикам с призывом поддерживать свою любимую команду, тематические речевки в поддержку своих кумиров – все это входит в задачу команд, занимающихся черлидингом (Е. Сливка, 2001). К задачам черлидинга можно отнести: привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы в целях популяризации физической культуры и спорта, здорового стиля жизни; создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов; поддержка спортивных команд, участвующих в матче. Красивые яркие костюмы, стройные, веселые девушки и ребята создают праздничную атмосферу на соревнованиях зрителям и спортсменам, а особенно той команде, которую они пришли поддержать (2).

Этот молодой, малоизвестный вид спорта, как и многие другие, имеет свою специфическую терминологию. Множество специальных движений и поддержек, пирамид и построений требуют сокращенных всем понятных слов – терминов. Термин *стант* – поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек; *пирамида* – группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга; *флайер* – «летающий» – самый верхний человек в станте, пирамиде, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом); *той пач* – прыжок, при котором спортсмен поднимает прямые ноги под углом 90 градусов; *чир* – кричалка, цель которой – передать информацию зрителям, и другие. Данная терминология разработана комиссией Международной федерации черлидинга совместно с Российским общественным объединением «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд» (4).

Черлидинг – один из субъективных видов спорта (как

гимнастика, фигурное катание, спортивные танцы). Критериев оценки очень много, и каждый руководитель оценивает номер по-своему, в зависимости от опыта работы, направленности своей деятельности, знаний по данному аспекту. На соревнованиях оценки за выступление каждой команды суммируются по следующим критериям: уровень исполнительского мастерства (соответствие стилю композиции), зрелищность представленных композиций (использование интересных и сложных построений, фигур, сложность выполненных акробатических элементов, построение пирамид, сценическая культура (точность линий, построение фигур, амплитуда движений, использование сложнокоординационных элементов), массовость, костюмы и реквизит, содержание и исполнение речевок, девизов, лозунгов (3).

На данный момент занятие черлидингом становится весьма перспективным и интересным увлечением. Многочисленные футбольные и баскетбольные клубы набирают девушек в состав команды поддержки своего клуба. Они предоставляют залы для тренировок, специальные костюмы с логотипом своей команды, возможность выезда с ними на соревнования за пределы края. В некоторых клубах выплачивается материальное вознаграждение за выступления. Возможно, это интересное занятие в скором времени превратится в профессию.

В настоящее время один раз в год проводятся международные соревнования по черлидингу по двум направлениям – «Cheer» и «Dance», в которых принимают участие ведущие клубы.

В Краснодарском крае есть клубные мужские команды по баскетболу и футболу, а также женская команда по волейболу. Однако на соревнованиях по этим видам спорта подготовленных команд – черлидеров можно встретить редко. Клубами предпринимались попытки пригласить спортсменов-гимнастов г. Краснодара для поддержки своих команд или команд из Ставропольского края. Но приглашенные «команды-черлидеры» не нашли поддержки болельщиков, черлидеры не смогли «зажечь» зрителей. Эффектные девушки в ярких костюмах не помогли спортивной команде, а наоборот,

отвлекали зрителей от игры. Движения скованные, речевки примитивные и однообразные. Имелись случаи нарушения Кодекса черлидеров и тренеров. Сразу видно непрофессионализм команд-черлидеров.

Черлидинг в Краснодарском крае не получил широкого развития, но можно предположить, что в ближайшем будущем у нас в крае появится еще один красивый вид спорта – черлидинг. Возможно, будут создаваться специальные клубы с оборудованными спортивными залами для занятий данным видом спорта с необходимым инвентарем, который для таких занятий разработан Российским общественным объединением и включает в себя жесткие спортивные маты для отработки пирамид и стантов, мягкие спортивные маты для отработки акробатических элементов, спортивные коврики для работы в партере, гимнастический мостик для отработки прыжков, мелкий спортивный инвентарь (скакалки, амортизаторы, гантели и т. п.), музыкальную аппаратуру; медицинскую аптечку для оказания первой медицинской помощи. Перспектива для развития данного вида спорта в игровых клубах Краснодарского края имеется, но нет специально подготовленных кадров для его развития и внедрения. Легче всего получить готовую команду и не затрачивать средства на создание собственных команд – черлидеров.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Житько, А. Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и его зарождение / А. Н. Житько // Мир спорта. - 2008. - № 2(31). - С. 83-87.
2. Московская ассоциация черлидинга и команд поддержки «Ассоль» (Электронный ресурс).- 2008. Режим доступа: <http://www.ruc./studentas/stulife/chir/default.aspx>.- Дата доступа: 01.02.2008.
3. Новикова, В. Черлидинг – чудовище огромно, стозвонно и... красиво / В. Новикова // Мир профессионального спорта. - 2003. - № 4. - С. 58-61.
4. РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд. Основные правила и положения (Энергетический ресурс).- 2007.- Режим доступа: <http://www.cheerleading.ru/>. – Дата доступа: 12.12.2007.

CHEER-LEADING AS A WAY OF INCREASING THE PAGEANTRY AT SPORTS COMPETITIONS

N. Frolova, Candidate of Pedagogics, Associate Professor,

E. Dovbnya, Teacher,

A. Chub, Candidate of Pedagogics, Teacher

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

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161

Cheer-leading is a new form of physical education. The cheer-leading development allows to considerably increase the spectatorship while conducting competitions of different levels.

International Competitions in cheer-leading are organized in two directions – «Cheer» and «Dance», and leading clubs usually take part in them.

At present being a cheer-leading participant becomes quite a perspective and interesting hobby. Numerous football

and basketball clubs invite girls to take part in their supporting teams. They give a chance to use their halls for trainings, special suits with their team's logotype, give the opportunity to cheer-leading participants to go together with them to outregional competitions. Some clubs even give money rewards for successful performance. It is quite possible that this interesting event will turn into the profession in the nearest future.

Key words: cheer-leading, monotonous saying, a kind of sport, programmes, hobby, competitions.

ТЕХНОЛОГИЯ СОЗДАНИЯ СЦЕНАРИЯ

Кандидат педагогических наук, доцент Н. Д. Фролова,
кандидат педагогических наук, преподаватель А. А. Чуб,
преподаватель Н. В. Растопчина

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

Сценарий – это прикладное произведение, которое не предназначено для чтения людьми, участвующими в производстве спектакля или культурно-досуговой программы. В сценарии должно присутствовать последовательное описание сцен, действий, которые надо играть или выполнять.

При создании целевых анимационных программ требуются профессиональная подготовка, творчество и знание особенностей работы с различным контингентом.

Являясь литературным произведением, сценарий включает в себе все компоненты, присущие драматургии. Здесь действуют все силы драматургической структуры, но выражены они специфическим языком данного жанра.

Ключевые слова: сценарная культура, сценарий, театрализация, культурно-досуговая программа.

В нашей стране массовые спортивно-художественные театрализованные представления достигли высокой степени совершенства и представляют собой своеобразный жанр на стыке спорта и искусства. Накоплен богатый опыт разработки, организации и проведения подобных праздников.

Изменение уклада, стиля жизни современного человека, характера его трудовой деятельности в связи с индустриализацией и урбанизацией привели к изменению его потребностей в отдыхе. Теперь помимо размещения и питания он стал включать и другие элементы, направленные на удовлетворение потребностей в развлечениях, веселом проведении досуга, в эмоциональной разгрузке.

Организация такого отдыха связана с формированием и реализацией таких программ развлечений (анимационных программ), которые бы отвлекали отдыхающего от повседневных жизненных проблем, проводили его эмоциональную разрядку, являясь не только средством избавления от усталости, но и средством нейтрализации негативных сторон повседневной жизни.

В настоящее время особенно остро ощущается нехватка специалистов по организации интересного, полноценного досуга в туристских комплексах, гостиницах, турбазах, пансионатах и санаториях. В зарубежной практике специалистов по организации досуга на таких предприятиях принято называть туристскими аниматорами. Именно оттуда и пришло это понятие.

Создание культурно-досуговой программы начинается с творческого замысла, а заканчивается созданием

сценария. Однако аниматоры сталкиваются с трудностями в разработке и написании сценария, им не хватает сценарной культуры.

Цель данной работы – определить особенности, тенденции, закономерности и проблемы развития сценарной культуры режиссеров театрализованных представлений и праздников при создании сценария.

Развитие теоретических представлений о сценарии привело к формированию разнородных концепций, каждая из которых вносила определенный вклад в характеристику сценария, но не давала всестороннего описания его сущности. В конце 70-х годов XX в. наступил новый этап в теоретическом осмыслении сущности сценария. Сценарий стал осознаваться как сложное образование, требующее профессиональной сценарной культуры.

Наша литература, непосредственно касающаяся драматургии театрализованных представлений и праздников, представлена всего лишь некоторыми авторами, такими как: Д. Н. Аль (1988), М. И. Маршак (1975), И. Г. Шароев (1988) и А. И. Четчин (1988).

Вот почему так остро ощущается потребность в научном осмыслении теории сценария, исходящая как от научных работников, так и от практиков, которые предпринимают серьезные усилия в проектировании новых форм театрализации, но вынуждены при этом часто идти на ощупь, ибо не представляют себе смысла такого художественно-педагогического явления, как «сценарная культура» режиссеров театрализованных представлений и праздников.

Сценарная культура понимается нами как комплекс специальных теоретических знаний и практических навыков интеграционного характера, необходимых для профессионального художественного регулирования воспитательных процессов в обществе. Сценарная культура проявляется в разработке и написании сценария театрализованного представления.

Под *сценарием* (от итал. *scenario*) понимается план литературного произведения с подробным описанием действия, сюжетная схема, по которой создаются представления в театре, импровизации, балетные спектакли, кинофильмы, массовые зрелища и другие.

Сценарий – это прикладное произведение, которое не предназначено для чтения людьми, участвующими в производстве спектакля или культурно-досуговой программы. В сценарии должно присутствовать последовательное описание сцен, действий, которые надо играть или выполнять.

Сценарий – это музыка пластических движений,

которая является силой, определяющей действующую структуру, образность, стиль и драматургическую основу, – говорил Вс. Мейерхольд. Именно творческое решение, режиссерское видение многое определяют в создании сценария. Работа над сценарием начинается с того, что Маяковский назвал социальным заказом – с осмысления темы, с поиска наиболее выразительного, оптимального драматургического решения.

В сценарии различают две самостоятельные части: описательную (ремарка) и речевую.

В теории и практике массовых зрелищ сложились представления о сценарии как о подробной литературной разработке содержания театрализованного праздничного действия, о программе воспитательного воздействия, способе фиксации будущего единого действия представления во всем объеме выразительных средств, переводе вербального на аудиовизуальный язык искусства, документе планируемых событий праздника, синтетическом элементе драматургии, воплощающем те или иные явления социальной жизни.

Являясь литературным произведением, сценарий включает в себе все компоненты, присущие драматургии. Здесь действуют все силы драматургической структуры, но выражены они специфическим языком данного жанра. *Экспозиция, конфликт, кульминация* приобретают здесь специфические черты, где конфликтность существует не в результате контрдействия и противоборствующих сил, а в монтажном соединении.

Через сценарий красной линией должна идти основная тема, цементирующая как сценарий, так и все произведение в целом.

Сценарий – литературное произведение, имеющее две основные особенности. Во-первых, оно адресовано очень узкому кругу читателей: руководству, режиссеру, оператору, светотехнику. Во-вторых, автор сценария должен помнить, что оно предназначено для режиссера, который должен иметь ясное представление о том, что он будет ставить.

Сегодня мы сталкиваемся с таким явлением, когда сценарием называют план проведения совещания, заседания или конференции. Мы считаем, что это разные понятия, и они не взаимозаменяемы.

По своей структуре сценарии различных культурно-досуговых программ, спортивно-художественных представлений и театрализованных представлений имеют принципиальное различие, но по технологии создания имеют одну основу. В любом сценарии должны присутствовать тема и идея, цель, задачи, режиссерский замысел, жанр и стиль. Жанр – понятие, задающее сценаристу метод работы, стиль, способы разрешения конфликтов и т. д. Режиссерский замысел культурно-досуговой и анимационной программы оформляется в режиссерский сценарий. В нем к литературному сценарию добавлены описания режиссерских проработок:

- характеристика действенного пространства: сцены, игровой площадки, зрительного зала (содержание и месторасположение декораций и сценографии);
- описание схемы движения людей и предме-

тов (направления входов и выходов персонажей и участников, направления движения декораций и предметов; моменты начала и окончания движения; перемены местоположения действий; мизансцены и их перестроение и пр.);

- характеристика звукового оформления (содержание, место включения, уровень громкости);
- характеристика светового оформления (содержание, моменты изменений световой картинки);
- характеристика персонажей и их действий (характер пластики и речи, действенные задачи, костюмы);
- жанровые, темпоритмические, стилистические рекомендации по манере актерской игры;
- предполагаемые действия участников (реакция аудитории: аплодисменты, возгласы и пр.; передвижение участников в пространстве);
- временной регламент события (продолжительность эпизодов и фрагментов, общая продолжительность программы).

В каждом конкретном случае анимационная программа является целевой, приоритетной и доминирующей в турпакете услуг не только по физическому объему, но и по содержанию, стимулирующему душевные силы. К таким анимационным программам относятся: культурно-познавательные и тематические, фольклорные и литературные, музыкальные и театральные, искусствоведческие и научные, фестивальные, карнавальные и спортивные или, например, турпоездки по казино-центрам, расположенным в разных странах, организованные для любителей игры в казино.

При создании целевых анимационных программ требуются профессиональная подготовка, творчество и знание особенностей работы с различным контингентом отдыхающих.

Особого внимания заслуживает разработка массовых спортивно-художественных выступлений. Массовые гимнастические праздники и физкультурные парады – большое спортивно-показательное зрелище. В них используются многочисленные средства спортивной гимнастики, акробатики, художественной гимнастики и танцев, выполняемые с музыкальным сопровождением. Физкультурные выступления отражают цели и стремления молодежи, достижения в спорте, труде и учебе. Они являются составной частью физического, духовного и эстетического воспитания людей различного возраста, особенно подрастающего поколения. Современным выступлениям свойственны идейная направленность, народность и красочность.

Основными средствами массовых физкультурных выступлений и гимнастических праздников являются: вольные упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастических снарядах и конструкциях, акробатические упражнения и прыжки, упражнения художественной гимнастики, элементы народного и современного танца, массовые построения и пирамиды. К средствам массовых выступлений относятся также художественное оформление и музыкальное сопровождение.

При составлении сценария массовых физкультурно-спортивных выступлений многое зависит от правильного композиционного построения всех его частей. Поэтому все средства, составляющие содержание выступления, должны логически сочетаться между собой с учетом последовательного нарастания эмоционального и зрелищного эффекта. Начало должно быть интересным, необычным и четким, а финал – захватывающим и особенно эффектным. По силе художественного воздействия на зрителя, по масштабу и оформлению массовые построения должны быть самой захватывающей частью выступления. Располагаются они в центре поля или площадки. Форма построения может быть различной: а) в виде концентрических кругов, квадратов, ромбов, изображения герба, знамени, различных эмблем, цветочных клумб и т. п.; б) в виде пирамид с использованием снарядов, конструкций; в) в виде «живой вазы» с различными фигурами вокруг неё и массовыми упражнениями на ней.

Таким образом, сценарий культурно-досуговой программы, в отличие от пьесы, не является самостоятельным литературным произведением. Будучи литературной основой будущей постановки, он является не догмой, а руководством к действию. Поэтому в процессе постановки (режиссерской проработки, репетиций) он может быть изменен, доработан, дополнен новыми материалами.

Культурно-досуговая программа – универсальная форма художественного моделирования. Разнообразнейшие виды и формы моделей, такие как театрализованные представления и праздники, народные гулянья и танцевальные вечера, спортивные состязания и турниры, художественные выставки и шоу, объединяются в общее понятие «культурно-досуговая программа».

Сценарий программы должен соответствовать требованиям ценностно-ориентированного и активно-деятельностного подхода к целостному технологическому процессу и отвечать характеристикам: актуальность содержания; преемственность и последовательность комплекса программ; жанровое и содержательное разнообразие; возможность модификации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамян, А. Массовые гимнастические выступления / А. Абрамян. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 96 с.

2. Гальперина, Т. И. Режиссура культурно-досуговых программ в работе менеджера туристской анимации: учебное пособие / Т. И. Гальперина; Российская международная академия туризма. – М.: Советский спорт, 2006. – 168 с.

3. Гаранин, Н. И., Булыгина, И. И. Менеджмент туристской и гостиничной анимации: учебное пособие / Н. И. Гаранин, И. И. Булыгина. – М.: Советский спорт, 2003. – 128 с.

4. Марков, О. И. Сценарная культура режиссеров театрализованных представлений и праздников: учебное пособие для преподавателей, аспирантов и студентов вузов культуры и искусств / О. И. Марков. – Краснодар. Изд. КГУКИ, 2004. – 408 с.

5. Курило, Л. В. Теория и практика анимации: Ч.1. Теоретические основы туристской анимации: учебное пособие / Л. В. Курило; Российская международная академия туризма. – М.: Советский спорт, 2006. – 195 с.

6. Петров, Б. Н. Массовые спортивно-художественные представления (Основы режиссуры, технологии, организации и методики) / Б. Н. Петров. – М.: Физкультура, образование и наука, 1998. – 328 с.

A SCENARIO MAKING TECHNOLOGY

N. Frolova, Candidate of Pedagogics, Associate Professor,

A. Chub, Candidate of Pedagogics, Teacher,

N. Rastopchina, Teacher,

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

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161

A scenario is an applied work, which is not designated for reading it by the people taking part in the creating a performance of any cultural programme. A scenario should consist of sequent description of scenes, actions, which have to be played or done.

While creating purposeful animated programmes one should have professional preparedness, be a creative person

and know peculiarities of the work with different contingents.

Being a literary work, a scenario includes all the components typical for dramatic art. All forces having a dramatic structure are presented here, but they are expressed by a specific language of the given genre.

Key words: scenario culture, scenario, theatrical performance, cultural-leisure programme.

СТРУКТУРА МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНОЙ СФЕРЫ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аспирантка Е. А. Егина,

кандидат педагогических наук, доцент В. З. Яцык,

старший преподаватель Н. В. Иванова

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

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

Данная статья посвящена исследованию мотивационно-потребностной сферы к занятиям физической культурой у будущих медиков во время обучения в вузе. Выявлены существенные различия в структуре данной сферы, которые указывают на то, что в период профессионального становления происходят изменения во внутреннем развитии личности, так как потребность и есть источник данного развития. Структура установок в мотивационно-потребностной сфере к занятиям физической культурой у юношей и девушек различна и изменяется в процессе их обучения.

Ключевые слова: студенты, мотивация, структура, диалектика.

