

Ежеквартальный научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» включён в Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, утвержденных ВАК РФ

Издаётся с 2004 года

ИЗДАТЕЛИ:

- Научно-методический Совет по физической культуре Министерства образования и науки РФ
- Воронежский государственный педагогический университет

Главный редактор

Андрей ЛОТОНЕНКО (Воронеж)

Зам. главного редактора

Александр ГОРЕЛОВ (Москва)

Борис ПЛЕХАНОВ (Воронеж)

Научный консультант

Людмила ЛУБЫШЕВА (Москва)

Редакционный совет:

Ирина БЕРЕЖНАЯ (Воронеж)
Светлана БОНДЫРЕВА (Москва)
Михаил ВИЛЕНСКИЙ (Москва)
Игорь ВОРОНОВ (С.-Петербург)
Руслан ГОСТЕВ (Москва)
Сергей ЕВСЕЕВ (Москва)
Игорь ЕСАУЛЕНКО (Воронеж)
Константин ЗАСЯДЬКО (Липецк)
Андрей ЗАХАРЕВИЧ (С.-Петербург)
Евгений ИЛЫН (С.-Петербург)
Андрей КРЫЛОВ (С.-Петербург)
Сергей КУЗНЕЦОВ (Воронеж)
Владимир МАРИШУК (С.-Петербург)
Александр МИНАЕВ (Москва)
Сергей НИКИТИН (С.-Петербург)
Александр ПАРШИКОВ (Москва)
Виктор ПЕЛЬМЕНЕВ (Калининград)
Юрий ПОДЛИПНЯК (Москва)
Геннадий ПОНОМАРЕВ (С.-Петербург)
Ольга РУМБА (Москва)
Виктор РЫБНИКОВ (С.-Петербург)
Лидия СЕРОВА (С.-Петербург)
Татьяна СКОБЛИКОВА (Курск)
Светлана ФИЛИМОНОВА (председатель
НМС по ФК Минобрнауки РФ)
Сергей ФИЛОНЕНКО (Воронеж, ректор ВГПУ)
Валерий ЧЕРНЯЕВ (Липецк)
Борис ШУСТИН (Москва)

Владимир ПЛАТОНОВ (Украина)

Владимир ЛЯХ (Польша)

Компьютерная верстка

Ольга СОТНИКОВА

Ответственный секретарь

Ирина ЩЕРБАКОВА

Адрес редакции:

Россия, 394043, Воронеж,
ул. Ленина, 86, ВГПУ
© Редакция журнала «Культура
физическая и здоровье»
Тел.: (473)264-44-20
Тел./факс: (473)255-27-27

ТРЕТИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС

Горелов А.А., Пельменев В.К., Лотоненко А.В. Третий международный конгресс «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация»

Бальсевич В.К. Стимулируемое развитие кинезиологического потенциала человека

Лубышева Л.И. Концепция олимпизма в контексте реалий современного спорта

Пельменев В.К., Храмов В.В. Методические требования к учебным компьютерным программам для уроков физической культуры

СПОРТИВНОЕ ПРАВО

Алексеев С.В., Гостев Р.Г. Спортивное право: источники регулирования физкультурных и спортивных мероприятий

СПОРТ

Игнатьева В. Я. Спортивная подготовка: термины и понятия

Крамской С.И., Головкин Н.Г. Цель, главные задачи планирования тренировочного процесса и практические выводы для спортсменов

Дьяченко Н.А., Замотин Т.М. Количественные критерии оценки уровня специальной силовой подготовки гребцов — байдарочников высокой квалификации

Игнатьева В. Я., Колупаева Л. В. Требования к физической подготовленности гандболистов

Мохмад Моттагиталаб, Шахразад Масуми.

Взаимодействие с опорой во время приземления после прыжков у баскетболистов-паралимпийцев

Шарахудинова А.Ю. Методика круглогодичной тренировки квалифицированных лыжников-гонщиков проживающих в условиях Крайнего Севера

Тарасова Л.В., Тарасов П.Ю. Оценка текущего состояния квалифицированных стрелков из лука

Шахразад Масуми, Мохаммад Моттагиталаб. Асимметрия нижних конечностей во время приземления у спортсменок из женской паралимпийской сборной России

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Кузнецов Б.В. Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на профессионально важные личностные качества курсантов

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА: В ПОИСКАХ НОВОГО ПРОРЫВА

Головкин Н.Г., Крамской С.И. Моделирование тенденции дифференцированного колебания ритма контрастных нагрузок в уроке бегуна



РЕАЛИЗАЦИЯ НАГРУЗОК В ДЕТСКОМ ТЕННИСЕ

Иванова Г.П., Биленко А.Г., Чжан Сяоциюань.

Реализация в детском теннисе принципа постепенности воздействия ударных нагрузок на организм ребенка

Мокроусов-Кучук Е.С. Современные стиболометрические инструментальные средства изучения функционально-двигательного состояния детей для спортивного отбора в настольный теннис

ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Минаков А.С. История развития военно-технических видов спорта в оборонно-спортивных общественных организациях Воронежской области в предвоенный период (20-40-е гг. XX в)

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО В СПОРТЕ

Кондаурова Н.В. Понятие, тенденции и проблемы развития предпринимательской деятельности в спортивных школах

Шевчук А.А., Тихончук А.А., Бурдастых А.И. Эффективность самоменеджмента для физической работоспособности и развития физических качеств студентов физкультурных и военных вузов

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ и АФК

Данилов М.С., Левенков А.Е. Взаимосвязь состояния кровеносной и мышечной систем футболистов

Кузнецов С.И., Зязина В.О., Володина О.П. Роль функциональных методов исследования в прогнозировании аритмического синдрома у больных острым коронарным синдромом

Безрядин С.В. Забота военно-морских врачей о здоровье нижних чинов флота

Межова Л.А. Инклюзивная экскурсионно-рекреационная деятельность как элемент социальной адаптации молодежи

Рязанцев А.С.

Бегидова Т.П., Пушкин С.А., Бармин Г.В., Акиндинова Е.В. Занятия адаптивным спортом в реабилитации лиц с ограниченными возможностями

Алтанцэцэг Лхагвасурэн, Гундэгмаа Лхагвасурен. Сравнительный анализ морфофункциональных показателей детей школьного возраста Монголии

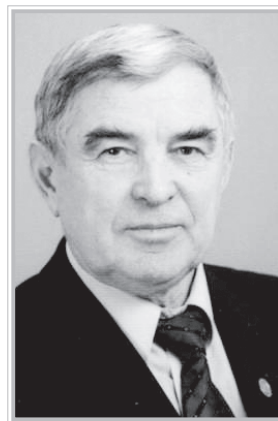
Правила публикации

ТРЕТИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ КОНГРЕСС «ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: СОДЕРЖАНИЕ, НАПРАВЛЕННОСТЬ, МЕТОДИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ»

Горелов А.А., доктор педагогических наук, профессор
ФГНУ «Институт социализации и образования» Российской академии образования

Пельменёв В.К., доктор педагогических наук, профессор
Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта

Лотоненко А.В., доктор педагогических наук, профессор
Воронежский государственный педагогический университет



Аннотация.

В статье раскрываются проблемы физкультурного образования, содержание, направленность, методика, организация

Ключевые слова: конгресс, содержание, направленность, методика, организация, физическая культура, физкультурное образование, здоровый образ жизни, двигательная активность, резолюция.

THE THIRD INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE «PROBLEMS OF SPORTS EDUCATION: CONTENT, DIRECTION, METHODOLOGY, ORGANIZATION»

Gorelov A.A., doctor of pedagogical sciences, Professor
«Institute of socialization and education» of the Russian Academy of education

Pel'menev V.K., doctor of pedagogical sciences, Professor
Baltic Federal University named after Immanuel Kant

Lotonenko A.V., doctor of pedagogical sciences, Professor
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. The article reveals the problems of sports education, content, focus, methodology, organization.

Key words: Congress, the content, direction, methodology, organization, physical culture, physical education, healthy living, physical activity, resolution.

В период с 23 по 27 октября 2013 года в Калининграде проходил третий Международный научный конгресс «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация», который был посвящён двум знаменательным датам — 70-летию со дня основания Российской академии образования и 30-летию Высшей школы физической культуры и спорта Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта. Работа по подготовке и проведению этого конгресса проводилась под руководством председателя оргкомитета ректора БФУ им. Канта (далее университета) доктора политических наук, профессора Кле-

мешева Андрея Павловича. Сопредседателями научного комитета конгресса, руководителями пленарного заседания были доктора педагогических наук, профессора директор высшей школы физической культуры и спорта БФУ им. И.Канта В.К. Пельменёв и директор Института социализации и образования Российской академии образования А.А. Горелов. В конгрессе приняли участие известные учёные из Белоруссии, Германии, Казахстана, Литвы, Латвии, Польши, России, Украины. Российскую Федерацию представляли специалисты из вузов республик Башкортостана и Адыгея, городов Москвы, Санкт-Петербурга, Калининграда, Белгорода, Воронежа,

Нальчика, Тамбова, Челябинска, др. городов и регионов нашей страны.

Проблемы, обсуждаемые в ходе проведения конгресса, вызвали интерес и широкую дискуссию у большинства участников данного научного квартала, о чём свидетельствует сборник научных статей, содержащий более 90 публикаций по различным аспектам физкультурного образования. В частности в нём представлены результаты исследований по актуальным вопросам развития физкультурного образования на современном этапе: теоретико-методологические аспекты физкультурного образования; содержание и направленность профессионального и неспециального физкультурного образования; модернизация системы физкультурного образования; современные проблемы здоровья и здорового образа жизни в физкультурном образовании; спорта в системе физкультурного образования; медико-биологические физкультурного образования; содержание и направленность профессионального физкультурного образования специалистов физической культуры в силовых ведомствах; содержание и направленность образования в адаптивной физической культуре.

Символично, что пленарное заседание конгресса в первый день по инициативе ректората БФУ имени Иммануила Канта и активном участии ректора А.П. Клемешева в кафедральном соборе г. Калининграда, у древних стен которого похоронен великий философ Иммануил Кант. Участники конгресса возложили цветы к его могиле и посетили памятные места собора связанные с его жизнью и деятельностью.

Открыл конгресс председатель организационного комитета, ректор университета, доктор политических наук, профессор Клемешев Андрей Павлович. В своём приветственном слове он отметил важность проводимого международного научного форума с позиции всемерного и повсеместного оздоровления людей проживающих на планете Земля, необходимости борьбы с гиподинамическим режимом повседневной деятельности современного человека, ликвидации дефицита двигательной активности различных слоёв и категорий населения Российской Федерации. Он поздравил всех участников конгресса и пожелал творческих успехов в реализации проблем отечественного физкультурного образования, определения эффективных путей его модернизации, как в нашей стране, так и в странах ближнего и дальнего зарубежья.

В церемонии открытия Третьего международного конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика и организация» также приняли участие министр образования Калининградской области Светлана Сергеевна Трусенёва, директор департамента науки и образования Министерства спорта РФ Сергей Петрович Евсеев, главный редактор журнала «Теория и практика физической культуры» Лубышева Людмила Ивановна.

После приветственных слов хоровой группой БФУ им. И. Канта был исполнен гимн студенческой молодёжи Гаудеамус.

Пленарное заседание открыл заведующий отделом теории спорта и антропомоторики Краковской академии физического воспитания, доктор педагогических наук, профессор Лях В.И. (Польша). В своём докладе он коротко рассказал о своей академии и подробно охарактеризовал проблемы качества европейского и российского физического воспитания и физкультурного образования учащихся глазами общества, учеников, родителей, экспертов и учителей. Директор Университета Христиана – Альбрехта в Киле (Германия) профессор М. Вэгнер выступил с докладом на тему: «Адаптивная физическая культура: индивидуальные планы развития на уроках физической культуры». Далее участники конгресса с большим интересом выслушали доклад главного редактора журнала «Теория и практика физической культуры», доктора социологических наук, профессора Лубышевой Л.И. «Олимпийский проект «Сочи-2014» как фактор развития физкультурного образования России». Она подробно остановилась на развитии Российского социального института спорта в контексте подготовки к Олимпийским Играм 2014 года в Сочи. При этом большое внимание было уделено вопросам олимпийского образования. После этого с докладом на тему «Биомеханика как фундаментальная дисциплина в физкультурном образовании» выступила профессор Санкт-Петербургского Национального государственного университета имени П.Ф. Лесгафта, доктор биологических наук Г.П. Иванова. Она акцентировала внимание слушателей на необходимости усиления роли биомеханики не только, как базовой дисциплины физкультурных вузов, но и как составной части всех учебных дисциплин, в основе которых лежит живое движение. Большой интерес вызвало выступление первого проректора Адыгейского государственного университета доктора педагогических наук, профессора Чермита К.Д. «Направления социализации и формирование базовой личностной физической культуры обучающихся». Завершилось пленарное заседание докладом проректора Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой, сопредседателя УМО направления «Хореографическое искусство» А.В. Фомкина на тему: «Реалии современного хореографического образования в России». После пленарного заседания для участников конгресса был дан концерт органной музыки, организованный по инициативе руководства Балтийского федерального университета им. И. Канта.

После обеда в актовом зале университета участники конгресса собрались за круглым столом для обсуждения проблем и перспектив развития хореографического образования.

Следующий день участники конгресса посвятили обсуждению проблем физкультурного образования на секционных заседаниях, которые были орга-

низованы с учётом представленных материалов по пяти научным направлениям:

Научная секция по первому научному направлению — «Теоретические основы профессионального физкультурного образования» проводилась под руководством главного редактора журнала «Теория и практика физической культуры» доктор социологических наук, профессор Л.И. Лубышева (Москва), главного консультанта этого журнала члена корреспондента РАО, доктора биологических наук, профессора Бальсевича и доцента кафедры теории и методики физической культуры ВШФКиС БФУ им И. Канта, кандидат педагогических наук, доцент Е.Л. Матова. Большой интерес вызвали сообщения В.К. Бальсевича «Спортивная наука в контексте развития российской системы физкультурного образования» (Москва), А.В. Лотоненко «Физическая культура — органическая часть культуры общества и личности» (Воронеж), С.Н. Никитина «Движение — предмет науки двигательная деятельность» (Санкт-Петербург), В.В. Храмова «Методические требования к учебным компьютерным программам для уроков физической культуры» (Гродно), В.Н. Самойлиной «Эффективность бально-рейтинговой системы оценки знаний студентов для повышения качества учебного процесса по дисциплине «Анатомия человека» (Калининград) и др.

Проблемы спорта в системе физкультурного образования обсуждались в ходе ведения 2-й секции, сопредседателями которой были ректор Уральского государственного университета физической культуры, доктор педагогических наук, профессор Е.Ф. Орехов, декан факультета физической культуры Российского государственного педагогического университета имени А.И. Гецена, доктор педагогических наук, профессор Г.Н. Пономарёв и зав. кафедры теории и методики физической культуры ВШФКиС БФУ им И. Канта, кандидат педагогических наук, доцент Е.О. Ширшова. Особый интерес представляли выступления Л.А. Карпенко «Общая характеристика эстетической гимнастики как перспективной разновидности массового спорта» (Санкт-Петербург), А.П. Хлопецкого «О духовно-нравственной основе современных спортивных единоборств» (Калининград), А.Д. Скрипко «Классификация технических средств в подготовке волейболистов» (Познань) и др.

Сопредседателями третьей секции «Медико-биологические основы в формировании здорового образа жизни в процессе физкультурного образования» были учёный секретарь совета Института социализации и образования Российской академии образования доктор педагогических наук, доцент Румба О.Г. и доцент кафедры теории и методики физической культуры ВШФКиС БФУ им И. Канта, кандидат педагогических наук, доцент Томашевская О.Б. Широкую дискуссию и повсеместное обсуждение вызвали сообщения представителей Гданьской академии физического воспитания К. Прусик и К.

Прусика «Комплексный контроль в системе управления двигательной активностью старшего поколения». Большое количество откликов получили доклады К.Д. Чермита, А.Г. Заболотного, А.В. Шаханова «Критериальное значение временного порядка изменения углов в суставах в оценке качества выполнения приседания со штангой в пауэрлифтинге» (Майкоп), В.Л. Кондакова «Новый взгляд на физкультурно-оздоровительные технологии и их структурирование применительно к образовательному процессу в вузах» (Белгород), С.А. Черных, А.Ю. Кейно «Состояние здоровья, физического развития и физической подготовленности детей 7-9 лет» (Тамбов), А.А. Зайцева, С.В. Сазонова «Прогнозирование функционального состояния человека после интенсивных физических нагрузок» (Калининград), А.М. Тхазепова, Г.Н. Тхазеповой «Здоровье как объект управления в образовательном пространстве учреждений высшего профессионального образования» (Нальчик) и др.

Четвёртая секция была организована в интересах молодых учёных, представляющих результаты своих диссертационных исследований, выполненных по проблемам содержания, направленности, методики и организации физкультурного образования. В ней приняли участие аспиранты и соискатели учёных степеней из таких известных зарубежных и российских вузов как: Кильская академия спортивной педагогики в Германии (А. Крюгер, В. Бонин, А. Хайнен), Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы в г. Уфа (А. Наумов, Р. Лебедев, Д. Кадашёва, А. Гвоздева, Д. Халиков), Белорусского государственного университета физической культуры в Минске (В. Нехаева) Балтийского федерального университета им. И. Канта в Калининграде (Е. Меньшикова, К. Мамаджанова, А. Яворская, М. Бутко) и др.

В ходе работы пятой секции «Хореографическое образование: актуальные вопросы, проблемы и перспективы, возглавляемой проректором Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой А.В. Фомкиным, представителями БФУ им. И. Канта И.А. Ребезовым и В.Н. Самойлиной обсуждались проблемы: «Реализации Федеральных образовательных стандартов третьего поколения при подготовке специалистов в области хореографии» (З.Д. Лянгольф, С.Г. Ануфриева), «Реализации программы подготовки бакалавров направления «Хореографическое искусство» профиль «Танцевально-эстетическая педагогика» (И.А. Ребезов), «Психолого-педагогические аспекты формирования личности педагога-хореографа» («Особенности начального этапа обучения народно-сценическому танцу студентов профиля «Танцевально-эстетическая педагогика» (Г.В. Блинова), «методические приёмы отработки танцевальных элементов в мальчиковых группах разных ступеней обучения» (А.М. Афанасьев, Л.А. Афанасьева) и др.

Кроме секционных заседаний было запланировано проведение круглого стола на котором обсуж-

дались перспективы дальнейшего развития физкультурного образования в рамках организации и проведения последующих конгрессов.

На заключительном заседании конгресса была принята следующая резолюция.

РЕЗОЛЮЦИЯ

Третьего Международного научного конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация»

В период с 10 по 12 ноября 2011 года в Калининграде проходил второй Международный научный конгресс «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация». В конгрессе приняли участие представители многих государств Европы, Азии, Северной Америки. Организационный комитет возглавил ректор Федерального Балтийского университета (БФУ) имени И. Канта доктор исторических наук, профессор Андрей Павлович Клемешев. Сопредседателями научного комитета конгресса, руководителями пленарного заседания явились доктора педагогических наук, профессора директор высшей школы физической культуры и спорта БФУ имени И. Канта В.К. Пельменёв и заместитель директора ФГНУ «Институт социализации и образования» Российской академии образования (ФГНУ ИСиО РАО) А.А. Горелов.

Участники третьего Международного научного конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация», отмечают высокую значимость данного форума и его актуальность.

Пленарные доклады ведущих ученых, обсуждение представленных материалов на секционных заседаниях обнажили широкий спектр проблем в области физкультурного образования, реализация которых позволит обеспечить подготовку специалистов по физической культуре и спорту новыми научными знаниями в теории и методике физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

В ходе широкой дискуссии, в рамках обсуждаемых проблем, участниками данного научного форума была отмечена высокая организация, широкое информационное поле и достаточное материально-техническое обеспечение Третьего Международного конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация». Опубликованные в научном сборнике материалы определяют стратегию дальнейшего развития физкультурного образования в странах Европы, Азии, Северной Америки. Атрибутика Конгресса соответствует общепринятым стандартам и может быть использована при организации и проведении последующих международных форумов по данной проблематике.

Участники конгресса считают, что на современном этапе развития общества необходимо продол-

жать работу по интеграции усилий ведущих ученых в сфере физической культуры по созданию стройной системы физкультурного образования, отвечающей потребностям практики, удовлетворению запросов человека в двигательной активности и укреплении здоровья, созданию условий для подготовки высококвалифицированных специалистов в области физического воспитания, спорта, профессионально-прикладной, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

С целью дальнейшего совершенствования системы физкультурного образования третий Международный конгресс «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Считать Третий международный научный Конгресс «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» важным этапом в реализации проблем профессионального и неспециального физкультурного образования.

2. Считать проведение Третьего международного конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» своевременным, а его последующее проведение целесообразным.

3. Итоги работы третьего Международного научного конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» осветить в ведущих периодических изданиях по физической культуре России, стран ближнего и дальнего зарубежья.

4. Поддержать инициативу Уральского государственного университета физической культуры в организации и проведении третьего Международного конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» в 2015 году на его базе (г. Челябинск).

5. Ввести в состав постоянно действующего научного комитета конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» - доктора педагогических наук, профессора Обвинцева А.А. (Росси), доктора педагогических наук, профессора Чермита К.Д. (Россия, Республика Адыгея), доктора педагогических наук, профессора Орехова Е.Ф. (Россия), доктора педагогических наук, профессора Ляха В.И. (Польша).

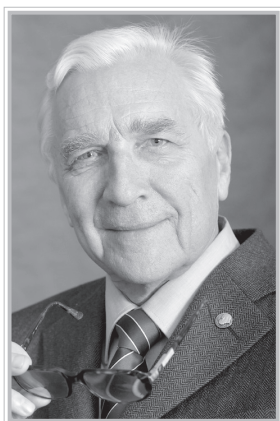
6. Научному комитету в феврале — марте 2014 года провести свое заседание, на котором обсудить вопросы включения в тематику последующих конгрессов таких научных направлений как: «Теория и методика олимпийского образования» и «Теория и методика военно-физкультурного образования».

*Информация для связи с авторами:
Горелов Александр Александрович,
e-mail: alegor5@mail.ru*

СТИМУЛИРУЕМОЕ РАЗВИТИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА

Бальсевич В.К., доктор биологических наук, профессор

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма



Аннотация.

В статье рассматриваются вопросы о закономерностях возрастного развития физического потенциала человека, включая его биомеханические, морфологические и функциональные характеристики.

Ключевые слова: онтокинезеология, человек, возраст, развитие

STIMULATED DEVELOPMENT OF KINESIOLOGY HUMAN POTENTIAL

Bal' sevich V.K., Doc. Biol. Sci., Professor

Russian State University of physical culture, sport, youth and tourism

Abstract.

The article discusses about the patterns in the age of development of physical capabilities, including its biomechanical, morphological and functional characteristics.

Key words: ontokinezeologiya, man, age, development.

Кинезиологический потенциал человека в своей совокупности представляет единый комплекс многообразных физических качеств, моторных способностей и адаптационных возможностей человека, реализуемый в движениях, действиях и рабочих операциях. Развитие кинезиологического потенциала происходит в течение всей жизни человека. В этом процессе, как показали результаты наших исследований и работы других авторов, можно выделить по крайней мере три крупных этапа. Первый — этап интенсивного развития двигательной функции и формирующихся на ее основе физических качеств и моторных способностей. Второй — этап относительно медленного снижения уровня кинезиологического потенциала — начало обратного развития физических и моторных способностей. Третий — этап инволюции двигательной функции, постепенного или быстрого снижения уровня физических возможностей человека пожилого или преклонного возраста [2].

Несмотря на существенные различия в уровне кинезиологического потенциала людей разного возраста, он тем не менее характеризуется общим, присущим всем периодам жизни, свойством двигательной функции человека. Это свойство состоит в спо-

собности двигательной функции к адаптации, к развитию. Последнее не всегда однонаправленно и не в равной мере интенсивно для всех периодов индивидуальной эволюции человека, но всегда обеспечивает в большей или меньшей степени необходимый баланс соотношения требований среды, внутреннего состояния организма и его физических возможностей.

Критерием эффективности управления процессом развития кинезиологического потенциала человека в онтогенезе является большая степень его соответствия внешним, средовым и прежде всего социальным требованиям. В то же время показателем неэффективности такого управления станет несоответствие состояния кинезиологического потенциала человека уровню требований среды и внутренним возможностям его организма. Превышение этих возможностей столь же нежелательно, а зачастую даже недопустимо, как и недоиспользование их. К сожалению, данный тезис подтверждается печальной статистикой трагических исходов, связанных с игнорированием этого обстоятельства.

Ниже мы рассмотрим возможности управления развитием кинезиологического потенциала человека

в каждом из названных трех больших и существенно отличающихся друг от друга этапов индивидуальной жизненной эволюции человека.

Физическая активность человека должна рассматриваться как главная сфера формирования физической культуры личности [1].

Основы культуры вообще, и физической культуры в частности, закладываются в самом раннем детстве, интенсивно расширяются и углубляются в детские и юношеские годы, оформляясь в культурные навыки, и закрепляются в молодом возрасте. В этом смысле **главная целевая установка** для управления физической активностью на первом этапе формирования физической культуры личности человека, в целом совпадающем по времени с первым этапом возрастной эволюции его физического потенциала, должна быть сделана на формирование и интенсивное развитие всех компонентов физической культуры личности.

В рамках этой **общей цели** представляется возможным видеть и некоторые частные, определяющие направления деятельности в формировании отдельных компонентов физической культуры личности.

В системе воспитания физкультурных ценностей необходимо предусмотреть и осуществить формирование мотивов, а затем и интересов к систематической физической активности. Достижение этой важной воспитательной цели — дело весьма сложное, требующее решения многих задач, существенно разных для разного возраста первых двух десятилетий жизни.

В раннем детстве закладываются в большей мере чувственные, сенсильные и эмоциональные основы будущих мотиваций физической активности. Задача состоит в том, чтобы дать ребенку возможность почувствовать радость движения и создать для этого соответствующие условия. Уже в дошкольном возрасте необходимо обеспечивать такие воспитательные возможности, которые способствовали бы оформлению в сознании и психике ребенка комплекса представлений и ощущений сначала о приятности и желаемости занятий физическими упражнениями, а затем и их необходимости.

При этом нужно воспитывать у ребенка способность к пониманию и оценке ощущений удовольствия, бодрости, жизнерадостности, силы и ловкости как следствий физических нагрузок.

В младшем школьном возрасте формирование мотивов и интересов к физической активности в большей мере должно быть связано с воспитанием ответственности ребенка за уровень своей физической подготовленности, с началами гражданской мотивации физической активности.

Необходимо развивать у ребенка чувство ответственности за результат команды, группы, класса, своей семьи, показанный в играх или состязаниях. Именно в первых радостях победы или горестях поражения на детской спортивной или игровой площадке рождается понимание своих возможностей

действовать на пользу коллектива и вместе с коллективом и для своей личной радости, удовольствия и пользы.

В этом возрасте мотивы к физической активности еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям. Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем привычки, регламентирующие систематичность занятий физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

В подростковом возрасте мотивы физической активности во многом обусловлены особенностями психики ребенка и новыми моментами, связанными со становлением характера и утверждением себя в обществе. Целью управления процессом формирования интересов является в данном возрасте правильная организация мотивов, которые во многом определяются учителем физкультуры, родителями и товарищами. Поэтому физкультурное образование и самообразование родителей, их психолого-педагогическое воспитание, профессиональная зрелость и соответствующая специальная подготовка учителей физкультуры становятся важнейшей задачей общества для достижения целей физического воспитания детей.

Юношеский возраст — самый сложный в деле формирования мотивов и интересов к физической активности. Именно в этот период чаще всего происходит «переоценка ценностей» и юноша или девушка покидают спортивную секцию или спортивную школу. Важной причиной ухода юных спортсменов является неудавшаяся «спортивная карьера», понимание ограниченности, а иногда и отсутствия способностей к достижению высокого спортивного результата.

Можно, однако, думать, что существующие типы спортивных школ не перекрывают всей богатой палитры мотивов и интересов к физической активности молодежи, а психология тренеров и уровень их культурной подготовленности не позволяют им шире взглянуть на социальные функции физической активности и многообразие конкретных целей занятий физическими упражнениями.

В этой связи становится весьма актуальным формирование новых общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической и моторной подготовленности как альтернативы популярности спорта высших достижений и его представителей, альтернативы не для противопоставления, а для сосуществования этих двух основных форм физкультурного воспитания молодежи.

Зрелый возраст охватывает значительный период жизни человека — от 18 до 55-60 лет. Понятно, что мотивы и интересы к физической активности существенно различны для людей молодого, среднего и старшего возраста. Для молодых людей мотивом может оставаться стремление к спортивным достижениям. При этом успех в цеховых соревнова-

ниях или матчевой встрече между сокурсниками разных факультетов в личностном плане не выглядит менее значительным, чем победа спортивного аса на всесоюзных соревнованиях.

Многое в структуре мотиваций физической активности меняет, точнее может менять, служба в рядах Вооруженных Сил России, взросление девушек, их подготовка к семейной жизни и материнству. Наиболее существенной целью управления процессом формирования мотивов и интересов к физической активности в этом возрасте является воспитание стремления к долгосрочной физической активности, к поиску таких ее форм, которые бы удовлетворяли запросам жизни и трудовой, военной, учебной деятельности взрослого человека.

Для людей среднего и старшего возраста система целей физической активности группируется вокруг осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и закаливании. Из этого следуют и частные целевые установки на формирование мотиваций к систематическим и регулярным занятиям физическими упражнениями. Они сводятся к воспитанию и самовоспитанию дисциплины регулярности занятий, пониманию важности личного примера для младших членов семьи.

В пожилом и старческом возрасте главный мотив физической активности — поддержание удовлетворительного уровня состояния здоровья и дееспособности, а также желание не стареть раньше времени, быть способным помочь детям, стремление служить примером для молодежи, особенно для са-

мых младших родственников — внуков и внучек. Эти стимулы и мотивы достаточно сильны, а их активное внедрение в психику и сознание престарелого человека во многом зависит от чуткости и внимательности окружающих, от их способности подбодрить физически не очень сильного, но душевно богатого, зрелого человека.

Вывод. Физическую активность человека, а особенно спортивные формы ее реализации, следует считать одним из важнейших естественных организаторов здорового стиля его жизни, мощным средством воспитания здорового духа и вместе с тем нетерпимости к антикультурным и антиобщественным явлениям.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.: ил.
2. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. - М.: Советский спорт, 2009. - 220 с.: ил.

Bibliography:

1. Bal'sevich, V.K. Ontokineziologiya / V. K. Bal2seovich. - M.: The theory and practice of physical education, 2000. - 275 p.: ill.
2. Bal'sevich, V.K. Essays on age human Kinesiology / V.K. Bal2seovich. -Moscow: Soviet sport, 2009. - 220 p.: ill.

Информация для связи с автором:
Бальсевич Вадим Константинович,
e-mail: fikult@teoriya.ru

КОНЦЕПЦИЯ ОЛИМПИЗМА В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЙ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

Лубышева Л.И., доктор педагогических наук, профессор

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма



Аннотация.

В статье рассматриваются вопросы олимпизма как форма общественного мировоззрения. Сегодня олимпизм является философско-социальным ядром одного из самых общественных течений олимпийского движения. К нему обращено внимание многих известных политиков, ученых, педагогов, специалистов всего мира.

Ключевые слова: олимпизм, спорт, олимпийское движение.

CONCEPT OF OLYMPISM IN THE CONTEXT OF MODERN SPORT REALITY

*Lubysheva L.I., doctor of pedagogical sciences, Professor
Russian State University of physical culture, sport, youth and tourism*

Abstract.

The article discusses issues of Olympism as a form of social philosophy. Today Olympism is a philosophical and social core of one of the social movements of the Olympic movement. The attention of many well-known politicians, scientists, educators, professionals all over the world is drawn to him.

Key words: sport, Olympism, the Olympic movement.

О росте значимости спорта в современном мире свидетельствует то, что за право принять у себя Олимпийские игры или другие крупные спортивные соревнования идет ожесточенная борьба между странами-кандидатами. Лидеры крупных держав мира принимают непосредственное участие в заседаниях Международного олимпийского комитета, чтобы лично поддержать свой город в качестве кандидата на проведение Олимпиады.

Олимпийское движение занимает значительное место в социальной жизни, в культуре современного общества. Его начало освещено надеждами гуманистов, Пьера де Кубертена и его соратников о возможности если не переделать мир, то создать такую сферу человеческой деятельности, которая была бы основана на сотрудничестве, на общечеловеческих ценностях. Развитие олимпийского движения шло противоречиво, и его история полна компромиссов и отступлений даже от собственных принципов. Олимпизм приобрел поистине планетарный масштаб – 204 страны мира участвовали в XXX Олимпийских играх в Лондоне.

Олимпизм, составляющий духовную основу спортивного движения, признан как социокультурное образование, в котором заложены гуманистические ценности: добрая воля людей, их стремление к миру, сотрудничеству, взаимопониманию. Гуманистическая природа определяет его сущностное содержание – служение человеку, личности, обществу.

Цель исследования: провести социологический анализ причин негативного влияния современного спорта на разрушение олимпийских идеалов и обозначить пути преодоления кризисных ситуаций.

Вхождение спорта в современную культуру было непростым. Возрождение олимпийских игр осуществлялось в духе общих идей эпохи Возрождения, т.е. как попытка «возродить» античные ценности древнегреческих олимпийских игр. Пьер де Кубертен понимал идею олимпизма не просто как мировое спортивное движение, а как идею новой гуманистической философии. Он верил в мощную образовательную и воспитательную силу спорта, полагая, что духовно-нравственное развитие нового поколения невозможно без гармоничного развития человека, в котором важнейшей составляющей является физическое воспитание [4].

И сегодня в тексте **Олимпийской хартии** в качестве основополагающих принципов записано: «1. **Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинство тела, воли и разума.** Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам. 2. **Целью Олимпизма является повсеместное становление спорта на службу гармоничного развития человека с тем, чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства**» [1].

Главный замысел Кубертена, связанный с возрождением Олимпийских игр, состоял в том, чтобы последовательно, систематично и эффективно использовать спорт как средство решения педагогических задач, иными словами использовать спорт для **«обновления человечества через воспитание»**. Можно сказать, что философия олимпизма базируется на общеевропейской просветительской установке, суть которой состоит в том, что путем «правильного» воспитания можно преобразовать социальную действительность.

В концепции П. де Кубертена занятия спортом в сочетании с занятиями искусством составляют неотъемлемое естественное право человека. Отсюда главное - это участие в соревновании, а не победа [2]. Целью спорта следует считать не победу над соперником, а победу над собой, выраженную в продвижении к совершенству. Каждый шаг к совершенству - это улучшение соревновательного достижения и, именно, в этом подлинная победа, победа над собой, прежде всего.

Спортивное соревнование рассматривается как стимул для мобилизации способностей и наиболее полного их проявления. Стремления соперников проявить свои способности в благородном соревновании друг с другом способствуют активному продвижению каждого к совершенству.

Такая позиция выдвигает на первое место моральную сторону участия в спортивном состязании. По мнению Кубертена, спортсмен не должен стремиться к победе любой ценой. В духе Олимпизма

предпочтение следует отдавать честному, благородному поведению в спортивном соперничестве, придерживаясь убеждения, что самое главное - не конкретный результат, выразившийся в измеряемых физических величинах (баллах, очках, голах, секундах и т.д.), а отвага, мужество, проявляемые в ходе сражения за победу, дух борьбы, побуждающий человека, к преодолению самого себя, своих слабостей и недостатков. Только при нравственном поведении в соперничестве спорт, спортивные соревнования будут выполнять свою воспитательную функцию.

Неблагородное соревнование, допускающее сознательные нарушения нравственных норм и принятых правил ведения спортивной борьбы во имя достижения победы, не позволяет соревнующимся полностью проявить свои способности. В этом случае победа над соперником закрывает дорогу спортсмену к личностному совершенству, что лишает сам спорт его изначального смысла.

Поскольку спортивная деятельность направлена на совершенствование способностей спортсмена, его личности, то из сферы спорта должны быть исключены все цели, средства, методы и формы организации и проведения занятий, которые могут повредить нравственному, физическому, психическому здоровью занимающихся. **Эксплуатация спортсмена не имеет права на существование в сфере спортивной деятельности. Отсюда — требование исключить эксплуатацию спортсмена обществом, государством, предпринимателями от спорта и отделить профессиональный спорт от любительского. На олимпийских соревнованиях спортсмен должен представлять себя, а не государство, отсюда запрет официального определения командного места для государств, представленных на соревновании своими гражданами.**

П. де Кубертен последовательно проводил в жизнь принцип любительства в олимпийском спортивном движении, запретив прямое и косвенное денежное (или иное материальное) поощрение спортивных достижений или вообще занятий спортом. Эти положения, разработанные под его руководством и при его участии, должны были сделать олимпийским принципом - принцип - бескорыстия (любительства). Занятия спортом приносят человеку единственный результат: продвижение к совершенству. Использование занятий спортом для достижения любых неспортивных целей несовместимо с идеей олимпизма.

Этот принцип при Кубертене соблюдался достаточно строго. Так, в 1912 году на Играх V Олимпиады в Стокгольме американский спортсмен Джим Торп был лишен двух золотых медалей, завоеванных им в легкоатлетическом пятиборье и десятиборье, а также пожизненно дисквалифицирован за то, что он за два года до Олимпиады играл в бейсбольной команде и получал за это деньги.

В идее олимпизма спорт рассматривается лишь как один из компонентов формирования личности.

Кубертен огромное внимание уделял характеристике того идеала личности, который должен служить целью воспитательной деятельности в олимпийском движении. Он опирался на гуманистический идеал **гармонично** развитой личности, на античные идеи калогатии и эвритмии.

В соответствии с таким идеалом личности, который Кубертен мечтал привить всему человечеству в качестве его смысла существования, олимпийскому атлету должны быть присущи совершенные физические качества, здоровье, красота (“поэзия”) физически развитого тела и движений, а вместе с тем сила духа, интеллект, эстетический вкус, художественный талант, культура речи и общения, высоконравственные качества: честность, великодушие, бескорыстность и др.

С таким пониманием тесно связана идея интеграции спорта с искусством и культурой в целом. В объединении спорта с искусством он усматривал важное условие решения воспитательных задач олимпийского движения, одно из главных средств гармоничного развития личности, преодоления все усиливающегося разрыва между физическим и духовным развитием людей.

На сессии МОК, состоявшейся в 1906 году в Париже, было принято решение последовать античной традиции и проводить на олимпийских играх конкурс искусств. Эту идею воплотили в жизнь на Играх V Олимпиады в 1912 году. Представленные на конкурсе произведения по пяти видам искусств: архитектуры, живописи, скульптуры, музыки и литературы были посвящены олимпийскому движению. Но эта идея не прижилась. Сам Кубертен был разочарован отношением деятелей искусства к этой затее и в последующем, на сессии МОК в Афинах в 1954 году было принято окончательное решение не проводить художественных конкурсов во время игр. Эта неудача показала, что европейский спорт и европейское искусство базируется на разных эстетических принципах, качественно отличных от принципов античности.

В проекте Пьера де Кубертена по-новому решалась проблема религиозного содержания олимпийских игр. Возрождая игры в новых культурно-исторических условиях, Кубертен отделил их от языческого культа, породившего саму идею этих игр. Он переосмыслил религиозное содержание олимпиад в духе эпохи Возрождения, для которой характерно восхищение силой и творческой мощью человека, с его стремлением к постоянному совершенству. Именно из этой интенции родился девиз олимпийского движения: **citius, altius, fortius**.

Тем не менее сегодня олимпизм по своему содержанию неадекватен тем идеалам, с которых начиналось его возрождение.

Существенный отход современного олимпийского движения от концепции олимпизма, сформулированной Кубертенем, произошел в 80-е годы прошлого столетия, когда над Олимпийскими играми нависла

угроза маргинализации. Нехватка денег и ослабление зрительского интереса к любительскому спорту остро поставили вопрос о пересмотре концептуальных установок. Тогдашний президент МОК Хуан Антонио Самаранч взял на себя смелость отказаться от принципа любительства и допустить бизнес в олимпийское движение.

Это решение повлекло за собой качественные изменения спорта. Коммерциализация внесла новый элемент в спортивные соревнования. Они стали элементом шоу-бизнеса и теперь спорт вынужден учитывать коммерческие интересы. Спортивные состязания должны быть зрелищными, привлекать к себе большое число болельщиков, обеспечивать высокий уровень профессионального мастерства, формировать свою спортивную эстетику. Теперь не личностное совершенствование спортсмена и его гармоническое развитие выступают мотивацией к спортивной деятельности, как предполагал Кубертен, а жесткие правила прибыли и окупаемости диктуют спортсмену и менеджеру организацию спортивной деятельности. Более того, спорт стал высокооплачиваемой профессиональной деятельностью и, поэтому появилась заинтересованность в поисках средств повышения работоспособности спортсменов, обеспечения стабильности высоких результатов на протяжении всего спортивного сезона.

Сегодня в структуре мотивов на победу в крупных спортивных соревнованиях — уже не столько стремление получить моральное удовлетворение от победы над собой, доказать превосходство над соперниками, но прежде всего желание получить высокий социальный статус, стать знаменитым и богатым человеком, сделать успешную спортивную карьеру.

Олимпийский спорт неуклонно развивается в сторону профессионализации, все откровеннее делая ставку на ценности успеха, карьеры, денег. На этой основе изменились ценностные ориентации в сторону потребительских и прагматических направлений. Профессионализация, повышая результативность атлетов, вместе с тем приводит к противопоставлению олимпийского спорта другим его разновидностям, отдаляя его все дальше и дальше от массового спорта.

Коммерциализация олимпийского движения также порождает негативную ситуацию для его дальнейшего развития. Зачастую время и условия соревнований определяются уже не интересами спортсменов, не созданием оптимальных условий для достижения спортивных рекордов, а интересами телевизионных компаний, рекламодателей.

В олимпийском спорте стали нарастать антигуманистические традиции — жесткая конкуренция, враждебность, недружелюбие, допинг, махинации. Все чаще олимпийские игры называются коммерческим проектом, целью которого является извлечение прибыли. Сценарий организации современных олим-

пийских игр сравнивают с крупномасштабной шоу-программой.

Все эти тенденции в корне противоречат идеалам олимпизма. Можно полагать, что если негативные тенденции будут усугубляться, то общественное мнение будет игнорировать сами олимпийские игры и отторгать «новые идеалы» олимпизма.

Пути выхода из создавшейся ситуации видятся нам в двух направлениях: с одной стороны — усиление гуманизации современного спорта и влиянии общественных организаций на стратегию развития спортивного движения. С другой стороны, эффективным выходом из кризиса может стать расширение содержания и географии олимпийского образования, повсеместное внедрение его организационных основ в учебный процесс общеобразовательных школ и вузов.

Для развития системы олимпийского образования в 1994 году был издан совместный приказ Минобразования России и Олимпийского комитета России № 51/84а «Об организации изучения вопросов олимпийского движения и Олимпийских игр». В 1996 г. вышло первое издание учебного пособия для школьников «Твой олимпийский учебник» [5].

С тех пор в России сложилась трехуровневая система олимпийского образования:

1. Популярное образование, нацеленное на широкую аудиторию, акцентируется на философии и истории Олимпизма.

2. Академическое образование, определенная форматом учебных программ в школах и вузах, подразумевает знакомство с экономическими и социальными эффектами Олимпийских игр.

3. Профессиональное образование, ориентировано на подготовку менеджеров для проведения Олимпиады и других спортивных мероприятий, формирует у них необходимые управленческие навыки и компетенции на основе знаний, накопленных за годы работы Международного олимпийского комитета.

В ходе развития олимпийского образования были сформулированы основные задачи:

□ формирование у детей и учащейся молодёжи целостной картины мира — целостной и научно обоснованной, дети многое узнают об окружающем их мире в семье, школе, на улице и т.д.;

□ формирование гражданского самосознания, самосознания гражданина, ответственного за судьбу Родины;

□ приобщение детей к общечеловеческим ценностям, формирование у них адекватного этим ценностям поведения;

□ формирование у подрастающего поколения креативности и толерантности к другим религиям и культурам;

□ формирование самосознания, осознание собственного «Я», помощь ребёнку в самореализации.

Наиболее слабым звеном олимпийского образования является третий уровень — подготовка профессиональных кадров для реализации задач образовательного процесса. Для повышения эффективности подготовки учителей к реализации олимпийского образования нами разработана учебная программа повышения квалификации. Целью этой программы явилось — ознакомление учителей и тренеров с основными положениями содержания и организации олимпийского образования. Содержание программы включало задачи и основные разделы, связанные с планированием и последовательным изложением учебного материала. Апробация данной программы прошла в двух регионах России — Пермском крае и Ханты-Мансийском автономном округе.

Результатом проведенного исследования явилось увеличение количества олимпийских уроков в общеобразовательных школах и сформированность положительного мнения школьников и их родителей о современном спорте, олимпийских идеалах и ценностях современного олимпийского движения.

Современный спорт переживает кризис. Но в кризисном состоянии находится вся современная культура и образование. Кризис спорта не является его разрушением. Обществу, специалистам нужно находить пути выхода из этого состояния, предлагать инновационные идеи, разрабатывать новые технологии, изменять приоритеты, одним словом, выстраивать новую парадигму развития современного спорта и олимпийского движения.

Литература:

1. Олимпийская хартия / МОК. - М., 1990. - 87 с.
2. Пьер де Кубертен. Олимпийские мемуары / Пьер де Кубертен. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 179 с.
3. Родиченко, В.С. Олимпийское образование в новой России / В.С. Родиченко. - М.: ФиС, 2005. - 46 с.
4. Столяров, В.И. Олимпийская концепция Пьера де Кубертена и современность / В.И. Столяров // Олимпийский бюллетень : сб. науч. материалов / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Центр. олимп. акад. - М., 2005. - № 7. - С. 84-94.
5. Твой олимпийский учебник : учеб. пособие для олимп. образования в вузах : рек. Олимп. ком. России / [В.С. Родиченко [и др.]] ; Олимп. ком. России. - 22-е изд., перераб. и доп. - М.: Сов. спорт, 2010. - 144 с.: ил.

Bibliography:

1. The Olympic Charter / IOC. - M., 1990. - 87 p.
2. Pierre de Coubertin. Olympic memoirs / Pierre de Coubertin. - Kiev: Olympic literature, 1997. - 179 p.
3. Rodichenko, V.S. Olympic education in new Russia / V.S. Rodichenko. - M.: FiS, 2005. - 46 p.
4. Stolyarov, V.I. Olympic concept by Pierre de Coubertin and modernity / V.I. Stolyarov // Olympic newsletter: sat. researcher. Materials / RSUF CST, Center. Olympus. akad. - M., 2005. - № 7. - P. 84-94.
5. Your Olympic tutorial: Stud. Manual for Olympus education in universities: Olympus. com. Russia / [V.S. Rodichenko [and others]]; Olympus. com. Russia. - 22 ed. - M.: Sov. Sport, 2010. - 144 p.: ill.

*Информация для связи с автором:
Лубышева Людмила Ивановна,
e-mail: fizkult@teoriya.ru*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНЫМ КОМПЬЮТЕРНЫМ ПРОГРАММАМ ДЛЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Пельменев В.К., доктор педагогических наук, профессор

Храмов В.В., кандидат педагогических наук, доцент

Балтийский федеральный университет им. И.Канта, г. Калининград



Аннотация.

В статье раскрываются системные взаимодействия педагогических и компьютерных технологий в учебном процессе.

Ключевые слова: педагогические и компьютерные технологии, учебная деятельность, педагоги, программисты.

METHODICAL REQUIREMENTS FOR EDUCATIONAL COMPUTER PROGRAMS FOR PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Peľ menev V.K., *doctor of pedagogical sciences, Professor*

Hramov V.V., *candidate of pedagogic Sciences, docent*

Baltic Federal University named after I. Kant, Kaliningrad

Abstract. The article reveals the interaction teaching system and computer technologies in the educational process.

Key words: pedagogical and computer technologies, educational activities, educators, programmers.

Дидактическое средство, функционирующее при помощи компьютерной техники, определим как инструмент, реализующий системное взаимодействие педагогических и компьютерных технологий, позволяющий достичь качественно более высокий уровень учебной деятельности.

В публикациях И.В. Роберт [6], А.И. Башмакова [1], И.Г. Захаровой [3], В.А. Красильниковой [4], Е.И. Машбиц [5] представлены как методологические, так и технологические основания разработки компьютерных программ учебного назначения — педагогических программных средств (ППС). Показано, что разработка ППС требует объединения усилий не только педагогов (практиков, методистов, ученых) и программистов, но и специалистов, способных успешно решать психологические, гигиенические, дидактические и управленческие задачи.

В настоящее время наиболее подробно изучены дидактические предпосылки создания качественных ППС. Они основаны на выполнении общепедагогических принципов обучения и воспитания: научности, доступности, адаптивности, системности и последовательности применения средства обучения, сознательности обучающегося, его самостоятельности и активности, прочности усвоения знаний [6]. Отдельное внимание уделяется уникальным свойствам компьютерных технологий в образовании: обеспечение компьютерной визуализации учебной информации, активизация интеллектуального потенциала обучающегося, стимулирование познавательной деятельности за счет обратной связи при работе с компьютерной программой. Также показаны формы и методы учебной работы, предусматривающие применение конкретных видов ППС.

Анализ диссертационных исследований (Раткевич Е.Ю., 1998; Егорова Ю.Н., 2000; Филатова Л.Ф., 2003; Курбатова З.Я., 2005; Бабич И.Н., 2006; Никитина Н.В., 2007; Помелова М.С., 2009; Короткова И.И., 2010 и др.), посвященных разработке и внедрению ППС по дисциплинам общего среднего образования позволяет сделать вывод о принципиально

едином подходе к созданию, внедрению и применению данных средств обучения. Электронные учебники и пособия, автоматизированные обучающие и контролирующие системы предназначены для оптимизации процесса усвоения знаний и выработки умений. Это достигается при помощи инструментов виртуальной обучающей среды. Компьютерные программы учебного назначения успешно применяются в урочных и внеурочных формах учебной работы, обеспечивая в первую очередь индивидуализацию и дифференциацию процесса обучения. Основное содержание учебной деятельности сводится к диалогу обучающегося с компьютерной программой, которая реализует педагогические алгоритмы по предъявлению, закреплению и контролю знаний, отработке умений применять знания для решения задач различного уровня сложности. Изучение опыта информатизации общего среднего образования показывает, что предметная специфика различных дисциплин практически не оказывает влияния на структуру и функции специализированного ППС. Разработка компьютерных средств учебного назначения сводится к отбору, оформлению и размещению соответствующей предметной информации в программной оболочке (инструмент разработчика) ППС. Кроме того, технология учебной работы, основанная на применении компьютерных дидактических средств, разработанная для преподавания одной дисциплины, может практически без изменений быть внедрена в преподавание других предметов. Исключение составляет лишь уроки физической культуры.

Совокупность уникальных свойств дидактической системы учебного предмета «Физическая культура» и образовательных возможностей современных ИКТ позволяют сформулировать следующие методические требования к содержанию и функциям специализированного ППС:

1) применение в качестве средства повышения эффективности образовательной деятельности, направленной на формирование у школьников физической культуры личности;

2) обеспечение дидактического взаимодействия между субъектами образовательного процесса в процессе решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных задач.

3) снабжение системы занятий физическими упражнениями методически оправданной и актуальной педагогической информацией;

4) эксплуатация непосредственно в ходе практических занятий для поддержки процессов обучения двигательным действиям и развития физических способностей;

5) активизация познавательной активности и самостоятельной учебной деятельности школьников;

6) накопление, систематизация, хранение и предъявление информации учебно-методического назначения по учебному предмету «Физическая культура».

Для того чтобы ППС стало востребованным инструментом в практической деятельности педагога физической культуры, необходимо его наделить комплексом функций, которые позволили бы выполнять следующие виды работ:

- планирование учебного процесса;
- формирование у учащихся комплекса знаний и умений, необходимых для овладения видом спорта;
- обучение учащихся технике двигательных действий;
- педагогический контроль за эффективностью образовательного процесса;
- разработка мероприятий, направленных на улучшение качества учебной деятельности.

Со стороны обучаемого наиболее востребованы следующие функции ППС:

- получение от педагога учебных задач и способов их решения;
- выполнение учебных заданий в специально организованных педагогом условиях;
- контроль и самоконтроль успешности достижения образовательных целей.

Представленный комплекс методических требований был реализован в содержании и функциях электронных учебно-методических пособий, предназначенных для преподавания основ видов спорта на уроках физической культуры, секционных и факультативных занятиях [2]. Нами было разработано семь методических продуктов (по баскетболу, волейболу, футболу, легкой атлетике, аэробике, атлетической гимнастике, спортивно-оздоровительному туризму). Все пособия успешно прошли этапы внедрения и опытной эксплуатации на базе общеобразовательных школ, что указывает на педагогическую целесообразность предлагаемой инновации.