В формировании общей профессиональной культуры современного специалиста физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью, эффективным средством становления и всестороннего развития личности (2, 4). В связи с этим в XXI веке физическую культуру и спорт должны рассматривать как важное средство физического, нравственного, духовного, интеллектуального развития и укрепления здоровья личности.

Физическое воспитание, являясь составной частью общества, его подсистемой, находится в определенных связях, взаимоотношениях с другими социальными подсистемами. При реализации процесса физического воспитания важно понимать, что побуждает человека к двигательной активности, так как этот вид деятельности не связан напрямую с добыванием материальных благ, необходимых для жизни. По мнению ряда специалистов (1, 2, 5, 6), эффективность физического воспитания в настоящих социально-экономических условиях существенно повысится, если будет разработан алгоритм привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Важно определить, что необходимо делать, чтобы потребность заниматься физической культурой сохранялась на протяжении всей жизни.

Все вышеизложенное в полной мере относится и к процессу подготовки врачей высокой специализации. Специфические проблемы, связанные с реакцией организма на нагрузки, профилактика и лечение спортивных травм, состояний перенапряжения, повыше-

ние функциональных резервов организма и т. д. могут быть хорошо изучены как на собственном примере, так и на примере товарищей в процессе физкультурно-спортивной деятельности (7). Отсюда возникает два важнейших вопроса: как привлечь студентов к занятиям физической культурой? и как сохранить это желание на длительное время? Ответить на эти вопросы можно только при хорошем знании системы мотивов, побуждающих студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

Мотивация - это феномен, с которым достаточно часто сталкиваются специалисты, имеющие дело с людьми. Как всякое сложное явление, относящееся к психике человека, мотивация имеет две стороны. С одной - принято рассматривать ее как функцию, то есть, какую роль она играет в жизни; с другой - как механизм ее формирования.

В современном понимании мотивация - это особое устойчивое свойство личности, возникающее в результате произвольного, подсознательного соотнесения ею своих потребностей и способностей с предметом конкретной деятельности. Совпадение этих начал активности приводит личность к постижению смысла занятия конкретной деятельностью и помогает возникновению системы целей, направленных на овладение ее предметом (3).

Для определения мотивов и потребностей к физкультурно-спортивной деятельности студентов Кубанского государственного медицинского университета было проведено анкетирование на 1, 2, 4 и 6 курсах.

В результате анкетирования была определена потребность в необходимом количестве занятий в неделю у девушек и юношей (диаграммы 1 и 2).

Анализ полученных результатов показал, что и девушки, и юноши желают, чтобы уроки ФК проходили 2-3 раза в неделю. При этом потребность в обязательных занятиях возрастает в прямой пропорциональности вместе с курсом. Следует заметить, что очень большой процент девушек (около 42% респондентов) на первых курсах желают заниматься на уроках ФК только 1 раз в неделю, и этот процент к 6 курсу уменьшается до 4,5%. Данный факт говорит о том, что к выпуску девушки осознают значимость занятий ФК.

Из диаграммы 2 следует, что большинство респон-

дентов имеют потребность в самостоятельных занятиях ФК с периодичностью 2-3 раза в неделю. При этом, в отличие от обязательных занятий, ежедневно заниматься ФК желают от 15 до 30% девушек и от 20 до 46% юношей.

По мнению студентов, необходимость занятий ФК на уроках обусловлена следующими мотивами (диаграмма 3).

Из диаграммы 3 можно сделать вывод, что доминирующим мотивом для занятий на уроках ФК является социально значимый мотив. Однако следует заметить, что у юношей на втором месте стоит познавательный мотив, в то время как девушки познавательный мотив разделили с отметочно-зачетным.

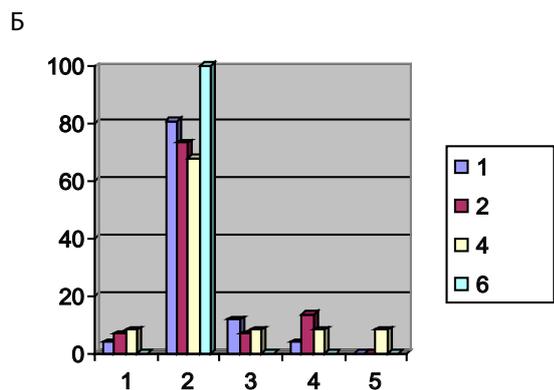
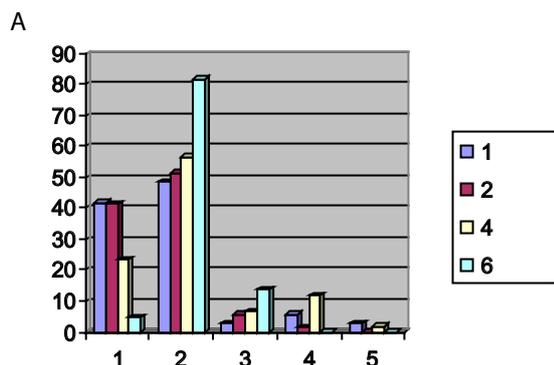
Из диаграммы 4 можно сделать вывод, что в основном при самостоятельных занятиях ФК студенты-медики руководствуются социально значимыми и учебно-познавательными мотивами. Следует заметить, что так же большой процент отводится и на процессуальный мотив, в то время как результативный мотив ни у девушек, ни у юношей не имеет большого значения.

Интересен так же тот факт, что при активных занятиях ФК студенты-медики выделяют следующие доминирующие мотивы: долженствования, социально значимый, индивидуализации и процессуальный. Как видно из диаграммы 5, у девушек наиболее значимыми являются мо-

тивы: социально значимый и индивидуализации. Так же у девушек в начале обучения большой процент мотива долженствования (33,33%), который к шестому курсу падает до 4,55%. У юношей же немного другая картина: социально значимый мотив теряет свои позиции как только заканчиваются обязательные занятия ФК. В то же время возрастает процессуальный мотив (с 20 до 40%). Это говорит о том, что юноши больше получают удовольствие от самого процесса занятиями ФК, в то время как девушки больше руководствуются улучшением своей внешности.

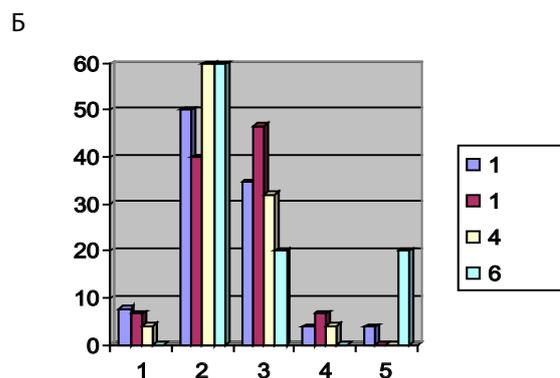
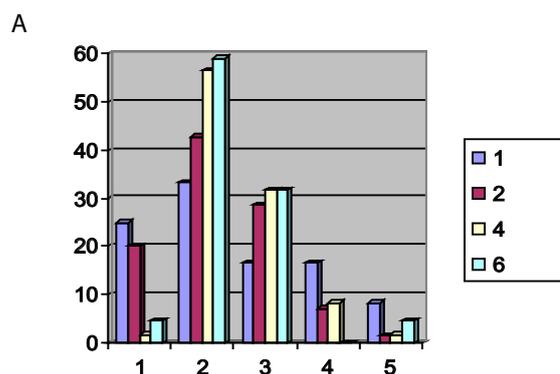
Говоря о физкультурно-спортивной деятельности, несправедливо было бы не заметить влияние физкультурно-спортивных мероприятий на формирование мотивации к данной деятельности. При этом мы отметили отношение респондентов к данным мероприятиям, которое разделили на четыре группы:

- положительное пассивное (участие в мероприятиях в виде зрителя, болельщика);
- положительное активное (посещение в виде участника, стремление к победе);
- отрицательное активное (участие в мероприятиях, потому что просят, во избежание неприятностей);
- отрицательное пассивное (равнодушие к данным мероприятиям).



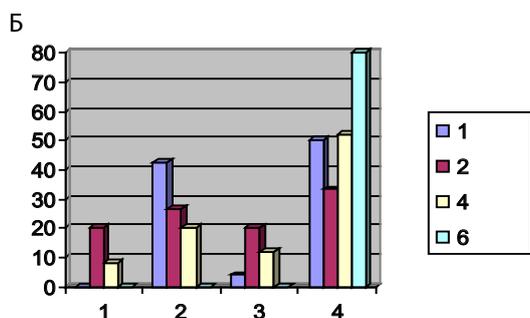
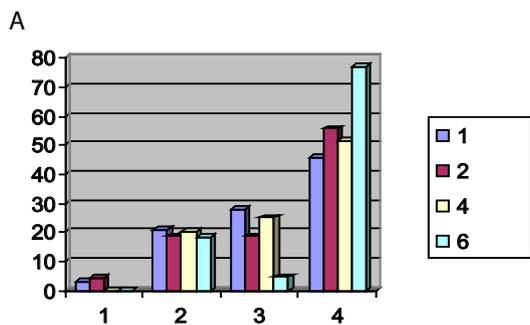
- 1) 1 раз в неделю;
- 2) 2-3 раза в неделю;
- 3) ежедневно;
- 4) не нужны;
- 5) свой вариант ответа.

Диаграмма 1. Потребность в занятиях физической культурой на уроках у девушек (А) и юношей (Б)



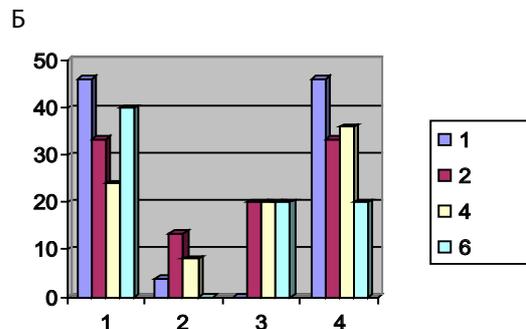
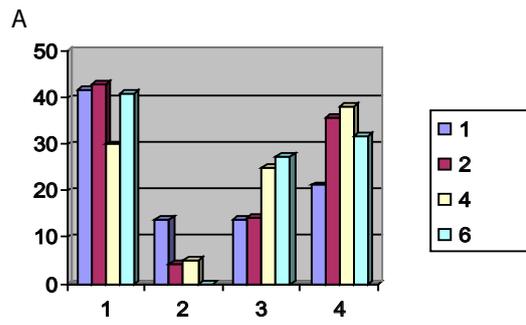
- 1) 1 раз в неделю;
- 2) 2-3 раза в неделю;
- 3) ежедневно;
- 4) не нужны;
- 5) свой вариант ответа.

Диаграмма 2. Потребность в занятиях физической культурой девушек (А) и юношей (Б) самостоятельно



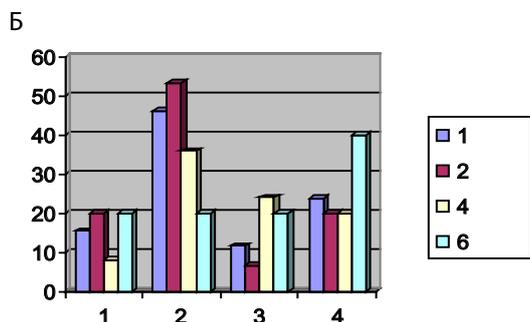
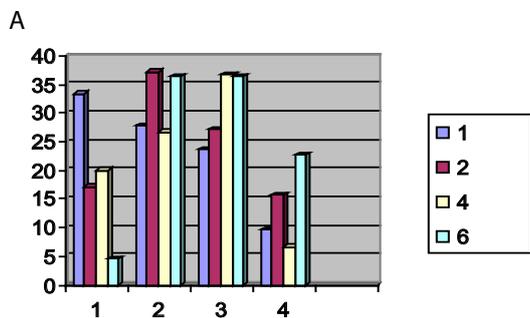
- 1) благополучия;
- 2) познавательный;
- 3) отметочно-зачетный;
- 4) социально значимый.

Диаграмма 3. Мотивы девушек (А) и юношей (Б), определяющие необходимость занятий ФК на уроках



- 1) социально значимый;
- 2) результативный;
- 3) процессуальный;
- 4) учебно-познавательный.

Диаграмма 4. Мотивы девушек (А) и юношей (Б), определяющие необходимость самостоятельных занятий ФК



- 1) долженствования;
- 2) социально значимый;
- 3) индивидуализации;
- 4) процессуальный.

Диаграмма 5. Доминирующие мотивы при занятиях ФК у девушек (А) и юношей (Б)

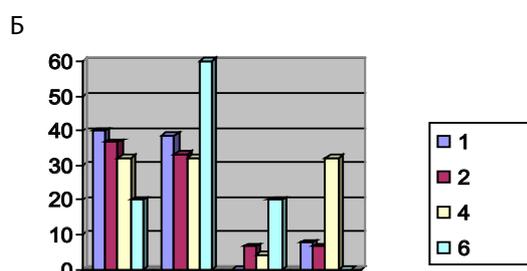
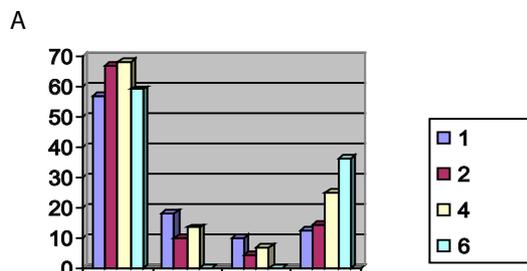


Диаграмма 6. Влияние спортивных мероприятий на формирование мотивации к занятиям ФК у девушек (А) и юношей (Б)

На диаграмме 6 видно, как распределилось это отношение. Девушки (57-68%) в большей степени предпочитают просто посещать мероприятия в качестве зрителя, болельщика. Участвуют же в таких мероприятиях лишь немногие – 0-18%. Большой процент девушек вообще равнодушен к данным мероприятиям, причем с каждым курсом этот процент увеличивается с 12,5 до 36%. У юношей другая картина: данные мероприятия положительно влияют на формирование мотивов, причем возрастает процент активного участия в данных мероприятиях – до 60% на шестом курсе.

Анализ результатов проведенного анкетирования позволяет сделать следующие заключения:

– Потребность заниматься физической культурой 2-3 раза в неделю удовлетворяется только на младших курсах, когда занятия проводятся на уроках. На старших курсах, когда занятия физической культурой переводятся на самостоятельные формы, потребность сохраняется, но реализуется значительно реже. В качестве причин, снижающих двигательную активность, студенты указывают недостаток времени.

– Мотивация студентов в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью изменяется с переходом с курса на курс. Причем преобладающими становятся пассивные мотивы – студент осознает необходимость занятий, но ничего не делает; активные мотивы – студент осознает и делает – имеют устойчивую тенденцию к снижению.

– Важную роль в формировании мотивации имеют физкультурно-спортивные мероприятия. При этом

юноши предпочитают активное участие, а девушки проявляют пассивный интерес к данным мероприятиям.

Учет полученных результатов позволит оптимизировать процесс физического воспитания у будущих врачей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика физического воспитания: автореф. докт. дис. – СПб., 1994.

2. Дуркин, П. К. К проблеме изучения мотивационно-потребностной сферы школьников и студентов как системообразующей основы воспитания у них физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 6.

3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002.

4. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: учеб. пос. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000.

5. Кондратьев, А. Н. Формирование мотивационной сферы учащихся в условиях здоровьесформирующей технологии физического воспитания // Физическая культура: спорт, образование, тренировка. – 2005. – № 5.

6. Малоземов, О. Ю. Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в контексте жизненных реалий // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 2.

7. Сивас, Н. В. Позитивное отношение к физической культуре как результат получения знаний в процессе обучения в медицинском вузе // Ученые записки. – 2008. – № 2.

STRUCTURE OF MOTIVATIONALLY-REQUIRED SPHERE RELATED TO PHYSICAL CULTURE STUDIES IN STUDENTS OF THE MEDICAL UNIVERSITY

E. Egina, Post-Graduate,

V. Yatsik, Candidate of Pedagogics, Associate Professor,

N. Ivanova, Senior Teacher

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

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161

The given paper is devoted to the research of motivationally-required sphere to physical culture studies in future physicians in the period of their training at a higher educational institution. Essential differences have been revealed in the structure of the place given sphere. They point out that changes in the person's inner development

take in the professional making. It testifies that it is really the requirement that is the source of such development. The purposeful structure in the motivationally-required sphere to physical culture studies differs in boys and girls and it changes in the process of their training.

Key words: students, motivation, structure, dialectics.

ПОТРЕБНОСТИ УЧАЩИХСЯ 4-6 КЛАССОВ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аспирант 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

Современная физическая культура является одним из эффективных средств формирования здорового общества.

Основы формирования здорового образа жизни для детей должны закладываться в семье, потом совершенствоваться в воспитательных учреждениях и в процессе индивидуальных занятий.

Следует обратить внимание на уровень развития физической культуры у учеников основных общеобразовательных школ.

Ключевые слова: урок физической культуры, спорт, респонденты, учащиеся, анкетирование.



Методы и организация исследований:

Исследования заключались в анализе данных анкетного опроса школьников по различным вопросам их отношения к занятиям физической культурой и спортом.

В анкетировании приняло участие 400 учащихся 4-6 классов (соответственно: 120 чел., 134 чел. и 146 чел.). Исследования проводились на базе МОУ СОШ № 6 и МОУ СОШ № 22 г. Краснодара.

Различия в количественном соотношении мальчиков и девочек не превышали 1-2 %.

Результаты исследований и их обсуждение.

Результаты социологических исследований сведены в таблицу, в которой даны варианты ответов (табл.).

На вопрос: «Всегда ли вы с интересом и желанием относитесь к урокам физической культуры?» в целом 45,3 % школьников 4-6 классов ответили положительно, 46,5 % делают это иногда и 8,1 % занимаются физической культурой без всякого интереса и желания.

Вопрос: «Как вы относитесь к занятиям спортом?», по нашему мнению, сопряжён с первым.

В результате анкетирования установлено, что учащиеся (75,4%) положительно относятся к занятиям спортом. Прослеживается динамика увеличения интереса к занятиям в 5-6-м классе. В среднем 14,0% респондентов 4-6-х классов относятся к ним безразлично, каждый десятый из числа опрошенных относится отрицательно. Совершенно очевидно, что то или иное отношение к занятиям физической культурой и спортом имеет тесную связь с их содержанием.

Естественно, возникает следующий вопрос: «Как вы относитесь к содержанию уроков физической культуры?».

Полностью удовлетворены им только 31,1 % школьников 4-6-х классов. Причём этот относительно невысокий процент по мере взросления детей снижается.