Литература:

1. Башмаков, А.И. Разработка компьютерных учебников и обучающих систем / А.И.Башмаков, И.А.Башмаков. – М.: Информационно-издательский дом «Филинъ», 2003. – 616 с.
2. e-Спорт: электронные средства обучения для физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.e-sportedu.grsu.by (дата обращения 20.09.2012).
3. Захарова, И.Г. Информационные технологии в образовании: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.Г. Захарова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 192 с.
4. Красильникова, В.А. Теория и технологии компьютерного обучения и тестирования: монография / В.А. Красильникова – М.: Дом педагогики, ИПК ГОУ ОГУ, 2009. – 339 с.
5. Машбиц, Е.И. Психолого-педагогические проблемы компьютеризации обучения: Педагогическая наука – реформе школы / Е.И. Машбиц. – М.: Педагогика, 1998. – 192 с.
6. Роберт, И.В. Теоретические основы создания и использования средств информатизации образования: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.02 [Электронный ресурс] / И.В. Роберт: Институт средств обучения Российской Академии образования. – Москва, 1994. – Режим доступа: <http://www.gnpbu.ru/aref/Robert.htm> (дата обращения 10.06.2007).

Bibliography:

1. Bashmakov, A. Development of computer textbooks and instructional systems /A. Bashmakov, I. Bashmakov. - M.: Information-publishing house «Filin», 2003. – 616 p.
2. E-sports: e-learning tools for physical culture and sports [electronic resource]. - Access: www.e-sportedu.grsu.by (date of 2012).
3. Zakharov, I.G. Information technologies in education: Stud. Manual for stud. / I.G. Zakharova. - M.: Publishing Centre «Academy», 2003. -192 p.
4. Krasilnikova, V.A. Theory and technology of computer-based training and testing: monograph / V.A. Krasilnikova. - M.: House of pedagogics, IPK GO OSU, 2009. – 339 p.
5. Mazhbic, E.I. Psychology-pedagogical problems of computerization of education: school reform-pedagogical science /E. I. Mazhbic. - M: Pedagogika, 1998. - 192 p.
6. Robert, I. Theoretical foundations of creation and use of means of information education: abstract diss....Doct. Ped. Science: 13.00.02 [electronic resource] / I. Robert: Teaching Institute of the Russian Academy of education. - Moscow, 1994. - Access: <http://www.gnpbu.ru/aref/Robert.htm> (date of 10.06.2007).

Информация для связи с авторами:

Пельменев Виктор Константинович,

e-mail: bjuHYPERLINK

["mailto:bju13@mail.ru" 13@HYPERLINK](mailto:bju13@mail.ru)

["mailto:bju13@mail.ru" mailHYPERLINK](mailto:bju13@mail.ru)

["mailto:bju13@mail.ru".HYPERLINK](mailto:bju13@mail.ru)

["mailto:bju13@mail.ru"ru](mailto:bju13@mail.ru)

СПОРТИВНОЕ ПРАВО: ИСТОЧНИКИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Алексеев С. В., доктор юридических наук, профессор, профессор Московского государственного юридического университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), юридического факультета Академии труда и социальных отношений Федерации независимых профсоюзов России, проректор Академического международного института, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, Почетный работник науки и техники Российской Федерации, председатель комиссии по спортивному праву Ассоциации юристов России, президент Национального объединения спортивных юристов Российской Федерации при Международной ассоциации спортивного права IASL, член Президиума Общенационального правозащитного союза «Человек и Закон» при Общественной палате Российской Федерации, член Научно-консультативного совета Общественной палаты Российской Федерации, главный редактор журналов «Спорт: экономика, право, управление» и «Право и государство: теория и практика», судья Спортивного арбитража при Торгово-промышленной палате Российской Федерации, арбитр Дисциплинарного комитета Континентальной хоккейной лиги

Гостев Р. Г., профессор, доктор исторических наук, доктор политических наук, действительный член Академии политической науки, Действительный член Российской экологической академии, Член-корреспондент Международной Славянской академии наук, образования, искусств и культуры, депутат Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации шести созывов, член Комитета Государственной Думы по делам национальностей, член Счетной комиссии Государственной Думы, вице-президент Союза гандболистов России, главный редактор Научного журнала «БЕРЕГИНЯ-777-СОВА (общество, политика, экономика)», член комиссии по спортивному праву Ассоциации юристов России и Национального объединения спортивных юристов Российской Федерации при Международной ассоциации спортивного права IASL, член Редакционной коллегии журнала «Спорт: экономика, право, управление»



Аннотация.

В преддверии XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 г. в городе Сочи изложены актуальные проблемы регулирования подготовки и проведения физкультурных и спортивных мероприятий на международном, а также национальном уровне. Уделяется внимание природе актов саморегулирования субъектов сферы спорта, системе внеправовой нормативной регламентации в области спорта – *lex sportiva*.

Ключевые слова: спортивное право, спортивное законодательство, физкультурные мероприятия, спортивные мероприятия, *lex sportiva*.

SPORTS LAW: SOURCES OF REGULATE PHYSICAL AND SPORTING ACTIVITIES

Alekseev S.V., doctor of law, Professor, Professor
Moscow State legal University Kutafin (MSLA)

Gostev R.G., dr. historical sciences, dr. political science, professor
Deputy of the State Duma of the Federal Assembly of the Russian Federation

Abstract.

In anticipation of the XXII Olympic Winter Games and XI Paralympic Winter Games of 2014 in Sochi presents current regulatory issues of physical and sports activities at the international and national level. Focuses on the nature of self-regulation of sports entities, the quasi-legal normative regulation in the field of sports - *lex sportiva*.

Key words: sports law, sports law, sports events, sporting events, *lex sportiva*.

В соответствии со ст. 2 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»¹ (далее также — Федеральный закон о спорте):

физкультурные мероприятия — это организованные занятия граждан физической культурой;

спортивные мероприятия — это спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Внешним проявлением неоднородного, комплексного характера регулирования физкультурных и спортивных мероприятий является наличие разных источников, его формирующих. Источник регулирования выступает как внешняя форма выражения и закрепления норм и правил, нормативной субстанции.

Система источников, связанных с регулированием физкультурных и спортивных мероприятий, включает в себя:

- федеральные законы и законы субъектов Российской Федерации;
- общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации;
- подзаконные нормативные акты (федеральный и региональный уровни);
- муниципальные правовые акты;
- обычаи делового оборота;
- акты российских негосударственных организаций в сфере физической культуры и спорта;
- акты международных (региональных) спортивных организаций.

В соответствии со ст. 4 Федерального закона о спорте законодательство о физической культуре и спорте основывается на Конституции Российской Федерации и состоит из Федерального закона о спорте, других федеральных законов и принимаемых в соответствии с ними законов субъектов Российской Федерации.

Российское законодательство о физической культуре и спорте — комплексная по своему содержанию часть национального законодательства, включающая нормы прежде всего конституционного, муниципального, административного, финансового, гражданского, предпринимательского, трудового, уголовного, международного и процессуального права. Оно тесно связано с законодательством об образовании, о социальном обеспечении, о здравоохранении и др.²

В зависимости от того, каким органом, организацией принят нормативный акт, определяется его юридическая сила.

Главным источником, регулирующим физическую культуру и спорт, является *Конституция Российской Федерации* — юридический фундамент всего действующего законодательства. Она, как уже

отмечалось, имеет высшую юридическую силу, прямое действие и применение на всей территории страны. Законы и иные правовые акты, принимаемые в Российской Федерации, не должны противоречить Конституции.

Конституция РФ в п. 1 ст. 41 провозглашает право каждого человека на охрану здоровья. Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, характеризуется не просто отсутствием болезней и физических дефектов, но является состоянием полного физического, духовного и социального благополучия. В связи с этим нет необходимости доказывать огромное значение для личности и общества регулярных занятий физическими упражнениями и видами спорта в целях укрепления здоровья, повышения работоспособности, предупреждения заболеваний, борьбы с проявлением таких негативных явлений, как табакокурение, алкоголизм, наркомания, преступность и т.д. Представителями российской и зарубежной науки доказано, что здоровье человека только на 10–15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15–20 — от генетических факторов, на 20–25 — от состояния окружающей среды и на 50–55% — от условий и образа жизни людей, неотъемлемой составной частью которого являются физическая культура и спорт³.

В соответствии с п. 2 ст. 41 Конституции РФ в Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта. Вместе с тем приходится констатировать, что, по данным государственной статистики, в настоящее время только около 20% населения России осуществляют активную физкультурно-

¹ СЗ РФ. 2007. № 50. Ст. 6242.

² См.: Алексеев С.В., Гостев Р.Г. и др. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография. М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013; Алексеев С.В. Спортивное право России: Учебник для вузов / Под ред. докт. юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2005, 2007, 2012, 2013; Алексеев С.В. Международное спортивное право: Учебник для вузов / Под ред. докт. юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2008, 2013; Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для вузов / Под ред. докт. юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2010, 2013; Алексеев С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для вузов / Под ред. докт. юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013, 2014; Алексеев С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: Учебник для вузов. М.: Советский спорт, 2013.

³ См.: Беляев В.С. Здоровье, экология, спорт. М.: Советский спорт, 1995.

спортивную деятельность в свободное время. Одной из важнейших причин такого положения дел является несовершенство нормативной базы функционирования физической культуры и спорта.

Согласно подп. «е» п. 1 ст. 72 Конституции РФ общие вопросы физической культуры и спорта находятся в совместном ведении Российской Федерации и ее субъектов. По предметам совместного ведения издаются федеральные законы и принимаемые в соответствии с ними законы и иные нормативные правовые акты субъектов РФ (п. 2 ст. 76 Конституции РФ).

Сердцевину российского спортивного законодательства составляет *Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»*. Это базовый отраслевой закон, направленный на совершенствование государственного регулирования и создание современной законодательной базы в области физической культуры и спорта. Он устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации.

Также к числу основных источников спортивного законодательства, непосредственно связанных с регулированием спортивных мероприятий, следует отнести:

- Федеральный закон от 1 декабря 2007 г. № 310-ФЗ «Об организации и о проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 г. в городе Сочи, развитии города Сочи как горноклиматического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»⁴;
- Федеральный закон от 30 октября 2007 г. № 238-ФЗ «О Государственной корпорации по строительству олимпийских объектов и развитию города Сочи как горноклиматического курорта»⁵;
- Федеральный закон от 7 июня 2013 г. № 108-ФЗ «О подготовке и проведении в Российской Федерации чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года, Кубка конфедераций FIFA 2017 года и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»⁶.

Помимо указанных, в систему источников, регулирующих физкультурные и спортивные мероприятия, входят другие федеральные законы. Их можно дифференцировать на кодифицированные и не кодифицированные (или текущие).

Некоторые вопросы, связанные с организацией и проведением физкультурных и спортивных мероприятий, регулируются отдельными нормами, в частности, следующих *кодифицированных федеральных законов*:

- Гражданский кодекс Российской Федерации — часть первая от 30 ноября 1994 г. № 51-ФЗ⁷, часть вторая от 26 января 1996 г. № 14-ФЗ⁸, часть

третья от 26 ноября 2001 г. № 146-ФЗ⁹ и часть четвертая от 18 декабря 2006 г. № 230-ФЗ¹⁰;

- Трудовой кодекс Российской Федерации¹¹, в частности глава 54.1 «Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров», введенная в ТК РФ Федеральным законом от 28 февраля 2008 г. № 13-ФЗ¹²;
- Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 декабря 2001 г. № 195-ФЗ¹³ (ст. 3.5, 3.11, 3.12, 4.5, 6.18, 8.13, 14.15.1, 20.20, 23.1, 28.3, 28.7, 29.6 и др.);
- Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ¹⁴ (ст. 184 и др.);
- Налоговый кодекс Российской Федерации — часть первая от 31 июля 1998 г. № 146-ФЗ¹⁵ и часть вторая от 5 августа 2000 г. № 117-ФЗ¹⁶ (ст. 39, 83, 143, 146, 148, 149, 164, 217, 219, 246, 251, 263, 264, 265, 270, 275.1, 277, 306, 310, 333.33, 333.35, 333.38, 346.43, 357, 373, 381, 395 и др.);
- Бюджетный кодекс Российской Федерации от 31 июля 1998 г. № 145-ФЗ¹⁷ (ст. 21 и др.);
- Градостроительный кодекс Российской Федерации от 29 декабря 2004 г. № 190-ФЗ¹⁸ (ст. 14, 19, 23, 35, 48, 48.1, 62);
- Земельный кодекс Российской Федерации от 25 октября 2001 г. № 136-ФЗ¹⁹ (ст. 98 и др.);
- Лесной кодекс Российской Федерации от 4 декабря 2006 г. № 200-ФЗ²⁰ (ст. 41 и др.);
- Водный кодекс Российской Федерации от 3 июня 2006 г. № 74-ФЗ²¹ (ст. 6, 50);
- Кодекс внутреннего водного транспорта Российской Федерации от 7 марта 2001 г. № 24-ФЗ²² (ст. 3, 14, 16, 23.1, 34 и др.).

Существует достаточно широкий круг *текущих федеральных законов*, регулирующих отношения, связанные с организацией и проведением физкультурных и спортивных мероприятий. В их числе:

- Федеральный закон от 13 марта 2006 г. № 38-ФЗ «О рекламе»²³;
- Закон РФ от 27 декабря 1991 г. № 2124-1 «О средствах массовой информации»²⁴;

⁴ СЗ РФ. 2007. № 49. Ст. 6071.

⁵ СЗ РФ. 2007. № 45. Ст. 5415.

⁶ СЗ РФ. 2013. № 23. Ст. 2866.

⁷ СЗ РФ. 1994. № 32. Ст. 3301.

⁸ СЗ РФ. 1996. № 5. Ст. 410.

⁹ СЗ РФ. 2001. № 49. Ст. 4552.

¹⁰ СЗ РФ. 2006. № 52 (ч. 1). Ст. 5496.

¹¹ СЗ РФ. 2002. № 1 (ч. 1). Ст. 3.

¹² СЗ РФ. 2008. № 9. Ст. 812.

¹³ СЗ РФ. 2002. № 1 (ч. 1). Ст. 1.

¹⁴ СЗ РФ. 1996. № 25. Ст. 2954.

¹⁵ СЗ РФ. 1998. № 31. Ст. 3824.

¹⁶ СЗ РФ. 2000. № 32. Ст. 3340.

¹⁷ СЗ РФ. 1998. № 31. Ст. 3823.

¹⁸ СЗ РФ. 2005. № 1 (ч. 1). Ст. 16.

¹⁹ СЗ РФ. 2001. № 44. Ст. 4147.

²⁰ СЗ РФ. 2006. № 50. Ст. 5278.

²¹ СЗ РФ. 2006. № 23. Ст. 2381.

²² СЗ РФ. 2001. № 11. Ст. 1001.

²³ СЗ РФ. 2006. № 12. Ст. 1232.

²⁴ ВСНВ и ВС РФ. 1992. № 7. Ст. 300.

- Федеральный закон от 27 декабря 2002 г. № 184-ФЗ «О техническом регулировании»²⁵;
- Закон РФ от 7 февраля 1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей»²⁶;
- Закон РФ от 27 ноября 1992 г. № 4015-1 «Об организации страхового дела в Российской Федерации»²⁷;
- Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»²⁸;
- Федеральный закон от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»²⁹;
- Федеральный закон от 13 декабря 1996 г. № 150-ФЗ «Об оружии»³⁰;
- Федеральный закон от 19 мая 1995 г. № 82-ФЗ «Об общественных объединениях»³¹.

Пункт 7 ст. 3 Федерального закона о спорте в качестве одного из основных принципов законодательства о физической культуре и спорте закрепляет соблюдение международных договоров Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

С учетом этого, наряду с национальными законами источниками регулирования отдельных вопросов, связанных с организацией и проведением физкультурных и спортивных мероприятий являются *международные договоры*. Они являются результатом согласования воли различных государств, принимающих в них участие. Иными словами, договоры представляют собой соглашения государств относительно содержания договорных норм (т.е. текста договора) и признания таких норм в качестве юридически обязательных (или рекомендательных) для государств — участников договора. Международные договоры в области спортивного права направлены на регулирование отношений главным образом с участием юридических и физических лиц — субъектов внутреннего права (спортсменов, спортивных организаций и т.д.), но обязательства по договору возлагаются на государства, участвующие в нем, которые несут ответственность за приведение своего внутреннего права в соответствие со своими международными обязательствами.

Конституция РФ предусматривает, что международные договоры Российской Федерации являются составной частью ее правовой системы. В соответствии с п. 4 ст. 15 Конституции РФ если международным договором РФ установлены иные правила, чем предусмотрены законом, то применяются правила международного договора. В развитие этой нормы Конституции в ст. 4 Федерального закона о спорте говорится, что, если международным договором Российской Федерации установлены иные правила, чем те, которые предусмотрены Федеральным законом о спорте, применяются правила международного договора Российской Федерации.

Это означает, что международные договоры России являются на ее территории документами прямого действия, кроме случаев, когда из международного договора следует, что для его применения требуется издание внутригосударственного акта, так называемая *имплементация*. Разъяснение указанной конституционной нормы содержится в постановлении Пленума Верховного Суда Российской Федерации от 31 октября 1995 г. № 8 «О некоторых вопросах применения судами Конституции Российской Федерации при осуществлении правосудия»³², согласно которому «в силу п. 3 ст. 5 Федерального закона “О международных договорах Российской Федерации” положения официально опубликованных международных договоров РФ, не требующие издания внутригосударственных актов для применения, действуют в Российской Федерации непосредственно. В иных случаях наряду с международным договором РФ следует применять и соответствующий внутригосударственный правовой акт, принятый для осуществления положений указанного международного договора».

Международные договоры, заключенные СССР, по общему правилу, обязательны для Российской Федерации как его правопреемника, если специально не было объявлено о прекращении действия этих договоров³³.

Российское законодательство восприняло многие положения международного права и международных договоров. Нормы международных документов применяются, в частности, к спортивным отношениям с участием иностранных физических и юридических лиц, определяют их правовой статус, порядок применения правовых последствий причинения вреда иностранцам и иностранцами на территории России и многое другое.

В выполнение международных обязательств вовлекается широкий круг государственных органов, организаций, физических лиц, поскольку «подавляющее большинство международно-правовых норм реализуется через национальный организационно-правовой механизм»³⁴. Эта деятельность регулируется внутригосударственным правом, в котором растет число актов, посвященных выполнению международных обязательств.

²⁵ СЗ РФ. 2002. № 52 (ч. 1). Ст. 5140.

²⁶ СЗ РФ. 1996. № 3. Ст. 140.

²⁷ СЗ РФ. 1998. № 1. Ст. 4.

²⁸ СЗ РФ. 1996. № 49. Ст. 5491.

²⁹ СЗ РФ. 2013. № 8. Ст. 721.

³⁰ СЗ РФ. 1996. № 51. Ст. 5681.

³¹ СЗ РФ. 1995. № 21. Ст. 1930.

³² *Бюллетень Верховного Суда Российской Федерации* (далее — *Бюллетень ВС РФ*). 1996. № 1.

³³ См.: *Федеральный закон от 15 июля 1995 г. № 101-ФЗ «О международных договорах Российской Федерации»* // СЗ РФ. 1995. № 29. Ст. 2757.

³⁴ *Гавердовский А.С.* Имплементация норм международного права. Киев, 1980. С. 60.

Отношения в сфере спортивного движения опосредуются нормами как *международных документов общего характера*, так и *специальных*, посвященных непосредственно спортивной сфере.

Основу регулирования международных отношений, возникающих в сфере спортивного движения, составляют нормы общего международного права, включая *общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры общего характера*.

Что касается общепризнанных принципов и норм международного права, то они содержатся в уставах Организации Объединенных Наций, декларациях и резолюциях Генеральной Ассамблеи ООН, документах других международных организаций по наиболее общим и глобальным вопросам международного правопорядка, многосторонних договорах (конвенциях), решениях Международного суда. Нормы общего международного права регламентируют сотрудничество государств в различных сферах международных отношений, и действие ряда таких норм распространяется в том числе на сферу спортивного движения, в частности, подготовку и проведение физкультурных и спортивных мероприятий.

Так, в Уставе Организации Объединенных Наций (Сан-Франциско, 26 июня 1945 г.)³⁵ провозглашается вера народов в основные права человека, в достоинство и ценность человеческой личности и утверждается их решимость содействовать социальному прогрессу и улучшению условий жизни. В соответствии с положениями Всеобщей декларации прав человека³⁶, принятой 10 декабря 1948 г. Генеральной Ассамблеей ООН, каждый человек может обладать всеми провозглашенными в ней правами и всеми свободами, без какого бы то ни было различия, как то: в отношении расы, цвета кожи, пола, языка, религии, политических или иных убеждений, национального и социального происхождения, имущественного, сословного или иного положения. Европейская конвенция о защите прав человека и основных свобод (ETS № 5) (Рим, 4 ноября 1950 г.)³⁷ провозглашает, в частности, права на свободу мирных собраний и на свободу объединений и т.д.

Вместе с тем одних норм общего международного права недостаточно для регулирования взаимоотношений государств и других субъектов, возникающих в сфере спортивного движения. Этим целям служат специальные нормы, содержащиеся в *договорах, посвященных непосредственно спортивной сфере*. Такие международные договоры могут быть двусторонними и многосторонними, региональными и универсальными.

Двусторонние договоры заключаются только двумя государствами и действуют исключительно в их взаимных отношениях. К ним, например, относятся:

- Соглашение между Правительством Российской Федерации и Правительством Мексиканских Соединенных Штатов о сотрудничестве в области культуры, образования и спорта (Мехико, 20 мая 1996 г.)³⁸;

- Протокол между Правительством Российской Федерации и Правительством Республики Сан-Марино о сотрудничестве в области культуры, образования, спорта, туризма и торгово-экономической деятельности (Москва, 19 февраля 2002 г.)³⁹.

В *многосторонних договорах* (конвенциях) участвуют несколько государств, принимающих взаимные обязательства. Чем шире круг государств-участников, тем выше эффективность применения заложенных в договоре норм и принципов. В их ряду, например:

- Европейская конвенция о предотвращении насилия и хулиганского поведения зрителей во время спортивных мероприятий, и в частности футбольных матчей ETS № 120 (Страсбург, 19 августа 1985 г.)⁴⁰;

- Международная конвенция против апартеида в спорте (Нью-Йорк, 16 мая 1986 г.)⁴¹.

К *региональным* относятся договоры, которые приняты и действуют в пределах одного региона, как правило, в рамках региональной интеграционной группировки государств. Примером регионального международного договора в сфере спортивного движения является конвенция против применения допинга ETS № 135 (Страсбург, 16 ноября 1989 г.)⁴².

Универсальные договоры включают в состав государств-участников государства, принадлежащие к различным регионам земного шара, к различным социально-политическим и правовым системам. Признак универсальности позволяет резко расширить круг субъектов, участвующих в таких договорах, поскольку не предполагает введения каких-либо ограничителей территориального или иного характера. Таким договором, например, является Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.)⁴³.

Особую группу источников, связанных с регулированием физкультурных и спортивных мероприятий составляют *международные межведомственные соглашения-декларации в сфере спорта, документы межгосударственных конференций* и т.п., положения которых носят главным образом рекоменда-

³⁵ Действующее международное право. Т. 1. М., 1996. С. 7–33.

³⁶ Российская газета. 1995. 5 апреля.

³⁷ Бюллетень международных договоров. 1998. № 7. С. 3–18, 20–35.

³⁸ Бюллетень международных договоров. 1997. № 7.

³⁹ Там же. 2003. № 12.

⁴⁰ Там же. 2000. № 1.

⁴¹ Документ опубликован не был. СПС «КонсультантПлюс».

⁴² Бюллетень международных договоров. 2000. № 2.

⁴³ Принята Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в Париже 19 октября 2005 г. Ратифицирована Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ. См.: СЗ РФ. 2007. № 1 (ч. 1). Ст. 3.

тельный характер и порождают морально-политические обязательства. Положения этих документов относятся к нормам так называемого «мягкого права». Среди них есть универсальные, например Международная хартия физического воспитания и спорта (Париж, 21 ноября 1978 г.)⁴⁴; есть региональные, например Спортивная хартия Европы (Родос, 14–15 мая 1992 г.)⁴⁵, Европейский манифест «Молодые люди и спорт» (Лиссабон, 17–18 мая 1995 г.)⁴⁶, рекомендация Европейского совета «Молодежь и спорт высших достижений» (□ 1292, 1996 г.)⁴⁷, декларация «Спорт, терпимость и чистая игра» (Амстердам, 11 апреля 1996 г.)⁴⁸. С содержащимися в этих документах международными рекомендациями субъекты спортивного права при осуществлении спортивной деятельности должны считаться и должны исполнять их по доброй воле.

Международные акты по вопросам спортивного движения, имеющие рекомендательный характер, тем не менее могут содействовать большему единообразию практики в сферах спорта, не регламентируемых специальными международными договорными императивными нормами. Более того, такие акты-рекомендации готовят почву для последующей разработки международных договоров по функционированию и развитию спортивного движения, носящих обязательный характер, или содействуют постепенному признанию соответствующих правил поведения в качестве обязательных стандартов или обычаев.

Особое место занимают соглашения о подготовке и проведении международных спортивных соревнований, такие как:

- соглашение, заключенное Международным олимпийским комитетом с Олимпийским комитетом России и городом Сочи на проведение XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи;
- соглашение о проведении чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года и Кубка конфедераций FIFA 2017 года, заключенное FIFA и Оргкомитетом «Россия-2018».

Эти соглашения определяют условия подготовки и проведения в Российской Федерации соответствующих международных спортивных соревнований и устанавливают статус, права и обязанности соответствующих оргкомитетов.

Нормы, регулирующие отношения, связанные с подготовкой и проведением физкультурных и спортивных мероприятий, содержатся в *подзаконных актах* — указах Президента РФ, постановлениях Правительства РФ, актах министерств и иных федеральных органов исполнительной власти, которые также играют важную роль в регулировании физкультурных и спортивных мероприятий, например:

- указ Президента РФ от 14 мая 2010 г. № 594 «Об обеспечении безопасности при проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи» (вместе с «Положением об оперативном штабе по обеспечению

безопасности при проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи»)⁴⁹;

- указ Президента РФ от 19 августа 2013 г. № 686 «Об особенностях применения усиленных мер безопасности в период проведения XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи»⁵⁰;

- указ Президента РФ от 28 июля 2012 г. № 1058 «О Совете при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта»⁵¹;

- указ Президента РФ от 22 ноября 1993 г. № 1973 «О протекционистской политике Российской Федерации в области физической культуры и спорта»⁵²;

- постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. № 7 «О Федеральной целевой программе “Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы”»⁵³;

- распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»⁵⁴;

- постановление Правительства РФ от 20 августа 2009 г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта»⁵⁵;

- постановление Правительства РФ от 19 июня 2012 г. № 607 «О Министерстве спорта Российской Федерации»⁵⁶;

- распоряжение Правительства РФ от 29 июля 2013 г. № 1333-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Федерального закона от 7 июня 2013 г. № 108-ФЗ “О подготовке и проведении в Российской Федерации чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года, Кубка конфедераций FIFA 2017 года и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации”»⁵⁷;

⁴⁴ См.: Алексеев С.В. Международное спортивное право: Учебник для вузов / Под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2008, 2013. С. 233–237.

⁴⁵ Там же. С. 238–242.

⁴⁶ Там же. С. 243–246.

⁴⁷ Там же. С. 247–248.

⁴⁸ Там же. С. 249–251.

⁴⁹ СЗ РФ. 2010. № 20. Ст. 2436.

⁵⁰ СЗ РФ. 2013. № 34. Ст. 4430.

⁵¹ <http://news.kremlin.ru/acts/16121>

⁵² СЗ РФ. 1993. № 48. Ст. 4646.

⁵³ СЗ РФ. 2006. № 3. Ст. 304.

⁵⁴ СЗ РФ. 2009. № 33. Ст. 4110.

⁵⁵ СЗ РФ. 2009. № 35. Ст. 4246.

⁵⁶ СЗ РФ. 2012. № 26. Ст. 3525.

⁵⁷ СЗ РФ. 2013. № 31. Ст. 4282.

- Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2007 г. № 991 «О программе строительства олимпийских объектов и развития города Сочи как горноклиматического курорта» (вместе с «Программой строительства олимпийских объектов и развития города Сочи как горноклиматического курорта»)»⁵⁸;

- приказ Минспорттуризма России от 8 мая 2009 г. № 290 «Об утверждении Общих требований к содержанию положений (регламентов) о межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях»⁵⁹;

- приказ Минспорттуризма России от 8 мая 2009 г. № 289 «Об утверждении Порядка включения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий»⁶⁰;

- приказ Минспорттуризма России от 16 апреля 2010 г. № 364 «Об утверждении Порядка финансирования за счет средств федерального бюджета на проведение физкультурных и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий»⁶¹;

- приказ Минспорттуризма России от 27 мая 2010 г. № 525 «Об утверждении Порядка материально-технического обеспечения, в том числе обеспечения спортивной экипировкой, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета»⁶²;

- приказ Минспорттуризма России от 27 ноября 2008 г. № 56 «Об утверждении Положения о спортивных судьях»⁶³;

- приказ Минспорттуризма России от 3 апреля 2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов»⁶⁴;

- приказ Минспорттуризма России от 13 мая 2009 г. № 293 «Об утверждении Порядка проведения обязательного допингового контроля»⁶⁵;

- приказ Минспорта России от 16 апреля 2013 г. № 197 «Об утверждении Перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»⁶⁶;

- приказ Минспорта России от 2 октября 2012 г. № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»⁶⁷;

- приказ Минспорттуризма России от 25 января 2010 г. № 27 «Об утверждении Порядка разработки правил военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта»⁶⁸;

- приказ министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации»⁶⁹;

- приказ Минздравсоцразвития России от 9 августа 2010 г. № 613н «Об утверждении порядка

оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»⁷⁰.

Поскольку Россия по своему государственно-му устройству является федерацией и так как Конституция РФ относит регулирование вопросов физической культуры и спорта к совместному ведению РФ и ее субъектов (подп. «е» п. 1 ст. 72 Конституции РФ), то помимо актов федерального уровня в систему источников, регулирующих отношения, отношения, связанные с организацией и проведением физкультурных и спортивных мероприятий, входят и акты субъектов Российской Федерации. Иерархия их по юридической силе в основном идентична федеральной. Во главе угла регионального законодательства — законы субъектов Российской Федерации, которые в силу ч. 1 ст. 4 Федерального закона о спорте принимаются в соответствии с Конституцией РФ, Федеральным законом о спорте и другими федеральными законами.

Примеры региональных законов регулирующих отношения, связанные с организацией и проведением физкультурных и спортивных мероприятий:

- Закон г. Москвы от 15 июля 2009 г. № 27 «О физической культуре и спорте в городе Москве»⁷¹;

- Закон Московской области от 27 декабря 2008 г. № 226/2008-ОЗ «О физической культуре и спорте в Московской области»⁷²;

- Закон Санкт-Петербурга от 14 декабря 2009 г. № 532-105 «Об основах политики Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта»⁷³.

Примером региональных подзаконных нормативных правовых актов, регулирующих общественные отношения, связанные с организацией и проведением физкультурных и спортивных мероприятий, являются:

- Постановление Правительства Москвы от 30 августа 2011 г. № 390-ПП «О совершенствовании

⁵⁸ СЗ РФ. 2008. № 2. Ст. 113.

⁵⁹ БНА РФ. 2009. № 30.

⁶⁰ БНА РФ. 2009. № 34.

⁶¹ Российская газета. 2010. № 118. 2 июня.

⁶² БНА РФ. 2010. № 30.

⁶³ БНА РФ. 2009. № 8.

⁶⁴ БНА РФ. 2009. № 22.

⁶⁵ БНА РФ. 2009. № 40.

⁶⁶ Российская газета. 2013. № 157. 19 июля.

⁶⁷ Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта РФ. 2012. № 11.

⁶⁸ БНА РФ. 2010. № 13.

⁶⁹ Российская газета. 2009. № 126. 10 июля.

⁷⁰ Там же. 2010. № 222. 1 октября.

⁷¹ Ведомости Московской городской Думы. 2009. № 8. Ст. 216.

⁷² Ежедневные Новости. Подмосковье. 2008. № 285. 30 декабря.

⁷³ Вестник Законодательного Собрания Санкт-Петербурга. 2009. № 33. 28 декабря.

организации и проведения в городе Москве официальных физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы, а также официальных значимых физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий» (вместе с «Порядком организации и проведения в городе Москве официальных физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы, а также официальных значимых физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий»)⁷⁴;

- Постановление Правительства Москвы от 20 сентября 2011 г. № 432-ПП «Об утверждении Государственной программы города Москвы “Спорт Москвы” на 2012-2016 гг.»⁷⁵;

- Постановление Правительства Москвы от 2 августа 2011 г. № 344-ПП «Об утверждении Положения о Департаменте физической культуры и спорта города Москвы»⁷⁶;

- приказ Департамента образования г. Москвы и Москомспорта от 7 марта 2007 г. № 110/183а «О создании Межведомственного экспертного совета по проверке на соответствие требованиям безопасности сооружений (объектов), инвентаря и оборудования спортивного профиля государственных образовательных учреждений города Москвы»⁷⁷;

- Постановление коллегии Мособлспорткомитета от 21 сентября 1999 г. № 7 «О нормах расходования денежных средств при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивных и туристских мероприятий и учебно-тренировочных сборов»⁷⁸;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга от 30 августа 2011 г. № 131-р «Об утверждении Административного регламента Комитета по физической культуре и спорту по исполнению государственной функции “Участие в организации и проведении межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и учебно-тренировочных мероприятий спортивных сборных команд Российской Федерации, проводимых на территории Санкт-Петербурга”»⁷⁹.

В соответствии с ч. 2 ст. 4 Федерального закона о спорте федеральные законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации, содержащие нормы, регулирующие отношения в области физической культуры и спорта, не могут противоречить Федеральному закону о спорте.

Также в соответствии со ст. 4 Федерального закона о спорте по вопросам деятельности в области физической культуры и спорта принимаются *муниципальные правовые акты*, которые не могут противоречить Федеральному закону о спорте. В качестве примеров муниципальных актов, регулирующих общественные отношения, связанные с подготовкой и проведением физкультурных и спортивных мероприятий, можно привести следующие:

- Постановление администрации г. Долгопрудного Московской области от 1 ноября 2011 г. № 692-

ПА «Об утверждении долгосрочной целевой программы “Развитие физической культуры и спорта в г. Долгопрудном на 2012-2015 годы”»⁸⁰;

- Постановление главы городского поселения Запрудня Талдомского района Московской области от 30 марта 2011 г. № 127 «Об утверждении муниципальной целевой программы “Развитие физической культуры и спорта в городском поселении Запрудня” на 2011-2013 гг.”»⁸¹;

- Решение Совета депутатов городского поселения Лотошино Лотошинского муниципального района Московской области от 31 августа 2010 г. № 88/10 «Об утверждении Положения об обеспечении условий для развития массовой физической культуры и спорта на территории городского поселения Лотошино»⁸²;

- Решение Совета депутатов городского округа Краснознаменск Московской области от 21 мая 2010 г. № 231/12 «Об утверждении Положения об обеспечении условий для развития на территории городского округа Краснознаменск Московской области массовой физической культуры и спорта»⁸³;

- Постановление главы городского округа Звенигород Московской области от 19 октября 2011 г. № 953 «О Правилах проведения массовых мероприятий на территории городского округа Звенигород»⁸⁴;

- Постановление главы городского округа Щербинка Московской области от 24 ноября 2008 г. № 851 «О нормах расходов средств бюджета городского округа Щербинка при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»⁸⁵;

- Постановление главы г. Дзержинский Московской области от 17 января 2001 г. № 49-ПГД «О порядке и нормах затрат на обеспечение участников спортивных мероприятий» (вместе с «Положением о порядке и нормах затрат на обеспечение участников спортивных мероприятий»)⁸⁶;

⁷⁴ *Вестник Мэра и Правительства Москвы*. 2011. № 49. 6 сентября.

⁷⁵ *Вестник Мэра и Правительства Москвы*. 2011. № 55. 4 октября.

⁷⁶ *Вестник Мэра и Правительства Москвы*. 2011. № 45. 12 августа.

⁷⁷ *Московское образование в документах*. 2007. № 11. 9 июня.

⁷⁸ Документ опубликован не был. СПС «КонсультантПлюс».

⁷⁹ *Информационный бюллетень Администрации Санкт-Петербурга*. 2011. № 35. 19 сентября.

⁸⁰ *Вестник — Долгопрудный*. 2011. № 41. 2 ноября. (Приложение к газете «Газета Долгопрудный»).

⁸¹ *Информационный бюллетень городского поселения Запрудня*. № 3. 2011. 8 апреля.

⁸² *Сельская новь*. 2010. № 36. 9 сентября. (Решение).

⁸³ *Новости Краснознаменска*. 2010. № 22. 3 июня.

⁸⁴ *Звенигородские ведомости*. 2011. № 45. 4 ноября.

⁸⁵ *Щербинский вестник*. 2008. № 47. 3 декабря.

⁸⁶ Документ опубликован не был. СПС «КонсультантПлюс».

- Постановление главы г. Серпухова Московской области от 14 января 2000 г. № 3 «Об установлении стоимости призов и установлении норм оплаты труда отдельных категорий работников при проведении спортивных мероприятий»⁸⁷;

- Постановление главы городского округа Рошаль Московской области от 5 февраля 2009 г. № 38 «Об утверждении положений по вопросам организации школьных спортивных команд и доплаты учителям, осуществляющим организацию школьных спортивных команд в муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа Рошаль»⁸⁸.

Кроме нормативных актов к источникам регулирования подготовки и проведения физкультурных и спортивных мероприятий следует отнести *обычаи делового оборота*, применяемые исключительно в сфере спортивного предпринимательства. Согласно ст. 5 ГК РФ «обычаем делового оборота признается сложившееся и широко применяемое в какой-либо области предпринимательской деятельности правило поведения, не предусмотренное законодательством, независимо от того, зафиксировано ли оно в каком-либо документе». Не подлежат применению лишь такие обычаи, которые противоречат обязательным для участников предпринимательской деятельности положениям законодательства или договору.

Обычаи делового оборота применяются наряду с законодательством и заполняют его пробелы. Юридическое значение обычаев состоит в том, что они по очередности применения находятся после нормативных правовых актов и договора.

Пункт 3 ст. 3 Федерального закона о спорте провозглашает *принцип сочетания государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта*. При этом прежде всего имеются в виду негосударственные руководящие спортивные организации (федерации, лиги и т.п.), но также и физкультурно-спортивные организации (клубы, школы и т.п.) и др.

Статья 16 Федерального закона о спорте предоставляет общероссийским спортивным федерациям широкий перечень полномочий, в частности по организации и проведению по соответствующему виду спорта чемпионатов, первенств и кубков России, разработке и утверждению положений (регламентов) о таких соревнованиях, разработке правил соответствующих видов спорта, утверждению норм, устанавливающих права, обязанности (в том числе норм, устанавливающих ограничения перехода (условия перехода) отдельных категорий спортсменов, тренеров в другие спортивные клубы или иные физкультурно-спортивные организации), спортивные санкции *для признающих такие нормы субъектов физической культуры и спорта*. Статья 16.1 Федерального закона о спорте предоставляет право ре-

гиональным спортивным федерациям организовывать и проводить, в том числе совместно с органами исполнительной власти субъекта Российской Федерации, чемпионаты, первенства и кубки субъекта Российской Федерации по соответствующему виду спорта, разрабатывать и утверждать положения (регламенты) о таких соревнованиях.

В соответствии с ч. 6 ст. 20 Федерального закона о спорте организация и проведение физкультурного мероприятия или спортивного соревнования осуществляются в соответствии с положением (регламентом) о таком физкультурном мероприятии или таком спортивном соревновании, утверждаемым его организаторами.

Статья 3 Федерального закона о спорте, закрепляющая основные принципы законодательства о физической культуре и спорте, в п. 11 оговаривая специфическую особенность структуры спорта, указывает, что структура спорта основана на добровольной деятельности его субъектов. Обязательная юридическая сила и применение норм, издаваемых общероссийскими и региональными спортивными федерациями, обусловлены их добровольным признанием субъектами спортивной деятельности путем указания на такое признание в учредительных документах спортивных организаций, посредством процедуры подачи заявки (регистрации) на участие в соревнованиях и т.п. За нарушение норм, издаваемых федерациями, они предусматривают в своих регламентных актах и применяют меры так называемой спортивной ответственности. Среди них, например, такие специфические санкции, как спортивная дисквалификация⁸⁹ и возвращение награды — в отношении спортсменов; запрет на регистрацию новых спортсменов, снятие турнирных очков, перевод в низший дивизион — в отношении клубов.

В силу п. 4 ч. 2 ст. 24 Федерального закона о спорте спортсмены обязаны соблюдать положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований.

⁸⁷ Документ опубликован не был. СПС «КонсультантПлюс».

⁸⁸ Документ опубликован не был. СПС «КонсультантПлюс».

⁸⁹ В соответствии с п. 14 ст. 2 Федерального закона о спорте **спортивная дисквалификация спортсмена** — это отстранение спортсмена от участия в спортивных соревнованиях, которое осуществляется международной спортивной федерацией по соответствующему виду спорта или общероссийской спортивной федерацией по соответствующему виду спорта за нарушение правил вида спорта, или положений (регламентов) спортивных соревнований, или антидопинговых правил, или норм, утвержденных международными спортивными организациями, или норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями.

Таким образом, в сфере организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий находят широкое применение *нормативные акты российских организаций физкультурно-спортивной сферы*⁹⁰. Такие акты регулируют отношения на уровне самих организаций и принимаются их учредителями либо самими организациями. Это учредительные документы спортивных организаций, регламентные акты спортивных федераций, лиг, локальные нормативные акты спортивных клубов и других физкультурно-спортивных организаций и т.д. Акты саморегулирования субъектов сферы спорта относятся к системе внеправовой нормативной регламентации в области спорта — *lex sportiva*, при этом их нормы носят главным образом императивный характер.

Например, в области футбола действуют:

- Устав Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз», утвержденный Учредительной конференцией 8 февраля 1992 г.;
- Регламент СОГАЗ-чемпионата России по футболу среди команд клубов Премьер-Лиги сезона 2013-2014 гг., утвержденный Исполкомом Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» 28 июня 2013 г.;
- Регламент первенства России по футболу среди команд клубов Футбольной национальной лиги сезона 2013-2014 гг., утвержденный Исполкомом Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» 28 июня 2013 г.;
- Регламент Первенства России по футболу среди молодежных команд клубов Премьер-Лиги, утвержденный Исполкомом Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» 28 июня 2013 г.;
- сезона 2013-2014 гг., утвержденный Исполкомом Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» 28 июня 2013 г.;
- Регламент РФС по разрешению споров, утвержденный Постановлением Исполкома Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» № 144/3 от 6 марта 2012 г.; Дисциплинарный регламент РФС, утвержденный постановлением Бюро Исполкома Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» № 65/2 от 23 декабря 2010 г.⁹¹

Таким образом, процесс проведения соревнований, разрешение спортивных споров и другие сугубо спортивные отношения, связанные с организацией и проведением физкультурных и спортивных мероприятий, регламентируются главным образом федерациями (союзами, ассоциациями, лигами) по видам спорта путем принятия соответствующих актов. С одной стороны, это необходимо для выработки наиболее оптимальных правил поведения с учетом специфики спортивной деятельности, дифференциации по видам спорта и категориям соревнований, а с другой — иногда возникают проблемы, связанные с почти ничем не ограниченной свободой дея-

тельности спортивных федераций и других организаций спортивной сферы.

Согласно ч. 2 ст. 10 Федерального закона о спорте физкультурно-спортивные организации участвуют в организации работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения, создают условия для охраны и укрепления здоровья спортсменов и других участвующих в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях лиц, обеспечивают спортсменам и тренерам необходимые условия для тренировок, а также иным образом содействуют этим лицам в достижении высоких спортивных результатов.

В силу п. 1 ч. 1 ст. 34.3 Федерального закона о спорте организация, осуществляющая спортивную подготовку, в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки вправе разрабатывать и утверждать программы спортивной подготовки, принимать локальные нормативные акты, связанные с процессом спортивной подготовки. В силу ч. 2 названной статьи организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана:

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим видам или видам спорта;
- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

В соответствии с ч. 6 ст. 348.2 ТК РФ работодатели обязаны как при приеме на работу, так и в период действия трудового договора знакомить спортсменов, тренеров под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, общероссийскими антидопинговыми правилами и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организа-

⁹⁰ См.: *Маргулис М.А.* Нормотворчество корпоративных объединений в области спорта: Дис. ... канд. юрид. наук. М., 2005; *Степанов Л.М.* Локальные акты физкультурно-спортивных объединений как источник нормативного регулирования в профессиональном спорте // Спорт: экономика, право, управление. 2004. № 4.

⁹¹ Перечисленные нормативные акты Российского футбольного союза размещены на его официальном сайте: <http://www.rfs.ru>

циями, условиями договоров работодателя со спонсорами (партнерами), с рекламодателями, организаторами спортивных мероприятий и общероссийскими спортивными федерациями в части, непосредственно связанной с трудовой деятельностью спортсменов, тренеров. Знакомить спортсменов, тренеров с указанными нормами, правилами, положениями (регламентами) и условиями в части, непосредственно связанной с их участием в спортивных мероприятиях в составе спортивной сборной команды Российской Федерации, обязана общероссийская спортивная федерация по соответствующим виду или видам спорта.

Важная группа источников, на основе которых осуществляется подготовка и проведение физкультурных и спортивных мероприятий, — это *нормативные акты международных спортивных организаций*. Это (как и в случае с актами национальных спортивных организаций) также акты саморегулирования субъектов сферы спорта, которые относятся к системе внеправовой нормативной регламентации в области спорта — *lex sportiva*, при этом их нормы носят главным образом императивный характер.

Основные принципы, нормы и правила функционирования спортивного и олимпийского движения, деятельности Международного олимпийского комитета, международных федераций по видам спорта, национальных олимпийских комитетов, организации и проведения Олимпийских игр сконцентрированы в Олимпийской хартии Международного олимпийского комитета (МОК)⁹² — кодекса организации и реализации олимпийского движения.

К нормативным актам международных спортивных организаций относятся также уставы и другие нормативные документы, устанавливающие юридический статус и регламентирующие деятельность МОК⁹³, Международного паралимпийского комитета (МПК)⁹⁴, международных федераций по видам спорта⁹⁵ и многих других международных спортивных организаций.

Характерный пример источников рассматриваемой категории — нормативные документы международных спортивных федераций, регламентирующие порядок организации и проведения международных спортивных соревнований (например, Регламент ФИФА по проведению международных матчей 2011⁹⁶, Правила соревнований Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ)⁹⁷).

Нарушения норм, содержащихся в уставах, регламентах, правилах и других нормативных документах международных спортивных федераций, соответствующие наказания, организация и функционирование органов, отвечающих за вынесение решений, а также порядок рассмотрения дел в этих органах регламентируются дисциплинарными кодексами⁹⁸. В качестве примера такого акта можно сослаться на Дисциплинарный кодекс Международной федерации футбола, принятый в соответствии с п. 4 ст. 54 Устава ФИФА⁹⁹.

Основополагающими международными документами рассматриваемой категории, на которых строится борьба с допингом, выступают Медицинский кодекс МОК¹⁰⁰ и Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА¹⁰¹.

Нормативное регулирование организации и деятельности Международного спортивного арбитражного суда осуществляется Кодексом спортивного арбитража¹⁰², специальными регламентами разрешения споров, возникающих во время Олимпийских игр¹⁰³, и другими документами.

Следует отметить, что регулирование многих отношений в области спорта нормами *lex sportiva* на практике вызывает определенные сложности. Например, основной массив норм относительно организации и проведения спортивных соревнований принимается общероссийскими и международными спортивными организациями (федерациями). Федерации же, как российские, так и международные, представляя собой общественные организации, имеют большую самостоятельность при выработке норм и принятии решений. На практике получается, что контроль за этими процессами со стороны государства минимален, а в некоторые вопросы, если нет прямого нарушения законодательства со стороны данных организаций, государство вообще не вправе вмешиваться в соответствии с нормами законодательства, в частности ч. 1 ст. 17 Федерального закона от 19 мая 1995 г. № 82-ФЗ «Об общественных объединениях».

Поэтому с позиции защиты спортсменов от произвола федераций, а также повышения ответ-

⁹² См.: Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения / Под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2010. С. 115–159.

⁹³ Олимпийская хартия является также уставом Международного олимпийского комитета.

⁹⁴ См.: Устав Международного паралимпийского комитета на его официальном сайте: <http://www.paralympic.org>

⁹⁵ См., например: Международная федерация футбола. Устав. Регламент: Пер. с англ. М., 2011.

⁹⁶ См.: <http://www.rfs.ru>

⁹⁷ См.: <http://rusathletics.com>

⁹⁸ Специфика спортивного порядка проявляется, в частности, в способности международной спортивной организации (так же как и национальной) к саморегулированию через различные уставы и регламенты и способности гарантировать обязательность своих требований через применение спортивных дисциплинарных санкций.

⁹⁹ См.: Дисциплинарный кодекс ФИФА. Международная федерация футбола: Пер. с англ. М., 2005.

¹⁰⁰ См.: Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения. С. 565–581.

¹⁰¹ См.: <http://www.wada-ama.org>

¹⁰² См.: Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения. С. 638–656.

¹⁰³ Там же. С. 657–673.

ственности за качество подготовки спортсменов и т.п. нужны более четкие нормы в сфере государственного контроля и надзора за спортивными организациями любых организационно-правовых форм. Было бы желательно ограничить слишком большую самостоятельность спортивных федераций, в частности, путем обобщения однородных принципов и общих норм, регулирующих указанные вопросы, характерных для каждого вида спорта, в единых государственных правилах и стандартах, предоставив спортивным федерациям право только принятия специфических норм, характерных именно для их вида спорта и непосредственно отражающих его особенности и сущность.

Важным регулятором отношений, связанных с организацией и проведением физкультурных и спортивных мероприятий являются *этические нормы*. Так, поведение участников спортивного движения, в том числе спортивных организаций, их руководителей, менеджеров, спортсменов, тренеров, тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, спортивных врачей, спортивных судей, спортивных болельщиков и зрителей, представителей спортивных властей, должно, помимо прочего, определяться социальными нормами и правилами профессиональной этики. Например, в соответствии с ч. 2. ст. 24 Федерального закона о спорте одна из обязанностей спортсменов — соблюдать этические нормы в области спорта.

В связи с этим, укрупнено говоря, названные лица должны придерживаться небезызвестного категорического императива, сформулированного немецким философом XVIII в. Иммануилом Кантом: «Поступай по отношению к другим так, как тебе бы хотелось, чтобы они поступали по отношению к тебе», распространяющегося и на спортивную сферу¹⁰⁴.

В 1995 г. в Лозанне (Швейцария) состоялась первая Международная конференция по спорту и окружающей среде. Ее организаторами были МОК и ООН в рамках Программы по охране окружающей среды (ЮНЕП). На этой конференции 120 делегатов представляли разные страны, структуры ООН, неправительственные организации пяти континентов, промышленный сектор и олимпийскую семью.

На конференции было отмечено, что 3 млрд человек, т.е. около половины человечества, проживают на урбанизированных территориях и ежедневно эта цифра увеличивается примерно на 160 тыс. При этом более 1 млрд человек из городского населения проживают в условиях угрожающих здоровью уровней воздушных загрязнений, что для тех, кто активно занимается спортом, особенно опасно.

В связи с этим Комиссия по спорту Евросоюза запланировала принятие Кодекса устойчивого развития в спорте, причиной разработки которого стала необходимость гарантировать возможно большему числу людей такие оптимальные условия для занятий спортом, которые были бы им полезны. Речь

идет в первую очередь о сохранении чистой и здоровой окружающей среды.

Взаимоотношение спорта и окружающей среды в рамках потребности устойчивого развития определены Международным олимпийским комитетом в документе Agenda 21. В нем спорт рассматривается как одна из возможностей отыскания путей и основ, гарантирующих защиту окружающей среды.

В свете этого специалисты Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта совместно с представителями Федерации парусного спорта России разработали Кодекс поведения спортсменов во время проведения тренировок и соревнований по парусному спорту, подготовке материальной части при организации отдыха в естественной природной среде¹⁰⁵.