В среднем их количество составило 15,6% от общего числа опрошенных. Следовательно, 49,6% респондентов выбрало второй вариант, т. е. они не удовлетворены содержанием уроков физической культуры в школе.

Введение. На протяжении десятилетий не снижается накал дискуссий между специалистами в области физического воспитания школьников по следующему вопросу: «Каким должен быть урок физической культуры в общеобразовательной школе?». Выделяются следующие основные подходы к переоценке цели, задач и сущности содержания уроков физической культуры в общеобразовательных заведениях. Во-первых, это новое осмысление их оздоровительной цели, когда высшей ценностью школьной физической культуры являются здоровье учащихся, высокий уровень физического развития и физической подготовленности (К. К. Кардалис, 1999; Б. Ф. Курдюков, 1994; В. И. Лях, 1990). Во-вторых, использование экстенсивного подхода, при котором главным является тренировочный эффект за счёт увеличения объёма обязательных школьных уроков по физической культуре (Ф. Р. Зотова, 2004; В. К. Бальсевич, 2004). В-третьих, это спортивно-ориентированный подход, основанный на рациональном сочетании классно-урочной и секционной форм занятий (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, 2003).

Что думают сами школьники об этом, можно сказать, только изучив результаты социологических исследований (И. И. Сулейманов, 1994).

В данной работе была поставлена задача: выявить потребности учащихся 4-6 классов общеобразовательной школы в занятиях физической культурой и спортом.

Таблица
Мотивы и потребности учащихся 4-6 классов в занятиях физической культурой и спортом (%)

№№ п/п	Содержание вопроса и варианты ответов	П о л	Классы			Средний показатель 4-6 классов	Средний показатель М+Д
			4 кл	5 кл	6 кл		
1	Всегда ли вы с интересом и желанием относитесь к урокам физкультуры?						
	- всегда	М	43	39	42	41,3	45,3
		Д	45	54	49	49,3	
	- никогда	М	2	14	7	7,6	8,1
		Д	16	3	7	8,6	
	- иногда	М	55	47	51	51,0	46,5
		Д	39	43	44	42,0	
2	Как вы относитесь к занятиям спортом?						
	- положительно	М	70	77	79	75,3	75,4
		Д	68	79	80	75,6	
	- отрицательно	М	9	13	10	10,6	10,4
		Д	19	4	8	10,3	
	- равнодушно	М	21	10	11	14,0	14,0
		Д	13	17	12	14,0	
3	Как вы относитесь к содержанию уроков физкультуры?						
	- положительно	М	17	14	11	14,0	15,6
		Д	21	17	14	17,3	
	- отрицательно	М	49	47	55	50,3	49,6
		Д	38	51	58	49,0	
	- равнодушно	М	34	39	34	35,6	34,6
		Д	41	32	28	33,6	
4	Сколько уроков физкультуры в неделю вы хотели бы иметь?						
	- 1 раз	М	5	4	3	4,0	3,8
		Д	5	3	3	3,6	
	- 2 раза	М	13	10	16	13,0	12,8
		Д	15	13	10	12,6	
	- 3 раза	М	42	52	53	49,0	49,8
		Д	48	50	54	50,6	
	- 4 раза	М	26	29	20	25,0	19,2
		Д	15	15	10	13,3	
	- 5 раз	М	14	5	8	9,0	11,2
		Д	15	15	10	13,3	
5	Каким видом спорта вы хотели бы заниматься?						
	- спортивными играми	М	16	3	7	8,6	13,0
		Д	21	17	14	17,3	
	- лёгкой атлетикой	М	19	4	8	10,3	11,8
		Д	12	15	13	13,3	
	- плаванием	М	17	14	11	14,0	9,0
		Д	5	4	3	4,0	
	- различными видами единоборств	М	41	32	28	33,6	25,5
		Д	21	17	14	17,3	
	- ОФП	М	21	17	14	17,3	13,2
		Д	14	5	8	9,0	
	- не определились	М	10	4	5	6,3	9,2
		Д	15	13	8	12,0	

Ответы, полученные на вопросы анкеты, дали нам основание предложить учащимся ответить на вопрос: «Каким видом спорта вы хотели бы заниматься на уроках физической культуры?».

Из общего числа опрошенных детей 4-6-х классов хотели бы заниматься: спортивными играми - 13,0%; лёгкой атлетикой - 11,8%; плаванием - 9,0%; различными видами единоборств - 25,5%; ОФП - 13,2%; не определились - 9,2%;

Для многих школьников посещение обязательных занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе является, по сути, единственным источником их регламентированной двигательной активности. Поэтому увеличение количества уроков физической культуры – одна из важнейших задач, направленных на повышение уровня физического развития детей и их здоровья.

Чтобы выяснить отношение к данной проблеме, учащимся был задан следующий вопрос: «Сколько уроков физической культуры в неделю вы хотели бы иметь?».

Самое большое число школьников 4-6-х классов предпочло бы заниматься спортом на уроках в школе не менее 3 раз в неделю: мальчики 49,0% и девочки 50,6%.

Заключение. Проведённые социологические исследования позволяют сделать следующие обобщения:

1. Современные школьники достаточно объективно оценивают значение физической культуры и спорта в своей жизни. Причём около 50,0% респондентов обоим пола выразили отрицательное отношение к содержанию уроков физической культуры.

2. Учащиеся средних классов совершенно определённо склоняются к увеличению числа уроков физической культуры до 3-4 в неделю. При этом они хотели бы заниматься на этих уроках одним из интересующих их видов спорта.

3. Установлены одинаковые тенденции потребности в занятиях физической культурой и спортом как у мальчиков, так и у девочек.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания / В. К. Бальсевич // Педагогика. – 2004. – №1. – С. 26-33.

2. Бальсевич, В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. – С. 19-22.

3. Зотова, Ф. Р. Эффективность дополнительных «тренировочных» уроков физической культуры в инновационных школах / Ф. Р. Зотова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - № 1. - С. 2-5.

4. Кардялис, К. К. Влияние знаний о физической культуре и здоровом образе жизни на отношение школьников к физической активности / К. К. Кардялис // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - № 3/4. - С. 11-15.

5. Лях, В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 9. - С. 10-14.

6. Курдюков, Б. Ф. Научно-педагогические аспекты совершенствования процесса обучения в общеобразовательных учебных заведениях нового типа средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б. Ф. Курдюков. - Краснодар, 1994. - 25 с.

7. Сулейманов, И. И. Физкультурное образование учащихся: современные подходы и их соотношение / И. И. Сулейманов // Проблемы совершенствования школьной физической культуры. - Омск: ОГИФК, 1994. - С. 6-10.

4-6 FORMS PUPILS' REQUIREMENTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT STUDIES

E. Novikova, Post-Graduate,

V. Balandin, Doctor of Pedagogics, Professor

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

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161

Modern physical education is one of the most actual tasks of forming a healthy society. Foundations of forming a healthy life standard for children must be laid in a family, then they will be perfected in educational institutions and in the process of individual studies.

The attention should be paid to the level of physical culture development in pupils of general educational schools.

Key words: physical education lesson, sport, respondents, pupils (students), questionnaire.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ К СЛУЖБЕ В РЯДАХ РОССИЙСКОЙ АРМИИ

Доцент В. Н. Завгородний,
старший преподаватель О. Н. Белоусов,
кандидат медицинских наук, профессор А. Г. Ахромова
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар
Контактная информация для переписки: 3500015, г. Краснодар, ул. Будённого 161

Только 20 % юношей имеют уровень здоровья, который позволяет им служить в армии. Приходящие в армию выпускники средних школ и вузов имеют недостаточное физическое развитие, низкую работоспособность и функциональные возможности, не соответствующие предъявляемым требованиям и снижающие эффективность решения поставленных задач.

В качестве практических рекомендаций подготовки молодежи к службе в рядах Российской Армии мы предлагаем следующие формы и методы педагогического воздействия: воспитание моральных качеств юношей; психологическую подготовку к преодолению трудностей военной службы, формирование и совершенствование военно-прикладных двигательных навыков и умений; освоение приема рукопашного боя и самозащиты без оружия; тренировка быстроты, силы, выносливости, координации, ловкости, гибкости, специальной выносливости.

Ключевые слова: молодежь, Российская Армия, подготовка к службе.

Статистика неумолимо свидетельствует о том, что в России с состоянием человеческого ресурса назрела критическая ситуация, развитию которой способствуют высокий уровень бедности россиян, социальная неустроенность, проблемы занятости, общее неудовлетворительное положение дел с охраной здоровья, расширение масштабов детской безнадзорности, беспризорности и социального сиротства.

По данным многих авторов, приходящие на службу в Российскую Армию выпускники средних школ и вузов имеют недостаточное физическое развитие, низкую работоспособность и функциональные возможности, не соответствующие предъявляемым требованиям и снижающие эффективность решения поставленных задач. Только 20% от общего числа юношей имеют уровень здоровья, который позволяет им служить в армии. В этом процессе большую роль играет специфика современной жизни в стране, в частности, рост пьянства,



наркомании, что дает человеку, а особенно ребенку, мало шансов выжить в таких условиях, оставаясь здоровым.

По физическому состоянию человеческого потенциала Россия существенно отстает от передовых стран. При этом массовая национальная система физического, духовного и нравственного оздоровления населения, пропаганды здорового образа жизни с выходом на индивидуальное самосознание и оперативный контроль за состоянием здоровья находится вне фокуса государственной политической доминанты.

В сложившейся ситуации необходимо остановить ухудшение здоровья нации и тенденцию депопуляции населения, принять радикальные меры по качественному улучшению человеческого ресурса, формированию здорового образа жизни, новых ценностных ориентиров, включающих высокий уровень гражданственности и патриотизма.

Целями подготовки юношей к службе в рядах Российской Армии являются:

1. Воспитание моральных качеств юношей.
2. Психологическая подготовка к преодолению трудностей военной службы.
3. Формирование и совершенствование военно-прикладных двигательных навыков и умений: преодоление препятствий и метание гранат.
4. Рукопашный бой и приемы самозащиты без оружия.
5. Общая физическая подготовка: тренировка быстроты, силы, выносливости, координации, ловкости, гибкости, а также специальной выносливости.

Для достижения этих целей в качестве **практических рекомендаций** мы предлагаем следующие формы и методы подготовки молодежи к службе в рядах Российской Армии.

1. Воспитание моральных качеств.

Его необходимость вытекает из объективно существующей закономерности возрастания роли духовного фактора в современной войне. Формирование и упрочение моральных качеств имеет две стороны - моральную и общественно-психологическую.

Моральная подготовка предполагает воспитание у будущих воинов идейной убежденности, сознательности и нравственной преданности своему народу. Основными задачами ее являются: формирование у молодежи патриотических взглядов и убеждений, уважения к Российским Вооруженным Силам, их традициям, ратному труду, военной профессии, воспитание бдительности, высокой идейности, стойкости мировоззренческой позиции, стремления быть способным в любое время встать на защиту Родины.

Решение задач моральной подготовки молодежи предполагает знакомство учащихся с боевыми традициями Вооруженных Сил: исторически сложившимися нормами поведения, побуждающими наших воинов образцово, с достоинством и честью выполнять свой священный долг перед Родиной. К важным боевым традициям относятся: верность Боевому Знамени, непреклонная уверенность в победе над врагами, нерушимое войсковое товарищество, личная ответственность за защиту Родины.

Моральная подготовка направлена на формирование у молодежи системы мировоззренческих взглядов на роль физической подготовки в военном профессиональном становлении личности защитника Родины, на всемерную активизацию самовоспитания, стремления молодого человека стать сильным, мужественным, на формирование у юношей военно-патриотического идеала, которому бы они следовали в жизни.

Воспитание учащейся молодежи на достижениях спортсменов, демонстрация их моральной стойкости формирует будущего защитника Родины в духе преданности Отечеству и тем самым способствует повышению боеготовности.

Во многих школах развернуто движение «Сегодня - отличник ОБЖ, завтра - отличный воин», «Сегодня - хороший спортсмен, завтра - отличник боевой подготовки», проводятся смотры-конкурсы «Готов к защите Родины». Для стимулирования учащихся, успешно овладевающих знаниями по основам военной службы, достигших высокого уровня физической подготовленности, устанавливается знак «За труды по подготовке к военной службе». Звание присваивается победителям и призерам, которые обладают высокими моральными и волевыми качествами, имеют отличные навыки по разделам ОБЖ, достигли высоких показателей по физической подготовке, принимают активное участие в военно-патриотических мероприятиях. Этим подчеркивается общественная значимость подготовки юношей к защите Родины.

2. Психологическая подготовка.

Под вневойсковой психологической подготовкой понимается процесс целенаправленного формирования психологической устойчивости и готовности допризывной и призывной молодежи к деятельности в условиях учебно-боевой обстановки.

Основными задачами психологической подготовки молодежи к воинской службе являются:

- формирование положительной устойчивой мотивации и внутренней осознанной готовности к вооруженной защите Отечества, к воинской службе;

- формирование эмоционально-волевой устойчивости, смелости и решительности.

Еще до призыва в армию юноши должны полностью представлять себе внешнюю и внутреннюю (психологическую) картину воинской службы. С этой целью следует знакомить их с укладом армейской жизни, ее традициями, обычаями, с военной присягой и уставами. Это им поможет лучше понять, какую высокую и почетную обязанность берет на себя каждый молодой человек, вступая в ряды защитников Родины, какими морально-боевыми качествами он должен обладать.

На занятиях по изучению оружия массового поражения (ОМП) и средств защиты от него необходимо и возможно формировать у юношей уверенность в победе над противником. Здесь важно создавать у обучаемых правильное отношение к ОМП, не допускать крайностей в оценке опасности.

Интересам психологической подготовки служат также занятия по уставам Вооруженных Сил. Их изучение способствует формированию таких качеств, как дисциплинированность, исполнительность, бдительность, готовность к выполнению требований и перенесению трудностей армейской службы. При этом важно систематически поддерживать на занятиях уставной порядок, не допускать внеуставных отношений.

Моральная и психологическая подготовка должна осуществляться в неразрывном единстве и проводиться по 3 взаимосвязанным направлениям.

Первое направление - формирование у юношей системы мировоззренческих взглядов в военном профессиональном становлении личности будущего защитника Родины.

Решение задач этого направления осуществляется преимущественно на теоретических занятиях по физической подготовке. Традиционная тематика теоретического курса может быть дополнена следующими темами:

1. Требование к физической подготовленности призывного контингента.

2. Физическая культура и спорт - важные средства повышения готовности молодежи к военной службе.

3. Героизм советских спортсменов и физкультурников в боях за Родину в годы Великой Отечественной войны.

4. Армейские спортсмены - на международной спортивной арене.

5. Физкультура и спорт в жизни выдающихся военачальников и полководцев.

Второе направление - создание условий для проявления различных видов устойчивости и развитие военно-профессиональных способностей, требующих активных действий, надежного функционирования психики и высокой степени актуализации личностных качеств.

Ведущими компонентами в проявлении

эмоционально-волевой устойчивости в условиях учебной деятельности слушателей являются волевые усилия, связанные с преодолением страха и чувства усталости.

Для развития смелости и решительности применяются упражнения, содержащие элементы риска и специальные комплексы эмоционально-волевых упражнений, для развития выносливости - упражнения, связанные с продолжительными физическими нагрузками.

По каждому разделу программы рекомендуется составить 3-4 таких комплекса. Упражнения каждого последующего комплекса должны требовать от занимающихся более значительного волевого усилия для преодоления чувства страха. При этом следует менять не только упражнения, но и условия их выполнения, определяющие степень опасности. Одновременно юношей необходимо обучать специальным приемам регуляции эмоционального состояния, таким как самоприказ, самоободрение, релаксация, контроль за напряжением мимических мышц, нормализация дыхания и т. д.

Третье направление - всемерная активизация самовоспитания, стремления молодого человека стать сильным, мужественным, формирование у юношей военно-патриотического идеала, к которому следует стремиться в жизни.

Включение в занятия упражнений, содержащих элементы риска, единоборств, специальных эмоционально-волевых упражнений развивает не только отдельные волевые качества, такие как смелость и решительность, но и самообладание, психическую устойчивость, надежность в условиях действия экстремальных факторов. Чем чаще на занятиях будут создаваться ситуации допустимого риска и опасности, тем легче и быстрее смогут адаптироваться юноши к ним в условиях учебной деятельности.

Реализация этого направления обеспечивается организацией соревнований за достижение высоких показателей в овладении нормативами по физической подготовке, разработкой и доведением до юношей индивидуальных нормативных требований по всем видам физической подготовки, организацией и контролем различных видов самостоятельного выполнения физических упражнений в целях физического самосовершенствования, подготовкой юношей к выполнению ими норм действующего НФП, ВСК, военно-спортивной классификации.

3. Формирование и совершенствование военно-прикладных двигательных навыков и умений: преодоление препятствий и метание гранат.

Военно-прикладные двигательные навыки - это доведенные до автоматизма практические действия, которые являются составной частью различных видов учебно-боевой деятельности. К основным военно-прикладным навыкам относятся навыки в преодолении препятствий и метании гранат.

Занятия по преодолению препятствий направле-

ны на формирование навыков в преодолении препятствий, метании гранат, выполнении специальных приемов и действий, на воспитание уверенности в своих силах, решительности и смелости.

Занятия по данному разделу физической подготовки проводятся на полосе препятствий, рекомендованной Отделом физического воспитания начальной военной подготовки Министерства просвещения СССР (журнал «Физическая культура в школе» № 2 за 1988), в оборонно-спортивном лагере - на единой полосе препятствий (НВП-87) или военно-прикладной полосе препятствий (журнал «Советское военное образование» № 12 за 1987 год).

Прежде чем приступить к изучению техники преодоления полосы препятствий, учащихся нужно ознакомить с условиями и правилами выполнения упражнения, мерами безопасности при преодолении препятствий, с оборудованием полосы препятствий.

Тренировки в метании гранат для развития физических качеств и точности двигательной координации рекомендуется проводить с использованием гранат разного веса - от 300 до 700 г. Кроме того, следует выполнять броски левой и правой рукой и двумя руками из-за головы по цели, как с открытыми, так и с закрытыми глазами.

В процессе тренировки целесообразно выполнять метание гранат по внезапно указанным или появляющимся целям, по неожиданным командам, чередовать броски залпом - всем подразделениям одновременно с выполнением приема поочередно - по одному, по два. По мере усвоения техники способа метания постепенно увеличивать дистанцию бросков и уменьшать габариты цели. Это имеет большое значение не только для выработки необходимых качеств и совершенствования изученных приемов, но и для реального практического применения в учебно-боевой деятельности.