В 2010 г. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз» (РФС), 1) стремясь обеспечить благополучие и процветание российского футбола, 2) утверждая, что все субъекты футбола обязаны соблюдать нормы и правила Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА), Европейского союза футбольных ассоциаций (УЕФА), РФС, а также принципы честной игры, лояльности, целостности футбола и спортивного духа, 3) устанавливая, что РФС пропагандирует дружеские и партнерские отношения между своими членами, клубами, официальными лицами, игроками и иными субъектами футбола, содействует мирному разрешению любых внутренних споров, которые могут возникнуть между ними, путем переговоров, 4) отвергая всякое проявление грубости, хамства, расовой дискриминации, хулиганства на футбольном поле и за его пределами, презируя и отрицая бесчестные способы состязаний (договорные матчи, подкуп судей, применение методов устрашения к судье и сопернику, использование запрещенных предметов и др.), постановлением Бюро Исполнительного комитета РФС от 27 июля 2010 г. № 63/4-1 утвердила Регламент Российского футбольного союза по этике (далее — Регламент)¹⁰⁶.

Регламент разработан в соответствии с законодательством Российской Федерации, Уставом РФС, Этическим кодексом и иными документами ФИФА.

Регламент содержит перечень основных правил поведения и требований к официальным лицам, основанных на общепризнанных нравственных принципах, а также устанавливает порядок деятельности Комитета РФС по этике, определяет его компетенцию по рассмотрению нарушений указанных норм и применению наказаний.

¹⁰⁴ См.: Радченко Л., Матвеев С., Когут И. Проблема этики в современном олимпийском спорте // Наука в Олимпийском спорте. Украина. 2007.

¹⁰⁵ См.: Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения. С. 229–230.

¹⁰⁶ См.: <http://www.rfs.ru>

Согласно ст. 1 Регламента *официальным лицом* признается облеченное полномочиями должностное лицо, выполняющее организационно-распределительные или административно-хозяйственные функции в следующих субъектах футбола: РФС, лиги, клубы, члены РФС, в том числе (но не ограничиваясь этим) руководители указанных организаций (член коллегиального исполнительного органа, единоличный исполнительный орган и т.п.), члены органов управления указанных организаций, а также члены комитетов, комиссий, советов и иных аналогичных органов указанных организаций, футбольные судьи и их помощники, инспекторы матчей, делегаты и комиссары матчей, тренеры, врачи, начальники футбольных команд, администраторы футбольных команд, пресс-атташе и иные физические лица, отвечающие за технические, медицинские, административные аспекты деятельности указанных организаций.

Статья 3 Регламента закрепляет следующие *обязанности официальных лиц*:

1) соблюдать основные правила поведения, установленные настоящим Регламентом, документами ФИФА, УЕФА, РФС;

2) предоставлять по запросу необходимую информацию Комитету РФС по этике либо в организацию, действующую по их поручению, а также сотрудничать с ними по всем рассматриваемым вопросам;

3) выполнять иные обязанности, предусмотренные настоящим Регламентом, документами ФИФА, УЕФА, РФС;

4) исполнять решения Комитета РФС по этике;

5) по вызовам названного Комитета являться на его заседания.

До того как быть избранным, официальные лица должны исключить свои личные интересы, связанные с их дальнейшей деятельностью в футболе.

Официальным лицам запрещается злоупотреблять или пользоваться своим статусом, извлекать выгоду, ведущую к конфликту интересов, при котором возникает противоречие между личной заинтересованностью официального лица и законными интересами третьих лиц, способное привести к причинению вреда гражданам, организациям, обществу и государству.

Официальные лица должны осознавать значение своих обязанностей, а также ответственность, связанную с их невыполнением.

Основными правилами поведения официальных лиц, закрепленными в Регламенте, являются следующие.

1. Поддержание деловой репутации.

Официальные лица обязаны честно и добросовестно выполнять обязанности, своими действиями не причинять вреда деловой репутации ФИФА, УЕФА, РФС, членов РФС, лиг, клубов и не нарушать принципов честной игры.

2. Лояльность и конфиденциальность.

Официальные лица обязаны проявлять лояльность в отношении ФИФА, УЕФА, РФС, членов РФС, лиг и клубов, а также деятельности данных организаций, т.е. воздерживаться от любых действий, способных нанести ущерб их деловой репутации.

Официальные лица обязаны не разглашать конфиденциальную информацию, полученную ими при исполнении своих обязанностей. Обнародование информации и мнений должно осуществляться без нанесения ущерба деятельности ФИФА, УЕФА, РФС и других субъектов футбола.

3. Отношение к политической деятельности.

Официальные лица при исполнении служебных обязанностей не могут в связи со своей деятельностью в футболе и в период такой деятельности пропагандировать или иным образом публично выражать свое отношение к какой-либо политической партии, политическим движениям и иным общественным объединениям, преследующим политические цели.

Официальные лица должны оставаться политически нейтральными в соответствии с принципами и целями ФИФА, УЕФА, РФС, а также вести себя в соответствии со своим особым публичным статусом и принципами деловой этики, воздерживаться от каких-либо политических заявлений.

4. Запрет на участие в футбольном тотализаторе.

Официальные лица обязаны воздерживаться от прямого или косвенного участия в азартных играх, а также делать ставки и участвовать в деятельности букмекерских контор и тотализаторов, связанных с проведением футбольных матчей, организуемых или проводимых под эгидой ФИФА, УЕФА и РФС.

5. Честная спортивная борьба.

Официальным лицам запрещается вступать в сговор между собой или с какими-либо иными лицами в целях оказания воздействия на честный результат спортивного соревнования.

6. Запрещение дискриминации.

Официальные лица должны проявлять толерантность к людям вне зависимости от их пола, национальности, вероисповедания, политической ориентации, проявлять уважение к обычаям и традициям народов России и других стран, учитывать культурные и иные особенности различных этнических, социальных групп и конфессий.

7. Прием подарков, коммерческий подкуп и комиссионные.

Официальным лицам при исполнении служебных обязанностей не разрешается принимать от третьих лиц подарки и прочие блага, ценность которых превышает культурную традицию (или установленный РФС предел). В случае сомнений подарки должны быть отклонены. Прием подарков в виде наличных денег любой суммы строго запрещен.

При исполнении служебных обязанностей официальные лица могут дарить подарки и прочие блага в соответствии с культурными традициями третьей стороны.

Коммерческий подкуп официальных лиц запрещен. Любые подарки, которые предлагаются, обещаны или отправлены им в целях подстрекательства, нарушения обязанностей или нечестного поведения ради интересов третьих лиц, запрещены.

Официальным лицам запрещено получать комиссионные за переговоры, сделки при исполнении служебных обязанностей без разрешения на то органа, в состав которого они входят или который их назначил (избрал).

Важным документом, регламентирующим международные спортивные соревнования, является *Кодекс спортивной чести — «Fair Play»*.

«Fair Play» — это свод правил, которых должны придерживаться спортсмены, тренеры, врачи, судьи и другие лица, участвующие в системе соревнований. Основные правила честной игры: не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство; главное — не победа над соперником, а совершенствование своей личности, преодоление собственной слабости. Согласно кодексу необходимо строго соблюдать регламент и правила соревнований, не допускать мошенничества, запрещенных приемов, грубости, не использовать запрещенные препараты и т.д.¹⁰⁷

Международное движение «Fair Play» существует 50 лет. Его координирует Международный комитет «Fair Play» (основан в 1964 г.) — общественное объединение, получившее признание МОК и ЮНЕСКО. Его основателем и первым президентом был выдающийся теннисист середины XX в. Жан Боротра (Франция). Комитет совместно с Международной ассоциацией борьбы за спорт без насилия и Международным фондом борьбы с насилием в спорте создали совместный консультативный орган под названием «Международное содружество борьбы с насилием в спорте и пропаганды честной игры».

Международный комитет «Fair Play» провозглашает в своем манифесте: концепция этой организации является неотъемлемой частью спорта. Без принципов честной игры спорт существовать не может. Принципы «Fair Play» являются необходимой частью олимпийской идеи Пьера де Кубертена — олимпизма.

Для поощрения рыцарского поведения спортсменов стали широко применяться различные награды. Присуждает их Международный комитет «Fair Play». Одна из наград называется «Трофей Пьера де Кубертена за благородный жест». Вторая награда Международного комитета — «Трофей Пьера де Кубертена за благородство на протяжении спортивной

карьеры».

Олимпийский комитет России входит в Международный комитет «Fair Play» с 1992 г. В 1993 г. высшей награды комитета был удостоен трехкратный чемпион Олимпийских игр по вольной борьбе Александр Медведь¹⁰⁸.

Европейское движение «Fair Play» существует уже почти 20 лет. Движение включает 32 члена, в том числе и Россию¹⁰⁹.

Международная олимпийская академия стремится «быть стражем олимпийского духа», который предполагает соблюдение в спорте правил честности, справедливости, благородства, взаимного уважения, стремится привлечь внимание участников сессий и семинаров к олимпийскому идеалу «Fair Play». Лекции и доклады на этих сессиях посвящены двум группам вопросов: теоретической концепции честной игры; средствам, формам и методам формирования поведения, соответствующего принципам «Fair Play»¹¹⁰.

В 1985 г. министрами Европы, ответственными за спорт, принят Кодекс спортивной этики «Справедливая игра — путь к победе»¹¹¹. В основные принципы Кодекса заложены соображения этического характера, направленные на соблюдение справедливой игры, которые являются неотъемлемой частью всей спортивной деятельности, спортивной политики, политики управления и применяются во всех сферах как рекреационной, так и спортивной деятельности. Кодекс обеспечивает прочную этическую основу для борьбы с отрицательными проявлениями в современном обществе, которые подрывают традиционную основу спорта — основу, построенную на справедливой игре, товариществе.

Положения этических кодексов и других аналогичных документов, как правило, не являются императивными и носят главным образом рекомендательный характер. Однако отказ следовать их нормам, помимо прочего, может нанести серьезный ущерб имиджу спортсмена, тренера, судьи, спортивной организации, другого субъекта спортивной сферы, даже государства, и стать куда более болезненным, чем меры юридической ответственности.

¹⁰⁷ См.: *Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов* / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. М., 2001. С. 450.

¹⁰⁸ См.: *Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России* / В.С. Родиченко и др. М., 2011. С. 151–154.

¹⁰⁹ См. там же. С. 115–117.

¹¹⁰ См.: «Фэйр-плэй», или Приглашение к честной игре: Учеб.-метод. пособие для системы физкультурного и олимпийского образования. М., 2003.

¹¹¹ См.: *Алексеев С.В.* Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения. С. 225–228.

Таким образом, с учетом сказанного выше совершенно ясно, что есть насущная потребность в специальном комплексном правовом регулировании сферы физической культуры и спорта вообще и организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий в частности. Она подтверждается всей практикой, российским и передовым зарубежным опытом. Направленность юридической регуляции формируется и выявляется на основе субъектного и объектного критериев. Осуществлять такую направленность отдельно, с позиций публичного или частного права, взятых в их традиционных отраслевых структурах, не представляется возможным. Вот поэтому и гипотетически (в науке), и реально (на практике) необходимо спортивное право, имеющее органически комплексный характер, обладающее специфическими источниками, предметом, принципами, границами и методами регулирования¹¹².

Следует отметить, что с принятием Федерального закона о спорте законодательская работа не закончилась, со времени вступления его в силу (30 марта 2008 г.) в данный закон внесено уже свыше 15 существенных поправок¹¹³, и на сегодняшний день осталось еще много не решенных проблем. Предстоит дальнейшее совершенствование отдельных положений Федерального закона о спорте и других нормативных правовых актов с учетом современных потребностей нормального функционирования и эффективного развития отрасли.

В апреле 2012 г. Минспорттуризмом России одобрена Система мер по социальной защите спортсменов, тренеров и других специалистов в области физической культуры и спорта, в том числе путем усиления адресной социальной помощи выдающимся российским спортсменам, закончившим спортивную карьеру; осуществляется совместная с другими органами исполнительной и законодательной власти работа над ее реализацией. В рамках данной Системы мер предстоит разработать и принять комплекс федеральных законов, направленных, в частности, на создание дополнительных возможностей и преференций в области образования, профессиональной переподготовки и трудоустройства, медицинского обслуживания и страхования, социально-бытового обеспечения, пенсионного обеспечения и др.¹¹⁴ Этот комплекс мер требует дополнительных средств, поэтому одной из составляющих Системы мер являются разработка и принятие изменений в Федеральный закон от 29 декабря 2006 г. № 244-ФЗ «О государственном регулировании деятельности по организации и проведению азартных игр и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации»¹¹⁵ в части введения целевых отчислений от всех подпадающих под данный закон игр, в том числе в отношении букмекерских контор и тотализаторов, для финансирования

¹¹² См.: *Алексеев С.В.* Спортивное право России: Учебник для вузов / Под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. 4-е изд., перераб. и доп. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013. (Сер. «Золотой фонд российских учебников»). С. 131-202. См. также: *Алексеев С.В.* Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: Учебник для вузов / Под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. 1-е, 2-е и 3-е издания. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2005, 2007, 2012; *Алексеев С.В.* Международное спортивное право: Учебник для вузов / Под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2008, 2013; *Алексеев С.В.* Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для вузов / Под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2010, 2013; *Алексеев С.В.* Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для вузов / Под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013, 2014; *Алексеев С.В.* Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки 034300 «Физическая культура». М.: Советский спорт, 2013.

¹¹³ *Алексеев С.В., Гостев Р.Г.* Развитие законодательного регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации: история и современность // Спортивная отрасль России. Ежегодник 2013. М.: Минспорт России, Ассоциация спортивного инжиниринга, 2013.

¹¹⁴ См.: *Брусникина О.А., Алексеев С.В.* Проблемы социальной защиты спортсменов в Российской Федерации: законодательные пути решения // Спорт: экономика, право, управление. 2011. № 3. С. 3–8; *Брусникина О.А.* Социальная адаптация спортсменов после окончания спортивной деятельности // Бариев М.М., Степанов И.А., Алексеев С.В. и др. Социальная адаптация спортсменов на современном этапе. Сборник материалов круглого стола «Проблемы социальной адаптации спортсменов» в рамках III Международного спортивного форума «Россия – спортивная держава». М.: Олимпийский комитет России, 2011. С. 14–17; *Сихарулидзе А.Т., Алексеев С.В.* Актуальные проблемы спортивного права и спортивного законодательства на современном этапе: пути решения // Спорт: экономика, право, управление. 2011. № 2. С. 3–10; *Алексеев С.В.* Спортивное право и спортивное законодательство России на современном этапе: проблемы и перспективы // Спорт: экономика, право, управление. 2012. № 2. С. 4–8; *Брусникина О.А., Гостев Р.Г., Алексеев С.В.* Усиление мер социальной защиты спортсменов и тренеров как одно из приоритетных направлений государственной политики в области физической культуры и спорта: современные проблемы и пути их решения // Культура физическая и здоровье. 2012. № 2(38). С. 3-13; *Брусникина О.А., Гостев Р.Г., Алексеев С.В.* Социальные гарантии и социальная защита спортсменов, тренеров и других участников физической культуры и спорта // Спортивная отрасль России. Ежегодник 2012. М.: Мин-

социальной поддержки спортсменов и установления обязательных нормативов по размерам данных целевых отчислений, а также в части урегулирования интеллектуально-коммерческих игр, в том числе предусматривающих целевые отчисления от интеллектуально-коммерческих игр для финансирования социальной поддержки спортсменов и установления обязательных нормативов по размерам данных целевых отчислений.

Необходимость законодательного урегулирования интеллектуально-коммерческих игр возникла в связи с выведением спортивного покера¹¹⁶ из Всероссийского реестра видов спорта¹¹⁷. Однако из этого не следует, что турнирный покер, который официально признавался на протяжении 2 лет спортом, стал азартной игрой. Покер выведен из состава спортивных игр и только. В настоящее время в российском законодательстве существует пробел в нормативном правовом регулировании деятельности по организации и проведению интеллектуально-коммерческих игр, что с учетом передового опыта ведущих зарубежных стран (Италии, Испании, Франции, Дании, Австрии, Голландии, Германии, острова Мэн (Великобритания), Эстонии, Мальты и др.) требует ее цивилизованного законодательного урегулирования, предусматривающего

спорттуризм России, Ассоциация спортивного инжиниринга, 2012. С. 197-226.

¹¹⁵ СЗ РФ. 2007. № 1 (ч. 1). Ст. 7.

¹¹⁶ См.: *Алексеев С.В.* Правовой статус спортивного покера в России // Спорт: экономика, право, управление. 2009. № 2; *Его же.* Покер как интеллектуальная спортивная игра: становление и развитие в России // ПолитЭкономика. 2009. № 2–3.

¹¹⁷ В Российской Федерации некоторые карточные игры продолжают иметь статус вида спорта, например, бридж. На основании приказа Федерального агентства по физической культуре и спорту от 8 августа 2005 г. № 475 Лига спортивного бриджа имеет государственную аккредитацию по виду спорта «спортивный бридж» // СПС «Консультант Плюс».

¹¹⁸ См.: *Алексеев С.В.* Проблемы правового статуса турнирного покера: пути решения. Сборник материалов I Всерос. Науч.-практ. конференции «Актуальные проблемы спортивных правоотношений: законодательное регулирование, перспективы развития». Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, 2010; *Его же.* Правовые и законодательные проблемы интеллектуально-коммерческих игр в России // Спорт и право. 2010. № 6; 2011. № 1–5; *Его же.* Интеллектуально-коммерческие игры: предпосылки и путь к легализации в России // Юридический мир. 2010. № 11; *Его же.* Чем покер хуже шашек? Перспективы развития интеллектуально-коммерческих игр в России // Спорт Бизнес Консалтинг. 2012. № 2.

государственный контроль указанной специфической и распространенной деятельности — в форме лицензирования¹¹⁸.

В некоторых странах, в частности в Литве, Казахстане и др. турнирный покер уже не первый год продолжает быть официально признанным интеллектуальным видом спорта. В начале 2012 года Министерство спорта Бразилии официально признало покер спортивной игрой. Поспособствовала этому конфедерация тexasского холдема Бразилии, которая теперь является главной по покеру в стране. В реестр видов спорта на официальном сайте министерства попали холдем, омаха, семикарточный стад, разз и другие покерные дисциплины. В 2016 году состоятся Олимпийские игры по интеллектуальным видам спорта, Бразилия является кандидатом на их проведение.

В целом надо сказать, что принятие нового Федерального закона о спорте и сопряженного с ним законодательства являются существенным шагом вперед с точки зрения качества и эффективности нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта. В отличие от предыдущего новый Федеральный закон о спорте содержит конкретные правовые механизмы, а не декларации. Новый закон гораздо лучше предыдущего закрепляет, упорядочивает и опосредует складывающиеся в физической культуре и спорте общественные отношения¹¹⁹.

Итак, в ходе развития и совершенствования современной правовой теории, предопределяемых переходом России к рыночной системе хозяйствования и построением правового государства, объективно из недр научного правоведения вырастает новое направление российской юриспруденции — спортивное право, в котором должны выделяться наиболее важные аспекты, связанные именно с регулированием физической культуры и спорта, и которое наиболее полно и детально освещает нормативную базу, регламентирующую данную конкретную деятельность, специфику ее применения.

*Информация для связи с авторами:
Алексеев Сергей Викторович,
e-mail: sportpravo@gmail.com,
Гостев Руслан Георгиевич,*

¹¹⁹ См.: *Сихарулидзе А.Т., Алексеев С.В.* Актуальные проблемы спортивного права и спортивного законодательства на современном этапе: пути решения // Спорт: экономика, право, управление. 2011. № 2; *Алексеев С.В.* Спортивное право и спортивное законодательство России на современном этапе: проблемы и перспективы // Спорт: экономика, право, управление. 2012. № 2.

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА: ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ

Игнатьева В. Я., доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма

Аннотация.

Совершенствование теории и практики спортивной подготовки, осмысление и представление в литературных источниках материалов, вносит новые термины и понятия, которые требуют дополнительного осмысления.

Ключевые слова: учебный процесс, спортивные игры, терминология, спортивная подготовка, проект, прогноз, модели, план.

SPORT TRAINING: TERMS AND CONCEPTS

Ignatieva V. Ya., doctor of pedagogical sciences, Professor, honoured worker of physical culture
Russian State University of physical culture, sport, youth and tourism

Abstract.

Improving the theory and practice of sports training, interpretation and presentation of the material in literature, introduced new terms and concepts that require further reflection.

Key words: the learning process, sports, terminology, sports training, project, projection, models, plan.

Часто одно и то же понятие трактуется под разным названием, и наоборот, разные явления обозначаются одинаковыми терминами. Это создает большие трудности для преподавания предметов специализации, при написании учебников по различным видам спорта, в процессе теоретической подготовки спортсменов.

Особенно затруднено определение понятий в спортивных играх. Анализ учебников и научных статей показал разночтение терминологии.

В учебниках [2, 4, 5, 7, 9] для обозначения построения процесса подготовки применяется в основном термины прогноз, построение, организация, планирование. На сегодняшний день появилось множество новых обозначений понятий. Это программирование, целевое программирование, проектирование, педагогическое моделирование, проектное моделирование, конструирование, композиционное планирование [1, 3] и пр.

Термин «прогноз» не вызывает сомнения, всеми авторами он трактуется одинаково. Большое разночтение наблюдается в понимании «план», «проект», «программа», «модель». Казалось бы, что тут непонятного? Но обратимся к русскому языку [6].

«Модель» - **образец** какого-нибудь изделия; **схема** какого-нибудь явления или физического объекта

«План» - это намеченная **система мероприятий**, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения.

«Программа» - это **план деятельности**, работ; **изложение содержания** и цели деятельности.

«Проект» - это план сооружения, устройства; предварительный текст документа; **замысел**.

Казалось бы, большой разницы в смысловом значении этих слов и нет. Но когда термины обозначают явление, систему с множеством компонентов, необходимо четкое разграничение понятий.

Чтобы не быть голословной, приведу цитату: «Основное отличие проектирования от программирования состоит в том, что проектирование —

это гибкая вариативная и динамическая система, легко поддающаяся изменению и коррекции, в то время как **программа** это есть относительно **устойчивая установка**, не предлагающая каких-либо существенных изменений до завершения ее реализации. По отношению к программированию, проектирование выступает как изначальный, детерминирующий фактор, задающий **гибкую программу** действий и позволяющий создавать проект на современном уровне, а так же составлять **план** его реализации в практической сфере спорта. Программирование органично входит в цепь **логических действий** на одном из этапов последовательно развертываемого проектирования. В целом это означает «переход от использования единообразной **технологии** к более **интегративным** операциям» [8].

Программы подготовки спортсменов разрабатывают ученые, опираясь на практический опыт тренеров и научное обобщение этого опыта. И во всех литературных источниках указывается на возможность и необходимость их коррекции на основе данных контроля. А как же быть с моделями, которые совсем уж устойчивые установки? Если устойчивые установки не нужны, следовательно, не нужны и ученые их создающие. Давайте перейдем к «интегративным» операциям, куда вывезет. К сожалению, у нас и так достаточно тренеров, работающих без

устойчивых установок, потому что просто их не изучают.

Сложилось впечатление, что происходит подмена понятий. Казалось бы «модель» - это выверенная практикой конструкция, объективно сложившаяся на текущий момент подготовки. Моделирование — это разработка моделей соревновательной деятельности, подготовленности, компонентов тренировочного процесса. Если разработаны такие модели для тренировочного процесса, применение которых гарантирует нужный результат, то остается только правильно спроектировать соотношение средств и методов в процессе подготовки. Зачем тогда термины «педагогическое» моделирование, «проектное» моделирование макроцикла? Это только запутывает, не давая пользы познания сущности предмета.

Прежде, чем управлять каким-либо явлением, надо иметь четкое представление о составляющих данного явления. Кроме того, необходима терминология в обозначении объектов и явлений. Из большого разнообразия терминов, которые применяются сегодня в теории спорта для обозначения построения процесса подготовки, наиболее адекватными являются прогнозирование, моделирование, планирование, программирование. И нововведение термина «проектирование» современно, не лишено смысла. Однако для профессионального подхода важно, наконец, четко разграничить компоненты, входящие в состав каждого из этих понятий.

В настоящее время при разработке системы и управления процессом подготовки команды нельзя ориентироваться лишь на одну конкретную область знания. Необходимо использовать все новое, что накоплено в смежных науках. Это компьютерные технологии, фармакология, спортивное питание, новый инвентарь и оборудование, идеи и разработки социальной психологии, психофизиологии, конфликтологии. Чтобы охватить все многообразие требований, управлять системой подготовки, необходим проект, на основе которого будет разворачиваться весь процесс.

Проект — это замысел. **Проектирование подготовки** — это создание направления подготовки команды с содержанием и способами управления, чтобы добиться прогнозируемых результатов в конкретных условиях. Это процесс постоянного решения познавательных, организационных и ресурсных проблем.

Рационально было бы специалистам хотя бы родственных дисциплин договориться о терминологии и в учебниках для студентов применять единое определение понятий. Наиболее рациональным подходом для решения такого вопроса может быть четкая субординация проекта, плана, программы, модели и распределение компонентов подготовки по этим уровням (табл.).

Подготовку спортсменов принято рассматривать на двух взаимосвязанных уровнях: в командах высших разрядов - высшее спортивное мастерство и в детско-юношеской спортивной школе - подготовка резервов. Подготовка игрока от новичка до спортсмена высокого класса представляет собою единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением цели. Однако компоненты, входящие в состав проектов для детско-юношеского спорта и подготовки в командах мастеров имеют значительные различия.

В подготовке резервов выделено несколько возрастных этапов. К примеру, в гандболе в группах начальной подготовки спортсмены обучаются с 9 до 12 лет, в тренировочных группах с 12 до 17 лет и в группах спортивного совершенствования гандболисты повышают свое мастерство вплоть до 20 лет. В спорте высших достижений необходимо учитывать этап реализации своих высших возможностей и этап спортивного долголетия.

Резкой границы между периодами не существует, но каждый отличается специфическими задачами воспитания, обучения и тренировки. Общая задача подготовки в этих звеньях — обеспечение высококвалифицированными игроками сборных команд страны.

Проект создают под определенную цель. Естественно, что ею будет достижение определенного уровня подготовленности. Для клубных команд для победы в чемпионате России, кубках Европы, а для сборных команд в чемпионатах Мира и Европы и Олимпийских играх. В детских группах — это достижение возрастного уровня подготовленности, успех в конкуренции за попадание в состав сборных команд своего возраста. Для создания проекта нужен прогноз возможности осуществления задуманного.

Прогноз — это вероятностное описание того, что будет происходить по мере реализации проекта. **Прогнозирование** — это выявление перспектив развития подготовки. Для проектирования необходимы временные прогнозы последствий реализации проекта на практике. В детском возрасте — это вероятность достижения юными гандболистами этапного мастерства. Во взрослых командах — это прогноз на олимпийский цикл и значимые текущие

соревнования. Для этого необходим анализ тенденций развития вида спорта и состояния команды и на этой основе составление плана действий.

План — это намеченная система мероприятий. **Планирование** — это система предварительно разработанных на основе поставленной цели сроков осуществления организационных и содержательных мероприятий учебно-тренировочного процесса. Планирование определяет организационную работу тренера и всего обслуживающего персонала команды.

Важно наметить четкие сроки всех мероприятий, необходимых для эффективного ведения подготовки. Это соревнования, учебно-тренировочные сборы (УТС), углубленные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные (ЭКО), текущие (ТО) обследования и др. Во взрослых командах это еще и ежегодный отбор состава команды.

Кроме того, в план надо включить перечень предметов материально-технического обеспечения и сроки приобретения, смету расходов на участие в УТС и соревнованиях, сроки повышения квалификации.

Для создания стройной системы воплощения проекта необходимы **модели**, которые дают конкретные ориентиры необходимого уровня в деятельности. **Моделирование** — это создание и воплощение в процессе подготовки намеченных норм соревновательной деятельности, подготовленности и компонентов тренировки для программирования. Имея такие модели можно приступить к созданию программы учебно-тренировочного процесса.

Программа — это план деятельности, и добавим — каждодневный **план деятельности тренера**. **Программирование** — это система последовательных отработанных в практике операций и действий, приводящих к конкретному результату в рамках отведенного времени. Это создание алгоритмов, т.е. совокупности действий и правил для решения поставленной задачи в учебно-тренировочном процессе. Компонентами программирования становятся средства и методы по видам подготовки, нагрузки, средства восстановления.

В реализации проекта могут быть некоторые отступления. Поэтому результаты нуждаются в постоянном учете, сравнении с результатами реальной подготовки, нужен контроль и оценка деятельности команды.

Контроль подготовки осуществляют ученые и совместно с тренером корректируют ход этой подготовки, если необходимо в связи с различными жизненными обстоятельствами, вносят соответствующие изменения в программу.

Литература:

1. Алешин, И.Н. Модель годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук / И.Н. Алешин. — Челябинск, 2004.
2. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова — М.: ФОН, 1997. — 260 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
4. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры / под ред. А.В.Беляева. — М.: Физкультура и спорт, 1999. — 300 с.

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
6. Ожегов, С.И. Словарь русского языка / С.И. Ожегов. — М.: Издательство «Русский язык», 1978. — 843 с.
7. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
8. Сахарова, М.В. Проектирование системы подготовки спортсменов (команды) в игровых видах спорта / М.В. Сахарова // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 5. — С.35.
9. Футбол: учебник для институтов физической культуры / Под. Ред. М. С. Полишкиса, В.А. Выжгина. — М.: Физкультура и спорт, 1999. — 300 с.

Bibliography

1. Aleshin, I.N. Model annual cycle training skills handball players: dis. ... Cand. Ped. Sci. / I.N. Alyoshin. — Chelyabinsk, 2004.
2. Basketball. Tutorial for institutes of physical culture / Ed. by Yury Portnov. — M.: FON, 1997. — 260 p.
3. Verhoshanskij, Y.V. Programming and organization of training process / Y.V. Verhoshanskij. — M.: Fizkultura I sport, 1985. — 176 p.
4. Volleyball. Tutorial for institutes of physical culture / Ed. by A. Belyaeva. — M.: Fizkultura I sport, 1999. — 300 p.
5. Matveev L.P. Theory and methodology of physical education: textbook for institutes of physical culture / L.P. Matveev. — M.: Fizkultura I sport, 1991. — 543 p.
6. Ozhegov, S.I. Dictionary of the Russian language / S.I. Ozhegov. — M.: Publishing House "Russian language", 1978. — 843 p.
7. Platonov, V. General theory training athletes in Olympic sports / V. Platonov. — Kiev: Olympic literature, 1997. — 583 p.
8. Sakharova, M.V. Design system of training athletes in team sports gaming / M.V. Sakharov // Theory and practice of physical education. — 2004. — № 5. — P. 35.
9. Soccer: tutorial for institutes of physical culture/under. Ed. M. S. Polishkisa, V.A. Vyzgina. — M.: Fizkultura I sport, 1999. — 300 p.

*Информация для связи с автором:
Игнатьева Валентина Яковлевна,
e-mail: RUS-1945@mail.ru*

Компоненты содержания проектов на этапах подготовки гандболистов высокой квалификации

ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	Этапы	СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
1. Долгосрочный на 4 года – олимпийский цикл 2. Краткосрочный на год, к ответственным соревнованиям	ПРОГНОЗ	1. Долгосрочный на 7-9 лет 2. Краткосрочный на ½ года, 1 год
1. Соревновательной деятельности 2. Подготовленности по этапам 3. Морфофункциональные 4. Интеллектуально-психологические	МОДЕЛИ	1. Морфофункциональные 2. Подготовленности (должные нормы по возрастным этапам)
1. График соревнований и УТС 2. Сроки УМО, ЭКО и ТО 3. Комплектование команды	ПЛАН (сроки)	1. График соревнований 2. Сроки медосмотра 3. Текущее тестирование 4. Отбор детей в гандбол
1. Инвентарь, оборудование, тренажеры 2. Компьютерные программы 3. Экипировка	Материально-техническое обеспечение	1. Инвентарь и оборудование 2. Экипировка 3. Специальные тренажеры
1. УМО 2. Компьютерные диагностики	Медицинское обеспечение	1. Медицинский осмотр 2. Профилактика травматизма
1. ФПК в вузе 2. Семинары и стажировка в командах	Повышение квалификации	1. ФПК в вузе 2. Стажировка в ДЮСШ
Олимпийского цикла (макро-, мезо-, микроциклов)	ПРОГРАММА	Возрастных этапов (макро-, мезо-, микроциклов)
Специализированные комплексы тренировочных заданий	Средства подготовки	Упражнения, соответствующие возрастному развитию
Совершенствования спортивного мастерства	Методы подготовки	Развития физических качеств и воспитания мастерства
Специализированная для игроков в гандбол	Физическая подготовка	По качествам в соответствии с сенситивными периодами
Совершенствование по амплуа	Техническая подготовка	«Школа» техники
Сыгранность команды	Тактическая подготовка	Ориентировка, групповые взаимодействия
1. Соревнования 2. Игры в тренировке	Игровая подготовка	1. Комплексные упражнения 2. Игры в тренировке
1. Психодиагностика 2. Саморегуляция 3. Психотерапия	Психологическая подготовка	1. Интеллектуально-психологическое воспитание 2. Этика соревнований
1. Педагогические 2. Медико-биологические 3. Психологические	Средства восстановления	1. Педагогические 2. Медико-биологические 3. Психологические
1. Соревновательной деятельности 2. Психо-функционального состояния 3. Величины и интенсивности нагрузки	КОНТРОЛЬ	1. Физического развития 2. Подготовленности 3. Переносимости нагрузки

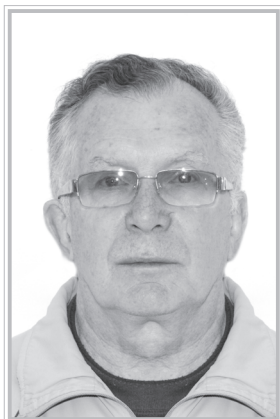
ЦЕЛЬ, ГЛАВНЫЕ ЗАДАЧИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПРАКТИЧЕСКИЕ ВЫВОДЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Головко Н.Г., кандидат педагогических наук, доцент

Белгородская государственная сельскохозяйственная академия им. В.Я. Горина

Крамской С.И., кандидат социологических наук, профессор

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова



Аннотация.

Цель — изучить основные требования эффективного процесса подготовки спортсменов к выступлениям в главных соревнованиях годичного тренировочного цикла. С помощью наших исследований удалось установить, что в процессе спортивной тренировки происходят дифференцированные изменения в упруго-вязком состоянии артериальных стенок, с аналогичной положительной динамикой изменения показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) и дыхательных функций. Наибольших сдвигов в повышении показателей выносливости в беге на различные дистанции достигаются спортсменами, тренирующимися по разработанной нами методике.

Ключевые слова: цель, задачи, планирование, цикл, подготовка, возраст, дистанции, модель, старты этапы.

OBJECTIVE, MAIN GOALS OF THE TRAINING PROCESS' PLANNING AND PRACTICAL INFERENCES FOR SPORTSMEN

Golovko N. G., Cand. Pedag. Sci., Docent

V. Y. Gorin Belgorod State Agricultural Academy

Kramskoy S. I., Cand. Social. Sci., Professor

V.G. Shukhov Belgorod State Technological University

Abstract.

Objective - study of the main requirements of the effective process for a sportsmen's preparation for principal competitions of a training cycle. Our researches permitted us to determine that during the sports training occur differential changes in the elastic- viscous state of the artery walls, with the same positive change's dynamics of heart rate' parameters (HR) and respiratory functions. The greatest improvements in the elevation of results in a running at various distances are achieved by sportsmen, training according to our method.

Key words: objective, goals, planning, cycle, training, age, distances, model, starts, phases.

Введение. Актуальность, новизна, результативность, значимость. Цель. Задачи исследования. Цель — изучить основные требования эффективно-го процесса подготовки спортсменов к выступлениям в главных соревнованиях годичного тренировочного цикла. Наибольших сдвигов в повышении показателей скоростной, специальной и общей выносливости в беге на различные дистанции достигаются в группах детей, подростков, девушек, юношей и взрослых спортсменов, тренирующихся по разработанной нами методике: принципа разнонаправленного варьирования длины и скорости (ПРВДС) преодоления отрезков дистанций [2-3]. В группах, занимающихся по другим методикам, улучшение результатов на 200 м, 800 м и 3000 м и в повторном беге 3х400

м и 3х300 м происходит в меньшей степени. Различные режимы спортивных нагрузок в тренировке спортсменов — спринтеров, средневики и стайеров, разного пола и возраста дали возможность изучить и установить, что на этапе отдаленной подготовке к соревнованиям (ЭОПС) и на этапе непосредственной подготовке к соревнованиям (ЭНПС) наиболее эффективное варьирование длины отрезков по дням микроцикла достигается при следующих условиях: в первый день следует пробегать одинаковые по длине отрезки; во второй день - на 1/3 часть длиннее и короче, чем отрезки первого дня; в третий день занятий - в 3 раза длиннее и короче, по сравнению с отрезками первого дня микроцикла и т.д. через день отдыха [3-8].

Методика, методы и результаты исследования и их обсуждение. Выводы и практические рекомендации. Цель и главные задачи планирования годичного тренировочного цикла (ГТЦ) и подготовки спортсменов разного пола и возраста в беге на короткие, средние и длинные дистанции должны абсолютизироваться с представлениями об идеальной модели атлета, со всеми необходимыми сторонами морально-волевой, технической, физической, тактической, функциональной и другими аспектами спортивной тренировки, с учетом календаря основных стартов и уровня их значимости, в результате чего удалось в тренировочном процессе. Наши данные согласуются с исследованиями других авторов [1, 2-3, 9, 10]. Наши исследования показали:

1. Наибольших сдвигов в повышении показателей скоростной, специальной и общей выносливости в беге на различные дистанции достигаются в группах детей, подростков, девушек, юношей и взрослых спортсменов, тренирующихся по разработанной нами методике: принципа разнонаправленного варьирования длины и скорости (ПРВДС) преодоления отрезков дистанций. В группах, занимающихся по другим методикам, улучшение результатов на 200 м, 800 м и 3000 м и в повторном беге 3х400 м и 3х300 м происходит в меньшей степени [1, 4 - 5].

2. Различные режимы спортивных нагрузок в тренировке спортсменов — спринтеров, средневиков и стайеров, разного пола и возраста дали возможность изучить и установить, что на этапе отдаленной подготовки к соревнованиям (ЭОПС) и на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС) наиболее эффективное варьирование длины отрезков по дням микроцикла достигается при следующих условиях [2-3]:

- в первый день следует пробегать одинаковые по длине отрезки;
- во второй день - на 1/3 часть длиннее и короче, чем отрезки первого дня;
- в третий день занятий - в 3 раза длиннее и короче, по сравнению с отрезками первого дня микроцикла и т.д. через день отдыха.
- на этапе отдаленной подготовки к соревнованиям (ЭОПС) бег на относительно длинных отрезках выполнять в начале занятия, а на более коротких - в конце;
- на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС) — наоборот или как в подготовительном периоде редуцирующим методом нагрузки.

3. Характер принципа разнонаправленного варьирования длины и скорости преодоления отрезков по дням микроцикла, с целью наиболее эффективного развития скоростно-силовых качеств и скоростных возможностей, а также скоростной, специальной и общей выносливости, требует, чтобы колебание диапазона скорости бега по дням занятий осуществлялось при следующей динамике ее изменения: в первый день микроцикла $\pm 1-2\%$; во второй день

микроцикла $\pm 4-5\%$; в третий день микроцикла $\pm 10-15\%$, от запланированной скорости в первый день занятий микроцикла [2].

4. Определено, что эффективность развития скоростной, специальной и общей выносливости зависит от степени соотношения применяемых беговых нагрузок: на втором этапе подготовительного периода следует применять 54-60% объема беговых нагрузок, направленных на развитие общей выносливости и 40-46% - на развитие скоростной и специальной выносливости [3-7];

5. Анализ динамики частоты сердечных сокращений (ЧСС) у юных и взрослых бегунов разного пола, применявших разработанный нами принцип варьирования беговых нагрузок (ПРВДС) показал наиболее оптимальные сдвиги в работе сердечно-сосудистой системы при мышечной нагрузке с различной скоростью на тротуаре. У бегунов опытной группы наблюдалась статистически достоверно меньшая частота сердечных сокращений (ЧСС) при беге с различной скоростью на тротуаре и статистически достоверное - более быстрое восстановление ЧСС в период отдыха, чем у бегунов, занимавшихся по другим методикам тренировки [1, 2].

6. С помощью наших исследований удалось установить, что в процессе спортивной тренировки происходят дифференцированные изменения в упруго-вязком состоянии артериальных стенок, с аналогичной положительной динамикой изменения показателей ЧСС и дыхательных функций [1, 2].

Литература:

1. Васильева, В.В. Сосудистые реакции у спортсменов / В.В. Васильева. — М.: ФИС, 1971. — 149 с.
2. Головкин, Н.Г. Исследование некоторых путей развития специальной выносливости у юношей старшего возраста: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13. 00. 04 / Головкин Н.Г.; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. — Л., 1973. — 23 с.
3. Головкин, Н.Г. Структура модели-гармонии рекордного результата: сборник научно-методических материалов для студентов ВУЗов РФ / БелГСХА им. В.Я. Горина; под ред.: Н.Г. Головкин. — Белгород: Изд-во БелГСХА, 2012-а. — 370 с.
4. Головкин, Н.Г. Уравнение спортивного рекорда: сборник научно-методических указаний: в 2-х томах / БелГСХА им. В.Я. Горина; под ред.: Н.Г. Головкин. — Белгород: Изд-во БелГСХА им. В.Я. Горина, 2012-б. — Том 1. — 268 с.; Том 2. — 273 с.
5. Головкин, Н.Г. Уровень потребления кислорода в зависимости от характера физической нагрузки / Н.Г. Головкин, В.Д. Богачев, О.А. Плужников // Теория и практика физической культуры. — 2012-г. - №7. — С. 52-54.
6. Головкин, Н.Г. Изменение жесткости артериальных стенок под влиянием беговых нагрузок / Н.Г. Головкин, В.Д. Богачев, О.А. Плужников // Теория и практика физической культуры. — 2012. - №11. — С. 56-58.
7. Головкин, Н.Г. Динамика частоты сердечного ритма под влиянием тренировки / Н.Г. Головкин, О.А. Плужников, В.Д. Богачев // Теория и практика физической культуры. — 2013. - №1. — С.19-21.

8. Головкин, Н.Г. Развитие выносливости бегуна: монография: в 3-х т. / Н.Г. Головкин. 3-е изд.: переработанное, дополненное, исправленное. – Белгород: Изд-во БелГСАХА им. В.Я. Горина, 2013-а. – Том 1. – 228 с.; Том 2. – 242 с.; Том 3. – 256 с.
 9. Городниченко, Э.А. Приспособительные реакции физиологических систем в оценке функциональных резервов организма / Э.А. Городниченко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №9. – С. 8-10.
 10. Козлов, А.В. Функциональное состояние артерий у детей и подростков, в связи с физической нагрузкой и спортивной деятельностью: автореферат дис. ... канд. биол. наук: 13. 00. 03 / Козлов А.В.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1967. – 24 с.
 5. Golovko, N.G. Level of oxygen consumption, depending on the nature of a physical activity / N.G. Golovko, V. D. Bogachev, O.A. Pluzhnikov // Theory and Practice of Physical Culture. - 2012. - № 7. - P. 52-54.
 6. Golovko, N.G. Change of the inflexibility of the artery walls under the influence of running loads / N.G. Golovko, V. D. Bogachev, O.A. Pluzhnikov // Theory and practice of Physical Culture. - 2012. - № 11. - P. 56-58.
 7. Golovko, N.G. Dynamics of the heart rate under the influence of a training / N.G. Golovko, O. A. Pluzhnikov, V.D. Bogachev // Theory and Practice of Physical Culture. - 2013. - № 1. - P. 19 -21.
 8. Golovko, N.G. Development of a runner's endurance: monograph: in 3 volumes / N.G. Golovko. 3rd ed.: reprocessed, supplemented, corrected. – Belgorod: Publishing House of V.Y. Gorin Belgorod State Agricultural Academy, 2013. – Vol. 1. - 228 p.; Vol. 2. - 242 p.; Vol. 3. - 256 p.
 9. Gorodnichenko, E.A. Adaptive reaction of physiological systems in the assessment of organism's functional reserves / E.A. Gorodnichenko // Theory and Practice of Physical Culture. - 2000. - № 9. - P. 8-10.
 10. Kozlov A.V. Functional state of arteries of children and adolescents seeing physical loads and sports activity: author's abstract of diss. ... cand. of biology: 13.00.03 / Kozlov A.V.: P.F Lesgaft GDOIFK. - L., 1967. – 24 p.
- Bibliography:**
1. Vasilieva, V. V. Vascular reaction of sportsmens / V. V Vasilieva. – M.: FIS, 1971. - 149 p.
 2. Golovko, N.G. Study of some ways of the development of a youth's special endurance: author's abstract of diss. ... Cand. Pedagog. Sci.: 13.00.04 / Golovko N.G.; P.F. Lesgaft GDOIFK. - L., 1973. - 23 p.
 3. Golovko, N.G. Structure of the model-harmony of the record result: collected scientific and methodological materials for students of higher educational institutions of Russia / N.G. Golovko. – Belgorod: Publishing House of Belgorod State Agricultural Academy, 2012. – 370 p.
 4. Golovko, N.G. Equation of sports records: collected scientific and methodological instructions: in 2 volumes / N.G. Golovko. – Belgorod: Publishing House of V.Y. Gorin Belgorod State Agricultural Academy, 2012-b. - Volume 1. - 268 p., Volume 2. - 273 p.
- Информация для связи с автором:
Головкин Николай Георгиевич,
e-mail: golovko-ng@yandex.ru*

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРЧИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Дьяченко Н.А., профессор

Замотин Т.М., аспирант

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



Аннотация.

В статье приводят количественные биомеханические характеристики специальных силовых упражнений гребцов байдарочников на тренажерах, проведен сравнительный анализ и выявлены корреляционные связи с соревновательным упражнением.

Ключевые слова: специальная силовая подготовка, гребля на байдарках, тренажерная подготовка, мощность гребли

QUANTITATIVE CRITERIA FOR ASSESSING THE LEVEL OF SPECIAL STRENGTH TRAINING ROWERS, CANOEISTS QUALIFICATIONS

Dyachenko N.A., Professor

Zamotin T.M., post-graduate student

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

Abstract. The article provides a quantitative biomechanical characteristics of special strength training kayakers in the gym, and a comparative analysis revealed correlations with competitive exercise.

Key words: A special strength training, canoe sprint, simulator training, power paddling.

Введение.

Цель данного исследования – установить критерии определения граничных значений отягощений в различных упражнениях на тренажерах, установить связи между биомеханическими параметрами гребли на воде и упражнениях на тренажерах.

Методика.

В исследовании принимали участие 10 гребцов-байдарочников высокой квалификации (возраст спортсменов: 24 ± 2 года, звание:МСМК).

Согласно программе Каверина В.Ф. (Каверин В.Ф) тестовые задания проходили в одинаковых условиях, на специально отведенных занятиях.

1. время прохождения 50м. с ходу (максимально);
2. время прохождения 100м. с ходу (максимально);
3. время прохождения 250м. с ходу (максимально);
4. время 10 гребков с ходу в соревновательном режиме;

5. расстояние, пройденное за 10 гребков с ходу в соревновательном режиме.

Во время проведения тестов на воде производилась видеосъемка в сагиттальной плоскости и запись ускорения корпуса лодки с помощью трехплоскостного акселерометра. Определялись биомеханические параметры гребли: мощность гребли, максимальное значение пропульсивной силы.

Для определения граничных значений отягощений и граничного количества повторений применялась разработанная в процессе проведения спецкурса «Тренажеры в физической культуре и спорте» методика оценки параметров усилия с использованием датчика-акселерометра (Дьяченко Н.А., Замотин Т.М.).

Результаты.

Для установления связи между динамическими параметрами в упражнениях направленного воздействия на тренажерах и греблей на воде был произведен корреляционный анализ (табл. 1).

	Сгибание предплечья ($F_{\max}$)	Разгибание предплечья ($F_{\max}$)	Тяга двумя руками на нижнем блоке (К)	Разгибание голени ($F_{\max}$)	Повороты туловища (прав) (К)	Повороты туловища (лев) (К)
Время 50м с ходу (максимально) (с)	-0,684*	-0,732*	-0,747*	-0,728*	-0,971**	-0,962**
Время 100м с ходу (максимально) (с)	-0,722*	-0,650*	-0,707*	-0,758*	-0,946**	-0,942*
Время 250м с ходу (максимально) (с)	-0,637*	-0,712*	-0,699*	-0,767*	-0,948*	-0,945*
Время 10 максимальных гребков (с)	-0,678*	-0,659*	-0,792*	-0,685*	-0,943*	-0,933*
Расстояние 10 максимальных гребков (м)	0,709*	0,760*	0,734*	0,713*	0,951**	0,941**

Примечание: * - коэффициент корреляции достоверен на уровне значимости $p \leq 0,05$, ** - коэффициент корреляции достоверен на уровне значимости $p \leq 0,01$

Корреляционный анализ показал достоверную отрицательную среднюю и сильную корреляцию между результатами спортивно-педагогических тестов:

- Максимальным усилием в упражнениях сгибание предплечья, разгибание предплечья и разгибание голени.

- Коэффициентом быстроты развития усилия в упражнениях тяга двумя руками на нижнем блоке, повороты туловища.

В таблице 2 указаны достоверные корреляции мощности выполнения упражнений на тренажерах и мощности гребли на воде.

Таблица. 2

Часть корреляционной матрицы зависимости мощности гребли и мощности одиночного движения в упражнениях на тренажере

Мощность гребли	Скорость (км/ч)	Мощность на тренажере	
		Тяга двумя руками	Повороты туловища
	16,1 - 17	886*	839*
	17,1 - 17,6	904**	900*
	17,7 - 18,5	901**	876**
* - значимость на уровне $p \leq 0,05$ * - значимость на уровне $p \leq 0,01$			

Из всех изучаемых биомеханических параметров гребли на воде и упражнений на тренажерах достоверные корреляции были зарегистрированы только между мощностью одиночного движения в упражнениях тяга двумя руками и поворотах туловища и мощностью гребли на различных скоростях.

Обсуждение результатов:

В результате корреляционного анализа результатов тестов и динамических характеристик упражнений на тренажерах было выявлено, что для двуглавой, трехглавой мышц плеча и четырехглавой мышцы бедра критериальным является значение максимального усилия; для широчайшей мышцы, косых мышц туловища — коэффициент быстроты развития усилия (К).

При анализе биомеханических параметров упражнений на тренажерах и гребли на воде было установлено, что достоверные корреляционные связи существуют только между мощностью гребли и мощностью одиночного движения в двух упражнениях (тяга двумя руками и повороты туловища). Эти группы мышц являются «главными» в гребле на байдарках, эти группы мышц создают основную тянущую силу продвигающую лодку вперед (Begon M., Colloud F., Lacouture P.).

Выводы.

В результате исследований было установлено, что для упражнений сгибание, разгибание предплечья, разгибание голени граничные значения отягощения следует определять по максимальной силе; для упражнений повороты туловища и тяга на нижнем блоке — по коэффициенту быстроты развития усилия.

С мощностью гребли как интегральным показателем коррелирует только мощность одиночного движения в упражнениях тяга двумя руками и повороты туловища. Все остальные параметры и другие упражнения достоверной корреляции не имеют.

Литература:

1. Дьяченко, Н.А. Определение параметров усилия в специальной силовой подготовке на тренажерах / Н.А. Дьяченко, Т.М. Замотин // Российский журнал биомеханики. — Пермь, 2012. — №2(56). — Т. 16. — С. 68 — 73.
2. Каверин, В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.Ф. Каверин. — М.: Советский спорт, 2004. — 80с.
3. Mickaël Begon. Measurement of contact forces on a kayak ergometer with a sliding footrest-seat complex / Mickaël Begon, Floren Colloud, Patrick Lacouture // Sports Engineering. — 2009. — vol.11, Iss. 2. — Pp.67 — 73.

Bibliography:

1. Dyachenko, N.A. Characterization efforts in the special power training on simulators / N.A. Dyachenko, T.M. Zamotin // Russian Journal of biomechanics. — Perm, 2012. — № 2 (56). — Т. 16. — P. 68-73.
2. Kaverin, V.F. Rowing and canoeing: sports training program for Rough sports schools, specialized children's and young people's School of Olympic reserve / V.F. Kaverin. — M.: Sovetsky sport, 2004. — 80 p.

Информация для связи с авторами:

Дьяченко Николай Андреевич,
e-mail: dyachenko.1945@mail.ru

ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ

Игнатьева В. Я., Почетный мастер спорта СССР, заслуженный работник физической культуры, доктор педагогических наук, профессор

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Колупаева Л. В., методист УОР

г. Чехов, Московской области

Аннотация.

Развитие физических качеств гандболистов является основой подготовки высококвалифицированных спортсменов, разработки стратегии и тактики в этом игровом виде спорта.

Ключевые слова: гандбол, физические качества, тренировка, средства и методы, стратегия, тактика, комплексный контроль.

PHYSICAL FITNESS REQUIREMENTS FOR HANDBALL PLAYERS

Ignatieva V. Ya., Honorary master of sports of the USSR, Honored worker of physical culture, Dr. Pedag. Sci., Professor

Russian State University of physical culture, sport and tourism

Kolupayeva L. V., Methodist UOR

Chekhov, Moscow Oblast

Abstract. The development of physical skills handball players is the basis for the preparation of highly skilled athletes, developing strategies and tactics in this game.