При метании гранат рекомендуется следующая последовательность в изучении приемов: стоя с места, в движении, с колена, из положения лежа, из траншеи, а затем метание противотанковых гранат. При метании гранат стоя замах может выполняться двумя способами: вверх - назад и вниз - назад. Метание гранаты с замахом, вверх - назад является более эффективным способом для точного поражения цели, замах вниз - назад позволяет увеличивать дальность броска, но метание этим способом не всегда возможно из траншеи.

4. Рукопашный бой и приемы самозащиты без оружия.

Занятия по рукопашному бою направлены на формирование навыков борьбы с противником в рукопашной схватке, на воспитание смелости и решительности, инициативы и находчивости. Обучение учащихся элементам рукопашного боя с оружием необходимо включать в содержание практических занятий по начальной военной подготовке при изучении темы «Действие солдат в бою». Элементы единоборства рукопашного боя без оружия можно включать в содержание комплексных занятий по физическому воспитанию. Приемы боя

с оружием включают в себя изготовления к бою, передвижения, действия с оружием.

Приемы самозащиты рекомендуется изучать в такой последовательности: приемы самостраховки, броски, болевые приемы в стойке, защиты от ударов рукой и ногой, освобождение от захватов.

Формирование военно-прикладных навыков проводится в три этапа:

- обучение отдельным приемам и действиям проводится в стандартных условиях;
- формирование вариативной техники навыка;
- совершенствование навыка в условиях, максимально приближенных к боевым.

Поэтапное формирование военно-прикладных навыков способствует заблаговременной адаптации юношей к характеру и условиям предстоящей учебно-боевой деятельности и успешному решению поставленных задач.

5. Общая физическая подготовка: тренировка быстроты, силы, выносливости, координации, ловкости, гибкости, а также специальной выносливости.

Процесс физической подготовки - это долговременная и постоянная специально организованная (тренировка, самостоятельное занятие и т. д.) педагогическая деятельность, основу которой составляет использование следующих групп средств физического воспитания: физических упражнений, оздоровительных сил природы, гигиенических факторов.

Вывод: внедрение вышеописанной методики подготовки юношей к службе в рядах Российской Армии способствует:

1) формированию у молодежи патриотических взглядов и убеждений, уважения к Российским Вооруженным Силам, к их традициям, ратному труду, военной профессии;

2) воспитанию бдительности, высокой идейности, стойкости мировоззренческой позиции, стремления быть способным в любое время встать на защиту Родины;

3) формированию у молодежи системы мировоззренческих взглядов на роль физической подготовки в военно-профессиональном становлении личности защитника Родины, на всемерную активизацию самовоспитания, стремления молодого человека стать сильным, мужественным, на создание у юношей военно-патриотического идеала, которому бы они следовали в жизни.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Начальная военная подготовка. Настольная книга будущего командира. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001. – 432 с.

2. Смирнов, А. Т., Васнев, В. А. Основы военной службы: учеб. пособие – М.: Дрофа, 2004. – 240 с.

3. Полторак, С. Н., Смирнов, А. Ю. Военная подготовка. Основы военно-гуманитарных знаний: учеб. пособие. – М.: Гардарики, 2004. – 288 с.

4. Сборник нормативных правовых документов и материалов по патриотическому воспитанию и подготовке обучающихся к военной службе. – М.: Мнемозина, 2000. – 199 с.

PEDAGOGICAL ASPECTS OF PREPARING PRE-CONSCRIPTION YOUTH FOR SERVICE IN THE RUSSIAN ARMY

V. Zavgorodny, Associate Professor,

O. Belousov, Senior Teacher,

A. Akhromova, Candidate of medical Sciences, Professor

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

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161

Only 20% of young people (boys) possess such health level that helps them to serve in the army. Comprehensive school leavers, graduates from universities joining the army have insufficient physical health, low working ability and functional opportunities which don't correspond to big demands made to them and which lower the effectiveness of solving the tasks.

The authors of the paper suggest the following forms and methods of pedagogical influence as practical recommendations for preparing young people for the service in the Russian Army:

upbringing of young people's (boys') moral qualities; psychological training to overcoming difficulties of the military service. They also suggest introducing the ways of forming and perfecting military-applied movement skills and habits; mastering the ways of hand to hand fight and self-defence without any arms of the service; training speed, force, power of endurance, coordination, adroitness, flexibility, special power of endurance.

Key words: youth (young people), Russian Army, preparing for the service.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Аспирант Т. А. Должикова,

доктор педагогических наук, профессор Ю. К. Чернышенко

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

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

В статье показано, что ориентация физического воспитания школьников 13-14 лет, имеющих средний и низкий уровень физической подготовленности, на развитие абсолютных, а не относительных (проявляющихся при перемещении всего тела в пространстве) физических качеств и способностей позволяет повысить их успеваемость по физической культуре, нормализовать их психоэмоциональное состояние, успешно формировать желание заниматься физическими упражнениями.

Ключевые слова: школьники 13-14 лет, уровень физической подготовленности, дифференцированное физическое воспитание.



Введение. Изменение содержания и направленности физического воспитания в соответствии с индивидуальными (индивидуализация) и групповыми (дифференциация) особенностями учащихся позволяет в значительной мере повысить его качество, более эффективно решать оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи [3, 5, 7]. Это обуславливает интерес исследователей к поиску новых возможностей и вариантов реализации индивидуального и дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников [2, 4, 8].

Одним из принципиальных вопросов, ответ на который определяет направленность и содержание физического воспитания тех или иных групп учащихся, является определение специфики, отличительных черт этих групп. Так, в ряде предварительных исследований нами было установлено, что, с одной стороны, у учащихся 13-14 лет наблюдается значительное увеличение массы тела (причём у девочек – за счёт пассивного компонента) и, как следствие, увеличение весоростового индекса и уменьшение относительной жизненной ёмкости лёгких; с другой стороны, нормативы физической подготовленности предусматривают постепенное повышение результатов в тестах, двигательное содержание которых заключается в перемещении всего тела

в пространстве (различные виды бега и прыжков). При этом с возрастом увеличивается число учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности, оцененной преимущественно локомоторными тестами. Результаты же в тестах, связанных с перемещением внешних предметов (снарядов), у большинства учащихся растут с возрастом. Также было установлено, что в возрасте 13-14 лет наблюдается резкое повышение психоэмоциональной напряжённости и тревожности, связанной с уроком физической культуры, уменьшается число детей, желающих заниматься физическими упражнениями, что может быть расценено как неэффективное решение оздоровительных задач физического воспитания, а также задач привлечения детей к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

Сказанное обусловило актуальность разработки методики физического воспитания для детей 13-14 лет, имеющих средний и низкий уровень физической подготовленности, с учётом особенностей их физиологического развития и доказательство её эффективности.

Методика. Направленность и содержание физического воспитания детей, имеющих средний и низкий уровень физической подготовленности, по тестам, рекомендованным программой по физической культуре и связанным с перемещением всего тела в пространстве, в экспериментальных группах были изменены. В этих группах физическое воспитание в большей мере было ориентировано на развитие абсолютных, а не относительных физических качеств и способностей. Была также разработана система оценки физической подготовленности учащихся, основу которой составляли тесты, двигательное содержание которых не связано с перемещением всего тела в пространстве.

Апробация предлагаемых направленности и содержания физического воспитания школьников, которые имеют в соответствии с тестами, рекомендованными программой по физической культуре, средний и низ-

кий уровень физической подготовленности, проводилась в течение одного учебного года.

Для формирующего педагогического эксперимента были сформированы следующие экспериментальные и контрольные группы: мальчики и девочки 13 лет, имеющие средний уровень физической подготовленности; мальчики и девочки 13 лет, имеющие низкий уровень физической подготовленности; мальчики и девочки 14 лет, имеющие средний уровень физической подготовленности; мальчики и девочки 14 лет, имеющие низкий уровень физической подготовленности – всего 4 экспериментальные и 4 контрольные группы мальчиков и 4 экспериментальные и 4 контрольные группы девочек.

У мальчиков и девочек 13 и 14 лет в течение эксперимента осуществлялся контроль уровня физической подготовленности по двум батареям тестов (предлагаемым программой и нелокомоторного характера).

В качестве тестов (предлагаемых) нелокомоторного характера применялись следующие: 1) метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками сверху; 2) метание теннисного мяча на точность; 3) толчок набивного мяча весом 2 кг от груди; 4) безнагрузочный фитнес-тест Поллар; 5) жим гири лёжа (16 кг мальчики и 8 кг девочки).

Также контролировались показатели психоэмоциональной напряжённости (по данным вариационной пульсометрии по методике Р. М. Баевского [1] определялась «мощность очень низкочастотной составляющей» (МОНС) спектра), тревожности, связанной с уроком физической культуры (по методике «Шкала тревожности», разработанной по принципу «Шкалы социально-ситуационной тревоги» [6]), и желания заниматься физическими упражнениями (по результатам анкетирования).

Тестирование проводилось в начале и конце учебного года. В начале формирующего педагогического эксперимента все сформированные экспериментальные и контрольные группы были идентичны по показателям физической подготовленности и психоэмоционального состояния. В начале педагогического эксперимента примерно одинаково отвечали испытуемые 13 и 14 лет контрольных и экспериментальных групп на вопрос о желании заниматься физическими упражнениями.

Предполагалось, что если физическая подготовленность, оцененная при помощи тестов, двигательное содержание которых не связано с перемещением всего тела в пространстве, окажется выше, чем при помощи тестов, рекомендованных программой, и это позволит в значительной степени нормализовать показатели психоэмоционального состояния школьников, сохранить у них желание заниматься физическими упражнениями, то эффективность предлагаемых направлений и содержания физического воспитания школьников, имеющих различный уровень физического воспитания, будет доказана.

Результаты и их обсуждение. За время педагогического эксперимента в экспериментальных и контрольных группах произошли изменения как уровня физической подготовленности, так и психоэмоционального

состояния. Также изменилось отношение к занятиям физическими упражнениями.

Как следует из анализа полученных данных, достоверных различий у учащихся в контрольных и экспериментальных группах в результатах тестов, рекомендованных программой у мальчиков и девочек 13 лет, имеющих средний и низкий уровень физической подготовленности, не обнаружено.

В то же время в большинстве предлагаемых тестов для оценки физической подготовленности мальчиков и девочек 13 лет, двигательное содержание которых не связано с перемещением всего тела, в экспериментальных группах были зафиксированы достоверно более высокие результаты (табл. 1).

Особо следует отметить, что у мальчиков и девочек 13 лет, имеющих средний и низкий уровень физической подготовленности (по данным тестов, рекомендованных программой), в экспериментальных группах все показатели тревожности, связанной с уроком физической культуры, оказались достоверно ниже, чем в контрольных группах (табл. 2).

Этот факт, безусловно, имеет самостоятельную ценность в связи с тем, что нормализация уровня тревожности снижает риск некоторых заболеваний.

В это же время снижающаяся (в экспериментальных группах) тревожность, связанная с уроком физической культуры, во многом обуславливает разнонаправленную динамику показателя желания заниматься физическими упражнениями в экспериментальных и контрольных группах у школьников 13 лет, имеющих средний и низкий (по данным тестов, рекомендованных программой) уровень физической подготовленности. Это приводит к тому, что у мальчиков и девочек 13 лет в экспериментальных группах число положительно отвечающих на вопрос о желании заниматься физическими упражнениями неизменно больше.

Несомненно, что таким изменениям показателей тревожности у школьников 13 лет способствовали как сама положительная динамика в тестах, двигательное содержание которых не связано с перемещением всего тела в пространстве, так и изменения в системе оценки успеваемости. Так, оценка средних показателей физической подготовленности учащихся 13 лет, принявших участие в формирующем педагогическом эксперименте по тестам, рекомендованным программой по физической культуре, позволяет говорить лишь о «среднем» и «низком» её уровне.

Оценка же показателей физической подготовленности по тестам, двигательное содержание которых не связано с перемещением всего тела в пространстве (что, как было установлено ранее, соответствует физиологическим изменениям, происходящим в организме мальчиков и, особенно, девочек этого возраста), позволяет сделать вывод о достаточно высоком их уровне. Безусловно, это способствует снижению тревожности, связанной с уроком физической культуры, и введение в систему оценки успеваемости данных о динамике показателей физической подготовленности: у большой

Таблица 1

Показатели физической подготовленности мальчиков и девочек 13 лет в конце формирующего педагогического эксперимента (по результатам предлагаемых тестов)*

Уровень подготовленности	Пол	Результаты тестов ($\bar{x} \pm \delta$)									
		метание н/мяча (см)		метание т/мяча (см)		толчок н/мяча (см)		Полар (у.е.)		жим гири (раз)	
средний	М	1070±32,4	p<0,05	62±4,2	p<0,05	913±29,3	p<0,05	51±4,1	p>0,05	33±2,5	p<0,05
средний	М	968±36,4		79±6,1		821±30,2		49±4,0		29±2,8	
низкий	М	1059±31,3	p<0,05	59±3,8	p<0,05	868±28,4	p<0,05	45±3,8	p>0,05	29±2,2	p<0,05
низкий	М	906±29,1		77±5,6		789±30,8		44±3,6		26±2,5	
средний	Ж	835±26,9	p<0,05	82±4,2	p<0,05	678±27,6	p<0,05	41±3,9	p>0,05	29±2,1	p<0,05
средний	Ж	772±27,4		96±5,3		606±29,4		38±3,2		26±2,5	
низкий	Ж	842±25,3	p<0,05	70±4,4	p<0,05	680±26,4	p<0,05	38±3,6	p>0,05	28±2,0	p<0,05
низкий	Ж	761±26,4		98±4,8		603±28,4		37±3,3		25±2,3	

*Вверху приведены результаты испытуемых экспериментальных, внизу – контрольных групп.

Таблица 2

Показатели психоэмоционального состояния мальчиков и девочек 13 лет в конце формирующего педагогического эксперимента*

Уровень подготовленности	Пол	Результаты тестов ($\bar{x} \pm \delta$)									
		МОНС		Тревожность (баллы)							
				общая		школьная		самооценочная		межличностная	
средний	М	38±3,5	p>0,05	74±6,5	p<0,05	25±1,6	p<0,05	25±1,5	p<0,05	24±1,6	p<0,05
средний	М	42±4,1		90±7,2		31±1,9		30±2,1		29±1,9	
низкий	М	41±4,0	p>0,05	84±6,9	p<0,05	29±1,5	p<0,05	29±1,6	p<0,05	26±1,6	p<0,05
низкий	М	45±4,2		108±8,1		37±2,1		36±2,2		35±2,3	
средний	Ж	49±4,4	p>0,05	79±6,8	p<0,05	26±1,8	p<0,05	28±1,4	p<0,05	25±1,8	p<0,05
средний	Ж	51±4,7		100±7,5		34±2,5		34±2,4		32±2,1	
низкий	Ж	51±4,8	p>0,05	88±7,2	p<0,05	30±1,8	p<0,05	29±1,5	p<0,05	29±1,4	p<0,05
низкий	Ж	55±4,9		113±8,2		37±2,3		38±2,4		38±2,6	

*Вверху приведены результаты испытуемых экспериментальных, внизу – контрольных групп.

части учащихся 13 лет вследствие значительного увеличения массы тела, особенно у девочек, результаты в тестах, связанных с перемещением всего тела в пространстве, могут не только стабилизироваться, но и снижаться; в тестах же, не связанных с перемещением всего тела в пространстве, результаты с возрастом растут, причём при применении в процессе физического воспитания соответствующих упражнений они растут достаточно быстро.

Изменение направленности и содержания физического воспитания мальчиков и девочек 14 лет, уровень физической подготовленности которых в соответствии с тестами, рекомендованными программой, был оце-

нен как средний и низкий, привело к результатам, во многом схожим с полученными у мальчиков и девочек 13 лет. Так, при равенстве результатов в тестах, рекомендованных программой, мальчики и девочки из экспериментальных групп в конце формирующего педагогического эксперимента показали достоверно более высокие результаты в большинстве применявшихся тестов, двигательное содержание которых не связано с перемещением всего тела в пространстве (табл. 3).

Отсутствие достоверных различий результатов теста Полар у испытуемых в экспериментальных и контрольных группах во всех рассматривавшихся случаях, а также в жиме гири у мальчиков 14 лет, имеющих сред-

Таблица 3

Показатели физической подготовленности мальчиков и девочек 14 лет в конце формирующего педагогического эксперимента (по результатам предлагаемых тестов)*

Уровень подготовленности	Пол	Результаты тестов ($\bar{x} \pm \delta$)									
		метание н/мяча (см)		метание т/мяча (см)		толчок н/мяча (см)		Полар (у.е.)		жим гири (раз)	
средний	М	1245±42,3	p<0,05	59±5,2	p<0,05	917±38,2	p<0,05	51±4,2	p>0,05	33±2,6	p>0,05
средний	М	1127±40,5		71±6,9		849±39,4		51±3,6		32±2,8	
низкий	М	1240±41,4	p<0,05	50±4,3	p<0,05	886±36,5	p<0,05	46±3,8	p>0,05	32±2,7	p<0,05
низкий	М	1085±39,2		71±5,9		795±38,2		47±3,6		28±2,7	
средний	Ж	902±28,4	p<0,05	60±5,1	p<0,05	731±34,3	p<0,05	42±3,2	p>0,05	31±2,8	p<0,05
средний	Ж	841±26,6		90±7,9		654±35,6		40±3,1		29±2,6	
низкий	Ж	895±25,4	p<0,05	58±5,6	p<0,05	733±33,4	p<0,05	41±3,3	p>0,05	30±2,9	p>0,05
низкий	Ж	840±26,3		85±7,2		653±36,5		39±3,4		28±2,4	

* Вверху приведены результаты испытуемых экспериментальных, внизу – контрольных групп.

ний уровень физической подготовленности, и девочек 14 лет, имеющих низкий уровень физической подготовленности, очевидно, объясняется высоким варьированием результатов и высокой дискретностью единиц измерения (особенно в жиме гири). Величины же прироста результатов во всех предлагаемых тестах гораздо выше в экспериментальных группах и у мальчиков, и у девочек.

Оценка уровня физической подготовленности (как одного из важнейших показателей успеваемости по физической культуре) в соответствии с тестами, не связанными с перемещением всего тела в пространстве, учёт при оценивании успеваемости выраженной динамики результатов в этих тестах позволили добиться у мальчиков и девочек 14 лет в экспериментальных группах снижения всех показателей тревожности, связанной с уроком физической культуры.

Как следует из анализа данных таблицы 4, показатели тревожности у мальчиков и девочек 14 лет, имеющих различный уровень физической подготовленности (по результатам тестов, рекомендованных программой), оказались к концу формирующего педагогического эксперимента достоверно меньше в экспериментальных группах. Показатели психоэмоциональной напряжённости также оказались меньше в экспериментальных группах, однако их различия не достигли достоверных величин.