Key words: handball, physical qualities, training, tools and techniques, strategy, tactics, integrated control.

В спортивных играх, где результат зависит от целого комплекса факторов с неодинаковой степенью компенсируемости и взаимозависимости, решение этой проблемы представляет особую сложность. Поэтому управление тренировочным процессом игроков требует четкого знания их состояния на определенных этапах подготовки, научно обоснованного комплексного контроля всего процесса [3].

Научный подход к проблеме физической подготовки в гандболе предполагает, прежде всего, установление комплекса факторов, в наибольшей степени определяющих эту сторону специальной работоспособности гандболистов. Эффективность тренировки, направленной на совершенствование физической подготовленности гандболистов, зависит от выбора соответствующих средств и методов, и установления оптимального соотношения в их объемах на отдельных этапах подготовки. С решением вопроса о структуре физической подготовленности гандболистов тесно связан вопрос о наиболее информативных тестах и критериях, которые следует использовать в процессе контроля. Чтобы правильно

тренировать, надо знать, что тренировать. Это основная заповедь работы тренера по совершенствованию мастерства игроков [4].

Современные тренеры детских и юношеских команд нередко считают нормативы, приведенные в программе для СДЮШОР 2004 года [1], завышенными, т.к. их подопечные не могут выполнить предъявляемые ею требования. В некоторых регионах России созданы программы с другими тестовыми заданиями и нормативами [2]. Следовательно, назрела проблема, которая требует изучения — создание единой программы подготовки гандболистов на современном уровне. Сейчас, когда российский гандбол утратил свои лидирующие позиции в мире, снижать требования к подготовленности игроков нельзя.

Цель исследования - проверить соответствие нормативов программы СДЮШОР возможностям гандболистов 16-18 лет.

Исследование проводили на базе УОР города Чехова Московской области. Это училище признано лучшим за последние годы, следовательно, и рабо-

тающих там специалистов и технологии их работы с игроками в гандбол можно считать передовыми.

В таблице 3 представлены показатели общей физической подготовленности гандболистов 16, 17 и 18 лет и достоверность их различий.

Таблица 1

Общая физическая подготовленность гандболистов различного возраста на этапе спортивного совершенствования

Тестовые задания		16 лет, n=21	17 лет, n=11	18 лет, n=10
Бег по дистанции 30 м, с	X	4,38	4,24	4,16
	α	0,059	0,092	0,057
t, p		*		9,74 <0,001
			*	2,30 <0,05
Тройной прыжок, см	X	765	803,18	836
	α	50,934	15,854	18,074
t, p		*	3,16 <0,01	5,68 <0,001
			*	4,40 <0,001
Метание мяча 1 кг, правой, м	X	25,57	29,36	30,9
	α	2,249	1,502	1,663
t, p		*	5,68 <0,001	7,41 <0,001
			*	2,21 <0,05
Метание мяча 1 кг, левой, м	X	15,93	17,09	20,2
	α	1,316	1,114	1,398
t, p		*	2,63 <0,05	8,10 <0,001
			*	5,60 <0,001
Метание двумя, сидя, м	X	11,04	11,95	13,15
	α	2,373	3,561	0,412
t, p		*	0,77 >0,05	3,95 <0,001
			*	1,11 >0,05
Челночный бег 100 м, с	X	23,63	22,8	22,64
	α	0,614	0,219	0,158
t, p		*	5,53 <0,001	6,90 <0,001
			*	1,93 >0,05
Тест Купера, м	X	2558,57	2710	2890
	α	74,114	34,641	127,454
t, p		*	7,87 <0,001	7,63 <0,001

Рисунок 1 демонстрирует соотношение возрастного прироста показателей общей физической подготовленности исследуемых гандболистов.

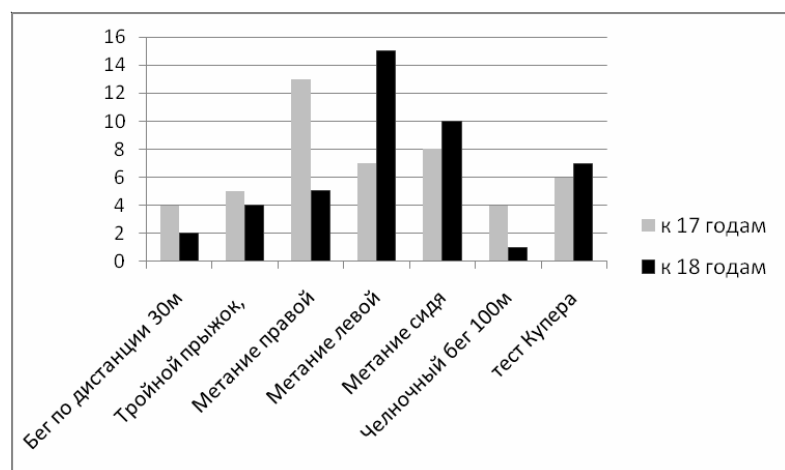


Рис.1 Соотношение показателей прироста общей физической подготовленности исследуемых гандболистов от 16 до 17 летнего возраста.

По скоростной подготовленности, которая определена тестом «Бег по дистанции 30м», различия довольно высоки. Результат гандболистов 17 лет на 4%, а результаты 18-ти летних на 6% лучше, чем у 16 летних игроков, и на 2% лучше, чем у 17 летних игроков. Эта разница особенно заметна между показателями гандболистов 16 и 17 лет и 16 и 18 лет ($p<0,001$). Отличие показателей спортсменов 17 и 18 лет достоверно, но менее значительно ($p<0,05$).

По тесту «Тройной прыжок» наибольшая разница 9% между данными гандболистов 16 и 18 лет ($p<0,001$), а результаты гандболистов 18 лет на достоверно на 4% лучше, чем у гандболистов 17 лет. Разница показателей спортсменов 16 и 17 лет в пользу 17-ти летних составляет 5% ($p<0,01$).

По показателям в метаниях мяча 1 кг наблюдается постоянный прирост результата от возраста к возрасту. В тесте «Метание мяча 1 кг правой» различия значительны. Показатели 17-ти летних спортсменов на 13% больше, чем 16-ти летних ($p<0,001$), показатели 18-ти летних на 18% больше, чем 16-ти летних ($p<0,001$), а показатели 17-ти летних достоверно на 5% меньше, чем у 18-ти летних ($p<0,05$). В аналогичном тесте, но уже левой рукой результаты с возрастом улучшаются. Гандболисты 17 лет прибавили результат на 7%, различия с данными гандболистов 16 лет достоверны ($p<0,05$). Между показателями групп 16 и 18 лет разница составила 22% ($p<0,001$), 17 и 18 лет – 15%

($p<0,001$). В следующем испытании «Метание мяча 1кг двумя, сидя» прирост показателей достоверен только между спортсменами 16 и 18 лет ($<0,001$) – 18%, а между спортсменами 16 и 17 лет с разницей результатов 8% и между 17 и 18 лет - 10% достоверных различий не обнаружено ($>0,05$).

При сравнении показателей в скорости челночного бега на отрезке 100 м наиболее заметно улучшение результата между группами игроков 16 и 17 лет. В возрасте от 17 до 18 лет прирост скорости челночного бега менее чем 1% ($p>0,05$). 18-ти летние спортсмены показали результаты выше на 5%, чем 16-ти летние ($p<0,001$), 17-ти летние на 4% выше, чем 16-ти летние ($p<0,001$).

По показателям выносливости по «Тесту Купера» при сравнении всех трех возрастных групп между собой результаты постоянно от возраста к возрасту улучшаются. Результат группы 17-ти лет на 6% выше результатов 16-ти лет ($p<0,001$), результаты группы 18-ти лет выше на 13% группы 16-ти лет ($p<0,001$) и на 7% выше результатов группы 17-ти лет ($p<0,001$).

В таблице 2 представлены результаты специальной физической подготовленности гандболистов 16, 17 и 18 лет и достоверность их различий, а рисунок 2 демонстрирует прирост показателей гандболистов от 16 до 17 лет и от 17 до 18 летнего возраста по тестам, представленным в программе по специальной физической подготовке.

Таблица 2
Специальная физическая подготовленность гандболистов различного возраста на этапе спортивного совершенствования

Тестовые задания		16 лет, n=21	17 лет, n=11	18 лет, n=10
Обводка на дистанции 30м правой, с	X	6,83	6,84	6,45
	α	0,177	0,163	0,172
t, p		*	0,05 > 0,05	5,28 < 0,001
			*	5,76 < 0,001
Обводка на дистанции 30м левой, с	X	7,03	7,02	6,89
	α	0,172	0,147	0,088
t, p		*	0,27 > 0,05	2,45 < 0,05
			*	3,08 < 0,01
Обводка на 30м правой /левой, %	X	97,15	97,41	93,62
	α	1,266	0,872	2,467
t, p		*	0,66 > 0,05	4,60 < 0,001
			*	4,27 < 0,001
Метание левой/правой, %	X	62,36	58,2	65,35
	α	2,472	2,438	2,906
t, p		*	4,56 < 0,001	6,07 < 0,001
			*	2,81 < 0,01
Бег 30м / обводка 30м, правой, %	X	64,06	61,83	64,56
	α	1,116	1,531	1,152
t, p		*	4,27 < 0,001	4,64 < 0,001
			*	1,14 > 0,05
Выходы, с	X	19,24	20,05	19,7
	α	0,436	0,27	0,286
t, p		*	6,49 < 0,001	3,08 < 0,01
			*	3,33 < 0,01

По тесту «Обводка на дистанции 30 м правой» изменения результатов между группами распределены не равномерно. Так, между гандболистами 16 и 17 лет результат ухудшился почти на 1%, различия не достоверны ($p>0,05$). От 17 лет до 18 лет результат вырос на 6% с высокой достоверностью различий ($p<0,001$). Разница между 16 и 18 летними игроками оказалась 7% ($p<0,001$).

В тесте «Обводка на дистанции 30 м левой» между 16 и 17 летними прирост малозначимый всего 0,5% ($p>0,05$). Различия между показателями гандболистов 16 и 18 лет составляют 2% ($p<0,01$),

17 и 18 лет чуть меньше – 1,5% ($p<0,05$). Показатель асимметрии по тесту «Обводка на дистанции 30 м правой/левой» оказался меньшим у гандболистов 18 лет. Результаты игроков 16-ти лет всего лишь на 0,3% ниже результатов игроков 17-ти лет ($p>0,05$). Асимметрия у гандболистов 16 лет на 3,6% выше, чем у игроков 18-ти лет ($p<0,001$). Асимметрия у гандболистов 17 лет на 4% выше, чем у игроков 18-ти лет ($p<0,001$). По качеству ловкости подготовленность игроков 18 лет заметно возрастает, они успешно справляются с упражнением обеими руками.

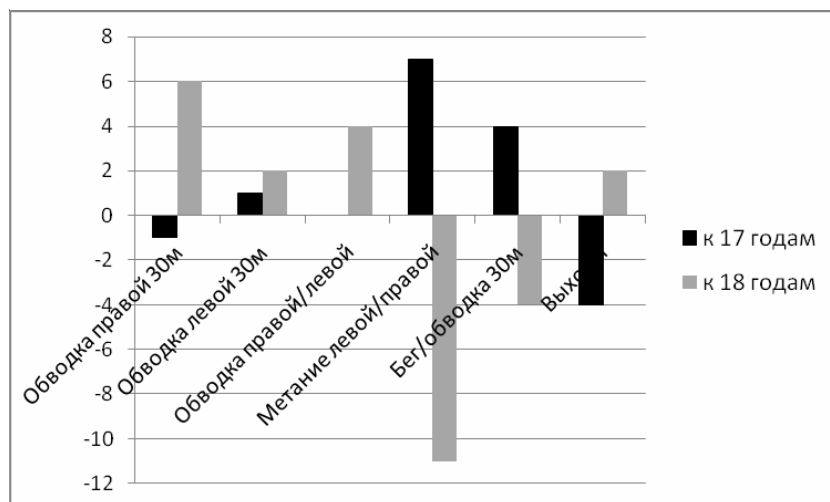


Рис. 2 Соотношение показателей прироста специальной физической подготовленности у исследуемых гандболистов от 16 до 17 летнего возраста.

По тесту «Метание мяча 1 кг левой/правой» наблюдаются значительные различия в показателях всех групп. При этом заметно уменьшение асимметрии от 16 к 17 годам на 7% ($p<0,001$) и снова резкое возрастание на 11% в 18 лет ($p<0,001$). Различия асимметрии между гандболистами 16 и 18 лет 5% ($p<0,01$). Наилучший результат в метании мяча обеими руками показали гандболисты 17 лет, у них самая меньшая асимметрия, они одинаково владеют метанием обеими руками. А вот к 18 годам, видимо, возрастает мощность специализированного броска правой рукой, и показатель в метаниях становится более асимметричным.

В гандболе важным является не просто быстрый бег, а выполнение в процессе бега манипуляций с мячом. Соотношение результатов теста «Бег по дистанции 30м/обводка на дистанции 30 м» как раз и демонстрируют необходимое сочетание качеств. Как и в метаниях здесь наблюдается неравномерность

становления этого показателя. Среди гандболистов 16 и 17 лет различия в показателях асимметрии – 3,5% ($p<0,001$), среди спортсменов 17 и 18 лет различия составляют 4,4% ($p<0,001$), а среди юношей 16 и 18 лет различия не значительны – 1% и не достоверны ($p>0,05$).

По показателю в тесте «Выходы» несколько другая картина. Самыми быстрыми и ловкими оказались игроки 16 лет, результаты которых лучше группы игроков 17 лет на 4% ($p<0,001$). Результаты гандболистов 16-ти лет на 2% выше результатов гандболистов 18-ти лет ($p<0,01$) и на 4% выше результатов гандболистов 17-ти летних ($p<0,01$). Результаты гандболистов 17-ти лет уступают результатам гандболистов 18-ти лет на 2% ($p<0,01$).

Одной из задач нашего исследования было определение соответствия подготовленности гандболистов 16-18 лет требованиям программы для СДЮШОР (табл.3).

Таблица 3

Соответствие показателей общей физической подготовленности гандболистов 16-17 лет требованиям программы для СДЮШОР

Тестовые задания		Возраст, лет					
		16	%	17	%	18	%
Бег по дистанции 30	X	4,38	+1	4,24	0	4,16	0
	норма	4,4		4,25		4,15	
Тройной прыжок, см	X	765	+6	803	0	836	-1
	норма	720		800		850	
Метание мяча 1 кг, правой, м	X	25,57	+6	29,36	-2	30,9	0
	норма	24,5		30		30	
Метание мяча 1 кг, левой, м	X	15,93	+22	17,0	+3	20,2	0
	норма	12,5		16,5		20	
Метание двумя, сидя, м	X	11,0	+14	11,95	+7	13,15	+5
	норма	9,5		11,1		12,5	
Челночный бег 100 м, с	X	23,63	+2	22,8	0	22,64	0
	норма	24,0		23,0		22,6	
Тест Купера, м	X	2558	-2	2710	-2	2890	-3
	норма	2500		2760		3000	

Из таблицы 3 видно, что юноши 16-ти лет во всех тестовых заданиях показали результаты, превосходящие требования программы по своему возрасту на 1-22 %. Только чуть – 2% уступают в показателе теста Купера. Средние результаты гандболистов 17-ти лет в нормативах, таких как тест Купера и метание мяча правой рукой, немного ниже полагаемых норм по программе, но во всех остальных тестовых испытаниях по ОФП ребята справляются.

У спортсменов 18-ти лет результаты в тестовых заданиях по бегу по дистанциям средние результаты спортсменов не дотягивают до норм, требуемых в программе. По скоростно-силовым тестам показатели выше средних программных требований.

Показатели по специальной физической подготовленности гандболистов исследуемых групп в сравнении с требованиями программы представлены в таблице 4.

Таблица 4

Соответствие показателей специальной физической подготовленности гандболистов 16-18 лет требованиям программы для СДЮШОР

Тестовые задания		Возраст, лет					
		16	%	17	%	18	%
Обводка на 30м, правой, с	X	6,83	+4	6,84	0	6,45	0
	норма	7,1		6,8		6,5	
Обводка на 30м, левой, с	X	7,03	+4	7,02	0	6,89	+3
	норма	7,3		7,0		7,1	
Обводка 30м прав/лев, %	X	97,15	0	97,41	0	93,62	+1
	норма	97		98		95	
Метание лев/прав, %	X	62,36	+7	58,2	+9	65,35	+4
	норма	67		64		68	
Бег 30м/обводка 30м., правой, %	X	64,06	0	61,83	0	64,56	0
	норма	64		62		65	
Выходы, с	X	19,24	+2	20,05	0	19,7	-1
	норма	19,6		20,0		19,4	

Результаты спортсменов 16-ти лет распределились следующим образом: в обводке правой, левой рукой, выходах, и соотношении обводки правой к обводке левой рукой, показатели выше средних требований. А в соотношениях метание левой к метанию правой рукой и беге на 30м к обводке правой рукой результаты оказались немного ниже нормы. У гандболистов 17-ти лет результаты по всем тестовым заданиям ниже требований, представленных в программе для СДЮШОР. Чуть лучше выглядит картина результатов у спортсменов 18-ти лет. Так, в тестах обводка левой и правой рукой, показатели ребят выше программных. Остальные результаты тестовых заданий немного ниже приведенных в программе норм.

Исходя из полученных результатов, можно констатировать хорошую физическую подготовленность спортсменов, принимавших участие в тестировании.

1. По всем показателям исследуемые гандболисты старшего возраста достоверно превышают показатели молодых. Следовательно, результаты логически совпадают с возрастными критериями программы подготовки.

2. Общая физическая подготовленность гандболистов 16-ти лет соответствует предъявленным программой требованиям. Показатели игроков на 1-22 % лучше норм, кроме отставания по показателю «Теста Купера» на 2 %. У спортсменов 17-ти лет все показатели в тестовых заданиях по общей физической подготовке соответствуют возрастным требованиям, за исключением результатов «Теста Купера» и «Метание мяча правой рукой», где их показатели на 2 % ниже требуемых. Общая физическая подготовленность гандболистов 18 лет также соответствует требованиям программы.

3. По специальной физической подготовке у гандболистов 16 лет результаты выше средних требований программы на 2-7 % или полностью совпадают с нормой. Гандболисты исследуемой группы игроков 17-ти лет в тестах по СФП показали результаты, которые полностью совпадают с приведенными в программе для СДЮШОР требованиями, а 18-ти летние даже несколько превзошли показатели.

4. Можно с уверенностью сказать, что существующая программа для СДЮШОР приближена к реальным показателям спортсменов на этапах спортивного совершенствования, требования, указанные в ней, не являются завышенными и не выполняемыми. Главное для тренера, прежде всего, проводить отбор соответствующего гандболу контингента детей и найти для них правильную методику подготовки.

Литература:

1. Гандбол. Программа для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства / общ. ред. Игнатъевой В.Я. – М.: Советский спорт. – 2004. – 90 с.
2. Гандбол. Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп детско-юношеских спортивных школ системы дополнительного образования детей / общ. ред. В.И. Тхорева. - М.: Еврошкола. – Воронеж. – 2012. - 48 с.
3. Игнатъева, В.Я. Гандбол: учебник для физкультурных вузов / В.Я. Игнатъева. – М.: Физкультура, образование и наука, 2008. – 375 с.
4. Игнатъева, В.Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах: учебно-методическое пособие / В.Я. Игнатъева. – М.: Советский спорт, 2013. – 288 с.

Bibliography:

1. Handball. Program for groups of sport advancement and higher sports mastery / Ed. by Ignatieva V.Y. - M., Soviet sport. -2004. -90 p.
2. Handball. Sample programme for sports teams, sports schools supplementary child education system / Ed. V.I. Thoreva. - M.: Evroshkola. -Voronezh. - 2012. - 48 p.
3. Ignatieva, V. Y. Handball: tutorial for physical universities / V. Ignatieva. - M.: Physical training, education and science, 2008. – 375 p.
4. Ignatieva, V.J. Training players in handball at sports schools: textbook / V. Ignatiev. -Moscow: Soviet sport, 2013. – 288 p.

*Информация для связи с авторами:
Игнатъева Валентина Яковлевна,
e-mail: RUS-1945@mail.ru*

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ОПОРОЙ ВО ВРЕМЯ ПРИЗЕМЛЕНИЯ ПОСЛЕ ПРЫЖКОВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

Мохаммад Моттагиталаб, аспирант

Шахрзад Масуми, аспирант

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма



Аннотация.

Большинство видов спорта включают в себя прыжки, и во время приземления спортсмен подвергается риску травмы, в особенности - травмы коленного сустава. Целью данного исследования было проанализировать динамические характеристики прыжков вверх с места без маха руками из приседа и из положения стоя.

Ключевые слова: силы реакции опоры, динамические характеристики, прыжок вверх из приседа, прыжок вверх из положения стоя.

ANALYSIS OF THE VERTICAL GROUND REACTION FORCE DURING LANDING IN RUSSIAN PARALYMPIC BASKETBALL PLAYERS

Mohammad Mottaghitaleb, post-graduate

Shahrzad Masoumi, post-graduate

Russian State University of physical culture, sport, youth and tourism

Abstract.

Most sports involve some degree of jumping, and during landing, the athlete is at a high risk for injury - especially at the knee. The purpose of this study was to Analysis of kinetic characteristics in male and female during performing squat jump and countermovement jump.

Keywords: asymmetry, kinetic, counter-movement jump, squat jump

Введение. Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта в мире, миллионы людей участвуют в соревнованиях по баскетболу. Наряду с другими видами спорта, игра в баскетбол включают в себя прыжки, и при приземлении спортсмен подвергается риску травмы, в особенности - травмы коленного сустава. Во время приземления сила удара поглощается нижними конечностями, и неправильное приземление может привести к серьезным нарушениям или повреждениям нормальной работы связок или хрящей коленного сустава. Установлено, что 70% всех травм передних крестообразных связок происходит во время приземлении после прыжка. Результаты исследования уровня травматизма показывают [3], что около 60% всех травм у баскетболистов-профессионалов приходилось на нижние конечности, наиболее частыми были растяжения связок голеностопного сустава и внутренние повреждения коленного сустава. Отмечается также [1], что многие игроки начинали лечиться не сразу после травмы, а лишь тогда, когда проблема приобретает

хронический характер. Установлено, что между мужчинами и женщинами существует различие в уровне травматизма нижних конечностей [4] в особенности — коленного сустава. Целью данного исследования является анализ различий динамических характеристик приземления после двух типов прыжков у баскетболистов мужского и женского пола, членов Российской паралимпийской сборной по баскетболу.

Методы исследования. В эксперименте приняли участие 11 профессиональных баскетболисток (возраст 24 ± 8 лет, рост 168 ± 6 см, вес $65,2 \pm 9,3$ кг) и 11 баскетболистов (возраст $23,6 \pm 3$ года, рост 183 ± 9 см, вес $81,7 \pm 12$ кг), у которых не было травм нижних конечностей. С помощью тензоплатформы AMTI BP1200 (США) при частоте съемки 1000 Гц были получены исходные данные для расчета следующих показателей: величина максимума вертикальной составляющей сил реакции опоры (ВСРО) по отношению к весу тела, градиент ВСРО, импульс ВСРО, среднее значение мощности, длительность фазы вертикального импульса (с), длительность фазы поле-

та (с) и высота прыжка. Двигательные задания представляли собой прыжок вверх с места из приседа без маха руками (испытуемый начинает движение из статичного положения полусогнутых ног, руки на поясе) и прыжок вверх с места из положения стоя

без маха руками (испытуемый делает предварительное подседание, сгибая ноги в коленных (КС) и тазобедренных суставах (ТБС), затем быстро разгибает КС и ТБС, руки на поясе). Последовательность действий представлена на рис.1.

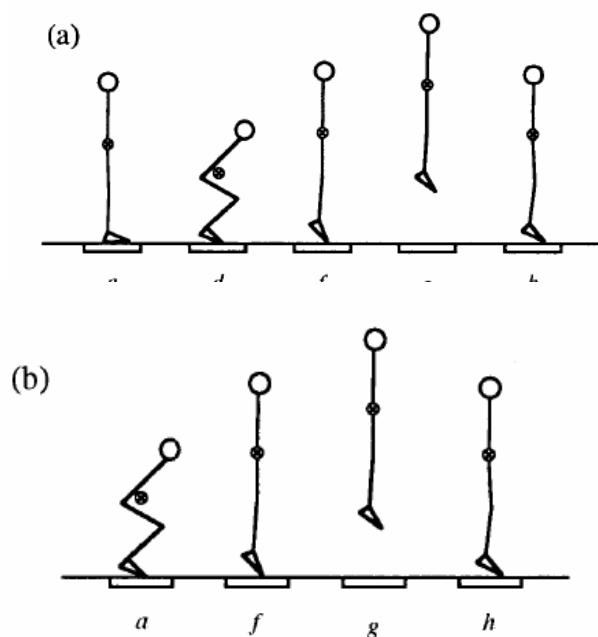


Рисунок 1. Последовательность действий при выполнении прыжка вверх из положения стоя без маха руками (а) и прыжка вверх из приседа без маха руками.

Обработка данных проводилась с применением статистического пакета SPSS 15.0. Для сравнения величин динамических характеристик приземления между группами мужчин и женщин применялся Т-критерий Стьюдента для несвязанных выборок; для сравнения внутри групп мужчин и женщин использовали Т-критерий Стьюдента для связанных выборок ($p < 0,05$).

Результаты исследования и их обсуждение.

Описательная статистика динамических характеристик прыжков и расчетные значения Т-критерия представлены в табл. 1 и 2.

Таблица 1: Значимость межгрупповых различий мужчин и женщин по показателям вертикальной составляющей сил реакции опоры при выполнении прыжка вверх из приседа без маха руками.

вид	пол	Среднее значение	Стандартное отклонение	t	p
максимум ВСРО, ед. веса тела	м	3.47	0.51	3.43	0.002
	ж	2.59	0.66		
импульс ВСРО, (Н•с)	м	95.88	28.53	-0.72	0.47
	ж	107.47	44.53		
градиент ВСРО, (кН/с)	м	193.22	86.02	0.99	0.33
	ж	164.2	44.43		
мощност (Вт/Н)	м	2.48	0.41	4.37	0.0002
	ж	1.78	0.32		
длительность фазы вертикального импульса (с)	м	0.05	0.01	-1.82	0.08
	ж	0.07	0.03		
высота прыжка (см)	м	22.81	6.5	3.3	0.003
	ж	15.08	4.22		

При выполнении прыжков вверх с места из приседа без маха руками максимум ВСРО был статистически значимо выше у мужчин ($3,47 \pm 0,51$ BW),

чем у женщин ($2,59 \pm 0,66$ BW). По остальным составляющим сил реакции опоры статистически значимых различий не выявлено. Средние значения

мощности также были значимо выше в группе мужчин ($2,48 \pm 0,41$ Вт/Н), чем у женщин ($1,78 \pm 0,32$ Вт/Н). Мужчины демонстрируют в среднем большую высоту прыжка ($22,8 \pm 6,5$ см) по сравнению с женщинами, у которых данный показатель составляет. Длительность импульса ВСПО у мужчин была

меньше, чем у женщин, но статистически не значимо.

Таблица 2: Значимость межгрупповых различий мужчин и женщин по показателям вертикальной составляющей сил реакции опоры при выполнении прыжка вверх из положения стоя без маха руками.

вид	пол	Среднее значение	Стандартное отклонение	t	p
максимум ВСПО, ед. веса тела	м	3.54	0.5	2.9	0.008
	ж	2.8	0.68		
импульс ВСПО, (Н•с)	м	110.46	24	0.12	0.9
	ж	109.01	31.59		
градиент ВСПО, (кН/с)	м	146.04	57.75	-1.33	0.19
	ж	180.77	64.19		
мощность (Вт/Н)	м	2.49	0.67	1.64	0.11
	ж	2.11	0.36		
длительность фазы вертикального импульса (с)	м	0.06	0.01	-2.13	0.04
	ж	0.07	0.02		
высота прыжка (см)	м	27.43	5.92	2.8	0.01
	ж	21.36	4.07		

При прыжке вверх из положения стоя без маха руками максимум ВСПО у мужчин был статистически значимо выше у мужчин ($3,54 \pm 0,5$), чем у женщин ($2,8 \pm 0,68$). По остальным составляющим сил реакции опоры статистически значимых различий также не выявлено. Время импульса ВСПО у мужчин было статистически значимо меньше ($0,06 \pm 0,01$ с), чем у женщин ($0,07 \pm 0,02$ с). Мужчины демонстрировали большую высоту прыжка ($27,43 \pm 5,92$ см), чем женщины, у которых средние величины данных показателей были равны, соответственно, $0,41 \pm 0,03$ с и $21,36 \pm 4,07$ см. Среднее значение мощности у

мужчин было выше, чем у женщин, но статистически не значимо. Среднегрупповое значение мощности во время прыжка вверх из положения стоя ($2,11 \pm 0,36$ Вт/Н) у женщин было статистически значимо выше, чем во время прыжка из приседа ($1,78 \pm 0,32$ Вт/Н). высота прыжка ($21,36 \pm 4,07$ см) из положения стоя также была у женщин статистически значимо больше, чем средние величины этого показателя прыжка из приседа ($15,08 \pm 4,22$ см). По остальным показателям статистически значимых различий не выявлено.

Таблица 3: значения Т-критерия между женщинами

вид	пол	Тип прыжок	Среднее значение	Стандартное отклонение	t	p
максимум ВСПО, ед. веса тела	м	вип	2.59	0.66	-1.32	0.21
	ж	випис	2.8	0.68		
импульс ВСПО, (Н•с)	м	вип	107.47	44.53	-0.12	0.89
	ж	випис	109.01	31.59		
градиент ВСПО, (кН/с)	м	вип	164.2	44.43	-0.69	0.5
	ж	випис	180.77	64.19		
мощность (Вт/Н)	м	вип	1.78	0.32	-2.39	0.03
	ж	випис	2.11	0.36		
длительность фазы вертикального импульса (с)	м	вип	0.07	0.03	0.03	0.97
	ж	випис	0.07	0.02		
высота прыжка (см)	м	вип	15.08	4.22	-2.66	0.02
	ж	випис	21.36	4.07		

Значимость внутригрупповых различий между показателями вертикальной составляющей сил реакции опоры при выполнении женщинами прыжка вверх из приседа без маха руками и прыжка вверх из положения стоя без маха руками. У мужчин высота прыжка ($27,43 \pm 5,92$ см) из положения стоя была статистически значимо больше по сравнению с

прыжком из приседа. За исключением градиента ВСПО, величина остальных показателей была больше при выполнении прыжка из положения стоя по сравнению с прыжком из приседа, однако эти различия статистически не значимы.

Таблица 4 : значения Т-критерия между мужчинами

вид	пол	Тип прыжок	Среднее значение	Стандартное отклонение	t	p
максимум ВСПО, ед. веса тела	м	вип	3.47	0.51	-0.56	0.58
	ж	випис	3.54	0.5		
импульс ВСПО, (Н•с)	м	вип	95.88	28.53	-1.72	0.11
	ж	випис	110.46	24		
градиент ВСПО, (кН/с)	м	вип	193.22	86.02	1.84	0.09
	ж	випис	146.04	57.75		
мощность (Вт/Н)	м	вип	2.48	0.41	-0.04	0.96
	ж	випис	2.49	0.67		
длительность фазы вертикального импульса (с)	м	вип	0.05	0.01	-0.82	0.42
	ж	випис	0.06	0.01		
высота прыжка (см)	м	вип	22.81	6.5	-2.31	0.04
	ж	випис	27.43	5.92		

Значимость внутригрупповых различий между показателями вертикальной составляющей сил реакции опоры при выполнении мужчинами прыжка вверх из приседа без маха руками и прыжка вверх из положения стоя без маха руками. В существующих исследованиях [10] показано, что мужчины и женщины используют разные нервно-мышечные стратегии контроля движения КС во время приземления, что, вероятно, ведет к различиям в динамических характеристиках. В то время, как результаты представленного исследования свидетельствуют у мужчин о больших относительных величинах максимумов ВСПО по сравнению с женщинами, есть данные [9] о больших значениях данного показателя у женщин по сравнению с мужчинами. В других работах, посвященных вопросам сравнения динамических характеристик выполнения прыжков мужчинами и женщинами, подобных различий не обнаружено [5, 6, 7]. Объяснением этому могут служить не одинаковые двигательные задания, на примере которых проводились указанные исследования, и разной спортивной специализацией испытуемых.

Не обнаружено различий между двигательными заданиями по показателям ВСПО, что не совпадает с выводами [8, 11] о статистически значимых различиях между разными видами прыжков по показателям ВСПО. Отсутствие различий в представленной работе может быть связано с выбранными для исследования двигательными заданиями.

Литература:

- Henry, J., Lareau, B. and Neigut, D. (1982) The injury rate in professional basketball. *American Journal of Sports Medicine* 10, 16-18.
- Zelisko, J., Noble, H. and Porter, M. (1982) A comparison of men's and women's professional basketball injuries. *American Journal Sports Medicine* 10, 297-299.
- Randall Dick, MS, FACSM,^{*} Jay Hertel, PhD, ATC, FACSM,[†] Julie Agel, MA, ATC,[□] Jayd Grossman, MEd, ATC,[§] and Stephen W Marshall, PhD Descriptive Epidemiology of Collegiate Men's Basketball Injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988-1989 Through 2003-2004, *J Athl Train.* 2007 Apr-Jun; 42(2): 194-201.
- Agel, J., Arendt, E.A., Bershadsky, B., 2005. Anterior cruciate ligament injury in National Collegiate Athletic Association basketball and soccer: a 13-year review. *American Journal of Sports Medicine* 33, (4) 524-530
- Karl Orishimo¹, Ian Kremenich¹, Marijeanne Liederbach², Evangelos Pappas³, Marshall H a g i n s ³ . C o m p a r i s o n o f l a n d i n g b i o m e c h a n i c s b e t w e e n m a l e a n d f e m a l e p r o f e s s i o n a l d a n c e r s . *The American journal of sports medicine* 2009; 37(11):2187-93.
- D.J Stearne, Sitler, R.T Tierney, T.M Covassin, K.F Davis, A.E Barr, Z.V Kendrick, and J.S Torg. Gender Differences in Neuromuscular Control of The Hip: Implications for Acute Non-Contact Anterior Cruciate Ligament Injury. *J Athl Train.* 2008 Sep-Oct; 43(5): 543-560.
- Michael J. Decker a, Michael R. Torry b, , Douglas J. Wyland b, William I. Sterett b, J. Richard Steadman. Gender differences in lower extremity kinematics, kinetics and energy absorption during landing. *Clinical Biomechanics* 18 (2003) 662-669.
- Nathaniel A. Bates, Kevin R. Ford, Greg D. Myer, Timothy E. Hewett .Between landing kinetic and kinematic differences in a drop vertical jump. Conference: American Society of Biomechanics
- Schmitz RJ, Kulas AS, Perrin DH, Riemann BL, Shultz SJ. Sex differences in lower extremity biomechanics during single leg landings. *ClinBiomech (Bristol, Avon)*. 2007 Jul;22(6):681-8. Epub 2007 May 17.
- Gehring D, Melnyk M, Gollhofer A. Gender and fatigue have influence on knee joint control strategies during landing. *ClinBiomech (Bristol, Avon)*. 2009 Jan;24(1):82-7. doi: 10.1016/j.clinbiomech.2008.07.005. Epub 2008 Nov 1.
- Ryan Schouweiler, Karina Hess. Comparison of Kinematics and Kinetics During Drop and Drop Jump Performance. *UW-L Journal of Undergraduate Research XIII* (2010) .

Информация для связи с авторами:
 Мохаммад Моттагиталаб,
 e-mail: mohamad.motaghitalab@gmail.com,
 Шахрзад Масуми,
 e-mail: shahrzadmy@yahoo.com

МЕТОДИКА КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

Шарахудинова А. Ю., соискатель
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта

Аннотация.

В статье рассматривается методика подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков проживающих в условиях Крайнего Севера.

Ключевые слова: двухцикловая периодизация, тренировочный процесс, Крайний Север, физическая подготовленность, методика тренировки.

THE TECHNIQUE OF YEAR-ROUND TRAINING SKILLED SKIERS AND RIDERS LIVING IN THE FAR NORTH

Sharahudinova A. Yu., post-graduate
National State University of physical culture, sport and health named after P. F. Lesgaft

Abstract.

In article describes a technique for training qualified skiers racers living in the far North.

Key words: double loop periodization, the training process, far North.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из ведущих видов спорта в условиях Крайнего Севера является лыжный спорт. Особенность этого региона это климатогеографическое расположение, устойчивость снежного покрова (от 6 до 7 месяцев), большое количество дней с низкой температурой и рядом других моментов [1,2,3,4].

Специалисты лыжного спорта северных регионов до сих пор остаются приверженцами только одноциклового построения годичного тренировочного процесса, что на наш взгляд является безосновательным решением [5,6,7].

Целью нашего исследования являлось теоретически и экспериментально обосновать эффективность методики построения годичного тренировочного процесса квалифицированных лыжников - гонщиков по двухцикловому варианту в условиях Крайнего Севера.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

1.Выявить климатические особенности Крайнего Севера и степень их влияния на физическое состояние человека.

2.Изучить современное состояние проблемы подготовки квалифицированных лыжников - гонщиков в условиях Крайнего Севера.

3.Разработать методику двухциклового годичного построения тренировочного процесса для лыжников-гонщиков проживающих в условиях Крайнего Севера.

4.Экспериментально проверить эффективность разработанной методики круглогодичной подготовки лыжников - гонщиков проживающих в условиях Крайнего Севера.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В педагогическом эксперименте, проведенном в естественных условиях учебно-тренировочного процесса, определялась эффективность методики двухцикловой периодизации в сравнении с традиционной при этом использовались следующие методы: теоретический анализ литературных источников (научных, методических и научно-методических публикаций, диссертационных работ, информации Internet); документов планирования и учета тренировочных

и соревновательных нагрузок; метод опроса тренеров и спортсменов, в виде анкетирования и бесед; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; педагогические контрольные испытания; медико-биологические испытания; математико-статистический анализ экспериментальных данных.

Педагогический эксперимент проводился в течение двух полных лыжных сезонов 2008 / 2009 и 2009/ 2010 гг. на Кольском полуострове. Базой проведения эксперимента были выбраны: ФГОУ СПО «Северный колледж физической культуры и спорта» (СКФК и С), Мончегорский филиал НГУ им.П.Ф.Лесгафта (МФ НГУ им.П.Ф. Лесгафта), МБОУ ДОД СДЮШОР г.Мончегорска.

В эксперименте приняли участие две группы, одна - опытная, вторая – контрольная по 12 человек в каждой, однородные по составу, 16-17 летнего возраста, имеющие I и II спортивные разряды, что подтверждается математической обработкой исходных данных испытуемых (табл. 1,2.).

Различия в подготовке опытной и контрольной групп состояли в том, что в опытной группе применялась методика «сдвоенного» годового цикла тренировки, а в контрольной одноцикловая.

При проведении тренировочных занятий соблюдались следующие условия: для опытной и контрольной групп проводилось равное количество занятий и с одинаковой их продолжительностью; занятия в группах проводились на одних и тех же учебных кругах, склонах, тренировочных и соревновательных трассах; контрольные испытания проводились в одних и тех же условиях; в обеих группах давалась возможность участвовать в одних и тех же соревнованиях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В начале педагогического эксперимента уровень специальной и общефизической подготовленности спортсменов обеих групп был примерно одинаковым (табл. 1,2).

Таблица 1

Изменение контролируемых показателей специальной подготовленности опытной и контрольной групп в начале и в конце педагогического эксперимента ($\bar{X} \pm m$)

№	Показатели	начало			окончание		
		ОГ $\bar{X} \pm m$	КГ $\bar{X} \pm m$	p	ОГ $\bar{X} \pm m$	КГ $\bar{X} \pm m$	p
1	Лыжная гонка 1000 м (с)	220,2± 5,4	229,3± 7,3	p>0,05	188,3± 2,0	199,2± 2,3	p<0,05
2	Лыжная гонка 5000 м(с)	994,8± 23,0	998,5± 22,6	p>0,05	897,3± 8,7	930,3± 16,1	p<0,05
3	Лыжная гонка 10000 м (с)	1817,9± 52,6	1820,9± 59,2	p>0,05	1598,2± 18,8	1723,5± 59,6	p<0,001
4	Ускорение 50 м на равнине (с)	22,9± 0,1	22,9± 0,1	p>0,05	21,0± 0,08	22,2± 0,06	p<0,05
5	Ускорение 50 м на равнине (раз)	14,4± 0,3	14,9± 0,2	p>0,05	16,8± 0,2	15,7± 0,1	p<0,001
6	Ускорение 150м в подъем (с)	37,2± 0,03	37,2± 0,04	p>0,05	34,2± 0,3	35,9± 0,1	p<0,001
7	Ускорение 150м в подъем (раз)	11,5± 0,3	12,1± 0,4	p>0,05	14,1± 0,3	13,3± 0,2	p<0,05
8	Лыжероллеры 8000м(с)	1200,1± 9,5	1210,5± 12,9	p>0,05	1000,1± 16,4	1150,5± 12,9	p<0,05
9	Лыжероллеры 10000м (с)	1411,1± 9,5	1417,5± 12,9	p>0,05	1241,4± 18,2	1350,8± 13,3	p<0,05

Таблица 2

Изменение контролируемых показателей общефизической подготовленности опытной и контрольной групп в начале и в конце педагогического эксперимента ($\bar{X} \pm m$)

№	Показатели	начало			окончание		
		ОГ $\bar{X} \pm m$	КГ $\bar{X} \pm m$	p	ОГ $\bar{X} \pm m$	КГ $\bar{X} \pm m$	p
1	Бег на 100м (с)	13,8± 0,13	13,8± 0,12	p>0,05	12,9± 0,04	13,4± 0,07	p<0,01
2	Прыжок с места,(м)	2,00± 0,03	2,00± 0,02	p>0,05	2,20± 0,01	2,16± 0,01	p<0,01
3	Подтягивание на перекладине(раз)	11,4± 0,33	11,4± 0,47	p>0,05	17,5± 0,4	172± 0,5	p>0,05
4	Бег на 1000 м (с)	219,3± 7,4	221,5± 7,2	p>0,05	165,0± 3,8	180,0± 2,5	p<0,05

В ходе эксперимента результаты педагогических показателей не всегда были стабильными. Сказывалось влияние полярной ночи (декабрь — январь), наличие большого количества дней с сильными морозами (январь), наличие дней с сильными ветрами

(февраль), выход из полярной ночи, полярный день и т.д.

Наиболее существенные темпы прироста результатов отмечены в конце проведения эксперимента (рис.1, 2).

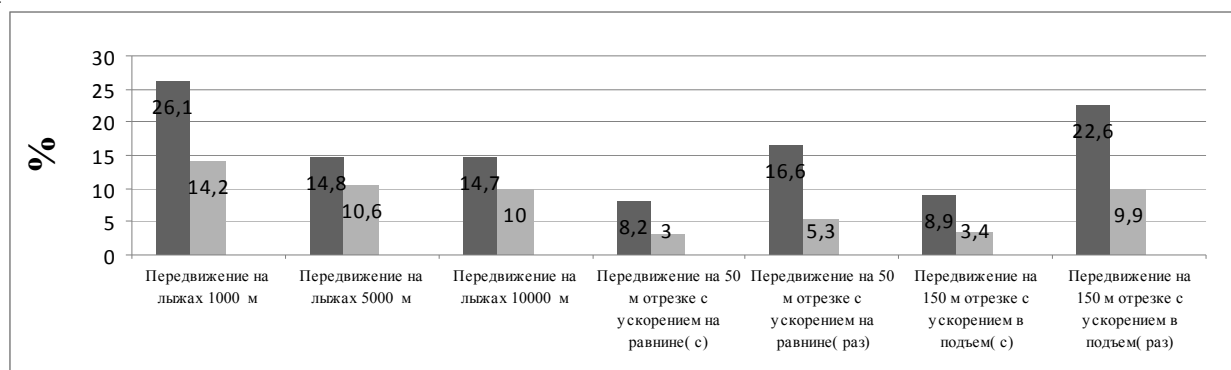


Рис. 1. Прирост показателей специальной физической подготовленности у лыжников опытной (темные столбики) и контрольной (светлые столбики) группы в процессе эксперимента в % к первоначальным их значениям.

Прирост результатов в прохождении 10 км дистанции к их первоначальному значению в опытной группе составил 14,7 %, в контрольной - 10,0 %.

Изучение динамики прохождения 5 км дистанции классическим стилем в процессе эксперимента показало, что у опытной группы уровень развития специальной физической подготовленности увеличился на 14,8 %, а в контрольной - 10,6%. Разница составила 4,2 %.

Прирост результатов на километровом отрезке в % к их первоначальным значениям составил в опытной группе 26,1%, в контрольной группе 14,2 % , что на 11,9 % меньше.

Улучшение показателей выявлено также в количестве преодоления 150 м подъема с максимальной скоростью.

Так в опытной группе эти результаты улучшились на 8,9 %, а количество повторений на 22,6 % при $p < 0,001$;

Полученные таким образом данные показывают эффективность предложенной методики подготовки использованной в опытной группе.

Тестирование уровня общефизической подготовленности проводилось у лыжников - гонщиков опытной и контрольной группы в течении педагогического эксперимента несколько раз с учетом особенностей Крайнего Севера (таяния снежного покрова, «полярного дня» и т.д.) по специальным нормативам: бег 100 м, бег 1000 м, прыжки в длину с места и подтягивание на перекладине (рис. 2).



Рис. 2. Прирост показателей общей физической подготовленности у лыжников опытной (темные столбики) и контрольной (светлые столбики) группы в процессе эксперимента в % к первоначальным их значениям.

Прирост уровня общефизической подготовленности в опытной группе за экспериментальный период составил: в беге на 100 м - 6,5%, в прыжках

в длину — 10 %, в подтягивании на перекладине - 54 %, в беге на 1000м — 31 %.

В контрольной группе показатель по отдельным видам был ниже, соответственно в беге на 100 м - 2,8 %, в прыжках в длину - 8,0 %, в подтягивании на перекладине 50 %, в беге на 1000 м - 14 %.

В процессе педагогического эксперимента у испытуемых опытной группы отмечена положительная динамика развития физических качеств.

Как мы указывали раньше, спортсмены, проживающие и тренирующиеся в условиях Кольского Заполярья, испытывают более значительные спортивные нагрузки на фоне годичных сезонных периодов. Это находит отражение в повышении реактивности организма в период полярной ночи, выхода из полярной ночи и быстрого перехода к полярному дню.

В связи с этим в процессе проведения педагогического эксперимента нами определялся уровень физической работоспособности организма спортсмена и его функционального состояния.

Нами отмечено достоверное увеличение показателей общей и специальной физической работоспособности у спортсменов опытной и контрольной групп при $p < 0,05$.

Однако следует отметить, что у лыжников опытной группы уровень физической работоспособности оказался выше - $139,7 \pm 1,4$ (9 %), чем у контрольной - $134,2 \pm 1,7$ (4 %).

Наивысшие показатели физической работоспособности в опытной группе выявлены в сентябре при $p < 0,05$. Они снижались в период полярной ночи до $132,6 \pm 2,0$ у опытной группы, а у контрольной до $132,5 \pm 1,6$.

Во время выхода из полярной ночи у опытной группы этот показатель был равен $133,8 \pm 2,0$ и $133,7 \pm 1,2$ у контрольной.

Для оценки эффективности предложенной нами методики, регистрировалось также максимальное потребление кислорода (МПК), как показатель аэробной производительности.

Максимальное потребление кислорода в марте достигло значительных величин и повышалось от соревнования к соревнованиям. Это объяснимо тем, что МПК увеличивается только под влиянием регулярных тренировок.

За период эксперимента МПК в среднем увеличилось в опытной группе на 18,1 %, в контрольной на 5,8 %.

У испытуемых определялась также жизненная емкость легких. В среднем этот показатель колебался в пределах от 4454 мл до 4785 мл в обеих группах.

По окончании эксперимента выявлено, что у лыжников - гонщиков опытной группы показатели ЖЕЛ повысились на 7 %, в контрольной группе на 3 %.

Таким образом, проведенные исследования показали, что в условиях резкого и длительного нарушения фотопериода (полярная ночь и полярный день) у спортсменов формируются адаптационные изменения в системах кровообращения и дыхания.

Проведенное исследование позволило установить основные положения методики тренировки лыжников - гонщиков в условиях Крайнего Севера и, в частности, направленность и структуру тренировочного процесса, использование средств общей и специальной подготовки, динамику показателей объема и интенсивности нагрузки (табл. 3).

Таблица 3

Методика подготовки квалифицированных лыжников - гонщиков проживающих и тренирующихся в условиях Крайнего Севера

Традиционная	Экспериментальная
<i>Структура тренировочного процесса</i>	
1. Построение тренировочного процесса по методу одноциклового периодизации. 2. Период подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный. 3. Годичный цикл состоит из пяти этапов.	1. Построение тренировочного процесса по методу «сдвоенного» цикла. 2. Период подготовки: 1-й подготовительный, 1-й соревновательный, 2-й подготовительный, 2-й соревновательный и переходный период. 3. Годичный цикл состоит из семи этапов.
<i>Динамика объема и интенсивности</i>	
1. Постепенное, волнообразное повышение объема к соревновательному периоду и его снижение на смену повышения интенсивности. 2. Объем циклической нагрузки в годичном цикле 6107км. 3. Объем нагрузки передвижения на лыжах 3489км.	1. Повышение объема нагрузок в начале первого и второго этапа, а к окончанию повышение интенсивности. 2. Объем циклической нагрузки в годичном цикле 6729 км. 3. Объем нагрузки передвижения на лыжах 3828км. 4. Использование концентрированных нагрузок, направленных на развитие конкретных способностей с

4. Совокупное применение различных тренировочных нагрузок, направленных на развитие многих способностей.	учетом условий Крайнего Севера, физической работоспособности лыжников-гонщиков проживающих и тренирующихся в данном регионе.
<i>Средства тренировки</i>	
1. Применение равномерного соотношения средств лыжероллерной подготовки классическими и коньковыми ходами. 2. Имитационные упражнения выполнялись на подъемах без учета их крутизны и длины. 3. Выполнение упражнений с интенсивностью 60-65% от МПК. 4. В период неблагоприятных условий полярной ночи (декабрь - январь месяц) использовались традиционные средства тренировки(лыжи, бег, спортивные игры и т.д.)	1. Оптимальное соотношение и рациональное использование , последовательное применение средств лыжероллерной подготовки. 2. Имитационные упражнения выполнялись на подъемах от 4° до 20°, длина отрезков от 20 до 500 м. 3.Выполнение упражнений с интенсивностью 70-90% от МПК. 4. В период неблагоприятных условий полярной ночи (декабрь - январь месяц) использовались средства тренировки для поддержания физической работоспособности, специальной выносливости, силовой скоростно-силовой подготовки лыжника (лыжи, бег, спортивные игры, работа на тренажерах, имитационные упражнения лыжника – гонщика и т.д.)
<i>Педагогический контроль тренировочного процесса</i>	
1.Этапное тестирование общефизической, специальной подготовленности, физической работоспособности лыжников-гонщиков с учетом сезонной периодики Крайнего Севера	
<i>Участие в соревнованиях</i>	
1. Преимущественно участие в соревновательном периоде. 2. Длительное включение нагрузок соревновательного характера не позволяет сохранить уровень спортивно-технических результатов. 3. Подготовка спортсменов низкого и среднего уровня.	1. Преимущественное участие в соревнованиях в конце каждого этапа. 2. Сохранение уровня спортивно-технической подготовленности в течении всего зимнего сезона на протяжении 6-7 месяцев. 3. Подготовка высококвалифицированных спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследования расширяют представления о возможностях совершенствования тренировочного процесса в лыжных гонках, дополняют знания в области теории и методики подготовки лыжников-гонщиков на основе учета ведущих показателей физической, технической подготовленности, развивают теоретико-методологические основы подготовки квалифицированных спортсменов в условиях Крайнего Севера.

Наши исследования показали, что подготовка квалифицированных лыжников в рамках двухцикловой периодизации гораздо предпочтительней одноцикловой.

Такое построение тренировки в большинстве случаев способствует достижению спортсменами более высокой работоспособности в упражнениях разной направленности, а также повышению функциональных возможностей различных систем организма спортсменов.

Таким образом, анализ научно-методической литературы и результаты собственных исследований подтверждают целесообразность использования двухцикловой периодизации в круглогодичной подготовке лыжников - гонщиков и положительном

влиянии ее на спортивный результат спортсменов, проживающих и тренирующихся в условиях Крайнего Севера.