Снижение показателей тревожности у мальчиков и девочек 14 лет в экспериментальных группах привело к положительной динамике показателя желания заниматься физическими упражнениями. Это явилось причиной того, что во всех экспериментальных группах мальчиков и девочек 14 лет в конце формирующего педагогического эксперимента показатель желания заниматься физическими упражнениями оказался значи-

тельно выше, чем в контрольных группах. Причём особенно ярко эти различия выражены у девочек.

Выводы. Таким образом, предлагаемые изменения направленности и содержания физического воспитания школьников средних классов позволили у мальчиков и девочек 13 и 14 лет, имеющих по данным тестов, рекомендованных программой, средний и низкий уровень физической подготовленности, добиться значительного прогресса физической подготовленности в тестах, соответствующих физиологическим изменениям, происходящим в их организме и не связанных с перемещением всего тела в пространстве, в значительной мере снизить тревожность, связанную с уроком физической культуры, и сохранить у них желание заниматься физическими упражнениями. Это, в целом, позволяет считать доказанной целесообразность дифференцирования направленности и содержания физического воспитания школьников средних классов, имеющих различный уровень физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Баевский, Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997.
2. Бгуашев, А. Б. Дифференцированный подбор средств развития двигательных качеств школьников 7-12 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Б. Бгуашев. – Майкоп, 1998. – 23 с.
3. Бочарова, Н. Некоторые вопросы дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек / Н. Бочарова // Дошкольное воспитание. – 1997. – № 12. – С. 72-75.
4. Короткова, Е. А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования

школьников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е. А. Короткова. – Омск, 2000. – 46 с.

5. Немцев, О. Б. Формирование физической культуры личности студентов на занятиях в секции общей физической подготовки / О. Б. Немцев, Р. С. Козлов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2009. – № 3. – С. 145-160.

6. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие: в 2 кн. Кн. 1. Система работы психолога с детьми разного возраста / Е. И. Рогов. – М.: Владос, 2001. – 384 с.

7. Цыренова, В. Б. Об индивидуализации, дифференциации и интеграции обучения / В. Б. Цыренова // Индивидуальное развитие человека в свете универсальной антропологии: мат. 9 Всерос. науч.-практ. семинара. – Томск: Том. гос. пед. ун-т, 2001. – С. 88-91.

8. Шевцов, В. В. Теоретико-методические аспекты дифференцированного физкультурного образования / В. В. Шевцов // Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования: мат. науч. конф. – Омск, 1996. – С. 91-92.

DIFFERENTIATED PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL CHILDREN AGED 13-14 DEMONSTRATING DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL FITNESS

T. Dolzhikova, Post-Graduate Student,

Ju. Chernishenko, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,

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

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161

The article argues that physical education of school children aged 13-14 demonstrating low or average physical fitness, aimed at the development of absolute (not relative; displayed in the space movement of the whole body) qualities and abilities helps to improve

students' grades in physical education, stabilize their emotional condition, and motivate them to take up physical exercising.

Keywords: school children aged 13-14; level of physical fitness; differentiated physical education.

СОСТОЯНИЕ И ДИНАМИКА ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Старший преподаватель С. П. Аршинник,
кандидат педагогических наук, доцент Т. А. Банникова,
старший преподаватель А. П. Тарасенко,
доктор педагогических наук, профессор, декан факультета физической культуры В. И. Тхорев
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар
Контактная информация для переписки: 3500015, г. Краснодар, ул. Будённого 161

В основу статьи положены результаты ежегодного мониторинга физической подготовленности школьников г. Краснодара. Определен уровень развития основных физических качеств современных школьников, который находится в диапазоне от «слабого» до «хорошего». Выявлены наименее сформированные двигательные способности. Рассмотрены сезонная, годовая и многолетняя динамика физических качеств. Конкретизированы чувствительные периоды общей выносливости у девочек и мальчиков в течение их обучения в основной школе.

Ключевые слова: мониторинг, физическое состояние, физическая подготовленность, чувствительные периоды, физические качества, двигательные способности, обшая выносливость.

Введение. Работа о должном физическом состоянии подрастающего поколения входит в число приоритетных государственных задач на любом этапе развития общества (В. В. Путин, 2002; В. А. Фетисов, 2003; Концепция развития физической культуры и спорта в РФ до 2015 г., Закон «О физической культуре и спорте в РФ» и др.). Однако результаты современных исследований свидетельствуют о наличии тенденции к ухудшению физической подготовленности школьников (В. И. Александров, Е. С. Чижова, 2005; Л. А. Семенов, 2005 и др.). Проблема обуславливается многими причинами: экономическими, экологическими, социально-политическими и другими. Однако, несмотря на многочисленные негативные факторы, в современной системе физического воспитания школьников имеются значительные резервы, выявление и использование которых позволит повысить эффективность физической подготовки детей.

Организация исследования. С целью выявления резервов повышения качества физического вос-



питания, определения текущего состояния и динамики основных компонентов физической подготовленности современных школьников в ряде краснодарских школ в течение уже 10 лет проводится мониторинг физической подготовленности учащихся.

Данный мониторинг осуществляется студентами факультета физической культуры под руководством профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. В нем были задействованы учащиеся 2-9 классов общеобразовательных школ города Краснодара №№ 3; 14; 18; 30; 32; 36; 42; 53; 54; 78; 87; 89. На каждом рассматриваемом этапе мониторинга обследованию охватывается более

2000 школьников.

В процессе мониторинга дважды в год (в октябре и апреле) осуществляется регистрация результатов выполнения школьниками специальных контрольных двигательных заданий, позволяющих определить уровень развития соответствующих двигательных способностей. Используемый комплекс включает 7 тестов:

- челночный бег 3x10 м;
- бег 30 м;
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лежа в положение сидя за 30 с;
- подтягивание на высокой перекладине и удержание в висе на согнутых руках;
- бег 1000 м;
- наклон вперед из положения сидя.

Бальная оценка зафиксированных результатов осуществлялась согласно рекомендациям Т. А. Банниковой с соавт. (2006), где слабый уровень подготовленности соответствовал оценке в 1 балл; низкий - в 2 балла; средний - в 3 балла; хороший - в 4 балла и отличный - в 5 баллов.

Результаты и их обсуждение. Полученные в ходе мониторинга данные свидетельствуют о том, что уро-

Таблица 1
Результаты выполнения контрольных упражнений девочками 2-9 классов

Класс	Бег 30 м, с			Бег 1000 м, с			Прыжок в длину, см			Наклон вперед, см			Подъем туловища, раз			Удержание в висе, с		
	средний результат	оценка	уровень	средний результат	оценка	уровень	средний результат	оценка	уровень	средний результат	оценка	уровень	средний результат	оценка	уровень	средний результат	оценка	уровень
2	6,5±0,02	3	Средний	384,0±2,15	1	Слабый	120,9±0,69	3	Средний	7,1±0,29	3	Средний	18,4±0,17	4	Хороший	10,4±0,33	3	Средний
3	6,4±0,01	3	Средний	383,9±1,59	1	Слабый	133,5±0,59	3	Средний	8,1±0,25	3	Средний	19,8±0,13	3	Средний	11,4±0,28	2	Низкий
4	6,0±0,02	3	Средний	364,6±1,41	1	Слабый	141,5±0,54	4	Хороший	9,1±0,19	3	Средний	20,7±0,13	3	Средний	13,2±0,35	2	Низкий
5	5,8±0,01	3	Средний	354,6±1,71	1	Слабый	150,1±0,57	3	Средний	7,9±0,25	3	Средний	22,2±0,12	3	Средний	11,5±0,28	2	Низкий
6	5,7±0,01	4	Хороший	336,1±1,24	1	Слабый	154,1±0,59	3	Средний	8,4±0,25	3	Средний	22,1±0,12	3	Средний	11,9±0,29	2	Низкий
7	5,6±0,01	3	Средний	327,9±1,42	1	Слабый	158,7±0,60	3	Средний	11,0±0,23	3	Средний	23,2±0,14	4	Хороший	12,5±0,31	2	Низкий
8	5,5±0,01	3	Средний	321,1±1,18	1	Слабый	163,0±0,54	3	Средний	11,1±0,23	3	Средний	23,7±0,13	4	Хороший	12,9±0,31	2	Низкий
9	5,4±0,01	3	Средний	325,2±0,99	1	Слабый	165,0±0,52	3	Средний	11,6±0,21	3	Средний	23,0±0,11	3	Средний	12,8±0,27	2	Низкий
Средняя оценка	3,1			1,0			3,1			3,0			3,4			2,1		

Таблица 2
 Результаты выполнения контрольных упражнений мальчиками 2-9 классов

Класс	Бег 30 м, с		Бег 1000 м, с		Прыжок в длину, см		Наклон вперед, см		Поднимание туловища, раз		Удержание в висе, с		Подтягивание, раз								
	Средний результат	оценка	Уровень	Средний результат	оценка	Уровень	Средний результат	оценка	Уровень	Средний результат	оценка	Уровень	Средний результат	оценка							
2	6,2±0,02	3	Средний	354,6±1,62	2	Низкий	131,7±0,60	4	Хороший	7,0±0,25	3	Средний	19,2±0,15	3	Средний	12,9±0,27	2	Низкий	2,3±0,07	2	Низкий
3	6,1±0,03	3	Средний	348,6±1,56	1	Слабый	146,8±0,56	4	Хороший	6,4±0,21	3	Средний	21,4±0,13	3	Средний	16,5±0,37	2	Низкий	2,6±0,08	2	Низкий
4	5,8±0,02	3	Средний	330,6±1,43	2	Низкий	154,6±0,56	4	Хороший	5,2±0,20	2	Низкий	22,9±0,14	3	Средний	18,0±0,43	2	Низкий	3,0±0,09	1	Слабый
5	5,5±0,01	4	Хороший	316,9±1,35	2	Низкий	162,5±0,52	4	Хороший	5,4±0,24	2	Низкий	24,7±0,14	4	Хороший	18,0±0,40	2	Низкий	3,4±0,10	1	Слабый
6	5,4±0,01	4	Хороший	298,9±1,20	1	Слабый	169,6±0,58	3	Средний	6,7±0,22	3	Средний	24,9±0,13	3	Средний	18,9±0,37	2	Низкий	4,0±0,10	2	Низкий
7	5,3±0,01	4	Хороший	285,9±1,27	1	Слабый	177,0±0,59	3	Средний	7,6±0,22	2	Низкий	26,4±0,13	3	Средний	22,0±0,41	2	Низкий	5,3±0,12	2	Низкий
8	5,1±0,01	4	Хороший	280,0±1,19	1	Слабый	188,2±0,59	3	Средний	7,3±0,23	2	Низкий	26,9±0,12	4	Хороший	24,1±0,42	2	Низкий	6,1±0,11	2	Низкий
9	4,9±0,01	4	Хороший	265,4±0,97	1	Слабый	198,6±0,53	3	Средний	8,6±0,21	2	Низкий	27,4±0,11	4	Хороший	26,7±0,37	2	Низкий	7,1±0,10	2	Низкий
Средняя оценка	3,6		1,4		3,5		2,4		3,4		2,0		1,8								

Таблица 3

Соотношение оценок, характеризующих различные компоненты физической подготовленности школьников 2-9 классов (%)

Двигательные способности	Пол	Уровень			
		слабый	низкий	средний	хороший
Силовые	Д	-	43,8	37,5	18,7
	М	8,3	58,3	20,9	12,5
Скоростные	Д	-	-	87,5	12,5
	М	-	-	37,5	62,5
Выносливость	Д	100	-	-	-
	М	62,5	37,5	-	-
Скоростно-силовые	Д	-	-	87,5	12,5
	М	-	-	50,0	50,0
Гибкость	Д	-	-	100	-
	М	-	62,5	37,5	-
Всего	Д	16,7	14,6	58,3	10,4
	М	12,5	39,3	26,8	21,4
Итого		14,4	27,9	41,4	16,3

вень развития основных физических качеств учащихся младшего и среднего школьного возраста находится в диапазоне от слабого до хорошего (табл. 1, 2). Причем оценке средний уровень, соответствует 41,3% полученных результатов (у девочек - 58,3%, а у мальчиков - 26,8%). На низкую оценку приходится 27,9% (у девочек - 14,6%, а у мальчиков - 39,3%). Хорошие результаты составляют 16,3 % оценок (у девочек - 10,4%, а у мальчиков - 21,4%). Слабый уровень зафиксирован в 14,4% случаев (у девочек - 16,7%; а у мальчиков - 12,5%) (табл. 3).

Необходимо отметить, что степень развития отдельных двигательных способностей у школьников обоих полов имеет специфические особенности. Так, диапазон развития скоростных и скоростно-силовых способностей мальчиков и девочек приходится на средний и хороший уровень. При этом у девочек по двум указанным двигательным способностям на средний уровень приходится 87,5% показателей, на хороший - 12,5%. У мальчиков при оценке скоростных способностей на средний уровень приходится 37,5%, а на хороший - 62,5% показателей (это лучшие показатели из всех диагностируемых способностей). При измерении скоростно-силовых качеств мальчики продемонстрировали равное число средних и хороших оценок (соответственно 50,0% и 50,0%).

В результате исследований было установлено, что все показатели гибкости у девочек 2-9 классов соответствуют среднему уровню, в то время как мальчики в 62,5% случаев по данному качеству демонстрируют низкие показатели и лишь в 37,5% - средние.

Далее по степени значимости следуют силовые способности, при оценке которых девочки показали 43,8% низких, 35,5% средних и 18,7% хороших оценок. Мальчики по показателям силовых способностей про-

демонстрировали 8,3% слабых, 58,3% низких, 20,9% средних и 12,5% хороших оценок. На самом последнем месте по соотношению оценок находится выносливость, которая у мальчиков имеет слабый (62,5%) и низкий (37,5%) уровень, а у девочек 100% - слабый уровень. Это худшие показатели из всех диагностируемых способностей.

Таким образом, самые низкие результаты на протяжении ряда лет учащиеся младшего и среднего школьного возраста демонстрируют в контрольном упражнении, диагностирующем уровень развития кардиореспираторной (общей) выносливости (бег 1000 м). Если у мальчиков 2-х, 4-х и 5-х классов отмечен низкий уровень развития данного физического качества, то у представителей остальных классов он характеризуется как слабый. У девочек всех указанных возрастов степень развития общей выносливости на протяжении нескольких лет стойко оценивается как слабая. Подтверждение этому мы находим во многих литературных источниках (А. В. Гришин, Д. С. Речапов, 2005; Б. Х. Ланда, 2005; С. Ю. Щетинина, 2007 и др.).

Результаты анализа динамики двигательных способностей по итогам педагогического тестирования свидетельствуют о наличии разнонаправленной динамики показателей выполнения школьниками различных классов контрольных двигательных заданий, характеризующих основные компоненты их физической подготовленности на отдельных этапах онтогенеза. В целом же, в течение анализируемого возрастного периода у школьников наблюдается рост демонстрируемых результатов.

Детальное рассмотрение представленного материала показывает, что прирост скоростных способностей девочек со 2-го по 9-й класс составил 16,9%: с 6,5±0,02 до 5,4±0,01 с. Улучшение данного компонента физиче-

ской подготовленности у мальчиков составило 21,0 %: с $6,2 \pm 0,02$ до $4,9 \pm 0,01$ с.

Показатели общей выносливости школьников 2-х классов по результатам преодоления 1000-метровой дистанции зафиксированы на уровне $384,0 \pm 2,15$ с. По сравнению со вторыми классами в девярых данные показатели улучшились на 15,3%, составив $325,2 \pm 0,99$ с. Это наименьший прирост из всех зафиксированных в рассматриваемых компонентах физической подготовленности школьников результатов. У мальчиков указанные показатели изменились более значительно и составили, соответственно, во вторых классах $354,6 \pm 1,62$ с, в девярых – $265,4 \pm 0,97$ с (прирост 25,2 %).

Показатели скоростно-силовых способностей за период обучения в основной школе у девочек повысились в среднем на 36,5 % с $120,9 \pm 0,69$ см во вторых классах, до $165,0 \pm 0,52$ см в девярых; у мальчиков данные результаты также оказались более высокими и улучшились на 50,8 % (с $131,7 \pm 0,60$ см до $198,6 \pm 0,53$ см).

Изменения результатов подвижности суставов по данным наклона вперед из положения сидя за исследуемый период у девочек составили 63,4%: во втором классе они демонстрировали результаты в среднем $7,1 \pm 0,29$ см, а в девяром – $11,6 \pm 0,21$ см. У мальчиков по сравнению с девочками эти показатели менее значимы: улучшение со второго по девятый класс ограничилось 22,9 % (с $7,0 \pm 0,25$ до $8,6 \pm 0,21$ см). Необходимо отметить, что это единственное контрольное упражнение, по которому девочки превосходят мальчиков.

Динамика результатов поднимания туловища из положения лежа в положение сидя за 30 с у девочек за период со 2-го по 9-й класс составила 25,0% (с $18,4 \pm 0,17$ до $23,0 \pm 0,11$ раза). У мальчиков соответствующие результаты изменились на 42,8 % (с $19,2 \pm 0,15$ до $27,4 \pm 0,11$ раза). Показатели статической выносливости по результатам удержания положения виса на перекладине на согнутых руках за указанный период у девочек в среднем улучшились на 23,1% (с $10,4 \pm 0,33$ до $12,8 \pm 0,27$ с), у мальчиков эти показатели возросли более чем в 2 раза и составили 207,0% (с $12,9 \pm 0,27$ до $26,7 \pm 0,37$ с). Результаты подтягивания на высокой перекладине у мальчиков изменились еще значительно – более чем в 3 раза (на 308,7 %): с $2,3 \pm 0,07$ до $7,1 \pm 0,10$ раза.

Таким образом, у мальчиков и девочек наименее выраженное развитие в диапазоне от 2-го до 9-го класса имеют физические качества: быстрота, общая выносливость, а также гибкость у мальчиков. Объяснение этому мы видим в следующем: скоростные способности, как известно (Е. К. Аганянц с соавт., 2001; А. М. Максименко, 2001 и др.), в большой степени зависят от наследственных факторов и являются довольно консервативными. Гибкость у мальчиков в силу морфофункциональных особенностей развивается значительно менее интенсивно, чем у девочек (А. М. Максименко, 2001; В. П. Лукьяненко, 2003 и др.). Однако вызывает удивление тот факт, что достаточно «тренируемое» физическое качество «выносливость» за 7

лет учебы в школе изменяется в среднем всего на 20,2 % (время пробегания километровой дистанции со 2-го по 9-й класс у мальчиков снижается в среднем на 1,5 мин, у девочек – на 1 мин).