Литература:

1. Авцын, А.П. Проявление адаптации и дизадаптации у жителей Крайнего Севера / А.П. Авцын, А.Г. Мурачев // Физиология человека. - 1975. - № 4.- С. 24-26.
2. Аграновский, М.А. О периодизации тренировки лыжников / М.А. Аграновский // Теория и практика физической культуры. - 1955. - № 2. - С. 97.
3. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. - Киев, 2005. - 304 с.
4. Бражников, В.А. Построение тренировки лыжников-гонщиков по типу двоекного макроцикла / В.А. Бражников // Лыжный спорт. - 13-е изд. - М., 1980. - С. 28-29.
5. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Советский спорт, 2010. - 288 с.
6. Матвеев, Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. - М.: Физическая культура и спорт, 1965. - 244 с.
7. Рубин, В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки.: учебное пособие / В.С. Рубин. - М.: Советский спорт, 2004 -136с.

Bibliography

1. Avtsyn, A.P. Adaptation and disadaptation manifestation at inhabitants of Far North. A.P. Avtsyn,

1. A.G. Murachev // Human physiology. – 1975. – No. 4. – Page 24-26.
2. Agranovski, M.A. About a periodization of training of skiers / M.A. Agranovski // Theory and practice of PE. – 1955. - № 2. - Page 97.
3. Bondarchuk, A.P. Periodization of sports training / A.P. Bondarchuk. – Kiev, 2005. – 304 pages.
4. Brazhnikov, V.A. Creation of training of skiers – racers as a dual macrocycle / V.A. Brazhnikov // Skiing. – the 13th prod.- M, 1980. - Page 28-29.
5. Issurin, V. B. Block periodization of sports training: monograph / V. B. Issurin. – M : Soviet sports, 2010. - 288 pages.
6. Matveev, L.P. Problem of periodization of sports training / L.P. Matveev. – M: Physical culture and sport, 1965. - 244 pages.
7. Rubin, V.S. Olympic and year cycles of training: Manual /V.S. Rubin. – M: the Soviet sports, 2004 – 136 pages.

*Информация для связи с автором:
Шарахудинова Анжелика Юрьевна,
e-mail: duch -3@ yandex.ru*

ОЦЕНКА ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА

Тарасова Л.В., кандидат педагогических наук, доцент
Тарасов П.Ю., аспирант

Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, г. Москва



Аннотация.

В работе дано представление о методах текущего контроля квалифицированных стрелков из лука.

Ключевые слова: квалифицированные стрелки из лука, текущий контроль, тренировочные нагрузки, утомление.

ASSESSMENT OF THE CURRENT STATE OF QUALIFIED BOWMEN

Tarasova L.V., Cand. Pedagog. Sci., Docent
Tarasov P.J., post-graduate

All-Russian Scientific Research Institute of physical culture and sports, Moscow

Abstract.

The study gives an idea about the methods of the current control of qualified bowmen.

Key words: skilled archers, monitoring, training, fatigue.

В современных условиях соревновательной деятельности достижение высоких спортивных результатов невозможно без контроля текущего состояния квалифицированных стрелков из лука. В настоящее время оценка текущего физического состояния требует достаточно большого внимания. В разных видах спорта требования к различным сторонам подготовленности существенно различаются, однако, несмотря на специфику вида спорта, методы оценки функциональных возможностей уже давно внедре-

ны в практику и используются для обследования спортсменов.

При обследовании спортсменов на УТС по программе текущего обследования (ТО), обычно используются методы тестирования с применением общих и специальных функциональных проб, которые могут дать объективную информацию об уровне тренированности спортсмена. Наибольшего внимания заслуживает оценка утомления организма спортсмена в процессе тренировки.

Чем выше квалификационный уровень спортсмена, тем больше предел его функциональных возможностей в процессе специальной работы (В.Л.Ростовцев, 2008). Чрезмерные тренировочные нагрузки приводят к травмам, способствуют преждевременному уходу из спорта талантливых спортсменов. Возникает необходимость в применении эффективных методов оценки состояния тренированности в системе текущего контроля квалифицированных спортсменов.

Согласно современным представлениям о системе контроля физического состояния квалифицированных спортсменов, ключевым звеном является состояние центральной нервной системы. При этом состояние нервной системы рассматривается как результат взаимодействия неспецифической генерализированной активности, источником которой является ретикулярная формация, имеющая ряд локальных источников. Последние определяют уровень внимания и восприятия, понятийного мышления, моторной активности, мотивации и эмоций. Под специфической активностью понимается свойственная конкретной системе организма реакция на определенный внешний или внутренний стимул (И.А.Чарыкова, 2010). Автор отмечает, что управляющая и регулирующая роль ЦНС непостоянна, она претерпевает существенное изменение в процессе любой деятельности, в том числе и в результате утомления психических процессов — дифференцировки восприятия, памяти, внимания, выраженности и направленности эмоций, которые могут снижать работоспособность ЦНС, а вместе с ней и организма в целом. Все это свидетельствует о том, что психофункциональное состояние квалифицированных спортсменов является одним из важнейших слагаемых спортивных результатов.

Оценка текущего состояния квалифицированных стрелков из лука проводилась с помощью комплекса тестов функционального состояния ЦНС (И.А.Чарыкова, 2010). Специальная работоспособность квалифицированных стрелков из лука оценивалась по изменению характеризующих ее показателей под влиянием тренировочной нагрузки. К измеряемым параметрам относится время сенсомоторной реакции, которая с достаточной степенью объективности отражает характер и динамику как психических, так и физиологических процессов. Время сенсомоторной реакции включает в себя множество компонентов высшей нервной деятельности человека — от сенсорной обработки сигнала до активации двигательных нейронов.

Этот показатель можно точно количественно измерять, и в то же время он является объективным параметром, отражающим функциональное состояние ЦНС, а также характеризующим некоторые свойства нервной системы человека. Рядом авторов установлено, что латентный период сенсомоторной

реакции зависит от внешних и внутренних факторов, влияющих на состояние ЦНС. Многочисленные экспериментальные исследования раскрывают зависимость продолжительности латентного периода от интенсивности, модальности и биологической значимости стимула, наличия предварительного раздражителя и характера структуры моторного ответа, особенностей структурной организации биопотенциалов мозга и характера обратной связи, уровня освоения движения и общего напряжения организма, индивидуально-наследственных признаков или ответной реакции. По индивидуальным особенностям сенсомоторной реакции судят о некоторых особенностях психических процессов и психологических чертах личности. Выделение во времени реакции отдельных параметров: премоторного, связанного с восприятием и анализом поступающей информации, и моторного, связанного с реакцией движения (времени движения), и оценка изменчивости каждого из них показали несхожий характер изменений этих параметров в процессе тренировки.

Простая зрительно-моторная реакция (модификация Лоскутовой). Позволяет оценить реактивность ЦНС. Увеличение разброса показателей, их «неустойчивость» во времени является наиболее ранним и универсальным критерием сдвигов функционального состояния ЦНС.

Испытуемому через случайные промежутки времени предъявляется световой сигнал. Предлагается максимально быстро отреагировать на его появление нажатием кнопки. Интервал между сигналом и началом ответа представляет собой время реакции. Соотношение времени реакции на сигналы возбуждающего (красного) и тормозного (зеленого) света выявляет уравновешенность нервных процессов.

На основании соответствия нестандартных статистических показателей состоянию обследуемого А.М. Зимкина и Т.Д. Лоскутова (1976) определили три количественных критерия, позволяющие характеризовать с различных сторон текущее функциональное состояние центральной нервной системы: функциональный уровень системы, устойчивость реакции и уровень функциональных возможностей.

Величина первого критерия — функционального уровня системы (ФУС) определяется положением вариационной кривой относительно оси абсцисс, т.е. абсолютными значениями времени простой зрительно-моторной реакции.

Величина второго показателя — устойчивость реакции (УР) обратно пропорциональна показателю рассеивания времени реакции; устойчивость реакции интерпретируется как устойчивость состояния центральной нервной системы.

Третий критерий — уровень функциональных возможностей (УФВ) связан с асимметрией и является наиболее полным, позволяя судить о способно-

сти обследуемого формировать адекватную заданию функциональную систему и достаточно длительно ее удерживать.

Реакция различения. Произвольная сенсомоторная реакция различения (или дизъюнктивная реакция) сложнее простой сенсомоторной реакции и поэтому характеризуется большими значениями времени. Усложнение реакции связано, прежде всего, с логическим компонентом — принятием решения.

Испытуемому предъявляется три сигнала разного цвета, при этом следует учитывать, что потенциально высокая концентрация внимания моделирует психоэмоциональное напряжение.

От испытуемого требуется реагировать только на сигнал основного цвета нажатием кнопки. Время и точность выполнения сенсомоторной реакции различения характеризуют стресс-устойчивость к изменяющимся условиям среды.

Реакция на движущийся объект. Относится к классу сложных зрительно-моторных реакций, так как содержит выбор момента, когда необходимо ответить на сигнал. Сущность реакции на движущийся объект (РДО) состоит в том, что сигнал, с которым связано ответное действие, не фиксирован на месте, а движется с определенной скоростью. При помощи РДО оцениваются точность реагирования, склонность к риску, уравновешенность процессов возбуждения и торможения, функциональное состояние и работоспособность ЦНС.

На экране монитора изображен круг. Со скоростью один оборот в секунду красная заливка заполняет его диаметр. Испытуемому предлагается нажать на кнопку зрительно-моторного анализатора в момент совмещения красной заливки с чертой, которая постоянно меняет угол расположения, что предотвращает привыкание к условиям задачи. Время точных, запаздывающих и опережающих реакций характеризует уравновешенность нервных процессов.

Литература:

1. Зимкина, А.М. О концепции функционального состояния ЦНС / А.М. Зимкина, Т.Д. Лоскутова // Физиология человека. — 1976. — № 2. — С. 179–192.
2. Ильин, Е.П. Оптимальные состояния как психофизиологическая проблема / Е.П. Ильин // Психологический журнал. — 1981. — № 5. — С. 35–41.
3. Ильин, Е.П. Признаки оптимального рабочего состояния двигательной системы человека / Е.П. Ильин // Проблемы инженерной психологии. — Л., 1965. — С. 17–26.

4. Ростовцев В.Л. Изменение физиологических показателей организма элитных спортсменов под воздействием многолетнего специфического метаболизма физической нагрузки / В.Л.Ростовцев// Теория и практика физической культуры. — 2008. — №1. — С.24-28.
5. Чарыкова И.А. Оперативная диагностика и эффективность коррекции психофизиологического состояния спортсменов, специализирующихся в игровых и циклических видах спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 14.00.01/ И.А.Чарыкова. — М., 2010.- 24с.

Bibliography:

1. Simkina, A.M. On the concept of the functional state of the CNS / A.M. Simkina, T.D. Loskutova // Human Physiology. - 1976. - № 2. - P. 179-192.
2. Ilyin, E. P. Optimal status as the psychophysiological problem / E. P. Ilyin // Psychological journal. - 1981. - № 5. - P. 35 - 41.
3. Ilyin, E. P. Signs of optimal working condition of the propulsion system of the person / E. P. Ilyin // Problems of engineering psychology. — L., 1965. — P. 17-26.
4. Rostovtsev, V.L. Changing the physiological characteristics of the organism elite athletes under the influence of years of specific metabolism of physical load / V.L. Rostovtsev // Theory and practice of physical culture. - 2008. - №1.- P.24-28.
5. Charikova, I.A. Operative diagnostics and effectiveness of the correction of psycho-physiological condition of sportsmen specializing in gaming and cyclic sports: avtoref. dis. Cand. Pedagog. Sci.: 14.00.01/ I.A. Charikova. - M, 2010.- 24 p.

Информация для связи с авторами:
Тарасова Любовь
e-mail: tarasova1702@mail.ru

АСИММЕТРИЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ВО ВРЕМЯ ПРИЗЕМЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОК ИЗ ЖЕНСКОЙ ПАРАЛИМПЬЙСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ

Шахрзад Масуми, аспирант
Мохаммад Моттагиталаб, аспирант

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма



Аннотация.

Во время приземления на спортсмена действуют силы, почти в пять раз превышающие вес спортсмена. Скручивание в коленном суставе или падение во время плохого приземления может привести к растяжению мягких тканей коленного сустава и, как следствие, к травме. Наиболее распространенной причиной травм коленного сустава в баскетболе является плохое приземление после прыжка. Целью данного исследования было проанализировать динамические характеристики прыжков вверх с места на одной ноге без маха руками из приседа и из положения стоя на примере спортсменок из женской паралимпийской сборной России по баскетболу.

Ключевые слова: динамические, асимметрия, приземление, женщины

KINETIC ASYMMETRY BETWEEN LOWER LIMBS DURING LANDING IN RUSSIAN FEMALE PARALYMPIC BASKETBALL PLAYERS

Shahrzad Masoumi, post-graduate
Mohammad Mottaghitaleb, post-graduate

Russian State University of physical culture, sport, youth and tourism

Abstract.

During the landing phase, forces of nearly five times body weight may be experienced. A proper landing technique allows for muscles to cushion the body from shock but Landing badly refers inadequate lower limb control resulting in torsion of the knee and lead to injury. Since a common knee injury mechanism sustained during basketball is landing badly from a jump, the aim of this study was to analyze the differences in kinetic characteristics of landing from 2 different types of jumping in female basketball players from the Russian Paralympicsbasketball team.

Key words: kinetic, asymmetry, landing, basketball, female.

Введение. Травмы передних крестообразных связок могут возникнуть как в результате непосредственного физического контакта, так и без контакта, в результате быстрой остановки и приземления. Две трети случаев травмирования передних крестообразных связок происходят бесконтактным способом. Показано [1, 2], что бесконтактные травмы передних крестообразных связок чаще случаются у женщин, чем у мужчин, причем при занятиях футболом, баскетболом и волейболом у женщин данный вид травм возникает в 2-8 раз чаще, чем у мужчин. Потенциальным источником более частого возникновения травм коленного сустава у женщин по сравнению с мужчинами является большая асимметрия при выполнении таких «двусторонних» (билатеральных) двигательных заданий как приземление на две ноги после прыжка. Во время приземления на спортсмена действуют силы, почти в пять раз превыша-

ющие вес спортсмена. Скручивание в коленном суставе или падение во время плохого приземления может привести к растяжению мягких тканей коленного сустава и, как следствие, к травме. Наиболее распространенной причиной травм коленного сустава в баскетболе является плохое приземление после прыжка [6], поэтому целью данного исследования было проанализировать различия между динамическими характеристиками приземления после двух видов прыжков у спортсменок из российской паралимпийской сборной по баскетболу.

Методы исследования. В исследовании приняли участие одиннадцать профессиональных баскетболисток (возраст 23.6 ± 8 года, рост 168 ± 6 см, вес $65,2 \pm 9,3$ кг) и баскетболистов (возраст 23 ± 8 года, рост 168 ± 6 см, вес $65,2 \pm 9,3$ кг) без травм колена в прошлом. С помощью тензоплатформы АМТИ ВР1200 (США) при частоте съемки 1000 Гц были

получены исходные данные для расчета следующих показателей: величина максимума вертикальной составляющей сил реакции опоры (ВСРО) по отношению к весу тела, градиент ВСРО (кН/с), импульс ВСРО (Н•с), среднее значение мощности (Вт/Н), длительность фазы вертикального импульса (с), длительность фазы полета (с) и высота прыжка (см). Обработка данных проводилась с применением статистического пакета SPSS 15.0. Для сравнения величин динамических характеристик приземления после двух видов прыжков применялся Т-критерий Стьюдента для связанных выборок ($p < 0,05$).

Двигательные задания представляли собой прыжок вверх с места на одной ноге из приседа без маха руками (испытуемый начинает движение из статичного положения полусогнутых ног, руки на поясе) и прыжок вверх с места на одной ноге из положения стоя без маха руками (испытуемый делает предварительное подседание, сгибая опорную ногу в коленном (КС) и тазобедренном суставе (ТБС), затем быстро разгибает КС и ТБС, руки на поясе). Отталкивание и приземление выполнялись на одной и той же ноге.

Таблица 1. Значимость межгрупповых различий у женщин по показателям вертикальной составляющей сил реакции опоры при выполнении прыжков вверх без маха руками на ведущей и неведущей ноге

Показатель	Опорная нога	Прыжок вверх на одной ноге из приседа без маха руками				Прыжок вверх на одной ноге из положения стоя без маха руками			
		Ср.знач.	Станд. отклон.	t	p	Ср. знач.	Станд. отклон.	t	p
Максимум ВСРО, ед. веса тела	Ведущая	2.86	0.38	-0.17	0.86	2.88	0.47	0.02	0.97
	Неведущая	2.88	0.39			2.87	0.39		
Импульс ВСРО (Н•с)	Ведущая	64.4	32.68	-0.94	0.36	59.53	24.52	-2.5	0.03*
	Неведущая	70.81	28.39			79.09	35.28		
Градиент ВСРО, (кН/с)	Ведущая	98.91	21.61	-0.27	0.78	117.28	28.84	-0.7	0.49
	Неведущая	100.32	17.14			134.35	81.19		
Среднее значение мощности (Вт/Н)	Ведущая	0.83	0.2	-1.31	0.21	1.04	0.3	0.94	0.36
	Неведущая	0.88	0.09			0.99	0.24		
Длительность фазы полета, (с)	Ведущая	0.27	0.03	0.87	0.4	0.29	0.02	1.63	0.13
	Неведущая	0.26	0.02			0.28	0.02		
Длительность фазы вертикального импульса, (с)	Ведущая	0.05	0.02	-1.29	0.22	0.05	0.02	-2.08	0.06
	Неведущая	0.06	0.01			0.06	0.02		
Высота прыжка, (см)	Ведущая	7.39	2.43	0.2	0.83	9.74	2.63	2.39	0.03*
	Неведущая	7.28	1.61			8.53	2.3		

* статистическая значимость при $p < 0.05$

Таблица 2. Значимость различий у женщин по показателям вертикальной составляющей сил реакции опоры между прыжками вверх на одной ноге без маха руками из приседа и из положения стоя

Показатель	Вид прыжка	Прыжок вверх на одной ноге из приседа без маха руками				Прыжок вверх на одной ноге из положения стоя без маха руками			
		Ср.знач.	Станд. отклон.	t	p	Ср.знач.	Станд. отклон.	t	p
Максимум ВСРО, ед. веса тела	Из приседа	2.86	0.38	-0.13	0.89	2.88	0.39	0.06	0.94
	Из положения стоя	2.88	0.47			2.87	0.39		
Импульс ВСРО (Н•с)	Из приседа	64.4	32.68	0.99	0.34	70.81	28.39	-1.61	0.13
	Из положения стоя	59.53	24.52			79.1	35.28		

Градиент ВСРО, (кН/с)	Из приседа	98.91	21.61	-1.71	0.11	100.32	17.14	-1.42	0.18
	Из положения стоя	117.28	28.84			134.35	81.19		
Среднее значение мощности (Вт/Н)	Из приседа	0.83	0.2	-3.01	0.01*	0.88	0.09	-1.76	0.1
	Из положения стоя	1.04	0.3			0.99	0.24		
Длительность фазы полета, (с)	Из приседа	0.27	0.03	-4.24	0.001**	0.26	0.02	-3.27	0.008**
	Из положения стоя	0.29	0.02			0.28	0.02		
Длительность фазы вертикального импульса, (с)	Из приседа	0.05	0.02	0.18	0.85	0.06	0.01	-0.81	0.43
	Из положения стоя	0.05	0.02			0.06	0.02		
Высота прыжка, (см)	Из приседа	7.39	2.43	-2.86	0.01*	7.28	1.61	-3.08	0.01*
	Из положения стоя	9.74	2.63			8.53	2.3		

* статистическая значимость при $p < 0.05$

** статистическая значимость при $p < 0.01$

Результаты и их обсуждение. По показателям вертикальной составляющей сил реакции опоры не выявлено статистически значимых различий между приземлением как на ведущую, так и неведущую ногу в обоих видах двигательных заданий. Среднее значение мощности при выполнении прыжка вверх с места из положения стоя на ведущей ноге без маха руками было выше, чем при выполнении прыжка вверх из приседа на ведущей ноге без маха руками (табл. 1). Длительность полета и высота прыжка также были статистически значимо выше во время прыжков вверх из положения стоя по сравнению с прыжками вверх из приседа, выполненных как ведущей, так и неведущей ногой. При выполнении прыжка вверх из положения стоя на неведущей ноге отмечены статистически значимо большие величины импульса ВСРО и высоты прыжка по сравнению с отталкиванием ведущей ногой. При выполнении прыжка вверх из приседа на одной ноге без маха руками статистически значимых различий между ведущей и неведущей ногой не выявлено. Величина максимума ВСРО, среднее значение мощности и длительность фазы вертикального импульса при отталкивании неведущей ногой были больше по сравнению с отталкиванием ведущей ногой, но статистически не значимо. Целью данной работы было сравнение динамических характеристик приземления после прыжка вверх с места без маха руками на ведущей и неведущей ноге у высококвалифицированных спортсменов-баскетболистов. Результаты данной работы показывают, что значения импульса ВСРО неведущей ноги и высота прыжка на ведущей ноге были статистически значимо выше при выполнении

прыжка вверх с места из положения стоя без маха руками. Статистически значимых различий между ведущей и неведущей ногой при выполнении прыжка вверх с места из приседа без маха руками не выявлено. В других работах, посвященных различным видам приземления (после прыжка в глубину, прыжка вверх с разбега) или другим видам спорта (волейбол, спринт, тхэквондо), описаны другие результаты. Различия между изучаемыми двигательными заданиями или между видами спорта могут вызывать разный эффект движений с точки зрения биомеханики. Поэтому сравнение результатов разнородных исследований может быть не вполне корректно. Результаты исследования [5, Raqual et al. (2011)] асимметричности движений ног во время прыжков у спортсменов из женской сборной Бразилии по волейболу свидетельствуют, что двигательные паттерны различных технических элементов могут приводить к асимметричному функционированию нижних конечностей волейболистов. Сообщалось также [4, Mitja et al] о статистически значимых различиях между динамическими характеристиками движения ведущей и неведущей ноги по величине импульса ВСРО во время прыжка вверх с места из положения стоя без маха руками, что в целом согласуется с результатами нашего исследования, которые, впрочем, не демонстрируют статистически значимых различий импульса ВСРО ведущей и неведущей ноги. Michael T et al. (2010) по итогам обследования баскетболистов и футболистов отмечено, что во время прыжка вверх с места из положения стоя без маха руками не наблюдается статистически значимых различий показателей ВСРО и высоты прыжка. На основании результатов, представленных в указанных исследованиях, можно сделать **вывод**, что режим двигательной деятельности (например, у бегуна по

сравнению с футболистом), уровень её активности (например, у занимающихся физической культурой по сравнению со спортсменами) и условия являются факторами, определяющими наличие или отсутствие биомеханической асимметрии нижних конечностей спортсменов.

Литература:

1. Hughes G, Watkins J, Owen N: Gender differences in lower limb frontal plane kinematics during landing. *Sports Biomech* 7: 333-341, 2008
2. Louw Q, Grimmer K, Vaughan C: Knee movement patterns of injured and uninjured adolescent basketball players when landing from a jump. *BMC Musculoskeletal Disord* Mar 7;7:22, 2006.
3. Michael T, Bryan L, George J: Bilateral comparison of propulsion mechanics during single-leg vertical

jumping. *Journal of Strength and Conditioning Research* 24(2): 375-381, 2010

4. Mitja B, Matej S, Stanislav P, et al: An investigation of influence of bilateral deficit on the counter-movement jump performance in elite sprinters. *Kinesiology* 42(1):73-81, 2010
5. Raquel C, Maria I, Cristina A, et al: Asymmetry between lower limbs during jumping in female elite athletes from the brazilian national volleyball team. *Portuguese Journal of Sport Sciences* 11 (Suppl. 2), 2011
6. Yu B, Garrett W: Mechanisms of noncontact ACL injuries. *Br J sports Med* 41(1): 47-51, 2007

Информация для связи с авторами:

Шахрзад Масуми,

e-mail: shahrzadmy@yahoo.com

Мохаммад Моттагиталаб,

e-mail: mohamad.motaghitlab@gmail.com

ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-АДАПТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА КУРСАНТОВ

Кузнецов Б.В., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Воронежского института ГПС МЧС России



Аннотация.

В данной статье рассматриваются этапы и результат формирующего педагогического эксперимента, направленного на изучение влияния профессионально-адаптивной физической подготовки на профессионально важные личностные качества курсантов вузов МЧС России. Рассмотренная в статье динамика развития профессионально важных личностных качеств курсантов 1 курса, позволяет сделать вывод о существенном, в основном статистически достоверном влиянии профессионально-адаптивной физической подготовки на улучшение состояния здоровья, взаимоотношений внутри коллектива, дисциплинированности и повышении активности в выполнении служебных обязанностей курсантов вузов МЧС России.

Ключевые слова: профессионально-адаптивная физическая подготовка, профессионально важные личные качества, формирующий педагогический эксперимент, тестирование, динамика личностных качеств.

THE INFLUENCE OF PROFESSIONALLY-ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING ON PROFESSIONALLY IMPORTANT PERSONAL QUALITIES OF CADETS

Kuznetsov B.V., senior lecturer of the Physical Culture and Sports chair
Voronezh Institute of the State Fire Fighting Service of EMERCOM of Russia.

Abstract.

In this article describes the stages and the result of science experiment, aimed at investigating the influence of professionally-adaptive physical training on professionally important personal qualities of cadets of EMERCOM higher educational institutions. Considered in the article dynamics of development professionally significant qualities of cadets 1 year, allows to draw a conclusion about substantial, mostly statistically significant impact of professionally-adaptive physical training on improvement of state of health, relationships within the team, discipline and higher level of activity in the performance of official duties of cadets of EMERCOM higher educational institutions.

Key words: professionally-adaptive physical training, professionally important personal qualities, science experiment, testing, dynamics of personal qualities.

В процессе развития общества расширяется диапазон требований к развитию и подготовке сотрудников МЧС. Освобождая их от изнурительных затрат физических сил, технический прогресс отнюдь не освобождает от необходимости оптимальной физической подготовки к служебной деятельности. Одним из решающих условий достижения высокой эффективности службы был и остается высокий уровень работоспособности, базирующийся на крепком здоровье и высоком физическом развитии сотрудников [4].

Исходя из древней мудрости, что теория без практики мертва, а практика без теории слепа, мы решили опробовать в ходе формирующего педагогического эксперимента, теоретически разработанную нами методику профессионально-адаптационной физической подготовки [3].

Педагогический эксперимент проводился длительностью в один учебный год с сентября по июль. В эксперименте приняло участие 212 курсантов 1 курса. Они были условно разделены на две группы экспериментальную и контрольную. В каждую входило по четыре учебных группы. Экспериментальная группа насчитывала 107 человек, а контрольная – 105.

В ходе эксперимента поэтапно проводилось тестирование показателей характеризующих физическую подготовленность испытуемых [1], успеваемость по учебным дисциплинам [2] и развитие личностных качеств, как в экспериментальной, так и контрольной групп, что позволило проследить за их динамикой.

Рассматривая влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на профессионально важные личностные качества курсантов. Мы в качестве экспертов привлекли курсовых офицеров, кураторов учебных групп, медицинских работников и непосредственно самих курсантов. В первую очередь нас интересовали следующие категории: состояние здоровья, активность в выполнении служебных обязанностей, взаимоотношения внутри коллектива, дисциплинированность.

Для определения состояния здоровья курсантов мы совместно с медицинскими работниками института провели анализ показателей антропометрических измерений и статистики заболеваемости.

Основные антропометрические данные испытуемых: длина тела, масса тела, весоростовой индекс Кетле, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) и динамометрия правой и левой кистей мы подробно рассмотрели в таблицах 1 и 2. Статистические данные заболеваемости представлены в таблице 3.

Таблица 1.

Показатели антропометрических измерений курсантов 1 курса на начало эксперимента.

Физические показатели.	Эксперим группа	Контроль группа	Разн в %	p
Длина тела (см)	175,4± 5,56	176,9±5,44	0,8	>0,05
Масса тела (кг)	72,9±7,34	71,8±6,83	1,5	>0,05
Индекс Кетле (г/см)	415,6±38,15	405,8±36,45	2,3	>0,05
ЖЕЛ (л)	4,7±0,54	4,9±0,64	4,0	>0,05
Динамометрия правой кисти (кг)	45,8±4,54	46,4±4,67	1,3	>0,05
Динамометрия левой кисти (кг)	43,2±5,34	43,9±5,23	1,5	>0,05

Из таблицы 1 мы видим, что средний рост и вес курсантов 1 курса экспериментальной и контрольной групп примерно одинаков и составляет разницу от 0,8 до 1,5%. Весоростовой индекс Кетле на 2,3% выше у экспериментальной группы. Жиз-

ненная ёмкость лёгких, динамометрия правой и левой кистей выше у контрольной группы, соответственно на 4,0; 1,3 и 1,5%. Однако эта разница не имела статистической достоверности на уровне значимости 0,05.

Таблица 2.

Показатели антропометрических измерений курсантов 1 курса на конец эксперимента.

Физические показатели	Эксперим группа	Контроль группа	Разн в %	p
Длина тела (см)	176,5± 5,34	178,5±5,65	1,1	>0,05
Масса тела (кг)	71,8±7,54	72,3±6,81	0,7	>0,05
Индекс Кетле (г/см)	406,7±38,56	405,0±37,34	0,4	>0,05
ЖЕЛ (л)	5,3±0,51	5,0±0,54	5,6	?0,05,
Динамометрия правой кисти (кг)	47,7±4,53	46,5±4,57	2,5	?0,05
Динамометрия левой кисти (кг)	45,5±5,31	44,3±5,24	2,6	?0,05

Рассматривая показатели антропометрических измерений на конец эксперимента (табл. 2), мы видим, что весоростовые показатели примерно одинаковы - разница составляет от 0,4 до 1,1% ($>0,05$). По показателям жизненной ёмкости лёгких, динамометрии правой и левой кистей экспериментальная группа превзошла контрольную соответственно на 5,6%, 2,5% и 2,6% ($d \sim 0,05$).

Из данных таблицы 3 мы видим, что в течение всего учебного года курсанты экспериментальной группы меньше болеют, чем курсанты контрольной группы. Особенно это проявляется в неблагоприятные по погодным условиям месяцы. С ноября по март разница в количестве заболевших колеблется от 33 до 60%.

Таблица 3.

Статистические данные заболеваемости курсантов 1 курса в течение учебного года.

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего за учеб. год
Экспер групп	4	7	23	13	12	4	13	10	7	5	3	100
Контр групп	5	10	45	30	18	10	18	15	10	7	5	182
Разн в %	20	30	48	56	33	60	33	33	30	28	40	45
Р	$\wedge 0,05$	$\wedge 0,05$	$\wedge 0,05$	$\wedge 0,05$	$\wedge 0,05$	$\wedge 0,05$	$\wedge 0,05$	$\wedge 0,05$	$\wedge 0,05$	$\wedge 0,05$	$\wedge 0,05$	$\wedge 0,05$

Для оценки профессионально важных личностных качеств курсантов экспериментальной и контрольной групп мы привлекли экспертов – курсовых офицеров (командиров взводов) и кураторов

учебных групп. Обработав данные полученные из их ответов, мы пришли к результатам, отображённым в таблице 4.

Таблица 4.

Экспертные оценки в баллах развития профессионально важных личностных качеств курсантов (ПВЛК).

ПВЛК	Эксперим группа	Контроль группа	Разн в %	р
Дисциплинированность	7,8 $\pm$ 1,22	5,6 $\pm$ 1,34	28,2	$?0,05$
Успешность в обучении	8,1 $\pm$ 1,54	6,2 $\pm$ 1,75	23,4	$>0,05$
Состояние здоровья	7,3 $\pm$ 2,05	5,8 $\pm$ 2,33	20,5	$?0,05$
Активность в выполнении служебных обязанностей	7,6 $\pm$ 1,66	6,5 $\pm$ 1,84	14,4	$?0,05$

Из результатов отображённых в таблице 4 мы видим, что курсанты экспериментальной группы по всем показателям, оцениваемым курсовыми офицерами и кураторами учебных групп, превосходят своих товарищей из контрольной группы. Эта разница составляет в среднем от 14,4 до 28,2%.

Привлекая для оценки влияния профессионально-адаптационной физической подготовки на развитие личностных характеристик курсантов, в качестве экспертов мы привлекли их самих, используя анкетирование, как источник получения инфор-

мации. Мы проводили подбор методик и анкетирование совместно с психологами института.

Проведено исследование динамики профессионально важных личностных качеств курсантов 1 курса с помощью многофакторного опросника личности Р.Б. Кэттелла 16 ФЛЮ (форма А). На момент начала исследования разница между экспериментальной и контрольной группами составляла по всем показателям факторов личности менее 1%. В процессе эксперимента наблюдалось достоверное изменение 9 показателей из 16. Устойчивое изменение

факторов А, В, С, Н, L, М, N, O, Q3 говорит нам о формировании определённого комплекса профессионально важных личностных качеств.

Проведено изучение динамики развития неформальных взаимоотношений в курсантском коллективе. Диагностика межличностных взаимоотношений в группе осуществлялась методом социометрических измерений (социометрии). Для оценки индивидуально-психологических особенностей курсантов использовались опросник Г. Айзенка, «Ориентиро-

вочная анкета» и методика САН (самочувствие, активность, настроение). Эти исследования показали, что в экспериментальной группе сложились деловые, более дружеские взаимоотношения, чем в контрольной группе. Кроме того в течение учебного года из контрольной группы по различным причинам было отчислено 5 человек (в основном из-за проблемы межличностных взаимоотношений и выполнения служебных обязанностей), а из экспериментальной группы ни одного человека.

Таблица 6.

Показатели проблемности курсантских коллективов за учебный год.

Показатели проблемности	Эксперим группа	Контрольн группа	Разница в %	p
Межличностные конфликты	5	25	80,0	>0,05
Нарушения дисциплины	43	112	61,6	>0,05
Не выполнение служебных обязанностей	4	14	71,4	>0,05
Правонарушения	1	5	80,0	>0,05
Несоблюдение субординации	12	18	33,3	>0,05

Из таблицы 6 мы видим, что показателей проблемности в экспериментальной группе меньше, чем в контрольной в среднем от 33,3 до 80,0%. Хотя по всем полученным показателям данные были статистически недостоверны.

Рассмотренная нами динамика развития профессионально важных личностных качеств курсантов 1 курса, позволяет сделать вывод о существенном, в основном статистически достоверном влиянии профессионально-адаптационной физической подготовки на улучшение состояние здоровья, взаимоотношений внутри коллектива, дисциплинированности и повышении активности в выполнении служебных обязанностей курсантов вузов МЧС России.

Литература:

1. Кузнецов, Б.В. Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на развитие и совершенствование физических качеств курсантов вузов МЧС России / Б.В. Кузнецов, Г.Р. Гостев // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №6(42). – С.53-56.
2. Кузнецов, Б.В. Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на учебную деятельность курсантов / Б.В. Кузнецов, С.Н. Шуткин, В.В. Ипполитов // IV Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Пожарная безопасность: проблемы и перспективы». – Воронеж: ВИ ГПС МЧС России, 2013. – С. 95-101.
3. Кузнецов, Б.В. Профессионально-адаптационная физическая подготовка, как основа успешной образовательной деятельности курсантов вузов МЧС России / Б.В. Кузнецов // Вестник Воронежского института МВД России. – 2013. – №1. – С.185-191.
4. Наставление по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы (Утверждено приказом МЧС России от 30.03.2011 №153). – М.: МЧС России, 2011. – 41с.

5. Усков, В.М. Формирование морально-психологической готовности у студентов высших учебных заведений / В.М. Усков, С.С. Бондарев // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. Журнал практической и теоретической биологии и медицины. – Москва, 2010. – №2. – Т.9. – С. 420-426.

Bibliography:

1. Kuznetsov, B.V. The influence of professionally-adaptive physical training on the development and improvement of physical qualities of cadets of EMERCOM of Russia higher institutions / B. V. Kuznetsov, G.R. Gostev // Physical Culture and Health. – 2012. – №6 (42). – P.53-56.
2. Kuznetsov, B.V. The influence professionally-adaptive physical training on the educational activity of cadets / B.V. Kuznetsov, S.N. Shutkin, V.V. Ippolitov // IV international scientific-practical conference «Fire safety: problems and prospects». – Voronezh: VISFFS of EMERCOM of Russia, 2013. – P. 95-101
3. Kuznetsov, B.V. Professionally-adaptive physical training as the basis for successful educational activity of cadets of EMERCOM of Russia higher institutions / B.V. Kuznetsov // Vestnik of Voronezh Institute of the Ministry of the Interior of Russia. – 2013. – №1. – P.185-191.
4. The manual on physical training of employees of the Federal fire fighting service (Approved by the order of the Minister of EMERCOM from 30.03.2011 №153). – M: EMERCOM of Russia, 2011. – 41 p.
5. Uskov, V. M. The formation of moral-psychological readiness of students of higher educational institutions / V. M. Uskov, S.S. Bondarev // System analysis and management in biomedical systems. Journal of practical and theoretical biology and medicine. – Moscow, 2010. – №2. – V.9. – P. 420-426.

Информация для связи с автором:
Кузнецов Борис Владимирович,
e-mail: tatianakuzne7ova@mail.ru

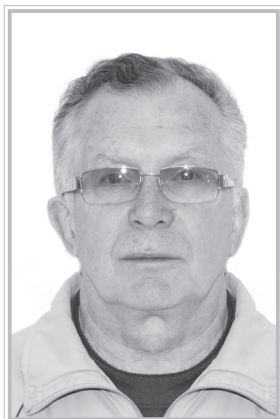
МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕНДЕНЦИИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО КОЛЕБАНИЯ РИТМА КОНТРАСТНЫХ НАГРУЗОК В УРОКЕ БЕГУНА

Головко Н.Г., кандидат педагогических наук, доцент

Белгородская государственная сельскохозяйственная академия им. В.Я. Горина

Крамской С.И., кандидат социологических наук, профессор

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова



Аннотация.

Цель — моделирование динамики ритма контрастных спортивных нагрузок в тренировочном процессе бегуна на этапах подготовки к ответственным соревнованиям. В соответствии с моделью-гармонией (МГ) бегуна, каждый недельный тренировочный микроцикл (ТМЦ) включает 5 дней занятий и 2 дня отдыха. Во 2, 3 и 4 дни недели (вторник, среда, четверг) проводятся тренировочные занятия. В 6 и 7 дни (суббота и воскресенье) в микроциклах расходования работоспособности (МРР) выполняются тестовые задания, прикидки, старты на отрезках дистанций в контрольном беге или в соревнованиях. В 1 и 5 дни (понедельник и пятница) — отдых или легкая разминка, прогулка в лесу, в парке, у реки, озера и т.д.

Ключевые слова: модель, занятия, микроциклы, этапы, отдых, тесты, отрезки, объем, интенсивность.

MODELING OF TENDENCY OF A RHYTHM'S DIFFERENTIATED VACILLATION OF CONTRASTING LOADS IN RUNNERS' LESSONS

Golovko N. G., candidate of pedagogy, associate professor

V. Y. Gorin Belgorod State Agricultural Academy

Kramskoy S. I., candidate of sociology, professor

V.G. Shukhov Belgorod State Technological University

Abstract.

Purpose — the modeling of rhythm's dynamics of contrasting sports loads in a runner's training process at different stages of the preparation for responsible competitions. According to the runner's model-harmony (MH) every weekly training micro-cycle (TMC) includes 5 days of trainings and 2 days of rest. On the second, third and fourth day of the week (Tuesday, Wednesday, Thursday) training lessons are conducted. On the sixth and seventh day (Saturday and Sunday) in micro-cycles of an efficiency's spending (MES) test tasks, estimations, starts on intervals of distances in the test run or in the competition are performed. On the first and fifth day (Monday and Friday) — there are the repose or light limbering-up such as walk in the woods, in the park, near the river or the lake, etc.

Key words: model, lesson, micro-cycles, phases, repose, tests, intervals, volume, intensity.

Введение. Цель. Задачи исследования. Цель — моделирование динамики ритма контрастных спортивных нагрузок в тренировочном процессе бегуна на этапах подготовки к ответственным соревнованиям.

Актуальность, новизна, результативность, значимость. Методика, методы, результаты исследования и их обсуждение. В соответствии с моделью-гармонией (МГ) бегуна, каждый недельный тренировочный микроцикл (ТМЦ) включает 5 дней занятий и 2 дня отдыха. Во 2, 3 и 4 дни недели (вторник, среда, четверг) проводятся тренировочные занятия [1, 10, 2 - 5]. В 6 и 7 дни (суббота и воскресенье) в микроциклах расходования работоспособности (МРР) выполняются тестовые задания, прикидки, старты на отрезках дистанций в контрольном беге или в соревнованиях, а в микроциклах накопления и восстановления работоспособности (МНР и МВР) — наиболее эффективные средства и методы развития скоростно-силовых качеств (ССК) и восстановления организма, при оптимальном объеме (V) и интенсивности (И). В 1 и 5 дни (понедельник и пятница) — отдых или легкая разминка, прогулка в лесу, в парке, у реки, озера и т.д. [8, 6, 2-3, 4-5]. На этапе отдаленной подготовки к соревнованиям (ЭОПС) в МНР тренировочные занятия могут проводиться от 1 до 3 раз в день, в МРР — не более одного-двух раз в день. На этапе непосредственной подготовки к

соревнованиям (ЭНПС) в МНР тренировочные занятия проводятся, как правило, 1 раз в день, а в МРР - 1-2 раза, а в отдельные дни ТМЦ, даже 3 раза в день, как это расписано в графике стартов и календаре соревнований. Наш опыт показывает, что наиболее эффективный прирост специальной физической, функциональной, психологической (ФФП) и мобилизационной готовности организма (МГО) и тренированности достигается при 3-5 кратном моделировании соревновательных нагрузок как в базовом мезоцикле (БМЦ), так и еще в большей степени в специализированном мезоцикле (СМЦ). Чередование МНР, МРР и МВР осуществляется, при обязательной тенденции вариативного усиления ритма колебаний контрастных характеристик физических нагрузок: И, процентного уровня реализации максимального рекордного результата (% УРМРР), объема (V), средств, методов, упражнений спортивной нагрузки (СН), отдыха и восстановления [1, 10, 2-5].

Выводы и практические рекомендации. Ритмические колебания разнонаправленных по спортивной нагрузке ТМЦ должны чередоваться с интервалами от 2 до 4 суток и от 3 до 5 раз, с учетом того, что фазы подъема работоспособности и ее стабилизации разворачиваются и заканчиваются за время близкое 3 неделям или несколько меньше, в соответствии с фазами Луны [7, 9, 5]. Этот ритм желательнее рассчитывать от первых дней фазы нарастания луны до первых дней фазы новолуния (то есть за период 1, 2 и 3 фаз, что соответствует 20-23 дням месяца, необходимых для закрепления и стабилизации морфологических изменений в работающих органах и тканях. Время новолуния - время восстановления, усвоения, стабилизации, адаптации и реализации организмом воспринятой тренировочной нагрузки, которые по времени, как раз подпадают под периоды, запланированные под микроциклы восстановления работоспособности (МВР) [7, 3-4]. Два лунных месяца Ян и Инь в бинуме из 60 дней формируют своеобразную энергетическую восьмерку Мебиуса: небо, человек, земля. Например: 23 сентября – 22 октября – зодиак Весов – V – небесная энергия Ян холода + 23 октября – 21 ноября - зодиак Скорпиона – R – земная энергия – Инь холода), где человек – это центральная осевая точка перегиба энергий разной полярности (+) и (-) верхнего и нижнего этажей неба и земли - колен восьмерки Мебиуса через канальную систему меридианов - надисс Кентрак человека, животных и растительного мира, природы, вселенной и космоса и т.д. [7, 9, 4-5] Структурная модель-гармония построения программ управления уравнением спортивного результата и тренировочных занятий реализуется таким образом, чтобы физическая нагрузка по всем аспектам в МРР была более специализированной, и соответствовала адекватным параметрам предстоящих соревнований, а в МНР и МВР – контрастно щадящей и менее специализированной по всем своим характеристикам,

в значительной мере, отличающейся от соревновательных жестких условий [8, 2-3, 10]. Необходимо стремиться к тому, чтобы диапазон разницы усталости начальной (УН) до занятия и усталости конечной (УК), после спортивного урока на ЭОПС в МНР постепенно увеличивался, а МНР на ЭНПС – уменьшался. Напротив, в МРР на ЭНПС И и % УРМРР должна увеличиваться и, по мере приближения к ЭС, достигать максимума, и быть значительно выше, чем в МРР на ЭОПС [6, 1, 2-3].

Резюме. Таким образом, осознанно внушается такая доминантная установка и реализуется такая модель-гармония специальной спортивной нагрузки на ЭНПС, при которой в ряду МРР эта разница специализированной нагрузки арифметически растет, а в ряду МНР – геометрически уменьшается [8, 6, 1, 2].

Литература:

1. Аросьев, Д.А. Экспериментальное сравнение двух принципов непосредственной подготовки спортсменов к соревнованиям / Д.А. Аросьев, Ю.В. Ганженко, С.А. Разумов, Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1967. – №6. – С. 20-24.
2. Головкин, Н.Г. Исследование некоторых путей развития специальной выносливости у юношей старшего возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13. 00. 04 / Головкин Николай Георгиевич; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1973. – 161с.
3. Головкин, Н.Г. Научно-методическое обоснование эффективного процесса совершенствования выносливости у бегунов на различные дистанции. - Монография. – в 3-х томах / Н.Г. Головкин. – БелГСХА им. В.Я. Горина; Н.Г. Головкин. – Белгород: Изд-во БелГСХА им. В.Я. Горина, 2011. – Том 1. – 161 с.; Том 2. – 250 с.; Том 3. – 153 с.
4. Головкин, Н.Г. Структура модели-гармонии рекордного результата: сборник научно-методических материалов для студентов ВУЗов РФ / БелГСХА им. В.Я. Горина; под ред.: Н.Г. Головкин. – Белгород: Изд-во БелГСХА, 2012. – 370 с.
5. Головкин, Н.Г. Развитие скоростной, специальной и общей выносливости: сборник научных и учебно-методических материалов для самостоятельной работы студентов-бегунов на короткие, средние и длинные дистанции: / в 7-и томах / БелГСХА им. В.Я. Горина; под ред.: Н.Г. Головкин. – Белгород: Изд-во БелГСХА им. В.Я. Горина, 2013- а. – Том 1. - 283 с.; Том 2. – 168 с.; Том 3. – 185 с.; Том 4. – 175 с.; Том 5. – 180 с.; Том 6. – 181 с.; Том 7. – 182 с.
6. Зациорский, В.М. «Клавиатура» тренировки / В.М. Зациорский // Советский спорт. – 1966. – 26 октября. – С. 3
7. Лувсан, Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии / Г. Лувсан. – М.: Наука, 1990. – 576 с.
8. Озолин, Н.Г. Прелюдия к старту / Н.Г. Озолин // Советский спорт. – 1964. – 24 января. – С. 4.
9. Пак Джэ Ву. Лекции по суджок акупунктуре / Джэ Ву Пак. – М.: 1991. – 1 ч. – 303 с, 2 ч. – 351 с.
10. Энгвер, Н.Н. Уравнение спортивного результата / Н.Н. Энгвер. – В сб.: «Подготовка предупреждающей информации». – Рига, 1970. – С. 73-76.

Bibliography:

1. Arocyev, D.A. Experimental comparison of two principles of the direct preparation of athletes for competitions / D. A. Arocyev, Ju. V. Ganzhenko, S. A.

- Razumov, L. P. Matveev // Theory and Practice of Physical Culture. - 1967. - № 6. - P. 20-24.
2. Golovko, N.G. Study of some ways of the development of a youth's special endurance: diss. ... cand. of pedagogy: 13.00.04 / Golovko N.G.; P.F. Lesgaft GDOIFK. - L., 1973. - 161 p.
 3. Golovko, N.G. Scientific and methodological explanation of the effective process for the improvement of the various-distances runners' endurance. - Monograph: in 3 volumes / N.G. Golovko. - Belgorod: Publishing House of V.Y. Gorin Belgorod State Agricultural Academy, 2011-b. - Volume 1. - 161 p.; Volume 2. - 250 p.; Volume 3. - 153 p.
 4. Golovko, N.G. Structure of the model-harmony of the record result: collected scientific and methodological materials for students of higher educational institutions of Russia / V.Y. Gorin Belgorod State Agricultural Academy; ed. by N.G. Golovko. - Belgorod: Publishing House of Belgorod State Agricultural Academy, 2012-a. - 370 p.
 5. Golovko, N.G. Development of high-speed, special and general endurance: collected scientific and methodological materials for the self-study of student-runners on short, middle and long distance: / in 7 volumes / V.Y. Gorin Belgorod State Agricultural Academy; ed. by N.G. Golovko. - Belgorod: Publishing House of V.Y. Gorin Belgorod State Agricultural Academy, 2013-a. - Volume 1. - 283 p.; Volume 2. - 168 p.; Volume 3. - 185 p.; Volume 4. - 175 p.; Volume 5. - 180 p.; Volume 6. - 181 p.; Volume 7. - 182 p.
 6. Zatsiorsky, V.M. "Keyboard" of training / V.M. Zatsiorsky // Soviety sport. - 1966. - October 26. - P.3.
 7. Luvsan, G. Traditional and modern aspects of Oriental reflexology / G. Luvsan. - M.: Nauka, 1990. - 576 p.
 8. Ozolin, N.G. Prelude to the start / N.G. Ozolin // Soviety sport. - 1964. - January 24. - P. 4.
 9. Pak Ge Vu. Lectures about su-geok acupuncture / Ge Vu Pak. - M.: 1991. - 1 part - 303 p.; 2 part - 351 p.
 10. Engver, N.N. Equation of the sports result / N.N. Engver. - In the collect. "Preparation of precautionary information". - Riga, 1970. - P. 73-76.

Информация для связи с авторами:
Головко Николай Георгиевич,
e-mail: golovko-ng@yandex.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ В ДЕТСКОМ ТЕННИСЕ ПРИНЦИПА ПОСТЕПЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ УДАРНЫХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА

Иванова Г. П., доктор биологических наук, профессор

Биленко А. Г., кандидат педагогических наук, доцент

Чжан Сяоцюань, аспирант кафедры биомеханики

Национальный государственный университет спорта и здоровья. Санкт-Петербург (НГУ)



Аннотация.

Оценивается адекватность воздействия механических нагрузок на двигательный аппарат детей 10 лет и младше на основе измерения величины ускорения ракеток при соударении с мячами на разных уровнях подготовки детей, согласно принятой в 2013 году программы международной федерации «Теннис 10S». Обосновывается целесообразность использования предложенного инвентаря и кортов на начальном этапе, даются рекомендации по применению.

Ключевые слова: теннис, дети, биомеханика, ударные нагрузки.

REALIZATION OF STROKE LOADS SEQUENTIAL PRINCIPLE ON A CHILD'S ORGANISM IN TENNIS

Ivanova G. P., Dr. Biol. Sci., Professor of Department Of Biomechanics

Bilenko A. G., Cand. Pedagog. Sci., Docent of Department Of Biomechanics

Zhang Siaotcuan², post-graduate

NSU named after P.F. Lesgaft, Saint Petersburg

Abstract.

Adequacy of mechanical loads influence on motion system of children of ages 10 and less is estimated in the paper basing on the racquet acceleration value during the ball impact on different levels of children

training according to international federation program "Tennis 10S" established in 2013. Suggested inventory and courts usage efficiency on the basic level is proved and application recommendations are given.

Key words: tennis, children, biomechanics, stroke loads.

1. Введение.

Международная федерация тенниса (ITF) с 2013 года вынесла решение о запрете проведения соревнований детей по старой системе. В новых правилах вводится трехуровневая система подготовки и соревнований детей в теннисе, предусматривающая разный для каждого возраста инвентарь (ракетки и мячи, высоту сетки) и размеры корта, соответствующие физическому и интеллектуальному развитию ребенка. Учет механических нагрузок на детский организм в период начальной подготовки — правильная и своевременная мера, принятая ITF, крайне необходимая вообще для спорта в целом. В чем сущность принципа постепенности и последовательности, реализации нагрузок, предлагаемого в программе «Теннис 10S»?

В теннисе сложилась ситуация, когда ранний травматизм заставляет сильнейших теннисистов России и мира: Динару и Марата Сафиных, Анастасию Мыскину, Ким Клистерс и многих других теннисистов рано прекращать выступления в больших турнирах или бросать спорт вообще, на что не раз обращалось внимание врачей и спортивных ученых (Бальсевич В., 2000; Crespo M., 2003; Elliott B., 1982).

Переход детей на дозированную физическую и сенсорную нагрузку за счет соответствующего инвентаря и кортов, подбора теннисных ракеток предполагает сохранение здоровья детей, лучшую обучаемость их теннису и комфортность психофизиологического состояния ребенка во время занятий теннисом. Это приводит к росту заинтересованности детей игрой, а в результате - росту массовости тенниса, что имеет огромную социальную значимость для развития спорта страны.