В связи с тем, что наиболее низкие показатели были продемонстрированы детьми и подростками по такому компоненту физической подготовленности, как общая выносливость, нами был проведен углубленный анализ динамики этого качества. Рассмотрение этого вопроса свидетельствует, что наиболее выраженные темпы прироста общей выносливости у мальчиков приходятся на периоды обучения в 4-х, 6-7-х и в 9-х классах. У девочек подобные периоды выпадают на 2-е и 6-7-е классы (рис. 1). Вероятно, на эти возрастные этапы приходятся сенситивные периоды развития аэробной выносливости. Подтверждение этому мы находим в работах многих авторов (А. А. Гужаловский, 1978; Е. К. Аганянц с соавт., 1999; В. К. Бальсевич, 2000; Л. В. Волков, 2002 и др.). Однако данные С. П. Лёвшкина (2006) не согласуются с результатами наших исследований.

Темпы прироста общей выносливости школьников 2-9 классов

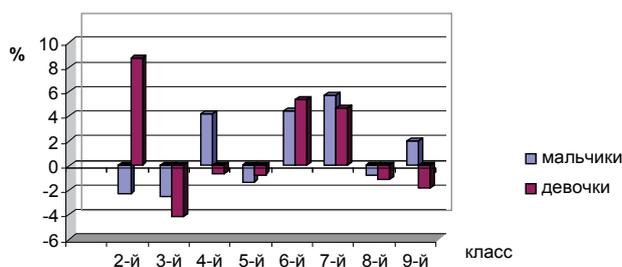


Рис. 1. Динамика общей выносливости детей и подростков по классам

Дальнейшее наше исследование состояло в анализе изменений уровня выносливости, которые происходили у мальчиков и девочек от класса к классу в период школьных занятий. Иллюстрацией этому служит рисунок 2, на котором можно увидеть стойкую тенденцию к снижению качества оценок от 2-го класса к 9-му. Фактически у девочек со 2-го, а у мальчиков с 6-го класса наблюдается слабый уровень общей выносливости и соответственно самые низкие оценки.

Для выявления достоверности различий между результатами теста «бег 1000 м» в начале и конце учебного года по этапам мониторинга нами использовались вычисления t-критерия Стьюдента.

Анализ полученных данных свидетельствует, что наряду с достоверным улучшением показателей выносливости к концу учебного года у представителей обоих полов довольно часто наблюдается и достоверное их ухудшение. Так, статистически достоверное снижение показателей бега на 1000 м наблюдалось у мальчиков и девочек пятых классов в 2002-2003 учебном году. В 2004-2005 учебном году выносливость за учебный год существенно снизилась у мальчиков во 2-4-х классах, а у девочек в 3-х, 8-х и 9-х классах. К тому же во многих

классах выносливость за учебный год фактически не изменялась, оставаясь на прежнем уровне. К примеру, у девочек в 2003/04 учебном году достоверных изменений выносливости не произошло в 4-х, 5-х, 7-х, 8-х и 9-х классах, а у мальчиков в этом же году - во 2-х, 3-х, 4-х, 5-х, 6-х и 8-х классах.

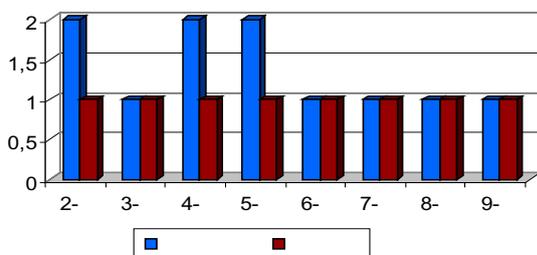


Рис. 2. Динамика оценок уровня выносливости учащихся 2-9 классов

Имеющийся прирост результатов в беге на 1000 м за летний период, с мая по сентябрь, у исследуемых школьников значительно выше, чем за зимний, с октября по апрель (рис. 3). Причем у мальчиков эти показатели более контрастны, чем у девочек: если за учебный год время преодоления километровой дистанции у них в среднем улучшилось на 1,25%, то за летний период - на 3,77%. У девочек эти изменения менее выражены (зимой в среднем результаты улучшились на 1,14%, летом - на 1,50%), что, по-видимому, можно объяснить более активной двигательной деятельностью мальчиков. Если с другими качествами наблюдается тенденция к улучшению их к концу учебного года, то с выносливостью, к сожалению, это происходит не всегда. Как только вследствие неблагоприятных погодных условий школьники начинают заниматься физической культурой в помещении, так их уровень развития выносливости перестает прогрессировать.

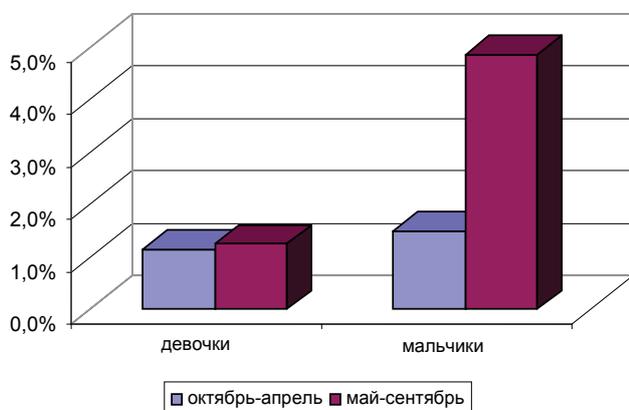


Рис. 3. Сравнение темпов прироста выносливости у девочек и мальчиков за учебный год и летний период

Резюмируя сказанное, можно сделать **заклучение**, что в настоящее время у современных школьников уровень развития основных физических качеств находится в диапазоне от «слабого» до «хорошего». У мальчиков и девочек 2-9 классов наименее выраженное развитие имеют физические качества: быстрота, общая выносливость, а также гибкость у мальчиков. При этом общая выносливость:

- наряду с быстротой является наименее динамично развивающимся качеством;
- является «слабым звеном» в сравнении с другими компонентами физической подготовленности;
- имеет тенденцию к снижению уровня развития от начальных классов к средним;
- в начале учебного года часто имеются более высокие оценки, чем в конце года;
- более прогрессивно развивается в летний период, чем в зимний период учебных занятий в школе.

Данное заключение дает основание полагать, что современные школьники, проживающие в г. Краснодаре, имеют преимущественно средний уровень физической подготовленности, при этом успешно развивающимися следует считать скоростные и скоростно-силовые способности у мальчиков и девочек, а также гибкость у девочек. Вместе с тем уровень развития силовых способностей и общей выносливости современных детей и подростков вызывает опасения, так как преимущественно находится в зоне низких оценок. Наибольшую тревогу вызывает выносливость, которая у большинства краснодарских ребят находится на низком и слабом уровне. Вышесказанное позволяет планировать образовательный процесс по физической культуре школьников с учетом «слабых звеньев» их физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аганянц, Е. К., Бердичевская, Е. М., Демидова, Е. В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей: учеб. пособие. – Краснодар, 1999. – 72 с.
2. Александров, В. И., Чижова, Е. С. Мониторинг физического состояния детей, посещающих общеобразовательные учреждения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. - № 4. - С.40-42.
3. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
4. Банникова, Т. А., Чернышенко, Ю. К. Результаты мониторинга физического состояния учащихся города Краснодара в 2005-2006 учебном году. – Краснодар, 2006. – 213 с.
5. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учеб. – Киев: Олимпийская литература 2002. – 295 с.
6. Гришин, А. В., Речапов, Д. С. Результаты мониторинга физического здоровья детей 7-17 лет в Уральском Федеральном округе (результаты 2002-2003 гг.) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. - № 4. – С. 13-15.

7. Гужаловский, А. А. Проблема «критических» периодов онтогенеза, ее значение для теории и практики физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 211-223.

8. Ланда, Б. Х. Тестирование в физическом воспитании // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. - № 2. – С. 26.

9. Лёвушкин, С. П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами телосложения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 2-4.

10. Максименко, М. А. Основы теории и методики

физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Воениздат, 2001. – 320 с.

11. Семенов, Л. А. Содержание и нормативные основания оценки физической подготовленности при проведении мониторинга // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. - № 6. – С. 16-20.

12. Щетинина, С. Ю. «Президентские состязания» школьников в районах Крайнего Севера // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С.26, 39.

CONDITION AND DYNAMICS OF MAIN COMPONENTS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF MODERN SCHOOLCHILDREN

S. Arshinnik, Senior Teacher,

T. Bannikova, Candidate of Pedagogics, Associate Professor,

A. Tarasenko, Senior Teacher,

V. Tkhorev, Doctor of Pedagogics, Professor

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

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161

The results of an every year monitoring of Krasnodar schoolchildren's physical preparedness are main issues of the paper. The level of the development of basic physical qualities of modern schoolchildren has been defined. It is in the diapason from a «weak one» to a «good one». There were displayed less formed moving abilities. The seasonal, a year and lasting many years dynamics of physical qualities

have been considered. Sensitive periods of general power endurance in boys and girls during the period of their studying at a comprehensive school were given concrete expressions.

Key words: monitoring, physical condition, physical preparedness, sensitive periods, physical qualities, general power endurance.

ДИАЛЕКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

Доктор педагогических наук, профессор Ю. А. Шулика,
кандидат педагогических наук, доцент Ю. М. Схаляхо,
кандидат педагогических наук, доцент И. В. Тихонова,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар
Контактная информация для переписки: 3500015, г. Краснодар, ул. Будённого 161

Спортивный принцип выявления одного победителя среди всей массы конкурентов изначально сужает число физкультурников, что постепенно превращает спорт в шоу, а массы людей – в зрителей. Это диалектическое противоречие никогда не будет устранено полностью, но необходимы попытки его сгладить. Таким средством может стать увеличение номинаций во всех видах спорта по параметрам весовых кондиций и условиям соперничества, в результате чего многократно повысится число призеров и, соответственно, массовость.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, биологические и социальные функции, конфликтность, диалектическое противоречие, мотивация, стимулы, расширение спортивных номинаций.

Давно известно, что спорт, в силу своей конкурентности, мотивирует к физической деятельности вообще и стимулирует к достижению более высоких показателей в различных областях физической культуры. Однако вначале физические упражнения использовались человеком для предварительной подготовки к реализации необходимой в жизни деятельности [8, 18]. Только в Древней Греции прикладная физическая культура получила статус спорта, приобретя правила соревнований с целым рядом ограничений и, главное, с выявлением одного победителя из огромной массы претендентов [1]. Именно этот феномен, незаметно «подкраившись» к физической культуре, подтачивает основы ее массовости, ее биологически целесообразную суть.

Если хорошенько подумать, то, действительно, «спорт копирует условия военно-коммерческого конфликта» [3] даже в видах с поочередной спортивной деятельностью (гимнастика и др.). Спорт – это деятельность, в которой принимают участие соперники, тренеры, судьи и зрители. В связи с этим качеством он должен воспитывать все эти категории участников.



Однако, если, например, в дзюдо, конфликт между противоборцами регулируется этическими нормами, прописанными в правилах соревнований, что действительно воспитывает самих борцов, то поведение зрителей, а иногда и судей, ничем не регламентируется, и соревнования по единоборствам и контактными спортивными играм, как правило, развращают зрителей.

Поднимается вопрос о целесообразности разделения теории физического воспитания и спорта [9]. Спортом занимаются в раннем возрасте, когда двигательная активность человека находится на восходящей кривой, однако, на наш взгляд, нельзя

перепрыгивать через несколько ступенек, о чем много писал Б. А. Никитюк [1], поскольку это приводит не к функциональной адаптации, а к дистрессорным функциональным перегрузкам детского организма. Однако спортивные достижения возможны только на восходящем витке, что и наталкивает на эту мысль. Но не все же дети могут и должны заниматься спортом высших достижений?! Необходимо разобраться с целью спорта высших достижений, поскольку он развивается в настоящее время (во всяком случае в нашей стране) в ущерб необходимому обществу массовому спорту и, особенно, профессионально-прикладному спорту.

В СССР физическая культура основывалась на энтузиазме всего народа – строителя нового общества (кто был никем – тот станет всем!). Благодаря вкладываемым правительством средствам на организацию системы ГТО, массовых спортивных соревнований и показательных выступлений, к которым готовились огромные коллективы молодежи, в стране, несмотря на излишнюю браваду и приписки результатов, действительно функционировала массовая физическая культура. На производствах четко работала система производственной гимнастики и проводилась массовая физкультурно-оздоровительная работа. В Союзе функционировала двойная система соревнований по видам спорта с представительством по территориальному и профсоюзному признаку.

В связи с разрушительными последствиями «перестройки» и вхождением в первобытный капитализм (нельзя сразу перепрыгнуть через общественно-экономическую формацию, поскольку это наказуемо) и в связи с разрушительным воздействием, по сути, неуправляемого техногенно-информационного бума и нездоровой экологической ситуации состояние здоровья населения, в особенности детей, значительно ухудшилось. При катастрофически увеличившемся числе поступающих в среднюю школу нездоровых детей динамика их здоровья к 11-му классу ухудшается. Это свидетельствует о непродуманной методологии физического воспитания в школе, и начинать надо именно с него, а потом усердствовать в области спорта высших достижений. К сожалению, весь наш путь, в том числе и в физической культуре, состоит из ошибок, обусловленных неквалифицированными попытками попользоваться незрелым плодом. Ведь давно известно, что быстрее и больше (особенно дешево) – это далеко не лучше.

В свое время попытка Н. С. Хрущева перенести финансовую тяжесть общественного порядка и развития физической культуры на общественность при ее нижней заработной плате провалилась.

На смену этой инициативе пришел обман общества путем подмены спортсменов-любителей спортсменами-профессионалами.

Похоже, что руководство страны традиционно не в полной мере осведомлено о состоянии дел в области физической культуры и о том, как это влияет на физические кондиции коренного рабочего населения. Ведь никакие чемпионские титулы в спорте высших достижений не обеспечат страну рабочим населением.

Государство не может за свой счет обеспечить функционирование всенародной физической культуры. В то же время до сих пор основная масса населения имеет такой уровень заработной платы, при котором невозможно ни обеспечить занятие их, не перспективных для спорта, детей физической культурой, ни оплачивать собственное поддержание здоровья в платных фитнес-клубах.

Кроме беспредметной болтовни о воспитании «физической культуры личности» в стране пока ничего не делается.

Что же мы видим в области организации Верховного ведомства в области физической культуры?

Создание вместо министерства (или хотя бы комитета) агентства по физической культуре и туризму продемонстрировало пренебрежительное отношение государства к проблеме физической культуры, поскольку термин «агентство» по значимости стоит ниже «министерства». Тем не менее, новый руководитель Агентства В. Фетисов в программной речи заявил о том, что спортивные результаты могут быть только следствием развития массовой физической культуры. Это было многообещающее заявление. Казалось бы, вперед, страна! Не тут-то было. Все пошло своим чередом. Агентство взялось за спорт высших достижений. Совершенно не-

понятно при этом была роль Олимпийского комитета. Еще Н. М. Карамзин писал о том, что выполнение двумя организациями одного и того же задания равносильно тому, что сажать в одну клетку двух львов.

В настоящее время, наконец-то, создано министерство! Однако, читай внимательно! Министерство спорта, туризма и молодежной политики. Куда подевалась основа основ – физическая культура? Почему именно туризм, если он тоже является частью физической культуры? Почему молодежная политика? Что, взрослым людям нечего делать в спорте? Получается министерство с ограниченным кругом деятельности, и к основной массе населения оно отношения не имеет. Думается, что для более продуктивной работы в области физической культуры и спорта необходимо два ведомства: Министерство физической культуры и Олимпийский комитет, который будет заниматься выявлением в физкультурно-спортивной массе претендентов на включение в состав олимпийских сборных команд и отвечать за их последующую подготовку.

Другая сторона вопроса. Выше было приведено негативное мнение в адрес Высшего руководства (уж коли у нас демократия). Но Ему готовят материалы (дают информацию) советники (специалисты узкого профиля – профессионалы), а они обязаны идти в ногу со временем.

Суть заключается в видении проблемы. Это видение обусловлено владением оптимальной методологией, которая не стоит на месте.

Известно, что во всех областях познавательной деятельности человека используется классифицирование, и от его качества зависит объективность формируемой методологии достижения цели [6]. К сожалению, наша теория и методика физического воспитания (и спорта) до сих пор использует субъективные классификации видов спортивных упражнений, ориентированные на виды спорта, результаты в которых фиксируются в единицах системы CGS.

Так, в классификациях П. Ф. Лесгафта (1888) фигурируют: гимнастика, игры, естественные упражнения, ручной труд, военные упражнения, спорт! В классификации А. Д. Новикова (1941) – гимнастика, игры, спорт, туризм [12]. Выходит, что гимнастика, игры и туризм не могут относиться к спорту? Такие классификации свидетельствуют о неполном понимании и биомеханической сути произвольных движений, и социальной сути физической культуры (вместе со спортом).

Несколько позже физические упражнения были классифицированы:

- на стереотипные, оцениваемые в системе CGS, и осуществляемые в циклическом и ациклическом режимах;
- на ациклические, оцениваемые визуально в баллах;
- ситуационные (единоборства, спортивные игры, кроссы) [17].

Однако данное построение не явилось информацией к пересмотру методологии восприятия физической

Проблемы физической культуры и спорта

культуры как биологического и социального явления. Ориентация на ранее предложенные классификации осталась в умах спортивных работников, что повсеместно, особенно на спортивных сборах, превращается в беспредельную эксплуатацию функциональных резервов. Тренировочные нагрузки переполнены общеразвивающими упражнениями в ущерб смысловой, специфической для вида спорта, составляющей части [11]. Особенно это пагубно сказывается на здоровье и будущей дееспособности детей [15]. В этом аспекте следует процитировать заявление, сделанное свыше 40 лет назад: «Наша страна богата одаренными людьми, что позволяет в ряде случаев добиваться больших спортивных достижений за счет природных качеств.

Но достижение их требует полной отдачи сил на ковре. Намного легче и долговечнее был бы спортивный путь борцов, если бы они приобрели в юношеские годы навыки основ техники борьбы» [7]. За это время мало что изменилось в методологии подготовки спортсменов высокого класса.