В новой программе «Tennis 10s» не приводятся доказательства адекватности механических нагрузок, которые возникают при игре новым детским инвентарем на разных уровнях возрастного развития детей, не обсуждается соответствие их индивидуальным двигательным и сенсорным способностям в начальный период занятий теннисом. В методическом плане важно в процессе подготовки детей придерживаться принципов педагогики и эргономики: постепенности, последовательности и направленности развивающих нагрузок в процессе многолетних занятий теннисом, чтобы исправить сложившуюся ситуацию перегрузки малышей тяжелой, длинной ракеткой и «прыгучим» и массивным для детей мячом.

2. Методика исследования.

Основные физические и сенсорные нагрузки исходят непосредственно от выполняемых ударных действий ракеткой по мячу в теннисе. С целью ис-

следования возникающих нагрузок на двигательную систему ребёнка и весь организм в целом проводится сравнительный биомеханический анализ ударов ракетками и мячами, предписанными детям и применяемыми на разных, условно принятых в программе, уровнях подготовки: красный (возраст 6-7 лет), оранжевый (возраст 8 лет) и зелёный (возраст 9-10 лет).

Нами предложена методика расчета нагрузок и оценка их воздействия на двигательную систему ребенка на базе результатов исследования важнейшего элемента игры - соударения мяча и ракетки, которое проводилось на основе записи ускорений ракетки при ударах детей по разным мячам, соответствующим каждому возрастному периоду подготовки.

Методика акселерометрии, то есть исследования ускорений, применялась в теннисе с 70-х годов прошлого века. В работах Ивановой Г.П.; Зайцевой Л.С. приводилась запись ускорений ракетки при подачах и ударах справа в теннисе. Американец Гроппел Д. смог зарегистрировать ускорение центров 12-ти разных ракеток, закрепленных в тиски в области ручек, в процессе соударения при скорости мяча 22 м/с (D. Groppe, 1987). По результатам анализа доказано, что по ускорению центра ракетки при соударении её с мячом, можно по первому колебанию ракетки определять время удара. Закрепленная в тисках теннисная ракетка имела время контакта в пределах 4 мс. Время удара, зафиксированное на разных ракетках, зависит по данным авторов, от массы и баланса ракетки, а также от силы натяжения струн и их качества, что было учтено в нашем исследовании.

Записи ускорений свободно движущейся ракетки (Иванова Г.П. и др., 2008) при ударах по мячу в теннисе показали время контакта от 6 до 12 мс в зависимости от игрока, типа ракетки и техники подачи. Эти цифры подтверждены результатами высокоскоростной съемки. Методика записи ускорений была положена в основу изучения ускорений трех типов детских ракеток во время ударов по разным мячам. По ускорениям центров ракетки, где закреплены датчики, определены действующие на них силы и оценены силовые нагрузки, воздействующие на детей при соударениях с ракетками и мячами на красном, оранжевом и зелёном уровнях подготовки.

3. Результаты работы.

Качественная педагогическая оценка воздействия механических нагрузок ударов при разных мячах на человека дана в соответствии с тремя уровнями обучения.

Теоретический анализ выполнен с целью определения механических затрат энергии на каждом

уровне игровой подготовки в режиме организации ступенчатой нагрузки. Реализация перехода с уровня на уровень связана с созданием у ребёнка определённого умения оказывать ракеткой противодействие мячу. Встречный импульс ракетки создаётся в фазе контакта, в результате управления скоростью головки ракетки перед началом взаимодействия с мячом. Это демонстрируется записями ускорений в предударной фазе (рис.). Импульс отдачи зависит от времени контакта, жесткости мяча и его веса. Датчик ускорения неподвижно укреплялся на шей-

ке ракетки для осуществления записи нормальной составляющей ускорения, то есть направленной перпендикулярно плоскости ракетки. Сравнивалась картина ударного ускорения во времени на разных уровнях подготовки детей. Первый период колебания ракетки соответствует времени нахождения мяча на ракетке. После вылета мяча от ракетки, начинаются собственные колебания ракетки, вызванные импульсом мяча. Итак, по первому колебанию можно судить о времени взаимодействия с мячом, что представляет главный интерес работы (рис.).

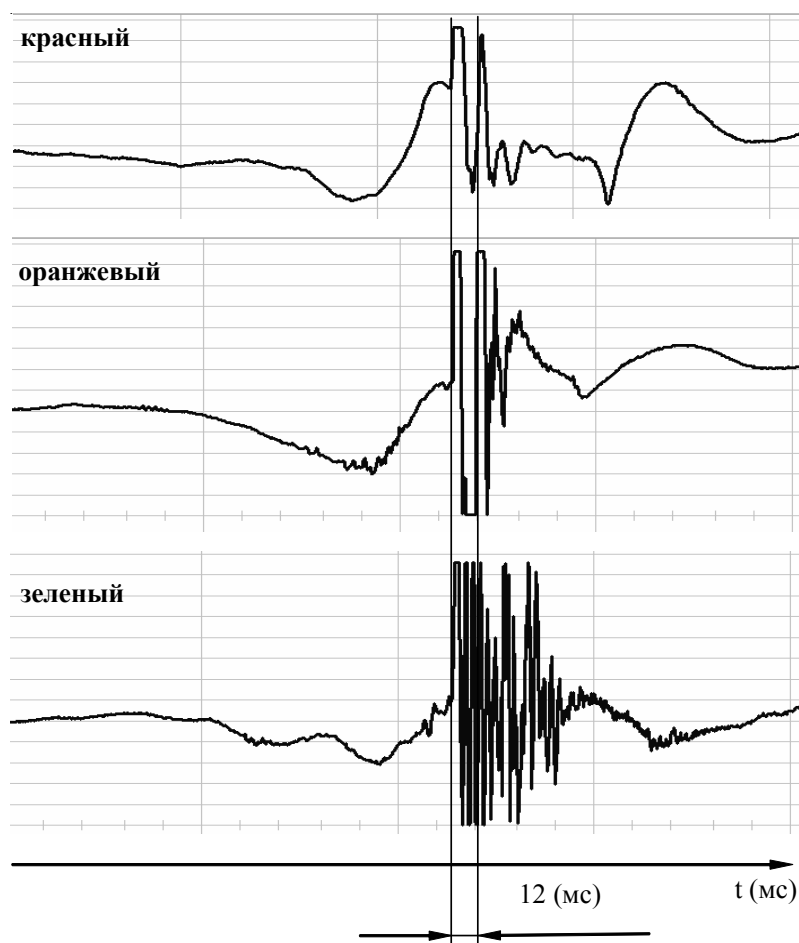


Рис. Ускорение центра ракетки при ударе (вертикальная ось) по времени (горизонтальная ось) по мячу на разных уровнях подготовки детей: красный – младший, оранжевый – средний, зеленый 9-10 лет

Очевидно, что нагрузку на организм создает импульс силы, зависящий от массы ракетки и мяча, а также от потерь энергии, рассеявшейся в тканях человека при ударе. По этим показателям установ-

лено, что целостность и здоровье лучше сохраняет инвентарь красного уровня: меньше нагрузка на руку, меньше ударная отдача, меньше диссипация в тканях.

Таблица

Сравнительная качественная оценка нагрузки по биомеханическим характеристикам в фазах удара теннисных ракеток по мячам на разных уровнях подготовки детей

уровней подготовки		Подготовительная фаза						Фаза контактная				Послеударная			Итогов
		масса ракетки m_p (г)	длина ракетки L_p (см)	масса мяча m_m (г)	размер мяча L_m (см)	скорость ракетки V_p (м/с)	кол-во движения $m \cdot f$ (Нс)	жесткость ракетки C_p (Н/см)	деформация мяча d (см)	время контакта t (с)	потери энергии ΔE (Нм)	импульс отдачи S (Нс)	скорость мяча V_m (м/с)	импульс противода $m \cdot v$ (Нс)	
уровней подготовки	красн.	М	М	М	Б	М	М	М	М	Б	М	М	М	М	М
	оранж.	С	С	С	М	С	С	С	Б	С	Б	С	С	С	С
	зелен.	Б	Б	Б	станд.	Б	Б	Б	М	М	М	Б	Б	Б	Б

В таблице обозначена сравнительная оценка нагрузки по биомеханическим характеристикам удара: М – малая, С – средняя, Б – большая.

Определялись принципиальные различия в механизмах соударения ракеток с разными мячами. Теоретически доказано, что различия связаны с разным интервалом времени взаимодействия ракеток разных уровней (А, В, С) и мячей: №1, №2, №3. Зарегистрировано в биомеханическом эксперименте среднее время контакта: ракетка А и мяч №1 (красный уровень) имеют время взаимодействия, равное 12 мс; соударение ракетки «В» и мяча №2 (оранжевый уровень подготовки) происходит в среднем 9 мс и, наконец, только 7 мс мяч взаимодействует с зеленой ракеткой у детей 9-10 лет (табл.). Эти предельно короткие интервалы времени живая система ощущает, «слышит», запоминает, но не может что-либо изменить по ходу, если технический элемент не запланирован заранее, так как этот интервал времени короче простой двигательной реакции человека. Повидимому, этот интервал помогает запоминанию величины энергетического воздействия силы на руку, по которому происходит обучение удару.

Известно, что от частоты послеударной вибрации ракетки будет зависеть распространение механической волны отдачи по руке. Чем ниже собственная частота механических колебаний ракетки, как на верхней кривой рисунка, тем скорее затухает колебательный процесс, а, следовательно, на красном уровне наиболее низкая отдача и малое отрицательное воздействие на руку. На оранжевом уровне время контакта укорачивается, растёт собственная частота колебаний, увеличивается импульс отдачи, а с ним и нагрузка на двигательный аппарат. Зеленый мяч жёстче, меньше его деформация, меньше потери в контакте, ударный импульс от руки передаётся

ся мячу более полно, создавая ему скорость, а такой же по величине импульс действует на руку ребёнка, которая откидывается назад.

Мышечная программа ударного движения организуется заранее за счёт встречного импульса (на принципе экстраполяции), который нацелен на предотвращение отдачи ракетки и создание дополнительного количества движения ракетке, а через него и скорости вылетающему мячу. В этом состоит сущность обучения игре, процесс освоения контактной фазы зависит от многих внешних и внутренних факторов. Программа контакта формируется длительное время и требует соблюдения ряда правил при постановке основ игры с расчетом на высокое мастерство в перспективе.

Закключение и выводы

Решалась задача биологического обоснования оптимальности построения ударного контакта по критерию быстроты и надежности обучения быстропотекающему движению.

1. В процессе соударения механическая нагрузка на двигательную систему при использовании сменного инвентаря (ракетки и мяча) растёт постепенно от меньшего импульса к большему, от относительно длинного контакта с мячом (12 мс) при красном пороховом мяче к более короткому на зеленом (7мс), что оценивается в таблице.

2. Установлено, что механическая нагрузка на красном уровне относительно небольшая и вполне соответствует физическим возможностям детской руки и плечевого пояса. На оранжевом уровне механическая нагрузка средняя, а сенсорная уже значительная, что сопряжено с управлением оранжевым мячом, хорошо деформирующимся и ощутимо упругим. Зеленый уровень подготовки сопряжен с пре-

одолением большого ударного импульса за короткое время соударения (7мс) и для игры на этом уровне требуется уже развитие у детей определенных скоростно-силовых качеств мышц плечевого пояса и рук с целью организации жесткости кисти в период взаимодействия с мячом.

3. Замечено, что слишком продолжительные занятия на красном уровне с большим поролоновым мячом, могут привести к искажению техники движений в дальнейшем. Запоминание дифференцированного динамического импульса силы удара обязательно, чего лишён красный уровень из-за гибкой ракетки, малой массы мяча и большого размера. Здесь практически выполняется бросок мяча, а не удар, который нужен двигательной системе, её сенсорной составляющей для «запечатления» силового отклика на руку с целью формирования надежной, с точки зрения обучения, структуры ударного контакта.

Литература

1. Groppe J. The effect of String Type and Tension on Impact Midsizes and Oversizes tennis Racquets. / J. Groppe, Shin-Sik, J. Thomas // International Journal of Sport Biomechanics. - 1987. - V. 3, P. 40 - 46, 142 - 158.
2. Иванова Г. П. Эргономика физической активности, СПб НГУ им. П.Ф.Лесгафта. (б.и.), 2001, - с 13-31.
3. Иванова. Г. П. Биомеханика тенниса//СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта,(б. и.), 2008.-с 21-51.
4. Международная теннисная федерация [ITF]: программа «Play and Stay» и её новое направление Программа «Tennis 10s» // <http://www.stennis.ru/10s>. - Дата обращения 13.05.2013.
5. Crespo, M. / M. Crespo, M. Reid, D. Milley // Applied sport science for high performance tennis. Proceedings of the 13th ITF Worldwide Coaches Workshop. Vilamoura, Portugal, October. - 2003. - P. 201, <http://www.itftennis.com>.
6. Elliott, B. Tennis: the influence of grip tightness on reaction impulse and rebound velocity. / B. Elliott // Medicine and science in sports and exercise. - 1982. - V. 4. - № 5. - P. 348 - 352.

Bibliography:

1. Groppe O. The effect of String Type and Tension on Impact Midsizes and Oversizes tennis Racquets. / J. Groppe, Shin-Sik, J. Thomas // International Journal of Sport Biomechanics. - 1987. - V. 3, P. 40 - 46, 142 - 158.
2. Ivanova G. P. Physical Activity Ergonomics, Saint-Petersburg, NSU named after P.F.Lesgaft, 2001, - p. 13-31.
3. Ivanova G. P. Biomechanics of Tennis, Saint-Petersburg, NSU named after P.F.Lesgaft, 2008.-p. 21-51.
4. International Tennis Federation: program «Play and Stay» and its new direction. Program «Tennis 10s» // <http://www.stennis.ru/10s>.
5. Crespo, M. / M. Crespo, M. Reid, D. Milley // Applied sport science for high performance tennis. Proceedings of the 13th ITF Worldwide Coaches Workshop. Vilamoura, Portugal, October. - 2003. - P. 201, <http://www.itftennis.com>.
6. Elliott, B. Tennis: the influence of grip tightness on reaction impulse and rebound velocity. / B. Elliott // Medicine and science in sports and exercise. - 1982. - V. 4. - № 5. - P. 348 - 352.

Информация о связи с авторами:
Иванова Галина Павловна,
e-mail: gpiva@mail.ru

СОВРЕМЕННЫЕ СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ИЗУЧЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Мокроусов-Кучук Елена Сергеевна, аспирант
Государственный Университет физического воспитания
и спорта, г.Кишинёв, Республика Молдова (ГУФВС)



Аннотация. В публикуемой статье представлена информация о реформировании начального спортивного отбора детей в настольный теннис с применением современных стабилOMETрических инструментальных средств и методов изучения их функционально-двигательного состояния, на основе диагностических и исследовательских методик по тестам: «Ромберга», «СтабилOMETрической пробе» и «Треугольнику». Экспериментальная разработка стабилOMETрических критериев начального спортивного отбора детей, позволила оптимизировать этот процесс и повысить эффективность начального этапа спортивной подготовки в настольном теннисе.

Ключевые слова: начальный спортивный отбор; настольный теннис; функционально-двигательное состояние; стабилOMETрия; инструментальные средства; экспресс-диагностика; стабилOMETрическая проба; коэффициент «Ромберга»; центр давления (ЦД).

MODERN STABILOMETERIC INSTRUMENTAL MEANS OF STUDY OF FUNCTIONAL-MOTIONAL CONDITION OF CHILDREN FOR SPORT SELECTION IN TABLE TENNIS

*Mokrousov-Kuchuk Elena, postgraduate
State University of Physical Education and Sport,
town Chisinau, Republic of Moldova*

Abstract.

The article to be published contains information on reforming the initial sports selection of children for table tennis using modern stabilometric instrumental means and methods of study of their functional-motional condition, on the basis of diagnostic and research methods for tests: «Romberg», «Stabilometric probe» and «Triangle». Experimental elaboration of criteria of the initial sport selection of children, allowed to optimize this process and increase efficiency of the initiate stage of sport training in table tennis.

Key words: initial sports selection; table tennis; functional-motional conditions; stabilometry; instrumental means; express diagnosis; stabilometric probe; Romberg coefficient; centre of pressure (CP).

Для выявления истинных двигательных возможностей начинающих спортсменов, необходимы такие средства диагностики позволяющие, определять не только настоящее функционально-двигательное состояние, но и спрогнозировать будущее [1;2;5;8]. Как правило, такие специальные условия могут создаваться на уровне высшего спортивного мастерства, да и то не всегда [2;3;5]. Поэтому, на наш взгляд, необходим поиск других, более совершенных возможностей экспресс-диагностики двигательного потенциала спортсменов и особенно на начальном этапе их отбора.

В настоящее время, с точки зрения эффективности средств двигательной диагностики следует выделить стабилometriю, которая, на современном этапе, усовершенствованная компьютерными технологиями, позволяет объективно оценивать двигательное состояние спортсмена [6].

Стабилметрия — это метод исследования баланса вертикальной стойки человека с рядом переходных функциональных процессов, посредством регистрации положения, отклонения и других кинематических характеристик проекции общего центра тяжести, массы тела, на плоскость опоры.

Стабилметрический комплекс «Стабилан 01 — 2» позволяет осуществлять экспресс-контроль за физической подготовленностью спортсменов различного уровня квалификации, в том числе и при начальном спортивном отборе для настольного тенниса.

Среди стабилметрических методик для задач нашего исследования, мы выделили: **тест «Ромберга»**, **тест «Стабилметрическая проба»**, **тест «Треугольник»**, которые, в комплексе, могут определить функциональное состояние психодвигательного состояния наблюдаемых детей [6]. На основе массовых исследований детей 7-8 лет начальной школы мы научно разработали доверительные критерии результатов испытаний по каждому применяемому стабилметрическому тесту.

Разработка доверительных критериев по тесту «Ромберга» для начального спортивного отбора детей в настольный теннис.

Мы предполагали, что тест «Ромберга» позволит нам выявить, внешне скрытые, вестибулярные или проприоцептивные физиологические нарушения, влияющие на функцию равновесия в вертикальной стойке испытуемых при отборе. Методика теста «Ромберга» предполагает двухступенчатое исследование: с открытыми и закрытыми глазами со звуковой и зрительной стимуляцией.

На основе массовых исследований, школьников начальных классов 7-8 лет, мы научно разработали доверительные уровни, которые и послужили нам своеобразными региональными критериями начального спортивного отбора для настольного тенниса [4]. Мы математически определили, что диапазон коэффициентов «Ромберга», относящихся к «норме» у детей должен быть в пределах: от **160** и до **185%**. При этом мы считали, что если полученный после испытаний, показатель меньше **160%**, то это свидетельствует о недостаточном участии зрительной функции испытуемого на процесс поддержания его вертикальной позы, то есть зрение ухудшает функцию равновесия, которая, в основном регулируется проприоцептивно. В то же время, если полученное значение коэффициента «Ромберга» превышает показатель **185%**, то испытуемый осуществляет функцию равновесия, в основном за счет зрения при недостаточной проприорецепции. Если коэффициент «Ромберга» попадал в разработанный диапазон, то функция равновесия осуществляется за счет взаимобусловленности зрительного и проприоцептивного анализаторов.

Разработка доверительных критериев по тесту «Стабилметрическая проба» для начального спортивного отбора детей в настольный теннис.

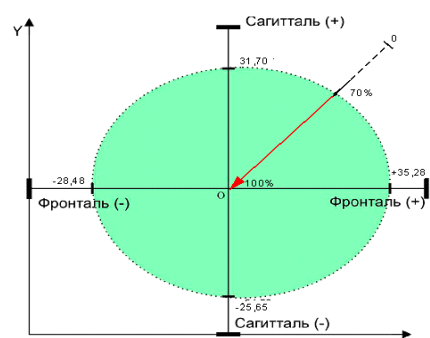
Основной задачей данного испытания являлось выявление у испытуемых стабильности (устойчивости) вертикальной стойки и её выраженности, сфор-

мированные случайными фронтальными и сагиттальными девиациями центра давления массы тела (ЦД) относительно фиксированной базы опоры на стабилометрической платформе. Из информативно-интегрированных статистических показателей нами были выбраны «Коэффициент асимметрии ЦД» относительно нуля координат и интегрированная «Оценка

движения ЦД». На основе того же массового обследования детей 7-8 лет начальных школ, по тесту «Стабилометрическая проба», мы разработали доверительные критерии по «Коэффициенту асимметрии ЦД» и «Оценке движения ЦД», по которым можно было бы ориентироваться при спортивном отборе детей для настольного тенниса.

Таблица 1

Разработанные координаты ЦД при отборе детей 7-8 лет для настольного тенниса по «Коэффициенту асимметрии ЦД» и «Оценке движения ЦД», а также площадь размещения координат при отборе (n-156).

№ п/п	Координатные плоскости тензоплатформы	Координаты по плоскостям (%)	
1.	Фронтальная плоскость (+) (оценка асимметрии);	35,28	
2.	Фронтальная плоскость (—) (оценка асимметрии);	28,48	
3.	Сагиттальная плоскость (+) (оценка асимметрии);	31,70	
4.	Сагиттальная плоскость (—) (оценка асимметрии);	25,65	
5.	Критерий отбора по «Оценке движения ЦД» (P-0,05);	от 70% и >	

Полученные результаты представлены в таблице 1, из которой видно, что

Девиации ЦД во фронтальной и сагиттальной плоскостях имеют положительные и отрицательные направления. При этом, если графически изобразить в системе координат получаемые координаты фронтальной и сагиттальной плоскостей, то мы получим некоторое «поле» (эллипс), в котором должны находиться параметры отобранных детей (таб.1, справа).

Как видно из графического представления, площадь эллипса является, местом размещения координат ЦД детей прошедших отбор (по интегральному показателю ЦД - 70% и больше). И в этом случае можно будет считать, если траектория ЦД не выходит за пределы эллипса (кроме единичных артефактов), то это стабильный баланс вертикальной стойки испытуемого и наоборот.

Разработка доверительных критериев по тесту «Треугольник» для начального спортивного отбора детей в настольный теннис.

Данный тест является методикой, позволяющей оценить кратковременную двигательную (моторную) память испытуемых, а также качество управления собственными двигательными действиями.

Тестирование по данной методике состоит из двух этапов: обучения и анализа. При этом, на эта-

пе обучения испытуемый находится в положении основной стойки на тензоплатформе, а на экране монитора обозначены три вершины равностороннего треугольника и маркер красного цвета. Красный маркер отражает центр давления массы тела испытуемого (ЦД). По заданию, за фиксированное время (50сек), испытуемый должен, управляя красным маркером перемещать его вокруг по вершинам и сторонам треугольника. Считается, что чем ближе траектория движения ЦД испытуемого к сторонам треугольника и к его вершинам, тем выше качество обучения по управлению собственным ЦД. На этапе анализа испытуемый находится также в основной стойке на тензоплатформе. На экране монитора обозначен только красный маркер собственного ЦД (вершины треугольника уже не обозначены). По команде экспериментатора, за фиксированное время (50сек), испытуемому предлагается воспроизвести те перемещения ЦД, которые он осуществлял по сторонам треугольника на этапе обучения. Из предлагаемых аналитических показателей мы выбрали «Оценку движения ЦД», которая в целом является результатом сложного компьютерного сравнительного анализа полученных результатов. На основе массового наблюдения детей 7-8 лет (n-156), по стабилометрическому тесту «Треуголь-

ник» были разработаны доверительные критерии отбора по параметру «Оценка движения ЦД» и которые представлены в таб. 2.

Таблица 2

Статистическое представление результатов теста «Треугольник», отражающих доверительную вероятность отбора по параметру «Оценка движения ЦД» (n – 156).

№ п/п	Этапы тестирования	Статистические показатели $\bar{X} \pm m$	Критерии отбора по параметру «Оценка движения ЦД»
1.	Этап обучения	41,98±0,30	? от 41,00% и выше
2.	Этап анализа	30,07±0,21	? от 29,00% и выше
3.	Интегральный показатель	36,27±0,25	? от 36,00% и выше

Представленный в таблице интегральный показатель «Оценка движения ЦД» не является средним арифметическим значением вышеуказанных, а интегрировано отражает ситуацию двигательного проявления испытуемых, как на этапе обучения, так и на этапе анализа. При этом, мы считаем, что полученные критерии отбора по «Оценке движения ЦД» позволят нам оценить возрастные особенности испытуемых по состоянию их психодвигательного и функционального состояния двигательной памяти, способности управления собственными двигательными проявлениями, в комплексе отражающие предварительно накопленный двигательный опыт.

Таким образом, мы считаем, что применение стабилметрических методов в процессе начального спортивного отбора девочек 7-8 лет для настольного тенниса позволит нам выявить, зачастую внешние скрытые у детей, нарушения зрительных, слуховых, проприоцептивных, вестибулярных функций их организма, а также то, необходимое психодвигательное состояние с возможностью управлять собственными двигательными действиями.

Литература

1. Благущ, П.К. К теории тестирования двигательных способностей / П.К. Благущ. - Москва: Физкультура и спорт, 1982. - 166 с.
2. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. - Москва: Физкультура и спорт, 1986. - 176 с.
3. Выдрин, В.М. О внедрении научных результатов в практику работы тренеров ДЮСШ / В.М. Выдрин, В.Г. Приходько // Теория и практика физ.культуры. - 1985. - № 5. - С. 26-27.
4. Демченко, П.П. Математико-аналитические методы в структуре педагогических исследований физической культуры / П.П. Демченко. - Кишинев: USEFS, 2009. - 518 с.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
6. Сковорцов, Д.В. Стабилметрия. Клинический анализ движений / Д.В. Сковорцов. - Москва: Антидор, 2000. - 192 с.

7. Сковорцов, Д.В. Диагностика двигательной патологии инструментальными методами: анализ походки, стабилметрия / Д.В. Сковорцов. - Москва: НМФ «МБМ», 2007. - 617 с.
8. Шинкарук, О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): дис. ...докт. пед. наук / О.А. Шинкарук. - Киев, 2011. - 523 с.

Bibliography:

1. Blagush, P.K. To theory for testing of motor aptitude / P.K. Blagush. - Moscow: Physical culture and sports, 1982. - 166 p.
2. Volkov, V.M. Sport selection / V.M. Volkov, V.P. Filin. - Moscow: Physical culture and sports, 1986. - 176 p.
3. Vidrin, V.M., About instillation of scientific results in the practice work for coaches CJSS / V.M. Vidrin, V.G. Prihodiko // Theory and practice of physical culture. - 1985. - №5. - 26-27 p.
4. Demchenko, P.P. Mathematics-analytical methods in structure of pedagogical research of physical culture / P.P. Demchenko. - Kishinev: SUFES, 2009. - 518 p.
5. Platonov, V.N. System of preparation athletes in Olympic sports. General theory and her practical supplement / V.N. Platonov. - Kiev: Olympic literature, 2008. - 808 p.
6. Skvortcov, D.V. Stabilometry. Clinical analysis of movement / D.V. Skvortcov. - Moscow: Antidor, 2000. - 192 p.
7. Skvortcov, D.V. Diagnostics of motor pathology by the instrumental methods: analysis of walk, stabilometry / D.V. Skvortcov. - Moscow: NMF «MBM», 2007. - 617 p.
8. Shinkaruk, O.A. Selection of athletes and orientation of them preparation in the process of many years perfecting (on material of Olympic kinds of sports): diss..... Doc. Pedagog. Sci. / O.A. Skvortcov. - Kiev, 2011. - 523 p.

Информация для связи с авторами
Мокроусов-Кучук Елена Сергеевна,
e-mail: MISS_SPORT_tabletennis@yahoo.co.uk

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЕННО-ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА В ОБОРОННО-СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ В ПРЕДВОЕННЫЙ ПЕРИОД (20-40-Е ГГ. XX В.).

Минаков А. С., аспирант

Воронежский государственный архитектурно-строительный университет



Аннотация.

В статье рассматривается, как развивался спорт в оборонно-спортивных общественных организациях в предвоенный период. Особое внимание уделяется данной проблематике, в рассматриваемый период на территории Воронежской области.

Ключевые слова: спорт, Осоавиахим, Воронеж, рекорд, аэроклуб.

HISTORY OF MILITARY-TECHNICAL MILITARY SPORTS IN-STOCK COMPANY VORONEZH REGION IN THE PRE-WAR PERIOD (20-40-YEARS OF THE 20TH CENTURY).

Minakov A. S., post-graduate

Voronezh State University of Architecture and Construction,

Abstract.

This article discusses how to develop the sport in the military-sports organization in the pre-war period. Particular attention is paid to this issue, in the period under review in the Voronezh region.

Key words: sports, Osoaviakhim, Voronezh, record, Aero Club.

С первых дней становления Советской власти, большое внимание уделялось физическому развитию граждан. С 1918г. с принятием декрета о всеобщем военном обучении трудящихся, руководство по физической подготовке было возложено на Главное управление Всевобуча. При Наркомате просвещения был организован первый в нашей стране институт физической культуры. Советским правительством была выдвинута идея спортизации трудового населения страны. Обращалось внимание на развитие сети стрелковых, спортивных, гимнастических обществ, а также на вопросы допризывного обучения, как школьного, так и внешкольного [5]. Важное значение имел декрет ВЦИК от 22 апреля 1918 года «Об обязательном обучении военному искусству» [7]. Были образованы военно-спортивные клубы, в которых молодёжь занималась военно-прикладными видами спорта. В 1920г. произошло формирование Высшего совета физической культуры (ВСФК). На территории Воронежской области были созданы многочисленные спортивные ячейки и кружки, проводились крупные комплексные соревнования. Весь

ма популярна в Воронежской области была футбольная команда 2-ой Высшей школы лётчиков, созданная в 1923г. Она неоднократно завоевывавшая первенство в соревнованиях команд города, военного округа, школ ВВС. 27 июля 1923 г. был принят декрет об образовании Высшего совета физической культуры при Центральном Исполнительном Комитете РСФСР на правах комиссии. Советы физической культуры стали создаваться на местах — при губернских и уездных исполнительных комитетах [5].

В октябре 1924 г. в Москве состоялись организованные Обществом первые Всесоюзные воздухоплавательные соревнования, на которых воронежский аэронавт Федосеенко П. Ф. установил новый рекорд страны по высоте полёта [2].

В 1925г. в результате принятия постановления ЦК ВКП (б) «О задачах партии в области физической культуры» определились основные направления развития физической культуры и спорта [3].

В 1930г. Высший совет физической культуры был преобразован во Всесоюзный совет физической культуры при Президиуме ЦИК СССР. Программ-

ной основой системы физического воспитания в нашей стране стал разработанный в 1931г. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), а в 1934г. для школьников - БГТО («Будь готов к труду и обороне СССР»).

Особую роль Осоавиахим в Воронежской области сыграл в развитии парашютного спорта. 2 августа 1930г. был выброшен первый в мире парашютный десант в г. Воронеже. Это дало толчок дальнейшему развитию парашютного спорта и воздушно-десантных войск во всей стране. В 1933 г. руководить парашютным спортом было поручено Осоавиахиму [1]. Парашютизм стал развиваться быстрыми темпами. 31 мая 1933г. была образована высшая парашютная школа. В 1934 г. было утверждено почётное звание «Мастер парашютного спорта» [6]. Для овладения навыками парашютного спорта началось массовое строительство парашютных вышек. Например, была построена одна из лучших вышек в Воронеже в парке «Динамо». Газета «Комсомольская правда» писала: «Парашютный спорт в нашей стране — самый осмысленный, самый осознанный и самый благородный вид спорта. И поэтому парашютистом может стать только тот, кто убеждён в своих силах, в своей воле, в самом себе. Важно развивать этот вид спорта потому, что он воспитывает в молодёжи способность постоять за себя и за свою Родину. Вне всякого сомнения, что в будущей войне парашютисты будут самыми смелыми и самыми бесстрашными бойцами» [6].

Большой вклад внесли наши спортсмены в развитие воздухоплавания. 11 марта 1935 года был организован Центральный аэроклуб (ЦАК) Впоследствии он стал методическим центром обобщения и распространения опыта работы передовых аэроклубов. В этом же году Советский Союз стал членом Международной авиационной федерации (ФАИ) [4]. С 1933 г. Воронежский аэроклуб подготовил более 7000 лётчиков, свыше 70 тысяч парашютистов для ВДВ. Из приказа немецкого командования: «Русских парашютистов в плен не брать: расстреливать на месте» [6].

Период с 1923г. по 1940г. стал для нашей страны очень ценным в области образования различных общественно-спортивных организаций. В частности, делался упор на завоевание популярности у населения таких видов спорта, которые могли пригодиться в военное время. В частности по стрелковому спорту, самбо и боксу. Большое внимание обществу было уделено детям. В 1934 г. был создан клуб «Юный динамовец». Из него вышли десятки заслуженных мастеров спорта.

В результате войны советский спорт понёс большие потери. Перестали существовать спортивные организации, были разрушены спортивные сооружения, погибло множество специалистов. Возникла необходимость формирования новых спортивных кадров. Уже в 1945г. была создана система курсов повышения квалификации работников по спорту различных органов государственного и общественного аппарата. Осоавиахиму отводилась в этой работе одна из главных ролей. Началось массовое строительство крупных стадионов, а многие сооружения

пострадавшие во время войны были отремонтированы. Уже к концу 40-х гг. спортивных сооружений стало в 3 раза больше, чем в 1945г.

Настоящее время вновь убеждает в необходимости развития оборонно-спортивных обществ. Необходимо изучать многолетний положительный опыт спортивной работы в организациях Осоавиахима. Это поможет развитию деятельности при подготовке кадров для защиты нашей страны. «В своей статье «Быть сильным, гарантии национальной безопасности для России», опубликованной 20.02.2012 в «Российской газете» В.В.Путин обращает особое внимание на профессиональную подготовку Вооружённых сил Российской Федерации, на организацию военно-патриотического воспитания школьников, на развитие военно-прикладных видов спорта и физической культуры. В связи с этим отмечена государственная важность работы, выполняемой ДОСААФ России.

Литература:

1. Васина, Б. С. В километре от планеты Земля / Б. С. Васина, А. М. Хоробрых. % М.: ДОСААФ, 1980. % 237 с.
2. В труде и боях закаленное: (Очерк истории оборонного Общества) / А. И. Анохин [и др.]; под ред. А. И. Анохина. - М.: «Магистр Лтд», 1998. - С. 304.
3. Комков, Г. Д. На идеологическом фронте Великой Отечественной... / Г. Д. Комков. - М.: Наука, 1983. - 277 с.
4. Краснознаменное оборонное / А. Л. Гетман [и др.]; под ред. А. Л. Гетмана. - М., 1971. - 366 с.
5. Кублова, С. А. Деятельность государственных, партийных органов и общественных организаций Курского края по подготовке военно-обученных резервов для Красной Армии в 1921 - первой половине 1941 гг.: автореф. дис. ... канд. ист. Наук / С. А. Кублова. - Курск, 2012.
6. Леонова, Л. Д. Мы преданы нашей крылатой судьбе: 80- летию Воронежского аэроклуба посвящается / Л. Д. Леонова. - Воронеж, 2012. - 208 с.
7. Советская военная энциклопедия: в 8 томах / [Пред. Гл. ред. комиссии А. А. Гречко]. - М.: Воениздат, 1976. - Т.2. - С. 190.

Bibliography

1. Vasina, B.S. Kilometer from the Earth / B.S. Vasina, A.M. Khorobrykh. % M. DOSAAF, 1980. % 237 p.
2. In the work, and the battles toughened (Essay on the history of the defense of the Company) / A. Anokhin [etc.], ed. A. Anokhin. - M.: «Master Co., Ltd.», 1998. - P. 304.
3. Komkov, G.D. On the ideological front of the Great Patriotic ... / G.D. Komkov. - Moscow: Nauka, 1983. - 277 p.
4. Red Banner defense / A. L. Getman [etc.], ed. A.L. Getman. - M., 1971. - 366 p.
5. Kublova, S.A. Activities of the state and party organs and public organizations of the Kursk region to prepare the military- trained reserves for the Red Army in 1921 - the first half of 1941 .. : Author. dis. ... Cand. Pedagog. Science / S.A. Kublova. - Kursk, 2012.
6. Leonova, L. D. We are committed to our cruise destiny: 80 - anniversary of the Voronezh aviation club dedicated / L.D. Leonova. - Voronezh, 2012. - 208 p.
7. Soviet Military Encyclopedia: 8 volumes. V.2 . [Prev. Chap. Ed. Commission Grechko] . - Moscow, Military 1976. - P. 190.

Информация для связи с автором:
 Минаков Александр Сергеевич,
 e-mail: nevputin@mail.ru

ПОНЯТИЕ, ТЕНДЕНЦИЯ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ПРЕПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ

Кандаурова Н.В., кандидат педагогических наук, доцент
Московский городской педагогический университет,
педагогический институт физической культуры и спорта



Аннотация.

В статье рассматривается понятие сущности предпринимательской деятельности, тенденция и проблемы, сдерживающие развитие предпринимательской деятельности в менеджменте бюджетных физкультурно-спортивных организациях. Предлагаются пути решения проблем через факультеты повышения квалификации с целью подготовки/переподготовки руководителей-менеджеров спортивных школ по углубленному изучению экономических и управленческих дисциплин.

Ключевые слова. Предпринимательство, менеджмент, социально-экономические условия, спортивная школа, руководитель-менеджер, платные физкультурно-спортивные и спортивно-зрелищные услуги, конкуренция.

THE CONCEPT, TREND AND PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURIAL ACTIVITIES IN SPORTS SCHOOLS

Kandaurova N.V., cand. Pedagog. Sci., dosent
Moscow City Teacher Training University

Abstract.

A paper discusses the concept of the essence of entrepreneurship, the problems constraining the development of entrepreneurship in the management of budget sports and sports organizations. Televisions way to solve problems through faculty training for the purpose of training / retraining of managers, managers of sports schools for in-depth study of economics and management disciplines.

Keywords. Entrepreneurship, entrepreneurship, management, socio-economic conditions, school sports, head manager, paid sports and sports and sports-entertainment services, competition.

Цель и задачи исследования: раскрыть понятие сущности предпринимательской деятельности и выявить тенденцию, проблемы ее развития в бюджетных физкультурно-спортивных организациях, также определить пути решения проблемы. *Методы исследования:* теоретический анализ педагогической и социально-экономической научной литературы, детальный диагностический анализ официальных документов, методы математической обработки.

Результаты и выводы исследования: Анализируя трактовки термина «предприниматель/предпринимательство» отечественных и зарубежных ученых экономистов, специалистов по маркетингу и менеджменту в области спорта с нашей точки зрения можно сделать вывод: в основе предпринимательской дея-

тельности должно быть заложено изучение инфраструктуры и конкуренции рынка физкультурно-спортивных и спортивно-зрелищных услуг средствами маркетинговых исследований. Развитие предпринимательства возможно при определенных условиях: стабильной политической и социально-экономической среде, рыночной системы отношений, адекватной налоговой системы, также независимости предпринимателя в выборе решений.

На протяжении последнего десятилетия наблюдается положительная тенденция увеличения доходов от реализации платных физкультурно-спортивных и спортивно-зрелищных услуг. Так на период 2002-2011 гг. эти доходы возросли в 11 раз (см. табл.1) [3, с. 56].

Таблица 1

Объем платных услуг физической культуры и спорта на период
2001-2011 гг. (млн. руб.)

Годы						Объем увеличился в 11 раз
2001	2005	2008	2009	2010	2011	
3024	14862	25562	28170	27857	33909	

Экономисты прогнозируют, что в дальнейшем по мере наращивания экономического потенциала страны и роста жизненного уровня населения будет возрастать доля поступлений от реализации платных физкультурно-спортивных услуг. Таким образом, можно сказать, что предпринимательство в российском спорте развивается стремительными темпами.

Веление времени, конкуренция на рынке досуговых услуг, также культурно-массовых услуг, к которым можно отнести спортивно-зрелищные (спортивные соревнования) создают условия, в которых управленческо-организационная деятельность руководителей (менеджеров) бюджетных физкультурно-спортивных учреждений приобретает вплотную сближается с предпринимательской.

Сегодня, несмотря на то, что многие специалисты в области спортивного менеджмента считают, что в рамках некоммерческого сектора предпринимательская деятельность играет подчиненную роль и распространяется не на основные, а на вспомогательные, сопутствующие виды деятельности местные органы власти все чаще перед руководителями спортивных школ ставят задачу более активно развивать платные физкультурно-оздоровительные и спортивно-зрелищные услуги.

Здесь следует отметить, что сегодня практически каждая спортивная школа предлагает набор платных физкультурно-спортивных услуг, т.е. выступает субъектом рыночных отношений. Кроме того

объем бюджетных средств, выделяемых образовательному учреждению находится в прямой зависимости от количества учащихся, что означает включенность в конкурентную борьбу за потребителей физкультурно-спортивных услуг. Нормативно-подушное финансирование образовательных учреждений вынуждает спортивных школы соперничать за учащихся, поскольку за каждым из них стоят реальные бюджетные деньги [2].

Спортивная школа вправе привлекать дополнительные финансовые средства за счет предоставления платных услуг, вести любые виды предпринимательской деятельности, не противоречащие законодательствам и ее уставу. Предоставление платных услуг не считается предпринимательской деятельностью, однако, полученный таким образом дополнительный доход, за вычетом доли учредителя распределяется на развитие и совершенствование образовательного процесса, в том числе и на заработную плату сотрудников.

За последнее десятилетие наблюдается тенденция увеличения пользователей платными услугами в спортивных школах и соответственно доходов от предпринимательской деятельности [3, с. 84-85]. Так количество занимающихся в платных группах на период 2002-2011 гг. возросло на 76,8%, а доходы от предпринимательской деятельности за 2002-2012 гг. увеличились в 15 раз (см. табл. 2).

Таблица 2

Тенденция увеличения количества занимающихся в платных группах и доходов от предпринимательской деятельности ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП

Годы	2002	2004	2006	2008	2010	2011	2012
Занимающие в платных группах							
Тыс. чел.	48,4	58,9	61,4	81,6	76,5	85,6	
	На период 2002-2011 гг. прирост занимающихся в платных группах составил 76,8%						
Доходы от предпринимательской деятельности ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП							
Тыс. руб.	380 837	689 285	880 817	1 472 138	2 410 825	3 190 219	5 763 935
	На период 2002-2012 гг. доходы возросли в 15 раз						

Однако есть проблемы сдерживающие развитие предпринимательской деятельности в менеджменте бюджетных физкультурно-спортивных организациях. В первую очередь к ним можно отнести неподготовленность руководящих работников ранее работавших в государственных структурах в сфере физической культуры и спорта к ведению собственного дела, отсутствие предпринимательских традиций и необходимых экономических знаний [2].

Данная ситуация диктует необходимость изучения способов, методов, средств по привлечению внебюджетных источников финансирования для эффективного менеджмента спортивных школ. В связи с чем, актуализируется задача в направлении подготовки управленческих кадров, руководителей-менеджеров новой формации, обладающими знаниями в области предпринимательства, экономики, менеджмента и маркетинга в спорте.

Сегодня руководителям спортивных школ важно обладать не только общими профессионально-педагогическими компетенциями, но и специальными знаниями и навыками в области организации, управления, руководства, поскольку от их эффективности зависят качество и результативность деятельности на разных уровнях: от физкультурно-спортивного учреждения до региона в целом.

Литература:

1. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – М., 2009. – С. 9.
2. Селиваненко, А. Е. Предпринимательская деятельность в сфере физической культуры и спорта и механизм ее развития в рыночных условиях хозяйствования: дисс. ... канд. эконом. наук / А.Е. Селиваненко. – М.: 2003. – С. 4.
3. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы) / авт.-сост. П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков; под общ. ред. В.Л. Мутко. – М.: Советский спорт, 2013 г. – 186 с.

Bibliography:

1. Nikitushkin, V.G. Modern training of young athletes: manual / V.G. Nikitushkin. - M., 2009. - P. 9.
2. Selivanenko, A.E. Entrepreneurship in the field of physical culture and sports, and the mechanism of its development in a market environment management: diss. ... Cand. Econ. Sci. – M., 2003. - P. 4.
3. Fizicheskaya culture and sports in the Russian Federation at a Glance (2000-2012 years) / avt.-status. P.A. Vinogradov, Y. Okunkov, under the total. Ed. V.L. Mutko. - Moscow: Soviet Sport, 2013 - 186 p.

*Информация для связи с автором
Кандаурова Наталья Васильевна,
e-mail: kandaurova.67@mail.ru*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ САМОМЕНЕДЖМЕНТА ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И ВОЕННЫХ ВУЗОВ

Шевчук А.А., доцент кафедры физической подготовки

Тихончук А.А., преподаватель кафедры физической подготовки

Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил

Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, г. Воронеж

Бурдастых А.И., старший преподаватель

Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н.Бурденко



Аннотация.

Формирование и развитие управленческих способностей будущих специалистов является одним из важнейших условий для успешного трудоустройства по избранной специальности, профессиональной реализации карьерного роста. Необходимо активно прививать навыки менеджмента и самоменеджмента, что весьма актуально и жизненно необходимо для студентов, которые проходят обучение в физкультурных и военных ВУЗах.

Ключевые слова: физическая подготовленность, самоменеджмент, здоровый образ жизни, управление, специалист.

EFFICIENCY OF SELF-MANAGEMENT FOR PHYSICAL WORKING CAPACITY AND TO DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS OF SPORTS AND MILITARY HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Shevchuk A.A., senior lecturer of faculty of physical preparation

Tikhonchuk A.A., teacher of physical training

Military educational and scientific center of the air force Air Force Academy named after Professor N.E.

Zhukovsky and Yuri Gagarin, Voronezh

Burdastyh A.I., the senior lecturer

Voronezh State Medical Academy named after N.N. Burdenko

Abstract.

Formation and development of administrative abilities of future experts is one of the major conditions for successful employment on the chosen specialty, professional realization of career growth. It is necessary to impart actively skills of management and self-management that is very actual and vital for students who are trained in sports and military HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.

Key words: physical readiness, self-management, healthy lifestyle, management, expert.

Одной из главнейших целей физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и ее способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности. Для достижения наилучшего результата предусматривается решение целого ряда воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Движение обеспечивает резерв адаптационных возможностей человека и повышает уровень развития при условии, что нагрузка по количеству и качеству адекватна для данного человека.

Как показали результаты исследования, физическая культура как активный досуг отмечена у меньшинства курсантов. Во внеучебное время систематически занимаются физкультурой и спортом 19,2 % испытуемых и еще 22,8 % курсантов занимаются нерегулярно. Основная причина, как они полагают - это большая загруженность учёбой, недостаток

свободного времени. Нами были разработаны программы, совместно с курсантами, направленные на саморегулирование и самоменеджмент, т.е. по управлению, правильной организацией и моделированию собой, своим временем и возможностями для более рационального использования времени и сил каждого курсанта.

В целом, по группе обследованных курсантов, выявлено, что у них сформирована ориентация на здоровый образ жизни и укрепление здоровья, определена взаимосвязь профессиональной успешности с психофизическим состоянием, оптимальной трудоспособностью и социальной активностью. Об этом свидетельствуют показатели физической и функциональной подготовленности, продемонстрированные курсантами в процессе тестирования наиболее важных двигательных функций и систем организма.

Сравнение результатов в беге на 100 метров у испытуемых опытной и контрольной групп показало (таблица 1)

Таблица 1

Динамика изменения показателей в беге на 100 метров у курсантов в результате тестирования (с)

№ п/п	Исследуемые группы	Этапы обследования и статистические показатели		Достоверность различий между показателями (P)
		В начале экспериментального периода	В конце экспериментального периода	
		X	X	
		S	S	
1	(n=212) Экспериментальная группа	13,9	13,4	< 0,05
		0,51	0,47	
2	(n=51) Контрольная группа	13,9	13,5	>0,05
		0,43	0,39	
3	Достоверность различий между группами (P)	>0,05	>0,05	

Динамика изменения показателей в беге на 100 метров у курсантов в результате тестирования показала, что достоверных различий между ними нет. Однако курсанты экспериментальной группы достоверно улучшили к концу сборов свои результаты, что не наблюдалось в контрольной группе.

Сравнение результатов в беге на 1000 метров в обеих группах показало, что курсанты эксперимен-

тальной группы к концу сборов достоверно улучшили свои результаты с 3 минут 37 секунд в начале учебного сбора до 3 минут 29 секунд к их завершению ($P < 0,05$); курсанты контрольной группы также достоверно улучшили свои результаты бега на 1000 метров ($P < 0,05$) (таблица 2).

Таблица 2

Изменение показателей в беге на 1000 метров у курсантов в результате тестирования (мин, с)

№ п/п	Исследуемые группы	Этапы обследования и статистические показатели		Достоверность различий между показателями (P)
		В начале экспериментального периода	В конце экспериментального периода	
1	(n=212) Экспериментальная группа	3,37	3,29	
		0,34	0,38	< 0,05
2	(n=51) Контрольная группа	3,45	3,30	
		0,44	0,40	< 0,05
3	Достоверность различий между группами (P)	>0,05	>0,05	

За период эксперимента представители обеих групп достоверно прибавили в силовой выносливости, что выразилось в увеличении количества подтягиваний на перекладине (таблица 3). В опытной группе курсанты улучшили свои показатели по подтягиванию с 10,1 до 12,6 раз к завершению эксперимента ($P < 0,01$). Курсанты контрольной группы

также достоверно улучшили свои показатели с 9,7 до 10,7 раз ($P < 0,05$).

Силовая выносливость в опытной группе стала достоверно лучше к концу эксперимента в среднем на 1,9 подтягиваний по сравнению с контрольной ($P < 0,05$).

Таблица 4

Изменение показателей по подтягиванию на перекладине у курсантов в результате экспериментального тестирования, количество раз

№ п/п	Исследуемые группы	Этапы обследования и статистические показатели		Достоверность различий между показателями (P)
		В начале экспериментального периода	В конце экспериментального периода	
1	(n=212) Экспериментальная группа	10,1	12,6	
		0,87	1,17	< 0,01
2	(n=51) Контрольная группа	9,7	10,7	
		1,78	1,49	< 0,05
3	Достоверность различий между группами (P)	>0,05	<0,05	

Анализ результатов эксперимента показал, что курсанты экспериментальной группы повысили свои показатели по многим тестам, что говорит об эффективности применения индивидуальных программ по самоменеджменту. Умея эффективно управлять собой, будущий специалист сможет справляться с лю-

быми поставленными задачами и рационально руководить коллективом в дальнейшем.

Литература:

1. Беляева, А.П. Интегративно-модульные системы профессионального образования / А.П. Беляева. - СПб., Институт профтехобразования РАО, 1997. - С.134.

2. Зуев, В.Н. Управление системой спортивного соревнования / В.Н. Зуев. – Омск - 1999 - С.55
3. Мак-Дугалл Дж. Дункан. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Мак-Дугалл Дж. Дункан, Уэнгер Говард Э., Грин Говард Дж. - Киев: Олимпийская литература, 1998. - С. 431.
4. Макеева, В.С. Профессионально-личностное развитие студента в образовательном пространстве вуза / В.С. Макеева // Актуальные вопросы профессионально-прикладной физической подготовки. – Одесса, 2011.- №1(2). - С.56-60.
5. Мещеряков, Г.П. Нормативы для оценки контрольных упражнений профессионально-прикладной физической подготовки студентов / Г.П. Мещеряков // Тезисы научн.-теорет. конф. «ФИС в современном образовании: Методология и практика». - Санкт-Петербург, 1993. - С.81-83.
6. Полунин, В.Ю. Научные основы моделирования профессиональной подготовки специалистов ФСБ России / В.Ю. Полунин // Теория и практика общественного развития. - 2012. - № 7. – (teoria-practica.ru>ru/-7-2012.htm).
7. Полунин, В.Ю. Формирование готовности специалистов спецслужб к профессиональной деятельности / В.Ю. Полунин // Новый университет. - 2012, №5(14).
2. Zuyev, V.N. Upravleniye system of sports competition / V.N. Zuyev. – Omsk, 1999. – P. 55.
3. Mac-Dugall Dzh. Duncan. Physiological testing of the high-class athlete / Mac-Dugall Dzh. Duncan, Uenger Howard E. Green Howard Dzh. - Kiev: Olympic literature, 1998. – P. 431.
4. Makeeva, V. S. Professional and personal development of the student in educational space of higher education institution / V. S. Makeeva // Topical issues professional applied physical preparation, Odessa. – № 1(2), 2011. – P. 56-60.
5. Meshcheryakov, G. P. Standards for an assessment of control exercises of professional and applied physical preparation of students / G. P. Meshcheryakov // Theses «FIS in modern education: Methodology and practice». - St. Petersburg, 1993. – P. 81-83.
6. Polunin, V. Yu. Scientific bases of modeling of vocational training of experts FSB of Russia / V. Yu. Polunin // Theory and practice of social development. - 2012. - № 7. – (teoria-practica.ru>ru/-7-2012.htm).
7. Polunin, V. Yu. Formation of readiness of specialists of intelligence services to professional activity / V. Yu. Polunin // New university. – 2012. - № 5(14).