Желательно, чтобы руководители физической культуры и спорта всех уровней ознакомились с предлагаемой одномерной классификацией видов физкультурно-спортивной деятельности [19], основанной по принципу трехмерной классификации Г. Г. Наталова [13] (табл.). Перечень видов деятельности и их краткая функциональная характеристика позволят обобщенно уяснить невозможность единых подходов в

Таблица
Классификация видов физкультурной деятельности (в том числе видов спорта)

Сферы:	мотивационная	условий соперничества	функциональной нагрузки	
			управленческая	энергетическая
1.	На преодоление	Неконтактные, поочередные	Программно-локомоторные	Скоростно-силовые, анаэробные
		Неконтактные, параллельные	Программно-локомоторные	Аэробные (на выносливость)
2.	На демонстрацию (артистичность)	Неконтактные, поочередные	Программно-координационные	Аэробно-анаэробные
		Неконтактные, коллективные	Программно-мимические	Аэробные
3.	На игру	Неконтактные	Ситуационные	Аэробно-анаэробные
		Неконтактные, командные	Ситуационные	Аэробно-анаэробные
		Контактные, командные	Ситуационные	Аэробно-анаэробные
		Жестко-контактные	Ситуационные	Аэробно-анаэробные
4.	На единоборство	Полу-контактные (ударные)	Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
		Контактные (борьба)	Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
		Смешанные	Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
5.	На деятельность	На содружество	Программно-ситуационные	Аэробно-анаэробные
		Условно-контактные	Координационно-операционные	Аэробно-анаэробные
		Неконтактные	Координационно-операционные	Аэробные
		Неконтактные	Интеллектуально-операционные (творческие)	Без нагрузки

процессе спортивной подготовки по различным видам спортивных дисциплин.

Ориентация на понятие «спорт», в конечном итоге, сводилась к обеспечению проявления силы, быстроты и выносливости при линейном перемещении своего собственного тела в пространстве или перемещению другого тела. Управление движением в меняющихся ситуациях, тактика использования усвоенной техники движений была «за кадром». Настоящая классификация позволяет усвоить факт того, что в обильном перечне видов деятельности должна иметь место своя, особая методология подготовки к возможности проявить максимум физических, сложнокоординационных, ситуативно-сенсомоторных и психомоторных способностей.

Биологическая адаптация общества развивается в сторону развития информационно-управленческой составляющей. Чем дальше идет этот процесс, тем больше будут развиваться виды спорта с образовательно-деятельностным содержанием, может быть, даже в ущерб циклическим видам.

Технологический и информационный прогресс значительно повысил требовательность индивидов к эмоциональной составляющей любого вида деятельности, особенно в физкультурно-спортивной, и, как правило, эта эмоциональность возникает при наличии образовательного, творческого, деятельностного компонентов.

Не секрет, что при феномене повышения спортивных рекордов, в общей массе населения снижены локомоторные задатки, и, к сожалению, значительная часть людей, вместо собственных занятий физической культурой, с удовольствием наблюдает за выступлением генетически одаренных спортсменов высокого класса, а теперь игнорирует посещение местных спортивных состязаний. Это ли не тревожный звонок руководителям физической культуры страны, которой по вывеске министерства уже нет? Таким образом, спортсмены высокого класса постепенно превращаются в «шоуменов», а вся масса населения – в зрителей, вместо всеобщего развития физических, сенсомоторных и психомоторных качеств помноженных на прикладные умения. Неужели грядет эпоха с доминирующим лозунгом – «Хлеба и зрелищ»?

В области теории физического воспитания имеются попытки оптимизировать этот, осуществляемый, в основном, государством, процесс. Ставится вопрос о его «спортизации» [1], поскольку именно состязания обеспечивают необходимую эмоциональность. Но это губит массовость, если не продумать все до конца. Чемпион один, а претендентов много, и далеко не для всех, «подвергающихся» физическому воспитанию, удобна эта форма. В ряде случаев необходима индивидуализация, о которой так много, но безрезультатно, говорилось в рубрике школьного физического воспитания [9]. По всей видимости, при групповом методе проведения занятий по физической культуре необходим индивидуальный прием физических нормативов [5]. Думается, что термин «спортизация» следует воспринимать не

в буквальном смысле, а в плане наполнения содержательной части урока более предметной, образовательной основой, вместо надоевшей ученикам (но простой для преподавателей) сдачи нормативов физической подготовленности. В этом плане имеется опыт проведения на классных занятиях в одной из четвертей года ознакомительных курсов с изучением азов видов спорта в целях вовлечения детей в секции по видам спорта [4]. Интересно отметить тот факт, что дети и молодежь старательно занимаются и общей физической подготовкой, но только в том случае, если она необходима в избранном виде спорта.

Хотелось бы высказать нашему министерству пожелание, уж коли оно будет заниматься молодежной политикой (очевидно, имеется в виду реализация лозунга: «Догоним и перегоним в спорте всех!»); если ставить повозку впереди кобылы, то все равно ее надо толкать (хотя удобнее тащить); если мы изначально хотим не оздоровить народ, а добиться на международной спортивной арене первенства, то все равно необходимо решать двуединую проблему пополнения сборных команд за счет активизации массового спорта.

В настоящее время лозунг массовости в спортивном движении не работает по ряду причин. Плоскостные сооружения, числящиеся при районных департаментах по физической культуре, не задействованы. На них, в лучшем случае, собираются поиграть с матом на всю округу, никем не управляемые люди, В худшем случае – собираются наркоманы. Детей туда пускать нельзя. Несмотря ни на что, К. Маркс был прав в том, что «если культура не управляется сверху, то она оставляет за собой пустыню» [14].

По-видимому, «серьезные проблемы, которые мы имеем, нельзя решить на том уровне мышления, на котором мы их создали» [2].

Необходимо поставить физическую культуру с головы на ноги, а для этого придется тратить средства на строительство спортивных залов и площадок на местах (при домоуправлениях), на организацию физкультурно-спортивного движения с эффективным контролем его состояния методом общественного опроса. Ведь это так легко в наше время Интернета.

На местах власти предпринимают попытки обозначить работу в этом направлении путем строительства небольшого количества величественных спортивных комплексов, которые ждут таких же величественных соревнований. Однако, в первую очередь, нам нужны спортивные помещения на местах, в каждом домоуправлении [16] с тем, чтобы дети не ездили «за семь верст киселя хлебать». Необходимо разработать глубоко продуманную систему мотивации к занятиям массовым спортом, поскольку число людей, непосредственно занимающихся массовым спортом, предопределяет интерес общества и к спортивным успехам на олимпийском уровне (да не с кружкой пива в руке).

На наш взгляд, целесообразно продумать свою национальную систему в массовом спорте, позволяющую увеличить число претендентов в видах спорта за счет

увеличения числа соревновательных номинаций. Имеется в виду дифференцировка квалификационных нормативов в видах спорта в целях предоставления возможно большего числа равных возможностей.

Сколько времени прошло с момента возникновения спортивной квалификационной регламентации, а до сих пор представители легкой атлетики при оценке результатов ориентируются на возрастные категории, при давно известном факторе неравномерного уровня соматического развития. Почему бы не установить, например, квалификационные нормативы в беге на какую-либо дистанцию, прыжках и т. д. для представителей различных весоростовых категорий? То же самое можно использовать и в тяжелой атлетике, добавив квалификационные категории с учетом длины тела. В спортивных играх также можно ввести нормативы по комплектованию команд с различными весоростовыми данными. В единоборствах необходимо ввести предусматривающую получение спортивного разряда сдачу нормативов на технические категории, как это имеет место во всех восточных единоборствах, педагогическую суть которых мы до сих пор не хотим понять.

Ведь неспроста существуют паралимпийские игры для людей со значительными отклонениями в здоровье. Современные требования в спорте копируют «прокрустово ложе». Почему бы не увеличить число промежуточных весоростовых категорий в видах спорта, что позволило бы вовлечь в спортивное движение большее число людей?

Создание условий для возможности проявить себя во многовариантных условиях деятельности, не боясь остаться за бортом, может обеспечить значительный подъем молодежного общественного движения. Конечно, все это возможно только при активной работе физкультурно-спортивных комитетов (департаментов) и при активном участии федераций спортсменов-любителей, а не профессионалов.

Только постепенное вхождение каждого гражданина в физическую культуру, а затем в спорт позволит нам в дальнейшем находить претендентов на золотые медали. Но нам всегда надо помнить о том, что золотые медали свидетельствуют о социально-экономическом благоденствии в стране. Все остальное – «от лукавого».

Итак, чтобы, хотя бы временно, создать условия для развития физической культуры и спорта высших достижений необходимо, в первую очередь, предпринять усилия в области развития физической культуры и массового спорта. В этом аспекте необходимо обеспечить максимальное присутствие соревновательности, но мера ее жесткости должна наращиваться постепенно, как можно с большим числом номинаций:

- по соматическому составу соперников;
- по классификационному составу соперников (с определенной форой);
- по разновидностям технических заданий;
- по разновидностям тактических заданий и т. п.

Может быть, будет целесообразно учитывать и генетическую кривую двигательной активности, особенно

при организации массового спорта и соревнований с самим собой, в области физической культуры для лиц, требующих длительного курса перестройки функциональных систем.

Конечно, это работа серьезная и объемная, но что может быть серьезней здоровья народа для руководителя – Гаранта этого здоровья?

В этом случае мы сможем обеспечить формирование спортивного климата для всех, что явится базисом возрождения массового спорта как базиса для спорта высших достижений. Ориентировка на организационное «изобретение» ГДР, заключавшееся в изначальном отборе перспективных детей для их подготовки в спортивных интернатах, по сути, антинародна и стратегически проигрышна, если параллельно не вести физкультурно-спортивную работу со всем населением.

ЛИТЕРАТУРА:

1. 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.

2. Батмангхелидж, Ф. Вы не больны, у вас жажда [Текст] / Ф. Батмангхелидж; пер. с английского О. Г. Белощеев. – 3-е изд. – Минск: Попурри, 2008. – 320 с.

3. Воронин, Ю. А. О математизации исследований в спорте на примере борьбы САМБО [Текст] / Ю. А. Воронин, С. В. Магеровский, О. М. Сердюк, А. Б. Калядин, Ю. Я. Киселев, М. Т. Данилин // Вопросы физического воспитания студентов. – Л.: ЛГУ, 1964. – С. 61-105.

4. Гайдук, Т. А. Формирование мотивации активной двигательной деятельности в процессе физического воспитания школьников [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Гайдук Т. А. - Краснодар: КГАФК, 2001. - 165 с.

5. Дзюдо (система и борьба): учебник [Текст] / под общ. ред. Ю. А. Шулики и Я. К. Коблева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 800 с.

6. Жизнь животных [Текст] / под. общ. ред. Л. А. Зенкевича. - М.: Просвещение, 1968. Т. 1. – С. 8-14.

7. Колмановский, А. А. Некоторые вопросы подготовки юношей [Текст] / А. А. Колмановский // Пути совершенствования в спортивной борьбе. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – С. 66-75.

8. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры [Текст] / Л. Кун. - М.: Радуга, 1982. - 398 с.

9. Лубышева, Л. И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязь и диссоциации [Текст] / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 11-14.

10. Лях, В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 9. – С. 10-14.

11. Матвеев, Л. П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки [Текст] / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 4. – 49-53.

12. Наталов, Г. Г. Историко-логический анализ предмета и структуры теории физического воспитания [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / Наталов Г. Г. - М., 1975. - 180 с.
13. Наталов, Г. Г. Теория физического воспитания (УМП для слушателей ФПК) [Текст] / Г. Г. Наталов. - Алмата: Казахский ИФК. 1976. - 62 с.
14. Наталов, Г. Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации: хрестоматия. – Том. 2. [Текст] / Г. Г. Наталов. - Краснодар, 2005. – 221 с.
15. 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.
16. Силин, В. Коней на переправе не меняют [Текст] / В. Силин // Дзюдо. - 2003. - № 8-10. – С. 32-33.
17. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте [Текст] / В. С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 205 с.
18. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 480 с.
19. Шулика, Ю. А. О классификационном обеспечении функционирования физической культуры как средства здорового образа жизни [Текст] / Ю. А. Шулика // М-лы научно-практич. конфер.: «Проблемы теории и практики интегративной антропологии». – Майкоп: Адыг. гос. унив., 1996. – С. 270-276.

DIALECTICS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A PROBLEM OF NATIONAL HEALTH

Yu. Shulika, Doctor of Pedagogics, Professor,

Yu. Skhalyaho, Candidate of Pedagogics, Associate Professor,

I. Tikhonova, Candidate of Pedagogics, Associate Professor

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

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161

Sports principle of displaying one winner among plenty of competitors narrows a number of sportsmen from the very beginning. Gradually it turns sport into show, and correspondingly, people masses into spectators. Such dialectical contradiction will never be wholly eliminated. But it is necessary to find some ways to smooth it over. One of the ways to do it can become the increase of nominations in all kinds of sport

according to parameters of standards dealing with the weight and growth, and also with conditions of rivalry. As a result, a number of prize winners and, accordingly, mass participation in sports events will increase multitudinously.

Key words: physical culture, sport, biological and social functions, conflict, dialectical contradiction, motivation, stimuli, widening of sports nominations.

РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКИХ ОТРЯДОВ ОХРАНЫ ПРАВОПОРЯДКА В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Кандидат медицинских наук, профессор А. Г. Ахромова,

доцент В. Н. Завгородний

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

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

В современных условиях весьма актуальными становятся поиск и создание организационно-педагогических условий, включающих, прежде всего, новые модели, формы и технологии профилактики наркомании в среде студенческой молодежи. На наш взгляд, одним из перспективных способов первичной профилактики наркомании среди студентов в настоящее время является повышение роли студенческих отрядов охраны правопорядка.

Даны практические рекомендации по организации специальной подготовки членов отряда по основам первичной профилактики наркомании, эффективно-му внедрению новых форм и методов проведения антинаркотической работы в студенческой среде.

Ключевые слова: профилактика наркомании, студенческий отряд охраны правопорядка.

Понятия «студенчество» и «наркомания» еще 10 лет назад казались несовместимыми. Студенческая молодежь всегда считалась элитой общества, способной самостоятельно организовать свой досуг, с собственной субкультурой и устоявшимися ценностями. В настоящее время наркомания в студенческой среде приобрела угрожающие размеры. По данным Минобразования России, той или иной формой наркомании охвачено 30-40% студентов, а по отдельным регионам или вузам эта цифра значительно выше. В крупных городах России за 15 лет количество наркоманов среди студентов выросло в 6-7 раз. Употребление наркотиков становится частью молодежной субкультуры, молодежного общения и одним из средств проведения досуга.

По данным МВД России, количество ежегодно регистрируемых наркопреступлений за 10 лет увеличилось в 15 раз, выявленных фактов наркоторговли – в 80 раз, пресеченных проявлений групповой наркопреступности – в 9 раз. Наркобизнес в России стал одним из наиболее прибыльных видов преступной деятельности. В стране создана наркоиндустрия, которая аккумулировала в своем обороте от 10 до 15 млрд. долларов.

Кроме роста числа лиц, употребляющих психоактивные вещества, и больных наркоманией, в 7-11 раз возросла их смертность, в десятки раз – число суицидальных попыток, а также сопутствующих наркомании болезней, в первую очередь СПИДа (в России среди



больных СПИДом более 50% наркоманов, в Европе – 70%), инфекционных гепатитов (в России более 90% наркоманов болеют гепатитами), венерических болезней, туберкулеза и других заболеваний. По данным международной статистики, весь круг заболеваний, связанных с наркоманией, дает около 10% всех смертей и 20% всех госпитализаций.

Анализ данных научнометодической литературы, изучение отчетов различных министерств и ведомств, данные научных исследований сотрудников кафедры безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании КГУФКСТ свидетельствуют, что среди основных проблем, связанных с употреблением психоактивных

веществ (ПАВ) в студенческой среде, можно выделить следующие:

1. «Проблема общежитий», т. е. студентов учебных заведений, проживающих в них. Поскольку социальный контроль за ними со стороны родителей и преподавателей заметно ослаблен, их излишняя «самостоятельность» в сочетании с терпимостью в отношении к наркоманам и употреблению наркотиков превращает данную группу молодых людей в «группу риска».

2. «Нейтралитет» молодежи по отношению к наркомании, который, по мнению специалистов, необходимо разрушать, т. к. он оказывается в центре внимания профилактической антинаркотической работы с детьми и молодежью и нередко является созвучным с демократическими установками – свобода личности, неправомочность какого-либо вмешательства в личную, интимную жизнь. Такая позиция в сочетании с излишней терпимостью может превратить в дальнейшем эту группу в «группу риска».

3. Низкая психологическая культура населения. По-прежнему, приоритетным мотивом приема ПАВ является психологический фактор, т. к. еще многие молодые люди рассматривают наркотики как средство, способствующее снятию стресса, усталости, преодолению проблем в личной и семейной жизни. У современной молодежи до сих пор нет привычки и возможности в сложных жизненных ситуациях обращаться за помощью к профессиональным психологам, психотерапевтам, что способствует появлению желания у молодых людей к поиску иных каналов и форм психологической реабилитации.

4. Одним из существенных факторов, побуждающих

молодежь к употреблению психологически активных веществ (ПАВ), выступает любопытство. Влияние этого фактора в определенной степени связано с возрастной спецификой. Стремление к риску, желание попробовать все «на вкус и цвет», отведать неизведанное – способствуют нежелательным, асоциальным формам самореализации личности.

5. Антиреклама наркотиков в средствах массовой информации. В данном случае СМИ, работая в русле демократической открытости, невольно привлекают внимание молодых людей к наркотикам.

6. Одна из самых опасных проблем, связанных с употреблением наркотиков – привыкание, ведущее к психофизиологической деградации, рецидивному поведению, болезни и установлению труднопреодолимой зависимости.

В связи с вышеотмеченным в современных условиях весьма актуальными становятся поиск и создание организационно-педагогических условий, включающих, прежде всего, новые модели, формы и технологии профилактики наркомании в среде студенческой молодежи.

На наш взгляд, одним из перспективных способов первичной профилактики наркомании среди студентов в настоящее время является повышение роли студенческих отрядов охраны правопорядка. В КГУФКСТ 5 лет назад создан студенческий общественный отряд охраны правопорядка (СОООП) «Защита» из числа студентов, обучающихся по специальности «Безопасность жизнедеятельности».

СОООП осуществляет следующие функции:

- обеспечение самостоятельно либо совместно с органами внутренних дел общественного порядка на улицах, площадях и в других общественных местах, в том числе во время проведения массовых мероприятий;
- участие в спасении людей и в обеспечении общественного порядка в условиях чрезвычайных ситуаций (стихийные бедствия, техногенные катастрофы, эпидемии и др.);
- содействие правоохранительным органам в деятельности по охране прав и законных интересов граждан, участие в предупреждении и пресечении правонарушений;
- оказание неотложной помощи лицам, пострадавшим от несчастных случаев или правонарушений, а также находящимся в общественных местах в беспомощном состоянии;
- участие в борьбе с детской безнадзорностью и правонарушениями несовершеннолетних;
- содействие органам внутренних дел в распространении правовых знаний и проведении профилактической работы по предупреждению правонарушений;
- проведение антинаркотической работы в среде учащейся молодежи.

В данной статье мы более подробно остановимся на последней из перечисленных функций отряда охраны правопорядка. Для того чтобы члены отряда могли эффективно осуществлять антинаркотическую работу, необходимо организовать их специальную подготовку по основам первичной профилактики наркомании.