Bibliography:

1. Belyaeva, A.P. Integrative and modular systems professional education / A.P. Belyaeva // Institute of vocational training of Russian joint stock company. - SPb., 1997. – P. 134.

Информация для связи с авторами:

Бурдастых Александр Иванович,

e-mail lizykova70@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ СОСТОЯНИЯ КРОВЕНОСНОЙ И МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМ У ФУТБОЛИСТОВ

Данилов М. С., доцент

Левенков А. Е., доцент

Национальный Государственный Университет Физической Культуры, Спорта и Здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация.

Работа посвящена вопросам взаимоотношений центрального кровообращения и мышечной системы футболистов.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, нервно-мышечная система, центральное кровообращение, типы кровообращения.

INTERCONNECTION OF CIRCULATORY SYSTEM AND MUSCULAR SYSTEM STATES OF FOOTBALL PLAYERS

Danilov M.S., Docent

Levenkov A.E., Docent

Federal State Educational Institution of Higher Professional Education «Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg

Abstract.

The work dedicates to the questions of cooperation of central circulatory system and muscular system states of football players.

Key words: cardiovascular system, neuromuscular system, central circulation, circulation types.

Успех игрока спортивной команды во многом определяется его спортивной формой, в которую включены функциональные, антропометрические, психологические, индивидуально-технические для данного вида спорта и др. характеристики. Одной из ключевых физиологических характеристик является состояние центральной гемодинамики, лимитирующей физическую работоспособность и определяющей прогресс спортивных достижений во многих видах спорта (Карпман В.Л., 1982; Дембо А.Г., Земцовский Э.В., 1989 и др.). Оценка состояния центральной гемодинамики в последнее время все чаще проводится с позиций учения о «типах кровообращения» (ТК). Широкое распространение этого учения объясняется следующими причинами. Качественная оценка центральной гемодинамики по принципу «хорошо-плохо» довольно сложна. И если у больных лиц соответствующие величины ударного выброса, минутного объема кровообращения и сердечного индекса позволяют судить о степени сердечной недостаточности (Волков Ю.Н., 1989), то для здоровых лиц такая оценка бессмысленна. Применение метода функциональных проб позволяет оценить функциональные резервы сердечно-сосудистой системы в данный момент времени, но исходная гемодинамика в покое рассматривается здесь лишь как эталон для оценки функционального резерва. Необходимость оценки собственно показателей гемодинамики в условиях покоя у здоровых людей привела к потребности нормировать их, сравнивая с величинами, характерными для среднего человека. Полученные данные выявили гемодинамическую неоднородность здорового населения, объясняемую с точки зрения учения о «типах кровообращения». Основы его заложил Савицкий Н.Н., который в 1974 году выделил у больных гипертонической болезнью существование ряда типов гемодинамического обеспечения организма, крайними из которых являются формы с «повышенным минутным объемом циркуляции без соответствующего увеличения проходимости прекапилляров» (гиперкинетический тип) и формы с «относительно сниженной величиной минутного объема и значительным повышением периферического сопротивления» (гипокинетический тип). Промежуточные формы обозначены как эукинетический тип. Первоначально типы кровообращения выделялись только у больных гипертонической болезнью (по мере прогрессирования гипертонической болезни происходил переход из преобладающего на ранних стадиях гиперкинетического типа в гипокинетический), позже они были выделены у здоровых людей, у которых они рассматривались как различные индивидуальные варианты регуляции системы кровообращения. В 1986 году изучение гемодинамики у

спортсменов с точки зрения учения о типах кровообращения было начато Дембо А.Г., Земцовским Э.В., Шапкайцем Ю.М.. В работах их и их последователей была подтверждена встречаемость всех трех типов кровообращения у спортсменов и отмечена зависимость частоты встречаемости от направленности тренировочного процесса, проявляющаяся в преобладании гипокинетического типа при тренировке на выносливость. Считается, что гипокинетический тип кровообращения у спортсменов свидетельствует о рациональном пути долговременной адаптации к физическим нагрузкам, а эу- и гиперкинетические типы о нерациональном пути долговременной адаптации, что дает возможность использовать типы кровообращения в оценке состояния долговременной адаптации к физическим нагрузкам.

Поскольку у спортсменов при выполнении физических нагрузок ведущим потребителем системы кровообращения являются мышцы, логично было предположить, что их состояние может оказывать влияние на формирование типов кровообращения спортсменов. Нами (Левенков А.Е., 1998, др.) было проведено исследование по изучению взаимосвязи между нервно-мышечной и сердечно-сосудистой системами в процессе формирования типов кровообращения спортсменов.

Проведено обследование футболистов мужского и женского пола. Исследование центральной гемодинамики проводилось методом интегральной реографии тела (ИРГТ) по М.И.Тищенко в тетраполярном варианте. По данным ИРГТ определялись следующие показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС); ударный объем (УО) крови левого желудочка сердца; минутный объем кровообращения (МОК); ударный индекс (УИ); сердечный индекс (СИ); коэффициент интегральной тоничности (КИТ), характеризующий состояние сосудистого тонуса. Типы кровообращения определялись по следующим границам: а) мужчины: гипокинетический тип $\leq 3,0$ л/мин/кв.м, гиперкинетический тип $\geq 4,0$ л/мин/кв.м; б) женщины: гипокинетический тип $\leq 2,5$ л/мин/кв.м, гиперкинетический тип $\geq 3,6$ л/мин/кв.м. Исследование функционального состояния нервно-мышечной системы нервно мышечной системы проводилось методом полимиографии по Ю.В.Высочину 4-х главой мышцы бедра. По данным полимиографии определялись: скорость произвольного напряжения (СПН), коэффициент максимальной произвольной силы относительный (КМПСо), скорость произвольного расслабления мышц (СПР). Относительные величины оценивались из расчета на 1 кг веса тела испытуемых. Под скоростями расслабления, напряжения подразумевались скорости формирования максимального усилия мышцы и прекращения его.

Проведено обследование 60 футболистов в возрасте от 16 до 25 лет (1 ю. разряд — кмс) и 121 обследование 45 футболисток (2 разряд — кмс) в возрасте от 15 до 22 лет.

В ходе анализа результатов обследования футболисток был проведен корреляционный анализ между показателями нервно-мышечной системы и центральной гемодинамики. При корреляционном анализе не было выявлено достоверных взаимосвязей между силой мышц и показателями центральной гемодинамики, однако были обнаружены достоверные отри-

цательные корреляционные взаимосвязи между показателями функционального состояния мышц — скоростью произвольного расслабления мышц СПР и ЧСС ($r = -0,262$, $P < 0,05$), а также между СПР мышц и сердечным индексом СИ ($r = -0,362$, $P < 0,001$), ведущим гемодинамическим параметром, характеризующим тип кровообращения (ТК). В ходе дальнейшей обработки было произведено сравнение спортсменок с гипокинетическим и гиперкинетическим типами кровообращения. Результаты представлены в таб. 1.

Таблица 1.

Показатели центральной гемодинамики и НМС при разных типах кровообращения. Женщины

Параметр	Гиперкинетический ТК	Гипокинетический ТК	Достоверность различий
n	27	37	
СПР	4,46±0,139	5,40±0,150	<0,001
СПН	7,0±0,26	6,5±0,22	-
КМПС	8,5±0,32	8,6±0,24	-
ЧСС	73,9±1,4	56,7±1,2	<0,001
УО	82,9±1,8	67,9±1,2	<0,001
МОК	6193±121	3778±159	<0,001
УИ	53,4±1,3	42,1±0,86	<0,001
СИ	3,88±0,072	2,32±0,036	<0,001
КИТ	77,8±0,62	85,2±0,41	<0,001

Обозначения: n — количество исследованных человек, ЧСС — частота сердечных сокращений; УО — ударный объем сердца, мл; УИ — ударный индекс, мл/кв.м; МОК — минутный объем кровообращения, мл/мин; СИ — сердечный индекс, л/мин/кв.м; КИТ — коэффициент интегральной тоничности, абс.ед.; СПР — скорость произвольного расслабления мышц, 1/сек; СПН — скорость произвольного напряжения мышц, 1/сек; КМПС — коэф. Максимальной произвольной силы мышц, отн.ед.

Из таблицы 1 следует, что спортсменки с гипокинетическим ТК значительно превосходят спортсменок с гиперкинетическим ТК по величине СПР скелетных мышц (5,40±0,150 1/сек против 4,46±0,139 1/сек).

Аналогичные результаты получены и при обследовании футболистов.

При корреляционном анализе было обнаружено наличие достоверных отрицательных корреляционных связей между СПР и ЧСС ($r = -0,368$, $P < 0,01$), СПР и СИ ($r = -0,374$, $P < 0,01$) и положительной корреляционной связи СПР с коэффициентом интегральной тоничности КИТ, отражающем состояние сосудистого тонуса ($r = 0,290$, $P < 0,05$). В ходе дальнейшей обработки также было произведено сравнение спортсменов с гипокинетическим и гиперкинетическим типами кровообращения. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Показатели центральной гемодинамики и НМС при разных типах кровообращения. Мужчины

Параметр	Гиперкинетический ТК	Гипокинетический ТК	Достоверность различий
n	10	16	
СПР	3,51±0,287	4,31±0,232	<0,05
ЧСС	70,7±2,3	52,3±1,5	<0,001
УО	110,1±4,5	99,2±2,9	<0,05
УИ	64,6±1,7	52,0±1,7	<0,001
МОК	7751±378	5156±164	<0,001

СИ	4,52±0,131	2,66±0,083	<0,001
КИТ	79,1±0,621	84,3±0,653	<0,001
АДС	123±3,9	120±2,2	-
АДД	75±3,9	70±2,4	-

Обозначения: п - количество исследованных человек, ЧСС – частота сердечных сокращений; УО – ударный объем сердца, мл; УИ – ударный индекс, мл/кв.м; МОК – минутный объем кровообращения, мл/мин; СИ – сердечный индекс, л/мин/кв.м; КИТ – коэффициент интегральной тоничности, абс.ед.; СПР – скорость произвольного расслабления мышц, 1/сек; АДС – артериальное давление систолическое; АДД – артериальное давление диастолическое.

При сопоставлении спортсменов с гипокинетическим (16 человек) и гиперкинетическим (10 человек) ТК было выявлено достоверное преимущество первых по величине СПР мышц (4,31±0,232 1/сек против 3,51±0,287 1/сек; P<0,05).

Таким образом, у спортсменов отмечается взаимосвязь между функциональным состоянием скелетных мышц, определяющем поведение мышцы при нагрузке и состоянием центрального кровообращения. Высокий уровень функционального состояния скелетных мышц (проявляющийся, в частности, высокой скоростью произвольного расслабления скелетных мышц) сочетается у спортсменов с наиболее благоприятным гипокинетическим типом кровообращения, постепенно формирующихся при долговременной адаптации к физическим нагрузкам.

Литература:

1. Дембо, А.Г. Спортивная кардиология / А.Г.Дембо, Э.В.Земцовский. - Л.: Медицина, 1989. - 464 с.
2. Высочин, Ю.В. Взаимоотношения релаксационных характеристик скелетных мышц и показателей центральной гемодинамики / Ю.В. Высочин, А.Е. Левенков // Физическая культура и спорт в современном образовании: методология и практика: Тез.научно-теоретической конф. – СПб, 1993. - Кн.2. – С. 61-63.
3. Карпман, В.Л. Динамика кровообращения у спортсменов / В.Л. Карпман, Б.Г. Любина. - М.: ФиС, 1982. - 135 с.
4. Левенков, А.Е. Функция расслабления скелетных мышц и состояние центральной гемодинамики в покое и при физических нагрузках: автореф. дисс.к.б.н. // А.Е. Левенков. - СПб, 1998. - 22 с.

5. Левенков, А.Е. Взаимосвязь психического состояния человека и работы его сердца / А.Е.Левенков // Психологические основы педагогической деятельности: Сборник научных трудов. Вып. 12 /под ред. А.Н.Николаева. – СПб.: НГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. – С. 33-36
6. Савицкий, Н.Н. Биофизические основы кровообращения и клинические методы изучения гемодинамики / Н.Н.Савицкий. - М.: Медицина, 1974.- 310 с.

Bibliography:

1. Dembo , A.G. Sports Cardiology / A.G.Dembo , E.V.Zemtsovsky .- L. : Medicine , 1989. - 464 p .
- 2 . Vysochin , Y. The relationship relaxation characteristics of the skeleton and muscles of central hemodynamics / Yu.V.Vysochin , A.E.Levenkov / / Physical Culture and Sports in modern Education: Methods and Practice : Tez.nauchno - theoretical conference. - St. Petersburg, 1993 .- Book 2. - P. 61-63.
- 3 . Karpman , V.L. The athletes' dynamics of blood flow / V.L. Karpman , B.G. Lubin . -M. : FIS , 1982 . -135 p.
- 4 . Levenkov , A.E. Relaxation of skeletal muscle function and the state of central hemodynamics at rest and during exercise: abstract diss. Cand. Boil. Sci. / A.E. Levenkov. -St. Petersburg , 1998. - 22 p .
- 5 . Levenkov , A.E. The relationship of mental state of the person and work of the heart / A.E..Levenkov / / Psychological foundations of educational activities : Proceedings . MY . 12 / ed. A.N.Nikolaeva . - St. Petersburg. : NGUFG them . PFLesgaft , 2008. - Pp. 33-36.
6. Sawicki, N.N. Biophysical basis of blood circulation and clinical methods for the study of hemodynamics / N.N. Savitsky . – Moscow: Medicine , 1974 . - 310 p.

Информация для связи с автором:
Данилов Михаил Сергеевич, e-mail:

РОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ МЕТОДОВ ИССЛЕДОВАНИЯ В ПРОГНОЗИРОВАНИИ АРИТМИЧЕСКОГО СИНДРОМА У БОЛЬНЫХ ОСТРЫМ КОРОНАРНЫМ СИНДРОМОМ

Кузнецов С.И., доктор медицинских наук, профессор

Володина О.П., врач-кардиолог

Зязина В.О., соискатель

Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н. Бурденко

Аннотация.

Статья посвящена прогнозированию аритмического синдрома у больных острым коронарным синдромом с помощью функциональных методов исследования (эхокардиографии, холтеровское мониторирование, чреспищеводная электро-стимуляция). Продемонстрированы результаты возникновения риска и частоты нарушений сердечного ритма с помощью холтеровского мониторирования и чреспищеводной электро-стимуляции у больных с инфарктом миокарда без зубца Q с изменениями на клапанных структурах, толщины стенок миокарда, размеров полостей сердца, фракции выброса, диастолической дисфункции ЛЖ.

Ключевые слова: острый коронарный синдром, ишемия миокарда, нарушение сердечного ритма, эхокардиография, холтеровское мониторирование, чреспищеводная электро-стимуляция, сердечно-сосудистая система.

ROLE OF FUNCTIONAL STUDIES IN PREDICTING ARRHYTHMIC SYNDROME IN PATIENTS WITH ACUTE CORONARY SYNDROME

Kuznetsov S.I., Dr. Med. Sci., Professor,

Volodina O. P., the cardiologist

Zyazina V.O., the competitor

Voronezh State Medical Academy named after N.N. Burdenko

Abstract .

The article is devoted to the prediction of arrhythmic syndrome in patients with acute coronary syndrome with functional studies (echocardiography, Holter monitoring , transesophageal electrical stimulation) . Demonstrated the results of the risk and frequency of cardiac arrhythmias using Holter monitoring and transesophageal electrical stimulation in patients with myocardial infarction without Q wave with changes in the structure valve , myocardial wall thickness , size of the cavities of the heart, the ejection fraction , diastolic LV dysfunction .

Key words : acute coronary syndrome, myocardial ischemia, cardiac arrhythmias , echocardiography , Holter monitoring , transesophageal electrical stimulation, the cardiovascular system .

Введение

Сердечно-сосудистые заболевания являются наиболее значимыми причинами смерти населения для большинства стран мира в 21 веке, на долю которых приходится около 54%, несмотря на постоянное изучение факторов риска, причин развития, совершенствование методов диагностики и лечения кардиологических больных. Самым опасным проявлением сердечно-сосудистых заболеваний является острый коронарный синдром, который имеет ряд осложнений, как в остром периоде, так и в более отдаленном. Одними из наиболее частых осложнений является нарушение ритма сердца, которые со-

ставляют свыше 80% от всех видов осложнений [1].

Существует множество видов диагностики исследования сердца, но к наиболее распространенным и высокоинформативным относят эхокардиографию, холтеровское мониторирование и чреспищеводную электро-стимуляцию.

Эхокардиография — это метод функциональной диагностики, с помощью которого можно визуализировать структуры сердечной мышцы, оценить сократимость стенок миокарда, выявить патологию клапанных структур, измерить размеры полостей [3]. Информация, полученная после ультразвукового метода исследования сердца, позволяет кардиологу

в установлении диагноза и определении тактики лечения в дальнейшем, а также спрогнозировать риски сердечно-сосудистой патологии. Сегодня эхокардиография, еще его называют УЗИ сердца, относится к рутинным методам исследования и делается в любом кардиологическом отделении. Определение нарушения локальной сократимости миокарда очень важно, потому что это свидетельствует о некрозе, постинфарктном кардиосклерозе, аневризме, гипертрофированном и оглушенном миокарде, а как проявление всего этого - нарушение ритма сердца[5].

Ко второму рутинному методу диагностики в кардиологии относится электрокардиография - регистрации электрических потенциалов, возникающих во время работы сердца и в их графическом отображении на дисплее или бумаге, а многочасовая регистрация ЭКГ в условиях естественного суточного активного исследования называется холтеровским мониторингом [2]. С помощью этого метода исследования можно определить эпизоды недостаточности кровоснабжения, вызываемые увеличением потребности миокарда в кислороде (существенное увеличение частоты ритма) или зависящие от нарушения коронарного кровообращения (без изменений частоты ритма), а также обусловленные обоими факторами.

И третьим методом исследования является чреспищеводная электростимуляция сердца, которая занимает ведущее место, как в диагностике аритмического синдрома, так и в лечении различных форм нарушений ритма сердца [4]. В диагностических целях можно спровоцировать, купировать, понять механизм возникновения данной аритмии, ее характер и причину появления. ЧПЭС делится на лечебную и диагностическую. С помощью последней оценивается функция образования и проведения импульса левого предсердия, АВ-соединения, дополнительных путей предсердно-желудочкового соединения, а при необходимости и миокарда желудочков, а также функция коронарных сосудов.

Целью данного исследования является оценка нарушений ритма сердца с помощью функциональных методов исследования, а именно эхокардиографии, холтеровского мониторинга, чреспищеводной электростимуляции сердца.

Методика исследования

В данном исследовании участвовало 50 больных инфарктом миокарда без зубца Q, которым было проведено следующие исследования: общий анализ крови и мочи, биохимические показатели крови (свертывающая система крови, липидный профиль, глюкоза, мочевины, креатинин, общий белок, АлАТ, АсАТ), тропониновый тест и креатинфос-

фокиназа — показатели некроза миокарда, а также функциональные методы исследования — электрокардиография каждый день, холтеровское мониторирование в течение 24 часов на 10 день нахождения в стационаре, эхокардиография на 5-е сутки заболевания, чреспищеводная электростимуляция (ишемический тест) на 7-е сутки заболевания и коронароангиография, показывающая проходимость коронарных артерий.

С помощью холтеровского мониторинга оценивались максимальная, минимальная и средняя ЧСС в зависимости от времени суток и нагрузок, наличие эпизодов нарушения ритма и проводимости сердца (наджелудочковые и желудочковые экстрасистолы, пароксизмальные тахикардии, блокады), выявлялись эпизоды депрессии и элевации сегмента ST при физической нагрузке, оценивалась вариабельность сердечного ритма, выявлялась степень коронарной недостаточности и проявление на этом фоне нарушений ритма и проводимости сердца.

Эхокардиография выполнялась на 5-е сутки заболевания, где оценивались следующие показатели: размеры полостей сердца, толщина межжелудочковой и задней стенки левого желудочка, фракция выброса по Тейхольцу и Симпсону, определения нарушения зон сократимости миокарда (гипокинез, акинез, гиперкинез, дискинез), наличие диастолической дисфункции левого желудочка, индекс массы миокарда, оценка стеноза с помощью градиента давления и регургитации на клапанах, используя соотношение площади струи и площади левого предсердия, и по методу venacontracta.

Чреспищеводная электростимуляция (ишемический тест) проводилась для оценки толерантности к физической нагрузке, оценки функционального класса и выявления скрытых нарушений ритма, возникающих при искусственной созданной ишемии миокарда.

Коронароангиография проводилась для оценки проходимости коронарных артерий, степени их поражения у больных с острым коронарным синдромом, а также для прогноза аритмического синдрома в зависимости от поражения коронарных артерий.

Все пациенты получали стандартную антиишемическую и антитромботическую терапию во время нахождения на стационарном лечении.

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе исследования были выявлены риски развития нарушений ритма в зависимости от результатов функциональных методов исследования и коронароангиографии. Данные результаты представлены в таблице №1.

Таблица №1. Риски развития аритмического синдрома у больных с ОКС.

Показатели	низкий	средний	высокий
КСР ЛЖ	<56	56-70	>70
КДР ЛЖ	<38	38-45	>45
ФВ %	>55	40-55	<40
Диастолическая дисфункция ЛЖ	нет	1 тип	2 тип
ЗСЛЖ, мм	<12	12 - 16	>16
МЖП, мм	<12	12-16	>16
ЛП, мм	<38	38-45	>45
Митральная регургитация	Нет или 1 степени	2 степени (незначительная)	3-4 степени (от умеренной до значительной)
Аортальная регургитация	нет	1 или 2 степени (незначительная)	3-4 степени (умеренная или значительная)
Трикуспидальная регургитация	1 или 2 степени	2 или 3 степени (умеренная)	3 или 4 степени (значительная)
Аортальный стеноз, градиент давления	нет	12 – 35	>35
Митральный стеноз, градиент давления	нет	7-12	> 12
Трикуспидальный стеноз, градиент давления	нет	7-12	>12
Легочная гипертензия, мм.рт.ст.	< 35	35-50	>50
Нарушение локальной сократимости	нет	гипокинез	Акинез, гиперкинез, дискинез
КАГ	Диффузное поражение	Однососудистое поражение	Многососудистое поражение
ЧПЭС, ФК	I-II	III	IV

У всех больных с инфарктом миокарда без зубца Q был положительный тропониновый тест и высокие значения креатинфосфокиназы, что говорило о некрозе сердечной мышцы. В общем анализе крови и мочи отклонений от нормы не было зафиксировано. Биохимический анализ крови у 43% больных отмечалось повышение общего холестерина.

По данным холтеровского мониторингирования у больных с патологией клапанной структуры сердца (умеренными стенозами, умеренной и значительной недостаточностью), увеличенными полостями

сердца, вплоть до дилатации, значительной гипертрофией левого желудочка, сниженной фракцией выброса, нарушенной локальной сократимостью сердца, многососудистым поражением коронарных артерий, отмечалось значительное количество наджелудочковых и желудочковых экстрасистол, пароксизмальных тахикардий, вплоть до желудочковых пробежек. У больных, которые имели увеличенное левое предсердие часто отмечалась пароксизмальная фибрилляция предсердий, которая сама и становилась.

Больные, имеющие данные незначительно выше нормы отмечали менее частые перебои в работе сердца и на холтеровском мониторинге у них были зафиксированы наджелудочковые и желудочковые экстрасистолы в меньшем количестве, чем при выраженной патологии. У таких больных не были зафиксированы желудочковые тахикардии и пробежки, что позволяет отнести таких больных к среднему риску развития аритмического синдрома.

И группа больных с нормальными или незначительно измененными показателями по данным эхокардиографии, чреспищеводной электростимуляции, коронароангиографии имели низкий риск развития нарушений ритма сердца. По данным холтеровского мониторинга наджелудочковые и желудочковые экстрасистолы встречались в единичном количестве, которое не нуждалось в оценке циркадного индекса аритмий у данной группы пациентов.

Выводы

Таким образом, использование методов функциональной диагностики (эхокардиографии, холтеровского мониторинга, чреспищеводной электростимуляции) определяют риски развития аритмического синдрома у больных с инфарктом миокарда без зубца Q, способствует их прогнозированию и улучшению качества жизни больного.

Литература:

1. Беленкова, Ю.Н. Кардиология: национальное руководство / Ю.Н. Беленкова, Р.Г. Оганова [под ред. Ю.Н.

Беленкова, Р.Г. Оганова]. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2007. – 1232 с.

2. Макаров, Л.М. Холтеровское мониторирование / Л.М. Макаров. – 3-е изд. – М.: МЕДПРАКТИКА-М, 2008. – 456 с.
3. Рыбакова, М.К. Практическое руководство по УЗД. Эхокардиография / М.К. Рыбакова, В.В. Митьков, М.Н. Алехин. – 2-е изд., испр. и доп. – Видар-М, 2008. – 544 с.
4. Толстов, А.Н. Основы клинической чреспищеводной электрической стимуляции сердца. Центр интервенционной аритмологии.
5. Шиллер, Н. Клиническая эхокардиография / Н. Шиллер, М. А. Осипов. – 2-е изд. – М: Практика, 2005. – 344 с.: 663 ил. (73 цв.).

Bibliography:

1. Belenkova, J.N. Cardiology national leadership / J.N. Belenkova, R.G. Oganov [ed. Y.N. Belenkova, R.G. Oganov] . - M: GEOTAR - Media, 2007 .-P. 1232 .
2. Makarov, L.M. Holter ECG / L.M. Makarov . - 3rd ed. - Moscow: medical practice, 2008. – P. 456 .
3. Rybakov, M.K. , A Practical Guide to SPL. Echocardiography / M.K. Rybakov, V. V. Mitkov, M.N. Alekhin. – 2 nd ed ., rev. and added. -Vidar -M , 2008 . – P. 544.
4. Tolstov, A.N. Fundamentals of Clinical transesophageal electrical stimulation of the heart.Center for Interventional arrhythmology .
5. Schiller, N. Clinical Echocardiography / H. Schiller, M.A. Osipov. - 2nd ed. - M: Practice, 2005. –P. 344 s.: 663 ill. (73 col.).

Информация для связи с авторами:

Зязина Виктория Олеговна,

e-mail: vicky_88@inbox.ru

ЗАБОТА ВОЕННО-МОРСКИХ ВРАЧЕЙ О ЗДОРОВЬЕ НИЖНИХ ЧИНОВ ФЛОТА

Безрядин С.В., соискатель кафедры истории России
Воронежский государственный педагогический университет



Аннотация.

Статья рассматривает заботу военно-морских врачей о здоровье и санитарии нижних чинов русского флота.

Кроме того, уделяется внимание истории Российского Императорского флота

Ключевые слова: морской врач, русский флот, сражение, плавание.

THE NAVAL DOCTORS CARE ABOUT THE HEALTH OF THE LOWER RANKS AT THE FLEET

Bezryadin S. V., *applicant of chair of Russian history*
Voronezh state pedagogical university

Abstract.

The article considers the care of naval doctors about health and sanitation of the lower ranks at the Russian fleet.

In addition, attention is paid to the history of the Russian Imperial Navy.

Keywords: naval doctor, the Russian fleet, fighting, navigation.

Среди функций медицинского персонала флота был и надзор за здоровьем нижних чинов и, особенно, новобранцев. С 1871г. журнал «Морской врач» начинает регулярно извещать о физическом здоровье нового призыва рекрутов [5]. Рассматривал журнал «Морской врач» также попытки уклонения матросов от службы по состоянию здоровья или симуляции. Данной проблеме посвятил статью «Случай симуляции двухсторонней глухоты» младший врач А.Ф. Хотковский [9]. Конечно, среди занятий морских врачей нашлось место и заботе о физическом здоровье нижних чинов флота на протяжении службы. Старший врач Б.М. Голавский в журнале «Морской врач» издал свои наблюдения по правильной организации гимнастических упражнений для морских команд в Кронштадте [1]. В 1910г. флагманский врач 2-го минного дивизиона Балтийского флота Л.А. Хижняков разработал учебную программу для нижних чинов по оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях [8].

Главной заботой военно-морских врачей в ходе береговой службы стала выработка ряда незыблемых правил санитарии и гигиены моряков. В начале XX в. они нашли отражение в издании Балтийского флота от 1911г. «Памятная книга матроса на корабле». В разделе, упомянутой брошюры, под названием «О сохранении здоровья» говорится следующее: «Матросу надлежит быть здоровым. Больной и слабый пользы службы не принесет, а будет только всем в тягость.

Матрос должен беречь свое здоровье и помнить, что оно на службе нужно Государю и родине, а по окончании ее ему самому и его семье.

Он не должен никогда скрывать своих болезней и о случившемся нездоровье немедленно докладывать.

Для сбережения здоровья он должен следить:

1) За чистотой самого себя:

а) умываться по утрам хорошенько мылом, промывать свежей водой глаза и прополоскать рот, (и вычистить зубы щеткой);

б) перед обедом и ужином, а также после грязных работ, мыть руки.

в) ходить в баню не реже раза в неделю.

г) коротко стричь волосы на голове.

2) За чистотой одежды:

а) менять белье и рабочее платье не реже двух раз в неделю,

б) менять коечное белье и мыть койку не реже раза в неделю,

в) зашивать дыры в рваных местах,

г) не утираться чужим полотенцем и не ложиться в чужую койку.

3) За чистотой помещений:

а) не плевать на палубу, т.к. плевков главный распространитель заразы,

б) добросовестно относиться ко всем приказаниям, касающимися приборки.

4) остерегаться венерических (дурных) болезней.

Самыми опасными и часто неизлечимыми болезнями, являются болезни венерические.

Они чрезвычайно заразны. Если, заболев, не обратиться немедленно к врачу, человек на всю жизнь останется больным и даже передаст болезнь своему потомству. При этих болезнях нужно быть особенно чистоплотным, чаще мыть руки, а не чистыми руками не касаться лица и глаз, т.к. можно ослепнуть. Здоровые должны остерегаться больных этими болезнями, не целоваться, не курить одной трубки, не есть одной ложкой и не утираться одним полотенцем. По возвращении же от неизвестных женщин, необходимо пойти в лазарет, где примут нужные меры» [3].

Отдельно заботились морские врачи о здоровье рабочих судостроительных предприятий и верфей. Например, в 1871г. журнал «Морской врач» приводит санитарный обзор старшего врача Цвигмана о кронштадтском пароходном заводе в 1869г. [11]. Еще одним важным вопросом, связанным с нижними чинами стало их питание. Старший врач 8-го флотского экипажа И.П. Тишков в связи с усилением пищевого рациона в его части сделал на страницах журнала «Морской врач» в статье «Состав береговой матроской пищи» ряд полезных замечаний: «...Все это делается с целью улучшения пищевого довольствия во время усиленных работ; однако, перемены в продовольствии и пище обыкновенно стали произвольны, что никакого общего вывода на счет состава усиленной пищи сделать невозможно. Тоже приходится сказать и о постной пище, которая, впрочем, варится так редко, что заметного влияния на питание матросов иметь не может» [7]. Военно-мор-

ские врачи изучали новые методы питания экипажей. Достаточно привести статью младшего судового врача С. Дементьева о переходе Архангельского дисциплинарного флотского экипажа на рыбное довольствие [2].

Среди организаций военно-медицинского ведомства особняком был Инвалидный дом имени императора Павла I, заведовавший кроме обустройства быта инвалидов флота, паспортами и билетами на жительство отставных матросов и их жен [4].

Морские врачи работали также во временных лазаретах для русских моряков, находящихся в зарубежных портах. Вот, отчет врача А.Е. Черемшанского, заведовавшего лазаретом в порту Нагасаки: «...Нагасакский береговой лазарет Тихоокеанской эскадры ежегодно открывает свою деятельность в ноябре месяце, когда эскадра выходит из Владивостока в японские воды и заканчивает ее к 1 мая» [10].

Необычным местом службы были плавучие морские госпитали. В 1899г. младший судовой врач Гвардейского экипажа С.П. Паренаго публикует в журнале «Морской врач» свои соображения по поводу организации плавучих морских госпиталей [3].

Интересовало морских врачей и состояние здоровья жен и детей нижних чинов флота. Правда, распространялось это только на гвардейский экипаж, несший дворцовую службу. Так, в 1865г. журнал «Морской врач» публикует отчет доктора Г. Смольного о болезнях среди семей нижних чинов гвардейского экипажа в 1863г. [6].

Таким образом, отбор новобранцев, лечение нижних чинов и их жен и детей, правда, только в случае службы в придворном Гвардейском экипаже, забота об инвалидном доме для матросов флотских ветеранов, включали функции по обеспечению здоровья рядового состава Российского Императорского флота.

Литература

1. Голавский, Б.М. Заметки о гимнастических упражнениях морских команд / Б.М. Голавский // Морской врач. – 1890. – № 12. – С. 395 – 421.
2. Дементьев, С. Опыты довольствия нижних чинов Архангельского дисциплинарного флотского полукэкипажа / С. Дементьев // Морской врач. – 1911. – № 1. – С. 1 – 9.
3. Паренаго, С.П. Санитарные условия морской войны и плавучие госпитали / С.П. Паренаго // Морской врач. – 1900. – № 1. – С. 1 – 19.
4. Российский Государственный архив Военно-Морского флота (РГА ВМФ). Ф. 925. Оп. 1. Д. 62. Л. 28.
5. Результаты физического исследования принятых на флоте рекрутов 1870 и 1871гг. // Морской врач. – 1871. – Вып. 12. – С. 273 – 298.
6. Смольный, Г. Отчет о больных женах и детях нижних чинов гвардейского флотского экипажа за 1863 год

/ Г. Смольный // Морской врач. – 1865. – Вып. 5. – С. 611 – 618.

7. Тишков, И.П. Состав береговой матроской пищи / И.П. Тишков // Морской врач. – 1893. – № 1. – С. 66.
8. Хижняков, Л.А. Обучение команды подач первоначальной помощи в несчастных случаях / Л.А. Хижняков // Морской врач. – 1910. – № 9. – С. 140 – 142.
9. Хотковский, А.Ф. Случай симуляции двухсторонней глухоты / А.Ф. Хотковский // Морской врач. – 1883. – № 1. – С. 37 – 40.
10. Черемшанский, А.Е. Отчет по нагасакскому береговому лазарету за 1894 – 1895гг. / А.Е. Черемшанский // Морской врач. – 1896. – № 4. – С. 223.
11. Цвигман. Санитарный обзор кронштадтского паровозного завода за 1869г. // Морской врач. – 1871. – Вып. 11. – С. 166 – 172.

Bibliography:

1. Gholavsky, B.M. Notes on the gymnastic exercises of marine teams / B.M. Gholavsky // Naval doctor. – 1890. – № 12. – P. 395 – 421.
2. Dementev, S. Experiments of allowances of lower ranks of the Arkhangelsk disciplinary naval demi-crew / S. Dementev // Naval doctor. – 1911. – № 1. – P. 1 – 9.
3. Parenago, S.P. Sanitary conditions of naval warfare and hospital ships / S.P. Parenago // Naval doctor. – 1900. – № 1. – P. 1 – 19.
4. Russian State archive of Navy fleet (RSA NF). F.925. Op.1. D.62. L.28.
5. Results of physical research adopted in the Navy recruits in 1870 and 1871// Naval doctor. – 1871. – № 12. – P. 273 – 298.
6. Smolnii, G. Report on the sick wives and children of the lower ranking guards of naval crew for the year 1863 / G. Smolnii // Naval doctor. – 1865. – № 5. – P. 611 – 618.
7. Tishkov, I.P. Ingredients of coast sailors' food / I.P. Tishkov // Naval doctor. – 1893. – № 1. – P. 66.
8. Khizhnyakov, L.A. Training of the team of the initial assistance in accidents / L.A. Khizhnyakov // Naval doctor. – 1910. – № 9. – P. 140 – 142.
9. Khotkovsky, A.F. The case of simulation of the double-sided deafness / A.F. Khotkovsky // Naval doctor. – 1883. – № 1. – P. 37 – 40.
10. Cheremshansky, A.E. Report on the Nagasaki shore hospital for 1894 to 1895 / A.E. Cheremshansky // Naval doctor. – 1896. – № 4. – P. 223.
11. Tswigman. Sanitary overview of the Kronstadt steamboat plant at 1869// Naval doctor. – 1871. – № 11. – P. 166 – 172.

Информация для связи с автором:
Безрядин Станислав,
e-mail: gunter051@rambler.ru



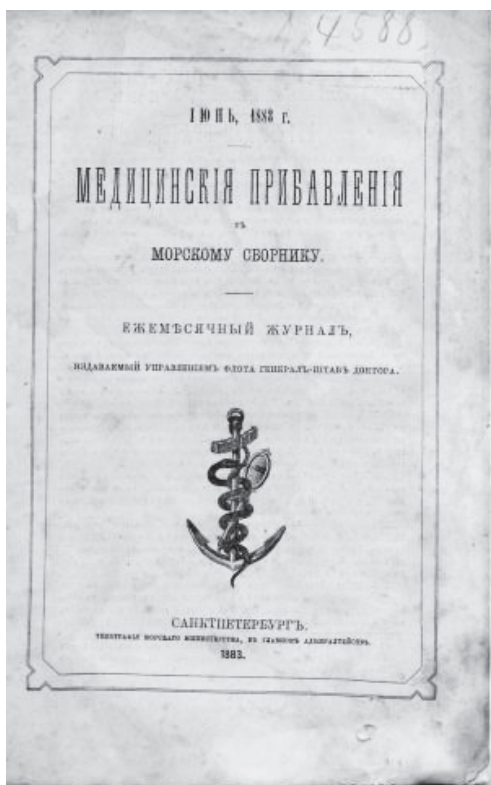
матросы фрегата Ослябя в Вашингтоне



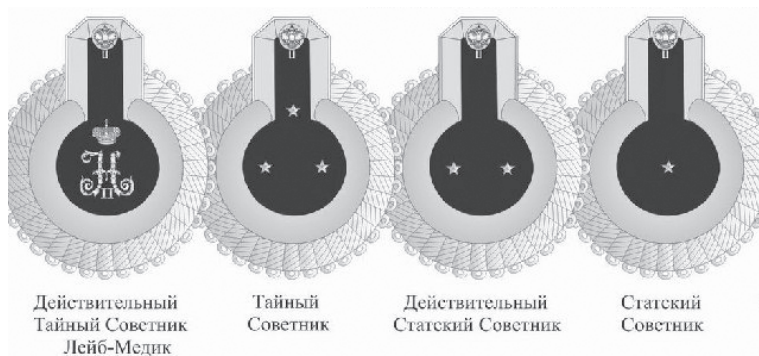
русские моряки в Мессине



чарка водки



журнал Морской врач



ИНКЛЮЗИВНАЯ ЭКСКУРСИОННО-РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ЭЛЕМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЕЖИ

Межова Л.А., кандидат географических наук, доцент кафедры физической географии
Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация.

В статье предлагается программа элективного курса организации экскурсионно-рекреационной деятельности для социальной адаптации молодежи с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: экскурсионно-рекреационная деятельность, инклюзивное обучение, социальная адаптация, молодёжь с ограниченными возможностями здоровья.

INCLUSIVE EXCURSION AND RECREATIONAL ACTIVITIES AS AN ELEMENT OF SOCIAL ADAPTATION OF YOUTH

Mezhova L.A., Cand. Geographical Science, docent of the physical geography Department
Voronezh state pedagogical University

Abstract.

The article offers a program for an elective course organization of excursion and recreational activities for the social adaptation of young people with disabilities.

Keywords: sightseeing & recreational activities, inclusive education, social adaptation, and youth with disabilities.

Вопросы социальной адаптации молодежи с ограниченными возможностями здоровья, относятся к числу наиболее актуальных проблем современной педагогической науки и практики. Инклюзивное образование дает возможность молодежи с ограниченными показателями здоровья включаться в социо-культурную среду региона [5,4]. Одной из форм расширения социо-культурного пространства является рекреация и туризм. Для молодежи с ограниченными возможностями здоровья разработан элективный курс по рекреационной географии Воронежской области. Программа элективного курса направлена на реализацию принципа вариативности, принципа достаточности и сообразности. Основная цель курса: развитие интереса к рекреационной географии как элемента общей культуры современного человека; формирование основ пространственного мышления, предполагающего осмысление территориальной взаимообусловленности явлений; понима-

ние современных тенденций развития территориальных рекреационных систем, а также создание у молодежи представления о рекреационной сфере в Воронежской области, о ее проблемах и перспективах развития. Разработанный курс, включает в себя сведения о природных ресурсах и природных условиях Воронежской области; экономический обзор туристической деятельности; географию рекреационных районов на территории Воронежской области. В ходе изучения данного курса возможно применение различных форм обучения. Данный курс построен на системе творческих заданий и проектов, реализующих проблемно-деятельностный подход, личностно-ориентированную технологию и адаптацию в социальной среде. В таблице 1 представлена структура элективного курса для молодежи с ограниченными возможностями здоровья на основе инклюзивного образования и воспитания с использованием туристско-краеведческой деятельности [3,6].

Таблица 1. Структура элективного курса по рекреационной географии Воронежской области [1,2]

№ пп	Название урока	Форма проведения	Рекомендации
Тема 1. Природно-рекреационный потенциал Воронежской области			
1	«Сафари-парк на территории Воронежской области»	Защита проектов	Где бы вы предложили создать сафари-парк в Воронежской области? Обоснуйте. Разработайте проект сафари-парка в предложенном вами месте.
2	Экспедиция с В.В. Докучаевым	Экспедиция	Почему правительство России решило организовать экспедицию Докучаева? Ка-кое значение имело роль в тот период и почему не потеряло актуальность и сейчас?

3.	«Русский Дарвин»	Исследовательская деятельность	Найдите информацию об великих исследователях в области естественно-научных дисциплин, родина которых является Воронежский край. И обоснуйте их научный вклад в развитие географии, биологии и экологии. Покажите современное отношение потомков к культурно-мемориальным ландшафтам, связанных с их именами.
4	«Тайны див и белых пещер на Среднем Дону»	Экспедиция	Какие загадки в своем происхождении таят дивы и меловые пещеры? Разработайте презентацию экспедиции.
5.	«Природно-рекреационный потенциал Воронежской области»	Игра «Что? Где? Когда?»	Разработайте интересные вопросы и задания по природно-рекреационному потенциалу Воронежской области для «знатоков» и проведите для них игру. В роли «знатоков» выступает учащиеся, наиболее проявившие себя в ходе элективного курса.
Тема 2. Культурно-исторический потенциал Воронежской области			
1	«Путешествие по сказкам сказительницы Барышниковой»	Сказочное путешествие	Совершите «погружение» в мир сказок воронежской сказительницы А.К. Барышниковой. Какие этнографические особенности и традиции русского народа прослеживаются в контексте сказок?
2	«Исследования архитектурно-планировочной структуры ландшафтов дворянских усадеб Воронежской области на примере Рамонского района»	Исследовательская работа	По архивным материалам восстановите этапы изменения архитектурно-планировочной структуры ландшафтов дворянских усадеб Воронежской области и предложите авторские разработки их реконструкции.
3	«Конный и водный маршрут по территории Воронежской области»	Защита проектов	Разработайте и предложите проекты для развития экологического и инклюзивного туризма по территории Воронежской области. Составьте описание интересных мест по линии маршрута.
4	«Воронежские Афины»	Проектная деятельность	Найдите ландшафты аналоги на территории воронежской области, соответствующие известным местам России и мира. На примере изучения города Острогожска, которого называют «воронежскими Афинами». Разработайте методику выделения ландшафтов аналогов и создайте рекламный буклет.
5	«Экскурсия во времена каменного века»	Виртуальная экскурсия. Сюжетно-ролевая игра	Обоснуйте, почему Костенки называют «жемчужиной палеолита» Воронежского края. Что представляет Костенки на современном этапе развития. Ролевая игра «20 минут жизни в каменном веке».
6	Брейн-ринг «Культурно-историческое наследие Воронежского края»	Брейн-ринг	Содержит задания и вопросы по обобщению знаний темы для учащихся.
Тема 3. Инфраструктура рекреации и туризма			
6.	«Ярмарка туристических путевок»	Деловая игра	Разработать авторские продукты по созданию туристических фирм с учетом всех видов их деятельности.
7.	КВН «Рекреационная география Воронежской области»	КВН	Придумайте задания для проведения КВН по итогам изучения рекреационной географии Воронежской области.

Значение предлагаемого курса многогранно: он призван углубить знания и расширить кругозор учащихся в области рекреационной географии родного края, дать возможности познакомиться с профессиями в области рекреации и туризма. Использование современных педагогических технологий дает возможность активизировать познавательную деятельность молодежи с ограниченными возможностями здоровья. Для повышения интереса к региональным природным и культурным объектам предлагается виртуальная экскурсия в один из уникальных уголков Воронежской области — Хоперский государственный природный заповедник. «...Путешествие—это проникновение в область значительного и прекрасного» (К.Г.Паустовский «Муза дальних странствий»). Экскурсия позволит сформировать знания о природном богатстве Воронежской области, повысить уровень экологического образования и культуры молодежи, их эстетического восприятия природы, развить экогуманистическое мышление и патриотическое отношение к своей Родине. В процессе виртуальной экскурсии у молодежи углубляются знания о природном наследии Воронежской области. Виртуальная экскурсия дает возможность привлекать их к практической природоохранной деятельности, вовлекать в проектно-исследовательскую работу по изучению заповедных территорий родного края, углублять знания о природных особенностях исследуемых территорий, знакомить с биоразнообразием и редкими исчезающими видами растений и животных. Экскурсия разработана в виде презентации, которая включает семь основных частей, а также содержит задания представляющую форму итогового контроля. Разработанная виртуальная экскурсия является предварительным ознакомлением с заповедником, развивает интерес и желание познакомиться с реальными ландшафтами. Виртуальные и реальные экскурсии способствуют адаптации молодежи с ограниченными возможностями здоровья в природной среде. Интерес молодежи к компьютерным технологиям позволяет использовать его для повышения познавательной активности молодежи. Создание виртуальных экскурсий также может быть использовано как проектное задание для молодежи с ограниченными возможностями здоровья. Виртуальные экскурсии можно отнести к информационным проектам, которые требуют не только сбора информации, но и анализ и обобщение фактов и может служить источником развития сознательной активности молодежи с ограниченными возможностями здоровья. Может служить источником для развития познавательной активности, расширения кругозора и адаптации к окружающему миру. Рекреация и туризм позволят молодежи с ограниченными возможностями здоровья расширить культурологический, географический и геоэкологический кругозор, сформировать информационную компетенцию и укрепить здоровье.

Литература:

1. Атлас Воронежской области / Под ред. Н. Н. Ермоленко Воронеж, 1994 - 44 с.
2. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма / И.В. Зорин., В.А. Квартальнов. — М.: Финансы и статистика, 2001. -358 с.
3. Кузьмичев, В.Е. Рекреация и природные рекреационные ресурсы / В.Е. Кузьмичев // Материалы по дополнительному экологическому образованию учащихся (сборник статей). Вып. III, Под ред. М.Н. Сионовой и Э.А. Поляковой. - Калуга: КГПУ им. К.Э. Циолковского - 2007. - С. 71.
4. Николаенко, Д.В. Рекреационная география: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д.В. Николаенко. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.— 288с.
5. Поросенков, Ю.В. Формирование отечественной рекреационной географии и проблемы социально-экономико-географических исследований рекреационной деятельности / Ю.В. Поросенков, Т.М. Худякова // Вестник ВГУ, серия: География. Геоэкология. — 2009. — №2.
6. Свиридов, В.В. Детско-юношеский туризм в Воронежской области / В.В. Свиридов // Вестник Воронежского отделения Русского Географического общества: сборник научных трудов. Том 10. — Воронеж: ВГПУ, 2010. — С. 67-72.

Bibliography:

1. Atlas of the Voronezh region /edited by N. N. Ermolenko Voronezh, 1994 - 44 C.
2. Zorin, I.V. Encyclopedia tourism / I. V. Zorin., V.A. Kvartalnov. - M: Finance and statistics, 2001. - 358 p.
3. Kuzmichev, V.E. Recreation and natural recreation resources / V.E. Kuzmichev // Materials for the additional ecological education of students (collection of articles). Vol. III, edited by M.N. Sion and E.A. Polyakova. Kaluga: KSPU them. K.E. Tsiolkovsky — 2007. - P. 71.
4. Nikolaenko, D.V. Recreational geography: Textbook for students of institutions / D.V. Nikolaenko. — M.: Humane. ed. centre VLADOS, 2001.- 288p.
5. Porosenkov, J.V. Formation of Patriotic recreational geography and problems of socio-economic-geographical researches of recreational activity / J.V. Porosenkov, T.M. Khudyakov // Vestnik of Voronezh state University: series of Geography. Geoecology. — 2009. - №2.
6. Sviridov, V.V. Youth tourism in the Voronezh region / Sviridov V.V. // Vestnik of Voronezh branch of the Russian Geographical society: collection of scientific works. Volume 10. - Voronezh: VSPU, 2010. - P. 67-72.

Информация для связи с автором:
 Межова Лидия Александровна,
 e-mail: lidiya09@rambler.ru

ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТУРИЗМА И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Рязанцев А.С., аспирант кафедры экономической и социальной географии
Воронежский государственный педагогический университет



Аннотация. В статье рассматриваются факторы и условия формирования туризма и отдыха на территории Воронежской области. Дается анализ деятельности спортивно-оздоровительных комплексов. Определяются наиболее популярные виды туризма и отдыха региона.

Ключевые слова: туризм, виды туризма, отдых, рекреация, физкультура и спорт, спортивно-оздоровительные комплексы.

FACTORS AND CONDITIONS OF TOURISM AND PHYSICAL RECREATION THE VORONEZH REGION

Ryazancev A.S., postgraduate student, Department of Economic and Social Geography
Voronezh State Pedagogical University

Abstract.

Factors and conditions of leisure and tourism in the Voronezh region are considered in this article. The analysis of sports and fitness complexes is given. The most popular forms of tourism and recreation in the region are defined.

Key words: tourism, types of tourism, leisure, recreation, physical culture and sports, sports and fitness complexes.

Все большую социально-экономическую значимость приобретают в России физическая культура и здоровый образ жизни населения. Развитие физической культуры и спорта тесно связано с организацией туристско-рекреационной деятельности в регионах государства. Правительство Российской Федерации разработало стратегию развития физической культуры и спорта в нашей стране на период до 2020 года [4]. Осуществление ее требует оценки факторов и условий в каждом субъекте РФ для выявления предпочтительных видов туризма и отдыха, обеспечивающих решение важной социально-экономической задачи. Территория страны обладает уникальным природно-ресурсным потенциалом. В соответствии с географическим положением конкретного субъекта федерации на его территории имеются специфические условия, определяющие развитие физической рекреации и туризма. В связи с этим необходим поиск инновационных путей перехода к развитию сферы физической культуры, спорта и туризма в России.

Для изучения актуальных вопросов развития

физической культуры, спорта и здорового образа жизни нами выбрана территория Воронежской области. Выбор Воронежской области в качестве объекта исследования факторов и условий для развития физической культуры и спорта не случаен. Она обладает значительными возможностями для развития этой сферы деятельности.

Цель данной работы – рассмотреть факторы и условия формирования туризма и физической рекреации на территории Воронежской области и определить приоритетные направления этих видов деятельности.

Поставленная цель обусловила решение следующих задач:

- изучить предпосылки развития туризма и физической рекреации в Воронежской области;
- рассмотреть конкретные примеры спортивно-оздоровительной деятельности в рамках развития туризма и отдыха на территории Воронежской области.

Важнейшими факторами, обеспечивающими решение указанных задач, являются: организацион-

но-управленческий, географическое положение региона, комфортность климата, а также наличие уникальных объектов природного наследия. На территории региона, как и в других субъектах РФ, принята и реализуется «Стратегия развития физической культуры и спорта в Воронежской области на период до 2020 года», в которой предусматривается усиление значения физкультуры и спорта как важного социально-экономического и политического фактора развития современного общества [6]. Пропагандой распространения физической культуры и спорта среди населения и реализацией конкретных мероприятий, направленных на повышение заинтересованности взрослых и детей в активном и здоровом образе жизни, занимается управление физической культуры и спорта Воронежской области. Одновременно Департамент по развитию предпринимательства и потребительского рынка Воронежской области занимается формированием и развитием сферы туризма и рекреации в регионе. Обоснованию здоровьесберегающих технологий при обучении и воспитании студентов и школьников в научно-методических публикациях журналов уделяется большое внимание [1].

Географическое положение Воронежской области в центральной части России в непосредственной близости к столице имеет важное значение. Территория региона находится в лесостепной и степной зонах. Умеренно-континентальный климат позволяет рассчитывать на теплое (иногда и жаркое) лето и умеренно холодную зиму. Природно-ресурсный потенциал региона характеризуется наличием сосно-

вых лесов, дубрав, заповедными территориями, а также разнообразным животным миром. Помимо этого необходимо отметить значимость для развития туризма на территории области минеральных источников, имеющие целебные свойства. Данное обстоятельство может послужить основой для формирования лечебно-оздоровительного отдыха и туризма.