В качестве **практических рекомендаций** мы предлагаем следующие формы обучения.

Прохождение специального курса «Психолого-

педагогические основы профилактики наркомании», разработанного и проводимого преподавателями кафедры безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании. Программа курса предусматривает получение студентами знаний о медицинских, психологических, социальных, нравственных и правовых последствиях вредного воздействия психоактивных веществ, основных факторах риска и закономерностях развития зависимостей от психоактивных веществ, основах профилактики наркомании. В процессе прохождения курса студенты овладевают основами здорового образа жизни, методиками сохранения и улучшения здоровья, направленными на первичную профилактику социально обусловленных заболеваний. Студенты осваивают конкретные физкультурно-спортивные технологии, применение которых способствует формированию системы альтернативных наркотикам увлечений и отказу от приема наркотических и других психоактивных веществ.

Участие студентов в различных семинарах и тренингах, проводимых Федеральной службой РФ по контролю за оборотом наркотических и психотропных веществ.

Прохождение курсов обучения на базе Краснодарского краевого наркологического диспансера. Студенты на обучающих семинарах и тренингах, проводимых врачами наркологами, психологами и специалистами по социальной работе, получают первичную подготовку по различным вопросам профилактической антинаркотической работы. К этой деятельности привлекаются не только специалисты наркологической службы, но и врачи других специальностей, юристы, специалисты по связям с общественностью и по работе с молодежью, работники библиотек и др. Студенты получают знания по вопросам распространенности и причинам табакокурения и употребления алкогольных напитков, влиянию алкоголя на организм человека, плод и ребенок, по профилактике курения, пьянства и алкоголизма, причинам наркомании и токсикомании, их отрицательном влиянии на организм, формам и методам профилактики наркомании у детей, подростков и молодежи и др.

Участие студентов в волонтерском антинаркотическом движении. Его целью является формирование у молодежи негативной установки на употребление ПАВ как способа решения своих проблем или проведения досуга, ориентация на позитивные ценности через вовлечение молодежи в работу по профилактике наркомании. Данная деятельность осуществляется в нескольких направлениях: разработка технологий профилактики наркомании среди учащихся, особенно среди состоящих на учете в милиции, пропаганда здорового образа жизни среди трудновоспитуемых, привлечение их в спортивные секции и физкультурно-оздоровительные группы с целью отвлечения от негативного влияния улицы, проведение лекций, бесед, антинаркотических тренингов и игр с «трудными» подростками, их родителями и учителями.

Обучение членов отряда на базе Центра профилактики наркомании КГУФКСТ, в результате которого студенты получают знания, позволяющие им осуществлять мониторинг уровня и качества информированности учащихся о проблемах, связанных с распространением наркотиков, формирование в студенческой

среде ценностей молодежной культуры, направленных на неприятие социально опасных привычек, организация мероприятий, способствующих ориентации молодежи на здоровый образ жизни, развитие у студентов способности преодолевать жизненные проблемы без употребления ПАВ, привлечение к профилактической работе родителей студентов, педагогов, создание на территории учебных заведений Краснодарского края «зон, свободных от наркотиков».

Ежегодное участие студентов во Всероссийской олимпиаде научных и студенческих работ в сфере профилактики наркомании и наркопреступности, проводимой Управлением ФСКН в Южном федеральном округе, а затем в масштабе России.

В качестве **практических рекомендаций** по использованию студенческого общественного отряда охраны правопорядка «Защита» для проведения антинаркотической работы мы предлагаем следующее.

Среди точек приложения усилий членов студенческого отряда охраны правопорядка в борьбе с употреблением психоактивных веществ следует выделить школы. О темпах наркотизации школьников свидетельствуют, в частности, данные о молодежи допризывного возраста. С 1999 по 2008 год число лиц, освобожденных от призыва на военную службу в связи с заболеванием наркоманией, выросло – с 4,7 тысячи до 20,9 тысячи человек. Не вызывает сомнений, что неприятие наркотиков должно закладываться еще в школе, в связи с чем использование различных форм и методов первичной профилактики употребления ПАВ у школьников является весьма актуальным.

Одной из форм антинаркотической работы членов отряда может быть сотрудничество с инспекциями по делам несовершеннолетних, их совместная деятельность по выявлению несовершеннолетних наркозависимых. Члены отряда совместно с участковыми могут участвовать в рейдах на предмет выявления наркопритонов, осуществлять контроль за лицами, стоящими на учете в наркологическом диспансере.

Члены СООП могут проводить профилактическую работу с несовершеннолетними по месту их жительства, на дворовых и спортивных площадках. Обеспечивая общественно полезную занятость и досуг подростков, члены отряда снижают риск вовлечения их в

противоправную деятельность, в том числе в не медикаментозное потребление наркотиков.

Антинаркотическая работа может проводиться во время патрулирования улиц в вечернее время совместно с участковыми инспекторами Центрального УВД г. Краснодара. Весьма эффективными являются рейды по местам возможного скопления лиц, употребляющих наркотики.

Другим местом антинаркотической работы являются студенческие общежития и учебные корпуса вузов. Для организации профилактической работы в общежитиях члены отряда могут проводить работу по выявлению лиц, употребляющих наркотические вещества или занимающихся их сбытом в студенческой среде, осуществлять различные досуговые мероприятия, организовывать беседы, диспуты, викторины, конкурсы и т. д.

Члены отряда вместе с представителями Управления по организации деятельности участковых уполномоченных милиции и подразделений по делам несовершеннолетних Краснодарского края могут осуществлять мероприятия по контролю выполнения Закона Краснодарского края № 1539 «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае» от 21 июля 2008 года.

Из вышеизложенного можно сделать следующий **вывод**: студенческие общественные отряды охраны правопорядка могут рассматриваться как эффективная форма профилактической антинаркотической работы, а также борьбы с употреблением психоактивных веществ в студенческой и молодежной среде.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ахромова А. Г. Медико-биологические, социальные и правовые аспекты наркомании: учебное пособие. – Краснодар: Издательство Кубанской ГАФК, 2001. – 110 с.
2. Основы организации профилактической деятельности среди занимающихся в образовательных учреждениях спортивной направленности. - Выпуск 2 / под общ. ред. проф. Евсеева С. П. – СПб.: СПбНИИФК, 2007. – 16 с.
3. Профилактика наркомании: учебная программа / сост. Элибекова С. А., Худoley И. И., Тихонова И. В. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 18 с.

ROLE OF STUDENT LAW AND ORDER DEFENCE DETACHMENTS IN PROPHYLAXIS OF DRUG ADDICTION AMONG STUDENTS

A. Akhromova, Candidate of Medical Sciences, Professor,
V. Zavgorodny, Associate Professor,

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

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161

The search and creation of organizational-pedagogical conditions including, first of all, new models, forms and technologies of prophylaxis of drug addiction among student youth becomes really more actual in modern conditions. In our opinion, the increase of student law and order defence detachments' role is one of the perspective ways of the primary prophylaxis of drug addiction among students nowadays.

Thus, practical recommendations in the organization of special training of detachment's members for studying the basis of primary drug addiction prophylaxis have been given; moreover, these recommendations are also devoted to the effective introduction of new forms and methods of conducting antidrug work among students.

Key words: drug addiction prophylaxis, student detachment, defence of law and order.

КЛИМАТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ КРАСНОДАРСКОГО ПРИЧЕРНОМОРЬЯ

Кандидат педагогических наук, преподаватель Н. В. Чирвина

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

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

Соискатель, агрометеоролог М. Н. Алименко

Государственное учреждение «Краснодарский Центр по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды»

Краснодарское Причерноморье - природно-рекреационный потенциал для развития курортной сферы. Современное состояние туристской сферы зависит от географического положения района или страны, в соответствии со сложившимися ландшафтными условиями, включая орографию, климат и особенности хозяйственного освоения.

Ключевые слова: горно-климатический курорт, рекреационный отдых, рекреационный ресурс, рекреационная оценка, туристская сфера, Краснодарское Причерноморье, термический режим, климатическое районирование, физическая рекреация, оздоровительные учреждения, физкультурно-оздоровительные технологии.



Правительство Российской Федерации определило г. Сочи как горно-климатический курорт, в связи с чем Черноморская зона курортов Краснодарского края приобрела значимость для специалистов, ориентированных на все сферы рынка труда, в том числе рекреационного отдыха (2, 5).

Очевиден факт, что общество возлагает особые надежды на рекреационный ресурс данной территории, которая несет в себе потенциал для развития сферы физической культуры и спорта.

Исследования по оценке природно-рекреационного потенциала Черноморской зоны охватывают практически все основные показатели качества природных ресурсов, но полнота их изученности неоднородна.

В частности установлено, что в рекреационной оценке природных ресурсов данной зоны отсутствует системный подход и имеет место дефицит достоверной информации, что сказывается на ее развитии.

А. А. Романов и Р. Г. Саакянц (2002), анализируя современное состояние туристской сферы, отмечают значение влияния географического положения райо-

на или страны, прежде всего, близость к морю, к горным и лесным массивам, характер береговой линии, положение страны по отношению к основным поставщикам туристов, нахождение региона на важных транзитных путях и т. д. (5).

Краснодарским Причерноморьем принято называть прилегающую к Черному морю часть Краснодарского края, которая расположена от Таманского полуострова до границы с Абхазией, а в поперечном направлении – от прибрежной зоны моря до Главного Кавказского хребта (3).

Причерноморье располагается в сравнительно узком широтном диапазоне: 43° 23' - 45° 13' с. ш. Высота солнца превышает 30° в течение девяти месяцев года. В со-

ответствии с этим, на протяжении большей части года побережье получает достаточное количество физиологически активной ультрафиолетовой радиации. Количество часов солнечного сияния на Черноморском побережье за год составляет 2 492 – 2 586 часов.

По результатам исследований, проведенных на сети метеостанций (г. Анапа, г. Геленджик, г. Туапсе), нами установлены следующие основные закономерности термического режима территории Черноморского побережья:

Температура воздуха в регионе является сравнительно высокой в течение всего года, особенно это актуально в летние месяцы. Максимальная температура в городах-курортах Геленджик, Анапа, Туапсе наблюдается от 37,5° до 38° С.

С увеличением высоты местности месячные и годовые температуры понижаются, что связано с проявлением высотной климатической зональности.

В пределах выделенного региона имеет место общность физико-географических условий, обусловленная его приморским положением, принадлежностью к юго-западному макросклону гор Большого Кавказа, субтропическим характером климата. Протяженность региона составляет около 350 км, а ширина варьируется

в пределах 10–15 км. Площадь региона равна примерно 9 000 км². К региону относятся часть Темрюкского и Анапского районов, практически вся территория, подчиненная городам Новороссийску и Геленджику, преобладающая часть Туапсинского района и территория города Сочи.

Согласно климатическому районированию Северного Кавказа, в котором учитываются особенности сезонного хода циркуляционных процессов, температуры воздуха и атмосферных осадков, почти весь исследуемый регион относится к субтропической черноморской климатической области. Во всех климатических районах Краснодарского Причерноморья в летнее время преобладают антициклоны, наблюдается в основном солнечная, теплая, сухая погода со слабыми ветрами (6, 7).

В соответствии со сложившимися ландшафтными условиями, включая орографию, климат и особенности хозяйственного освоения, на побережье можно выделить четыре геоэкологических района:

1. Таманский район, охватывающий северо-западную часть побережья от мыса Тузла до поселка Витязево. Его протяженность около 50 км. Климат засушливый с осадками преимущественно в холодное полугодие.

2. Анапско-Геленджикский район, протягивающийся от поселка Витязево до бассейна реки Вулан примерно на 110 км. Здесь преобладает горно-лесной ландшафт. По климату район подобен сухим субтропикам Средиземноморья.

3. Туапсинский район занимает почти 100 км Причерноморья от бассейна реки Текос до водораздела рек Шепси и Макопсе. Высота горных хребтов здесь доходит до 2 000 м. Климат можно считать переходным от сухого субтропического к влажному субтропическому.

4. Сочинский район, охватывающий участок региона от водораздела рек Шепси и Макопсе до реки Псоу, протяженностью около 90 км. Высота горных хребтов - до 3 500 м. По климатическим условиям район относится к влажным субтропикам.

Климатологи и курортологи при оценке климата большое значение придают не только физическим сторонам погоды, но и ее эмоциональному фону. Особое внимание уделяется состоянию организма человека как ответной реакции на погодные условия (1).

Анапа – климатобальнеологический приморский курорт. Расположен на высоком скалистом берегу, с трех сторон омывается морем, образующим Малую и большую Анапские бухты. Высокий берег к северо-западу переходит в низкий, где открывается большой песчаный пляж.

Климат – приморский с переходом к средиземноморскому.

Курорт является самым солнечным местом на Черноморском побережье Кавказа. Число часов солнечного сияния в год 2 394. Количество дней без солнца 48. Летний период длится около 200 дней. Среднесуточная температура самого теплого месяца августа 23 - 26° С, максимум достигает 40° С.

Геленджик – климатический приморский курорт средиземноморского типа. Расположен на берегу красивой овальной бухты Черного моря.

С севера к городу подходят отроги Маркотхского хребта. Курортная зона расположена в черте города, а также за его пределами вблизи береговой линии и занимает более 500 га.

Геленджик – один из лучших климатических курортов Черноморского побережья Кавказа. Климат здесь приморско-горный, теплый, умеренно влажный. Он обусловлен влиянием Черного моря и гор северного склона Главного Кавказского хребта.

Лето жаркое. Число часов солнечного сияния около 860. По количеству ясных солнечных дней Геленджик немного уступает Анапе.

Основными лечебно-оздоровительными факторами являются: приморско-горный умеренно влажный климат, морская вода с температурой в летние месяцы 24° и выше, что позволяет проводить купальный сезон с мая по октябрь.

Туапсинский район расположен во влажной субтропической зоне. Туапсинское взморье... В жемчужном ожерелье курортов России блеск его несколько не уступает Анапе и Геленджику. Уникальное место с десятками километров пляжей, лазурным морем, горами, прекрасным климатом – это Туапсинский район. Ежегодно около миллиона туристов проводят здесь свой отпуск (4).

Средняя температура более холодного месяца – февраля + 4,7°, а наиболее теплого – августа – 23–24°. Безморозный период длится 225 дней. Зима дождливая и мягкая. Год разграничивается на два сезона: теплый – с апреля по октябрь и холодный – с ноября по март. Годовое количество осадков составляет 1 100 – 1 200 мм.

Ветер имеет два ярко выраженных периода: теплый – в апреле-октябре, холодный – в ноябре, марте.

Снежный покров неустойчив. Держится в среднем 11 дней в году. Туманы в Туапсе бывают весной от 6 до 12 дней в году. Грозы в среднем до 40 дней в году. Смерчи наблюдаются в теплое время года – в июне – сентябре.

Температура воды в море: наиболее высокая в августе, наиболее низкая – +7° в феврале. Средняя месячная температура морской воды в 2007 году в мае-сентябре в городах-курортах Геленджик, Анапа, Туапсе от 16,2° до 26,6° С.

Живописный горно-лесной ландшафт, субтропический климат, сравнительно теплые морские воды обуславливают рекреационную специализацию Черноморского побережья Краснодарского края.

Более 300 пансионатов, баз отдыха, санаториев, турбаз, детских оздоровительных центров и других организаций предоставляют услуги в плане отдыха, туризма и лечебно-оздоровительной деятельности. Оздоровительные учреждения Черноморского побережья концентрируются вблизи моря и наиболее популярными среди отдыхающих являются морские купания, игры и физическая активность в воде.

По данным М. М. Шестакова, Б. Х. Мирзоева (2008), рейтинг услуг по физической рекреации на воде среди 11 наиболее популярных средств удовлетворения потребностей отдыхающих возглавляют именно эти виды оздоровления (9).

Таким образом, необходимо отметить, что изучение температурных режимов воздуха и воды является важным для горно-климатической курортной зоны Краснодарского Причерноморья. Климатические факторы береговой зоны реально способствуют внедрению физкультурно-оздоровительных технологий с использованием традиционных и нетрадиционных средств оздоровления населения и отдыхающих (1, 8).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Баклыков, Л. И., Юсупов, М. Ю. Море, дети, здоровье. – Гомель: МП «Олимп», 1995. – 151 с.
2. Курило, Л. В. Теория и практика анимации. - Ч. 1. Теоретические основы туристской анимации: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2006. – 195 с.
3. Нагалецкий, Ю. Я., Чистяков, В. И. Физическая география Краснодарского края. – Краснодар: Северный Кавказ, 2003. – 255 с.
4. Пихун, А. Б. Туапсинский регион. – Туапсе, 2007. – 102 с.
5. Романов, А. А., Саакянц, Р. Г. География туризма. – М.: Советский спорт, 2002. – 460 с.
6. Сергин, С. Я., Яйли, Е. А., Цай, С. Н., Потехина, И. А. Климат и природопользование Краснодарского Причерноморья. – СПб.: РГГМУ, 2001. – 188 с.
7. Темникова, Н. С. Климат Северного Кавказа и прилегающих степей. – Л.: Гидрометеоздат, 1959. – 368 с.
8. Фурманов, А. Г., Юспа, М. Б. Оздоровительная физическая культура. – Минск: ТЕСЕЙ, 2003. – 526 с.
9. Шестаков, М. М., Мирзоев, Б. Х. Информативность показателей мониторинга рынка труда и степень ее соответствия реальным потребностям в сфере физической культуры и спорта // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. - № 4. – С. 2-5.

CLIMATIC FACTORS OF KRASNODAR OFF THE BLACK SEA ZONE (PRICHERNOMORIE)

N. Chirvina, Candidate of Pedagogics

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

Contact information for correspondence: 3500015, g. Krasnodar, ul. Budennogo, 161.

M. Alimenko, Agrometeorologist

State Institution «Krasnodar Centre on Hydrometeorology and Monitoring the Environment»

Krasnodar off the Black Sea zone prichernomorie is a natural recreational potential for the development of the resort sphere. Modern condition of a tourist sphere depends on the geographical position of a region or a country in accordance with the existing landscape condition, including orography, climate and

peculiarities of the opening up of recreational zones.

Key words: mountaneous-climatic resort, recreational resource, recreational evaluation, tourist sphere, Krasnodar off Black Sea zone(Prichernomorie), termal regime, climatic region planning, physical recreation, health-resort institution, physical-educational health technologies.

Научно-методический журнал

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА**

4/2009

Оригинал-макет – Калашников М. И., Ширванян А. В., Крачунов В. В.
Корректурa – Деркачева С. С.

Подписано к печати 30.12.09 г.

Формат 60x90/8

Бумага для офисной техники

Усл. печ. л. 13,5. Тираж 100 экз.

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161