Таким образом, на территории Воронежской области есть все условия для организации туризма и физической рекреации. Наиболее благоприятными территориями для развития туризма отдыха являются долины рек Дона, Воронежа, Битюга, Хопра и других. Они имеют прекрасные пляжи, водные пространства для организации спорта и физической рекреации. Река Дон и Битюг являются известными территориями для сплава на байдарках и плотах. Меловые склоны реки Дон и прекрасные песчаные пляжи — излюбленное место для физической рекреации. Отметим также, что транзитное положение региона между Центром и Югом России способствует активному использованию имеющихся здесь объектов туризма и отдыха. Граждане, направляющиеся на курорты Краснодарского края и Черноморского побережья Кавказа, могут воспользоваться услугами учреждений отдыха и туризма в Воронежской области.

Большое значение для развития туризма и отдыха на территории региона имеет наличие в области спортивной и туристской инфраструктуры. По официальным данным Воронежстата, на территории Воронежской области в 2012 году функционировало 1345 спортивных сооружений (табл. 1.).

Таблица 1.

Объекты спортивной инфраструктуры Воронежской области
(по данным территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Воронежской области)

<i>Спортивные сооружения</i>	Годы (единиц)				
	2008	2009	2010	2011	2012
Спортивные школы	47	41	46	44	47
Спортивные детские юношеские школы спортивного резерва	29	30	27	29	28
Стадионы с трибунами на 1500 мест и более	16	15	15	13	12
Плавательные бассейны	18	20	21	25	34
Спортивные залы	1024	1100	1289	1302	1244

Любители горнолыжных трасс могут отлично провести время в трех наиболее известных и подготовленных местах Воронежской области — в с. Чертовицкое, с. Костенки и г. Семилуки. Трассы оборудованы подъемниками, имеются спортивные сооружения и прокатное снаряжение [7]. Для поклонников наблюдения подводной жизни в реке Воронеж, есть несколько дайвинг-клубов, где можно пройти инструктаж и научиться путешествовать в подводных глубинах. Любители автоспорта могут воспользоваться уникальным спортивным комплексом «Бе-

лый Колодец», который расположен в 12 км от города Воронеж в меловом карьере. Этот комплекс представляет собой популярное место проведения официальных соревнований областного и всероссийского масштаба по автомобильному спорту. Все трассы для соревнований построены здесь в соответствии с требованиями Российской Автомобильной Федерации и являются безопасными для зрителей. Здесь проходят соревнования по ралли-кроссу, дрифт-рейсингу, дрифтунгу и картингу [2].

Помимо сложившейся туристско-рекреационной системы в окрестностях Воронежа, на наш взгляд, целесообразно обратить внимание на новые объекты, пока менее используемые в современных условиях. Многие муниципальные районы располагают условиями и факторами для создания спортивной и туристской инфраструктуры. К этим регионам могут относиться: Аннинский, Бобровский, Новохоперский районы, а также Лискинский, Острогожский и Павловский муниципальные районы. В летний период здесь стихийно складываются базы семейного туризма, сплава на байдарках. В Верхнемамонском и Павловском районах есть прекрасные места для физической рекреации, которые уже привлекают сотни туристов со всей России.

Таким образом, с учетом рассмотренных факторов и условий формирования туризма и физической рекреации на территории Воронежской области можно говорить об имеющихся неиспользованных резервах для дальнейшего развития этих видов деятельности. В дальнейшем спортивно-оздоровительная деятельность может совершенствоваться. Для этого необходимо проведение ряда мероприятий: строительство современных физкультурно-спортивных сооружений, оздоровительных баз и спортивных комплексов.

Литература:

1. Лотоненко, А.В. Объективные факторы, определяющие необходимость реабилитационной деятельности // А.В. Лотоненко, А.А. Лотоненко // Культура физическая и здоровье. — 2013. — 1(43). — С. 75 — 78.
2. Официальный сайт спортивного комплекса «Белый колодец» [Сайт]. URL: <http://sportkompleksbk.ru/> (дата обращения 01.11.2013).
3. Официальный сайт спортивно-оздоровительного комплекса «Олимпик» [Сайт]. URL: <http://olimpik-o.narod.ru/> (дата обращения 04.11.2013).

4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [электронный ресурс]. URL: <http://www.infosport.ru/strategiya/> (дата обращения 23.10.2013).
5. Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по воронежской области [Сайт]. URL: <http://voronezhstat.gks.ru/> (дата обращения 03.11.2013).
6. Управление физической культуры и спорта Воронежской области [Сайт]. URL: <http://www.36sport.ru/> (дата обращения 21.10.2013).
7. Электронный журнал downtown [Сайт]. URL: <http://downtown.ru/voronezh/city/3880/> (дата обращения 03.11.2013).

Bibliography:

1. Lotonenko, A.V. Objective factors that determine the need for rehabilitation activity // A.V. Lotonenko, A.A. Lotonenko // Culture and physical health. — 2013. — 1(43). — С. 75 — 78.
2. Official site of the sports complex “White Well” [Website] . URL: <http://sportkompleksbk.ru/> (date accessed 01.11.2013) .
3. Official site of sports complex “Olympic” [Website] . URL: <http://olimpik-o.narod.ru/> / (date accessed 04.11.2013) .
4. The strategy of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2020 [electronic resource]. URL: <http://www.infosport.ru/strategiya/> (date accessed 23.10.2013) .
5. Territorial body of the Federal State Statistics Service of the Voronezh region [Website] . URL: <http://voronezhstat.gks.ru/> (date accessed 11/03/2013) .
6. Department of Physical Culture and Sports of the Voronezh region [Website] . URL: <http://www.36sport.ru/> (date accessed 21.10.2013) .
7. Electronic Journal of downtown [Website] . URL: <http://downtown.ru/voronezh/city/3880/> (date accessed 03/11/2013) .

Информация для связи с автором:
Рязанцев Александр Сергеевич,
e-mail: 31sander@mail.ru

ЗАНЯТИЯ АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ В РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Бегидова Т.П., к.п.н., профессор;

Пушкин С.А., Бармин Г.В., к.п.н., доцент;

Акиндинова Е.В., к.ф.-м.н.; ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный институт физической культуры» (ВГИФК)

Аннотация. Статья посвящена вопросам влияния занятий адаптивным спортом на лиц с интеллектуальными нарушениями.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, легкая атлетика, футбол, дзюдо, Специальная Олимпиада, физическое развитие, функциональное состояние, интеграция.

DOING ADAPTED SPORTS IN REHABILITATION FOR THE DISABLED

Begidova T. P., PhD, professor;
Pushkine S.A., Barmin G.V., associate professor;
Akindinova Y.V., PhD; Voronezh State Institute of Physical Education

Abstract: The article deals with the questions of influence of doing adapted sport for the disabled.

Key words: artistic gymnastics, track and field, football, judo, Special Olympics, physical development, functional state, integration.

Общество не всегда готово принять лиц с инвалидностью и зачастую они остаются отверженными. Требуется их комплексная реабилитация и интеграция в обществе. В адаптивном спорте в последнее время растет конкуренция, что ведет к увеличению объема и интенсивности нагрузки, в том числе, и в социально ориентированном движении Специальной Олимпиады. В связи с чем **актуально** исследование влияния нагрузок на организм человека с отклонениями в состоянии здоровья.

Данная статья - часть изыскания по госзадачу Минспорттуризма РФ на 2012-2014 г.г. на выполнение научно-исследовательской работы «Спортивная подготовка в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья».

Цель представленного этапа работы - исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм лиц с нарушениями интеллекта для изучения и распространения опыта их комплексной реабилитации и социальной интеграции.

В качестве **задач** были выдвинуты следующие:

1) определить влияние занятий адаптивным спортом на физическое развитие и функциональное состояние атлетов Специальной Олимпиады;

2) экспериментально обосновать системы контроля функционального состояния спортсменов с ментальными нарушениями для установления эффективности их комплексной реабилитации.

Для решения задач применялись доступные для практических работников и приемлемые для лиц с интеллектуальными нарушениями **методы** оценки функционального состояния их организма.

Предполагалось, что оценка влияния нагрузок на организм лиц с интеллектуальными нарушениями позволит рационально планировать тренировоч-

ный процесс, улучшая функциональное состояние, физическое развитие и спортивные результаты занимающихся, способствуя их комплексной реабилитации и интеграции.

Исследования проводились на кафедре теории и методики гимнастики, стрельбы и адаптивной физической культуры и в научно-исследовательской лаборатории Воронежского государственного института физической культуры. В апреле 2013 года на Всероссийской Спартакиаде по программе Специальной Олимпиады в Санкт-Петербурге обследовались представители спортивной гимнастики, легкой атлетики, дзюдо и футбола. Кроме основного диагноза большинство испытуемых имеют сопутствующий, в виде ДЦП, синдрома Дауна, недоразвития речи, нарушения зрения, слуха, интеллекта и пр.

Для разработки модельных характеристик спортсменов Специальной Олимпиады (СО) использовались росто-весовые и антропометрические показатели, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (АД и ЧСС), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), кистевая динамометрия и дифференцировка мышечных усилий, **чувство времени, статическое равновесие и др. [1]**

Средний возраст испытуемых: футболисты - 17 ± 4 лет, гимнасты - 18 ± 5 лет, легкая атлетика - 17 лет и дзюдо - 15 ± 2 лет. Объемы выборок составляли $n=54$ для футболистов, $n=33$ - для гимнастов, легкая атлетика и дзюдо - по 3 человека. В силу малого количества обследуемых представителей легкой атлетики и дзюдо приведена только описательная статистика.

В таблице 1 приведены сравнительные характеристики показателей физического развития спортсменов Специальной Олимпиады.

Таблица 1 - Параметры физического развития атлетов СО

Показатели	Дисциплины		Достоверность различий	Дисциплины	
	футбол	гимнастика		легкая атлетика	дзюдо
Рост	165,3 $\pm$ 9,9	156,3 $\pm$ 12,0	$p < 0.01$	173,8 $\pm$ 3,8	159 $\pm$ 11,5
Вес	55,4 $\pm$ 10,3	49,8 $\pm$ 11,8	$p < 0.05$	66,6 $\pm$ 3,8	47,1 $\pm$ 9,2
Окр. гр. клетки покой	79,4 $\pm$ 7,5	74,6 $\pm$ 9,2	$p < 0.05$	82,7 $\pm$ 7,5	76,2 $\pm$ 1
Окр. гр. клетки вдох	84,5 $\pm$ 7,8	79,7 $\pm$ 9,1	$p < 0.05$	88,7 $\pm$ 7,6	81,8 $\pm$ 5,1

Окр. гр. клетки выдох	77,4±7,6	73,0±8,3	p<0.05	79,8±5,9	72,7±1,5
Обхват талии	71,5±6,1	67,2±7,5	p<0.01	76,3±8,1	64,2±3,6
Обхват бедра	44,7±3,8	39,5±10,1	p<0.01	49,3±2,1	42,3±2,1
Обхват плеча	26,1±3,04	25,04±3,9	p>0.05	28,3±1,5	24,8±0,3
Обхват предплечья	22,2±2,3	27,2±10,3	p<0.01	23,3±2,3	21±1,7
Обхват голени	33,4±2,9	32,2±3,9	p>0.05	33,7±5,9	31,3±2,1
Длина руки П	60,8±4,6	57,1±5,8	p<0.01	70±9,6	61,3±6,35
Длина руки Л	60,8±4,6	57,1±5,8	p<0.01	70±9,6	61,3±6,35
Длина ноги П	80,0±5,9	76,9±6,7	p<0.05	86±2,6	73,7±14,4
Длина ноги Л	80,0±5,9	76,9±6,7	p<0.05	86±2,6	73,7±14,4
Длина туловища	53,4±5,6	49,5±6,2	p<0.01	52,7±3,1	46,7±4
Жир %	12,7±5,0	11,9±4,6	p>0.05	16,9±10,1	7,5±0,5

Наглядно показатели физического развития атлетов СО представлены на рисунках 1 - 6 .

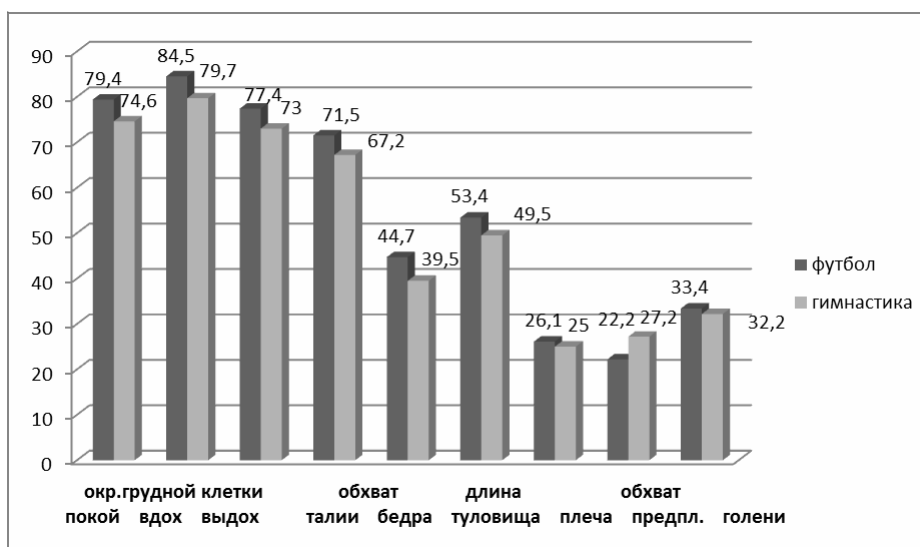


Рисунок 1 – Отдельные параметры физического развития атлетов СО

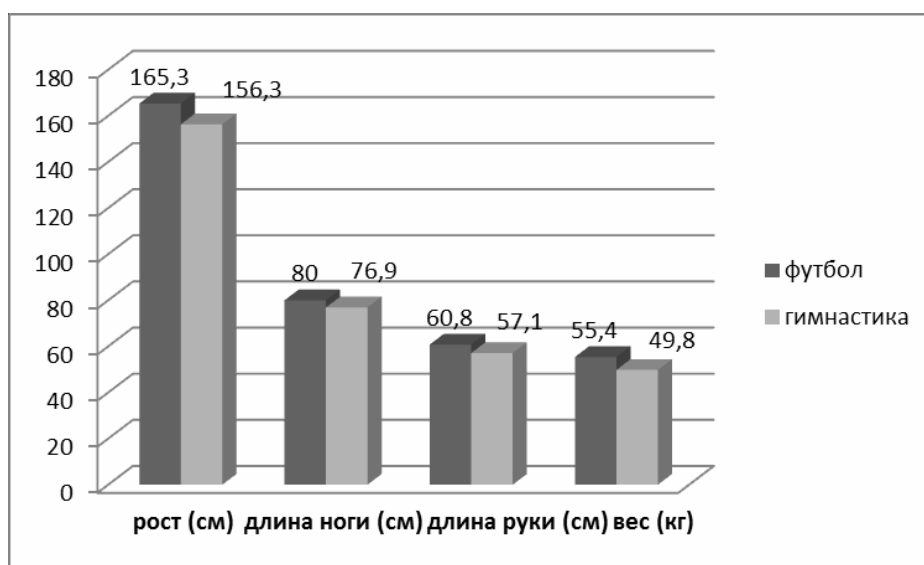


Рисунок 2 - Антропометрические показатели атлетов СО

Как видно из таблиц и рисунков, самыми крупными являются легкоатлеты, далее следуют футболисты, гимнасты имеют среднее и ниже среднего физическое развитие. Соотношения роста-весовых показателей спортсменов СО различных дисциплин аналогичны здоровым [2]. Отличия наблюдаются у дзюдоистов, что можно объяснить их недавним вхождением в программу СО.

При сравнении показателей футболистов и гимнастов выявлены достоверные различия практически по всем характеристикам, кроме обхватов плеча, голени и процента содержания жира. Гармонизация показателей физического развития достигается в занятиях адаптивным спортом по программе СО, а спортивная гимнастика предъявляет повышенные требования к опорно-двигательному аппарату для выполнения отдельных упражнений.

К психофизиологическим методам исследования оценки состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов относятся дифференцировка мышечных усилий, дифференцировка времени и пробы на сохранение равновесия [1].

Состояние сердечно-сосудистой системы изучалось по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД). ЖЕЛ измерялась с помощью **спирометра сухого портативного ССП**.

В таблице 2 представлены результаты гимнастов в тесте «Равновесие на пятках». По всем четырём дням различия между показателями «до» и «после» нагрузки (по критерию Стьюдента) не достоверны. Величина среднего квадратического отклонения значительна: большой разброс значений в пределах группы. В группах гимнастов ($1 \pm 0,5$) и футболистов ($1,3 \pm 0,7$) выявлено достоверное различие по данному показателю ($p < 0,05$).

В тестировании «чувства времени» обнаружено, что результаты гимнастов достоверно выше ($1,96 \pm 0,5$) футболистов ($1,63 \pm 0,72$). Итоги тестирования гимнастов в другие дни представлены в таблице 2, где видно, что показатели до и после нагрузки не отличаются только в последний день.

Таблица 2 - Результаты тестов «Равновесие на пятках» и «Чувство времени» гимнастов СО

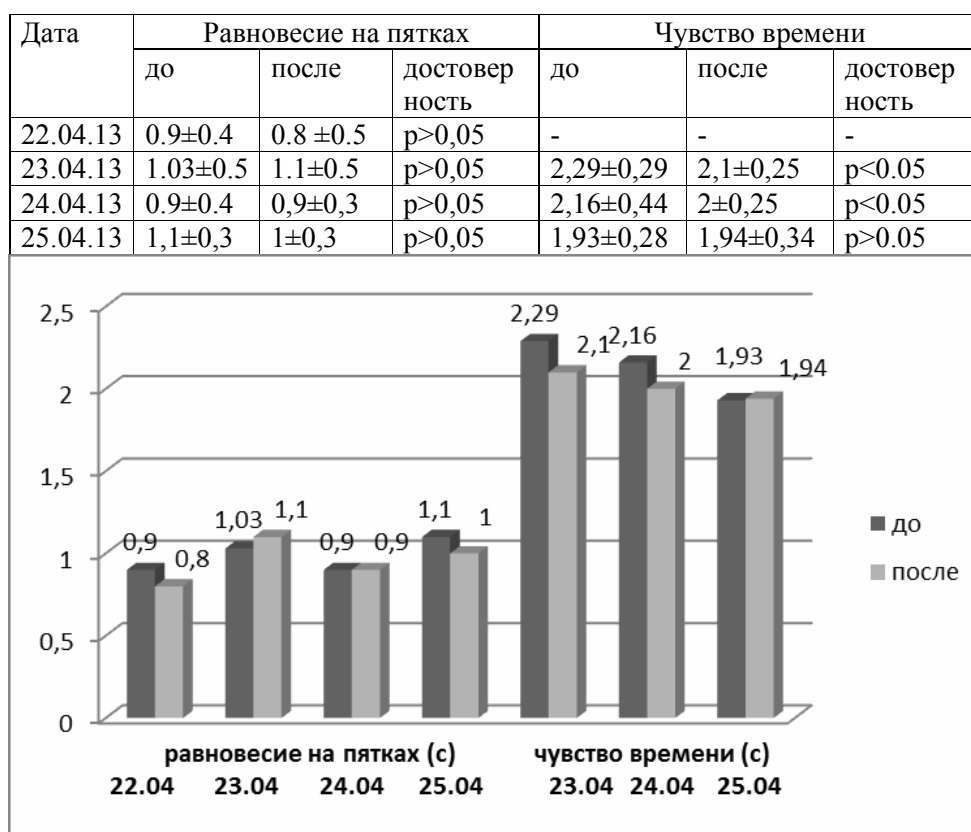


Рисунок 3 - «Равновесие на пятках» и «Чувство времени» гимнастов СО

В таблице 3 приведены значения теста «Дифференцировка мышечных усилий» по видам спорта.

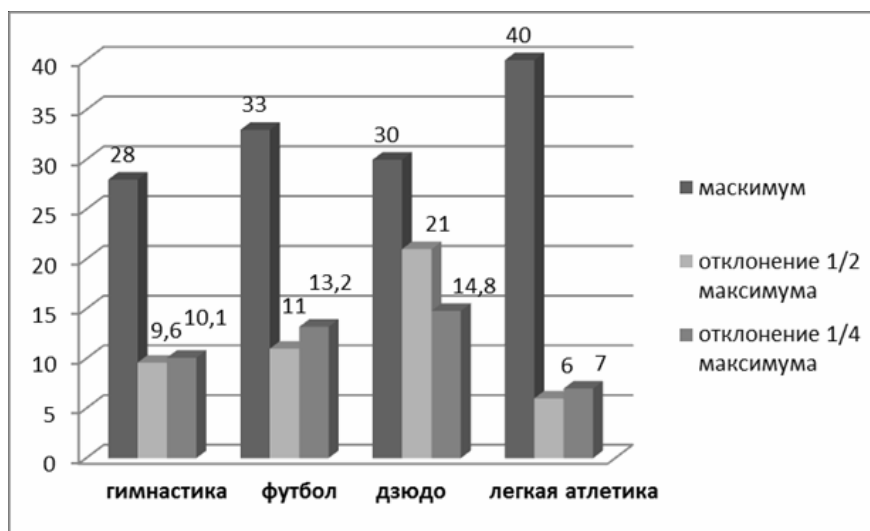


Рисунок 4 - Дифференцировка мышечных усилий (21.04.2013) атлетов СО

Таблица 3 - Дифференцировка мышечных усилий атлетов СО

Вид спорта	Максимум	½ максимального (отклонения)	¼ максимального (отклонения)
Гимнастика (n=24)	28±9,8	9,6±9,3	10,1±6,6
Футбол (n=66)	33±8,6	11±6	13,2±9,5
Дзюдо (n=3)	30±10	21±11,3	14,8±12,7
Лёгкая атлетика (n=3)	40±5,3	6±2	7±5,6

В таблице 4 те же показатели для группы гимнастов. Сравнение результатов до и после нагрузки не выявило достоверного различия.

Таблица 4 - Дифференцировка мышечных усилий гимнастов СО

Дата	Макс. до	Макс. после	1/2 макс с. до	1/2 макс после	1/4 макс. до	1/4 макс. после
22.04.2013	24±8,4	25±8,3	4,6±2,5	4,7±3,3	6,3±2,8	7,8±3,7
23.04.2013	25±7,6	26,4±9,8	4,8±3,4	5,2±3,2	6,6±6,7	6,7±6,9
достоверность	p>0,05		p>0,05		p>0,05	

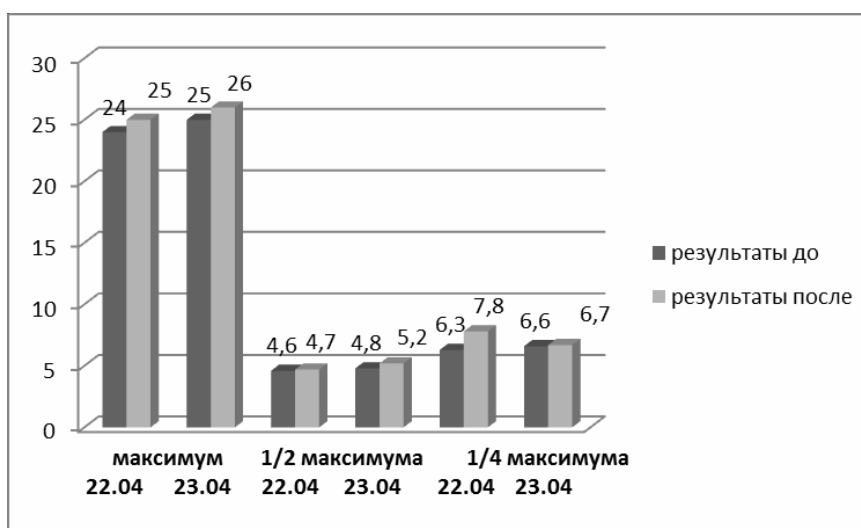


Рисунок 5 - Дифференцировка мышечных усилий гимнастов СО

По показателям функционального состояния - таблица 5 - достоверное различие между группами обнаруживается только в случае спирометрии.

Таблица 5 - Показатели функционального состояния организма атлетов СО

Вид спорта	АД		ЧСС	спирометрия
	систолическое	диастолическое		
Гимнастика	136+11	90+12	73+9	2,6+0,8
Футбол	137+13	90+14	77+19	3+0,6

При сравнении состояний до и после нагрузки в группе гимнастов, (таблица 6), различие наблюдается по значениям систолического давления в первый день и диастолического и ЧСС во второй день (t-критерий Стьюдента).

Таблица 6 - Функциональное состояние гимнастов СО на соревнованиях

Показатель	До	После	Достоверность различий
23.04.13			
АД систолическое	139±12	129±14	p<0.05
АД диастолическое	99±18	91±15	p>0.05
ЧСС	83±17	87±15	p>0.05
24.04.13			
АД систолическое	136±12	135±11	p>0.05
АД диастолическое	86±14	93±9	p<0.05
ЧСС	80±16	86±13	p<0.05
25.04.13			
АД систолическое	134±12	135±12	p>0.05
АД диастолическое	90±13	90±10	p>0.05
ЧСС	82±14	86±13	p>0.05

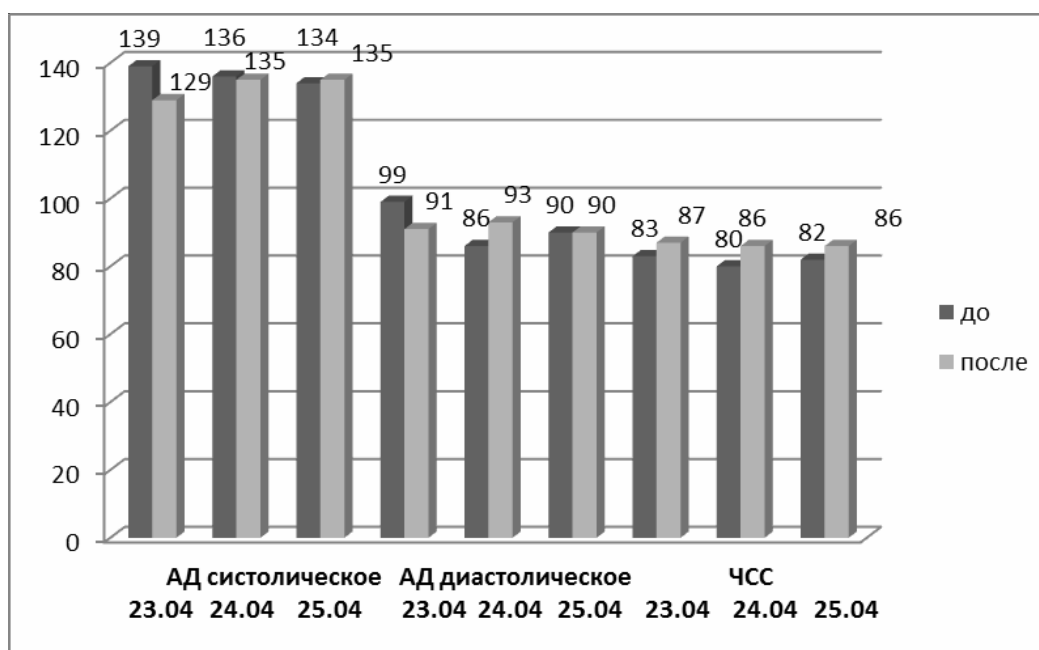


Рисунок 6 – Показатели АД и ЧСС гимнастов СО

Большинство выпускников коррекционных школ, участвующих в соревнованиях СО, продолжили обучение в средних профессиональных учебных заведениях. Уникальным для России является окончание училища по специальности «Повар» воронежского гимнаста с синдромом Дауна, многократного победителя и призера игр СО Андрея Вострикова, что подтверждает возможности комплексной реабилитации и социальной интеграции средствами адаптивного спорта лиц с нарушением интеллекта.

Проведенное исследование позволило сформулировать **выводы**:

1. Анализ и обобщение доступной литературы и практического опыта обнаружили, что адаптивному спорту в качестве средства реабилитации до сих пор уделяется недостаточно внимания.

2. При сравнении морфофункциональных показателей подтверждено отставание уровня физического развития и функционального состояния организма лиц с ограниченными возможностями от здоровых спортсменов.

3. Эффект от занятий адаптивным спортом проявляется в улучшении функционального состояния вследствие чего интенсифицируются обменные процессы, происходит гармонизация показателей физического развития, физической подготовленности и психо-эмоционального состояния, растут спортивные результаты, а главное, осуществляется комплексная реабилитация и социальная интеграция лиц с нару-

шением интеллекта, что приводит к гуманизации, следовательно, «выздоровлению» общества.

Для дальнейшего развития АФК и спорта необходимо совершенствовать их нормативно-правовую базу, модернизировать преподавание в образовательных учреждениях с акцентом на спорт.

Итоги исследования внедряются в образовательных и реабилитационных учреждениях, дополнительного образования спортивно-адаптивной направленности, подготовки и повышения квалификации специалистов по АФК и спорту, а также в сборных командах по программе СО.

Литература:

1. Бегидова, Т.П. Содержание и структура предсоревновательной подготовки женских акробатических пар высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 1989. - 22 с.
2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда [Текст]. - М.: Советский спорт, 2004. - 56 с.

Bibliography:

1. Begidova, T.P. Content and structure of pre-emulative trainings of high qualified acrobatic pairs: abstract of PhD thesis: 13.00.04. - M., 1989. - 22 p.
2. Landa, B.Kh. Methodology of complex valuation of physical development and physical fitness / B.Kh. Landa. - M.: Sovetskiy sport, 2004. - 56 p.

Контактная информация: begidova@yandex.ru

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МОНГОЛИИ

Алтанцэцэг Лхагвасурэн кандидат педагогических наук

Гундэгмаа Лхагвасурэн кандидат биологических наук

Монгольский национальный институт физической культуры

Улан-Батор, Монголия



Аннотация. В статье рассмотрены морфофункциональные показатели физического развития детей школьного возраста Монголии, с учётом климато-географических особенностей города и аймаков. Показано, что степень урбанизации, проживание в той или иной экологической зоне (горной, таёжной, степной, пустынной зоне), оказывает существенное влияние на физическое развитие детей и подростков. В работе обследованы 6348 школьников 7-18 лет: из них 3024, девочек и 2826 мальчиков.

Ключевые слова: физическое развитие, функциональные показатели, климато-географическая зона Монголии.

COMPARATIVE ANALYSIS MORPHOFUNCTIONAL INDICES OF SCHOOL CHILDREN MONGOLIA

*Altantsetseg Lhagvasuren, Cand. Pedagog. Sci.
Gundegmaa Lhagvasuren, Cand. Pedagog. Sci.
Mongolian National Institute of Physical Education
Ulan Bator, Mongolia*

Abstract. The article deals with morphological and functional parameters of physical development of children of school age Mongolia, subject to climatic and geographical features of the city and aimags. It is shown that the degree of urbanization, living in a particular ecological zone (mountain, taiga, steppe, desert area) has a significant impact on the physical development of children and adolescents. In the work was researched 6348 students 7-18 years: of them 3024 girls and 2,826 boys .

Keywords: physical development, functional indicators, climatic and geographical area of Mongolia.

Введение. В Монголии за последние годы появился ряд работ, посвященных морфофункциональным особенностям монгольских детей, подростков и молодежи, в связи с происходящими социально-экономическими изменениями и климато-географическими факторами [Алтанцэцэг, 1998, Эрдэнэ, 1998; Уранчимэг, 2000; Гундэгмаа, 2009].

Так, было показано, что, дети, живущие в благоустроенных квартирах города, характеризуются более интенсивным физическим развитием, нежели дети, живущие на его окраинах, в юртах [Уранчимэг, 2000]. Результаты исследования М. Эрдэнэ показали, что физическое развитие монгольских детей, проживающих в различных районах страны, не имеет существенных различий, однако в зависимости от зон проживания могут наблюдаться более интенсивные приросты, опережение в развитии морфологических и физиологических показателей в соответствии с определенным возрастным периодом [Эрдэнэ, 1998]. В исследовании Л. Гундэгмаа выявлено, что современная монгольская молодежь существенно опережает своих сверстников 60-х годов прошлого столетия по уровню физического развития и подготовленности (в частности, по длине тела на 5,5 см — юноши и на 3,0 см — девушки) [Гундэгмаа, 2009]. В результате исследования 1998 г., выявлено, что, дети младшего школьного возраста Монголии по морфофункциональным показателям уступали российским ровесникам, но опережали китайских детей [Алтанцэцэг, 1998].

Цель исследования: выявить морфофункциональные показатели физического развития детей школьного возраста Монголии, с учётом климато-географических особенностей города и аймаков.

Организация и методы исследования. Для исследования были отобраны 4 аймака и г. Улан-Батора. Географическое расположение районов проживания изученных групп в Монглии: Увс — западный аймак (горный), Дорнод — восточный ай-

мак (равнинный), Хувсгул — северный аймак (таёжный), Умнегоби — южный аймак (пустыня), Улан-Батор — столица. В работе обследованы 6348 школьников 7-18 лет: из них 3024, девочек и 2826 мальчиков. Программа обследования включала следующие показатели: Длина и масса тела; ОГК; на основе проведенных измерений рассчитывали индекс массы тела. В качестве функциональных показателей детей измерялись Пиковая объёмная скорость выдоха (ПОС_{выдоха}), показатели кистевой динамометрии обеих рук, частота сердечных сокращений (в покое, при нагрузке, после нагрузки). Статистический анализ полученных результатов проводился с помощью статистического пакета «STATISTICA 8.0».

Результаты исследования и их обсуждения.

1. Тотальные размеры тела. Размеры и скорость роста, с одной стороны, регулируются наследственные факторы, но также с другой стороны, развиваются под влиянием окружающей среды [Tanper, 1986].

Длина тела. Возрастные изменения располагают достаточно компактно. И только дети из Увс аймака оказывают наиболее низкорослыми: у мальчиков в возрасте с 10-11 лет (на 5,3-9,4 см ниже от других групп) и с 14-15 лет (на 4,3-10,1 см меньше), у девочек в возрасте 10, 13, 16 лет (на 3,5-9,7 см ниже) (рис.1).

А также девочки из Дорнод аймака в возрасте 8 лет отличаются наименьшим значением данного признака (на 3,7-9,5 см меньше). Анализ возраста максимальных возрастных ростовых прибавок показал, что интенсивность процесса роста во всех рассматриваемых группах различна. Наибольший по протяженности период интенсивного роста у городских детей: у мальчиков лет 11 (с 11 до 16 лет), у девочек 7 лет (с 7 до 14 лет). Мальчики из Умнегоби и Хувсгула вступают в фазу интенсивности роста раньше, в 9 лет, ростовой процесс у них продолжают до 14 лет (5 лет) (рис. 1).

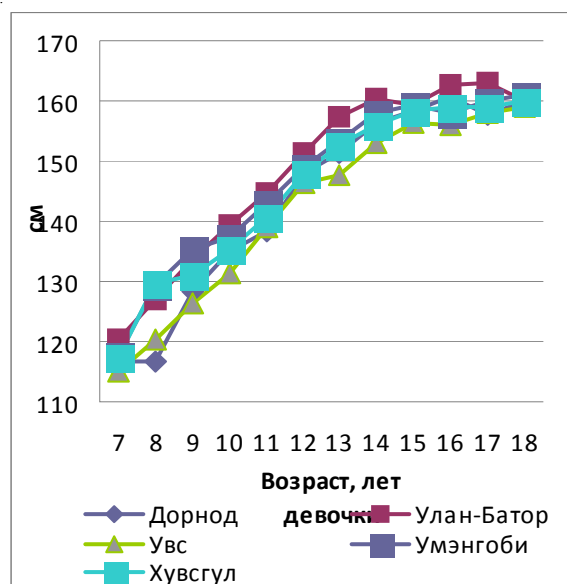
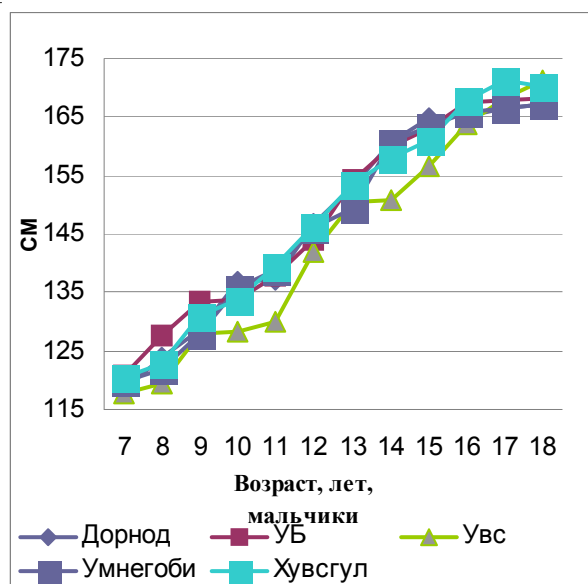


Рис. 1. Возрастные изменения длины тела детей школьного возраста проживающих в различных аймаках Монголии

Масса тела. Сравнительный анализ обнаруживает, что дети из Увс аймака имеют относительно низкий вес тела по сравнению с другими группами

ровесников в интервале от 10 до 16 лет (от 1 до 5 кг меньше) у мальчиков и у девочек в возрасте с 9-11, 13 лет (от 1-10 кг меньше).

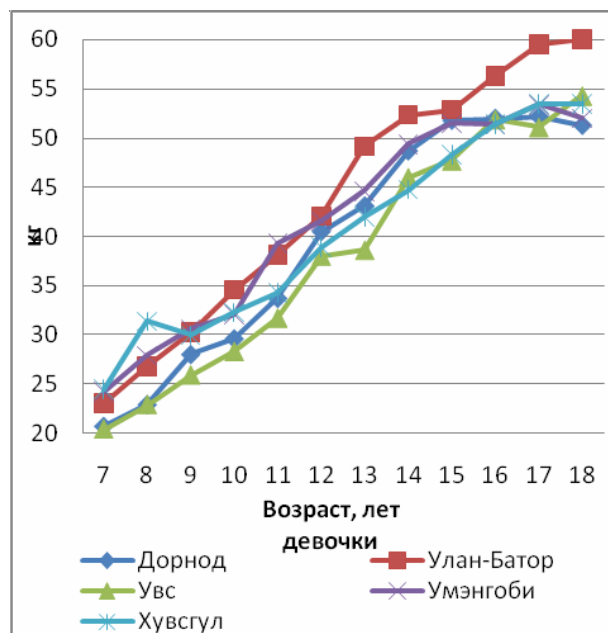
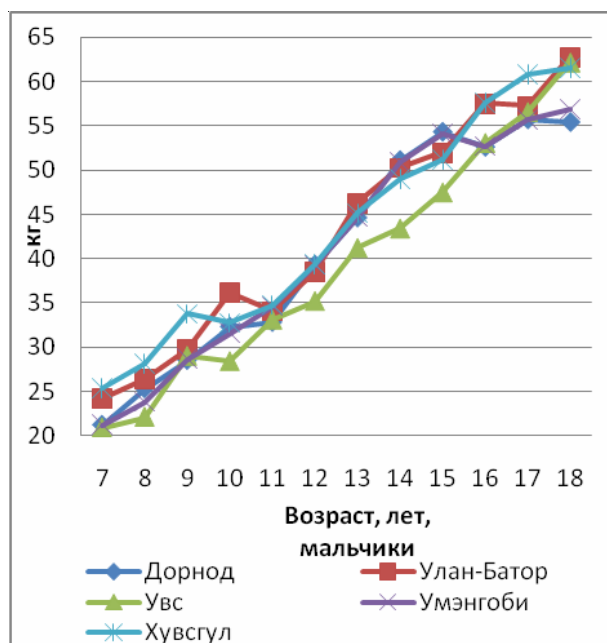


Рис. 2. Возрастные изменения массы тела детей школьного возраста проживающих в различных аймаках Монголии

По сравнению со всеми детскими группами наибольшим весом тела достоверно отличаются ($p < 0,05$), мальчики 9, 17 лет и девочки 8 лет из таёжной зоны, а также мальчики 10 лет и девочки после 13 лет из города Улан-Батора (рис. 2).

ИМТ. Максимальные значения индекса массы тела (ИМТ) отмечаются у мальчиков Хувгульского

(таёжный) аймака в младшем школьном возрасте ($17,49-19,64,2 \text{ кг/м}^2$), которые достоверно отличаются от гобийского ($14,77-18,24 \text{ кг/м}^2$) и степной ($15,15-18,29 \text{ кг/м}^2$) районов. У девочек по данному признаку также обнаруживаются достоверные различия. В старшем школьном возрасте городские юноши и девушки имеют максимальные значения этого пока-

зателя – 20,48-22,17 кг/м², по сравнению с другими сверстниками из различных районов – 22,80-23,83 кг/м². Анализируя средние значения индекса массы тела у школьников проживающих различных районов соответствуют с нормативной оценкой индекса массы тела для детей.

ОГК (окружность грудной клетки). По результатам сравнительного анализа у детей обоего пола наблюдается достоверное увеличение этого показателя, у мальчиков с 10 до 17 лет и у девушек с 9 до 17 лет.

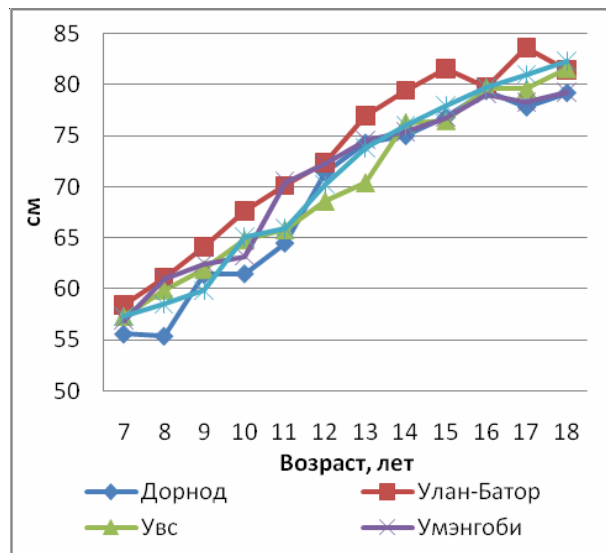
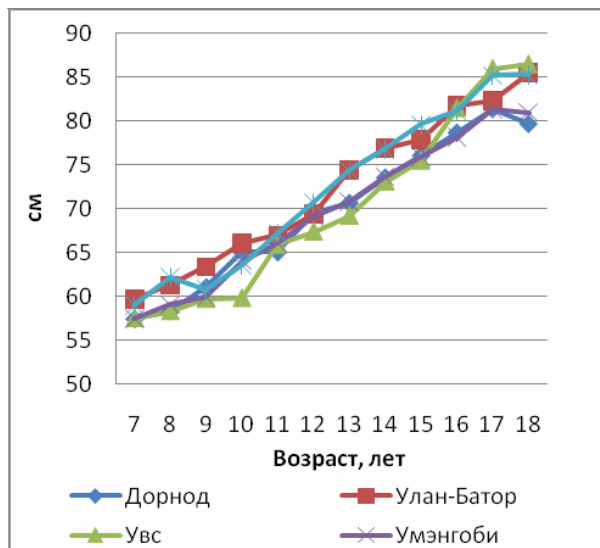


Рис. 3. Возрастные изменения окружности грудной клетки детей школьного возраста проживающих в различных аймаках Монголии

С каждым годом до 18 лет у юношей окружность грудной клетки увеличивается на 2,5-3,5 см, у девушек на 2,2 см (рис. 3). Сравнительный анализ показывает, что у городских девочек, основные антропометрические показатели (длина и вес тела, обхват груди) больше во всех возрастных группах при уровнях значимости $p < 0,05$ и $p < 0,01$. Городские мальчики выше после 14 лет и тяжелее во все периоды кроме 12-13 лет (рис. 3).

2. Функциональные показатели. По результатам дисперсионного анализа ANOVA (табл. 1) по данной системе признаков между сопоставляемыми

группами девочек достоверные различия ($p < 0,05$) были обнаружены по пяти из шести функциональных показателей (кроме ПОС выдоха). У мальчиков достоверная разница между изученными группами обнаружено только по силе сжатия кистей обеих рук и ПОС выдоха ($p < 0,05$). По данным ЧСС не обнаружено достоверных различий.

Достоверная разница ($p < 0,05$) наблюдается между представителями, проживающих в горной зоне (Увс) и в других регионах Монголии, что является следствием различий по тотальным размерам тела.

Таблица 1.

Результаты дисперсионного анализа по функциональным признакам у детей, проживающих в разных регионах Монголии

Показатели	Мальчиков		Девочки	
	F-критерий	p	F-критерий	p
ЧСС в покое	2,284	0,058	25,9	0,001
ЧСС при нагрузке	0,890	0,469	4,7	0,001
ЧСС после нагрузки	1,993	0,093	15,9	0,001
Динамометрия правой кисти руки	39,018	0,001	57,4	0,001
Динамометрия левой кисти руки	45,109	0,001	71,5	0,001
ПОС выдоха	4,293	0,002	0,9	0,441

(Приводятся: значения F-критерия и уровни статистической значимости P)

Пиковая объёмная скорость выдоха (ПОСвыдоха). Одними из функциональных особенностей являются показатели дыхательной системы. Одновременно, с увеличением возможностей внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы, отмечается рост показателей потребления кислорода, как в условиях покоя, так и при напряженной мышечной работе.

По сравнению со всеми детскими группами наибольшими значениями ПОСвыдоха достоверно от-

личаются ($p < 0,05$) мальчики с 13 до 18 лет из Хувсгул аймака (от 100 до 150 Л/мин больше), а также девочки после 15 лет из города Улан-Батора (от 50 до 180 Л/мин больше), что подтверждается соответствующими социально- и климато-географическими особенностями. Данные изменения отражают повышение возможностей обеспечения мышц кислородом, совершенствование энергообменных процессов (рис. 4).

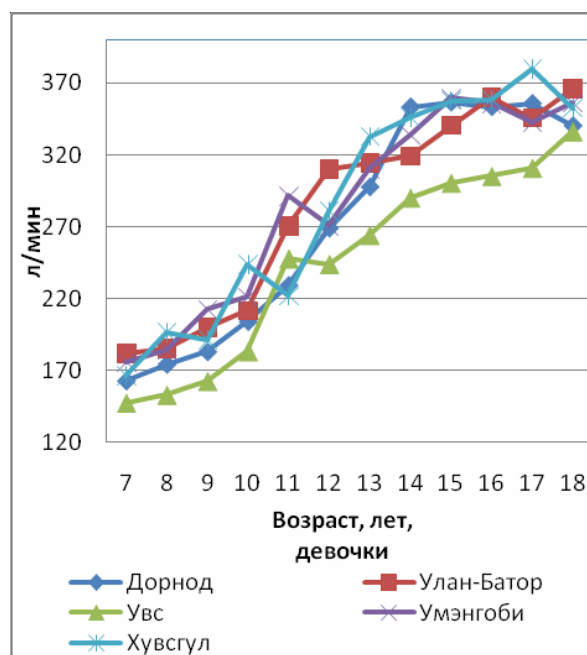
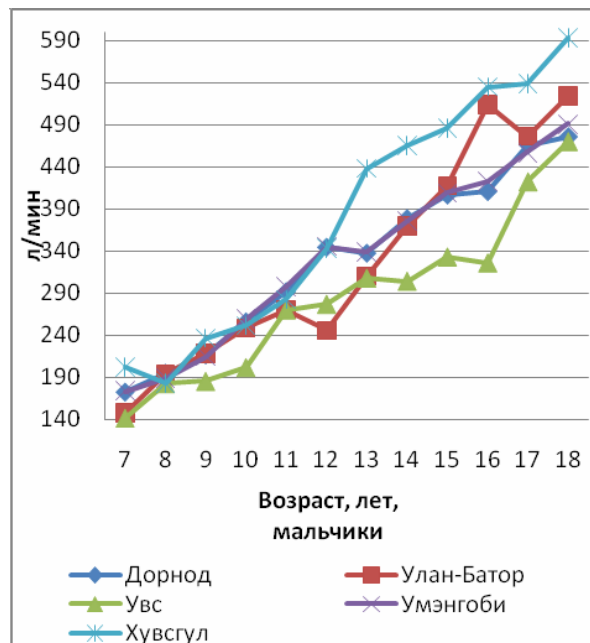


Рис. 4. Возрастные изменения пиковой объёмной скорости выдоха ($ПОС_{\text{выдоха}}$) детей школьного возраста проживающих в различных аймаках Монголии.

Динамометрия правой кисти. Сравнительный анализ обнаруживает, что мальчики из (Хувсгул аймака) в возрасте 10, 15, 17 лет и 18-летние мальчики из (Увс аймака) отличаются достоверными ($p < 0,05$) наибольшими значениями силы сжатия правой кисти руки по сравнению с другими группами детей (табл. 1). У них сила сжатия правой кисти руки на 8-10 кг больше, чем у других групп мальчиков. Что касается других групп мальчиков, то дисперсионный анализ не обнаруживает достоверную разницу этого признака между группами маль-

чиков из степной зоны (Дорнод), пустынной зоны (Умэнгоби) и города Улан-Батора (рис. 5). При рассмотрении ростовых данных и максимальных годовых улучшений силы сжатия кисти правой руки у девочек не выявилось заметных различий между группами, за исключением девочек из города Улан-Батора, которые характеризуются относительно низкими значениями этого признака в возрасте с 10 до 14 лет (на 3-5 кг меньше). У девочек города силы сжатия правой кисти почти не увеличивается от 7 до 11 лет (табл. 1, рис. 5).

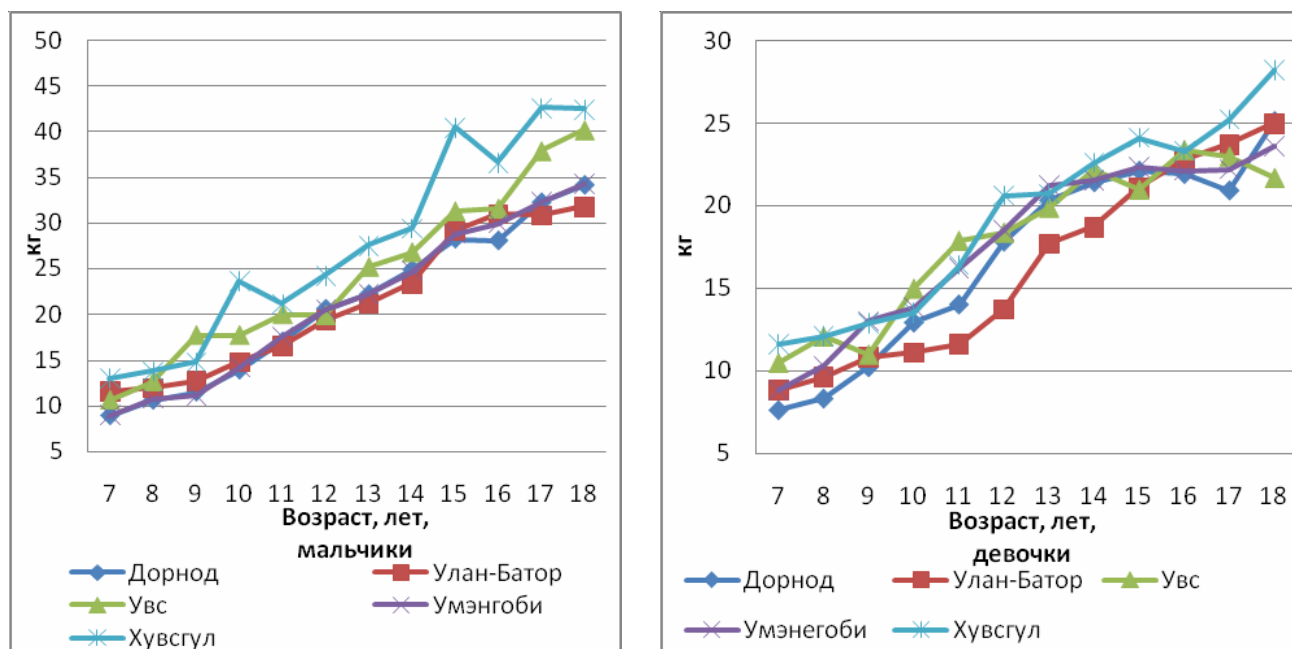


Рис. 5. Возрастные изменения силы сжатия правой кисти руки детей школьного возраста проживающих в различных аймаках Монголии

Динамометрия левой кисти. В результате сравнительного анализа обнаруживается, что мальчики из таежной (Хувсгүл аймака) в возрасте 10, 15, 16 лет и мальчики от 17 до 18 лет из горной (Увс аймака) отличаются достоверными ($p < 0,05$) наибольшими значениями силы сжатия левой кисти руки по сравнению с другими группами детей. У них сила сжатия левой кисти руки на 5 кг больше, чем у других групп мальчиков (табл. 1, рис. 6). Что касается

других групп мальчиков, то дисперсионный анализ не обнаруживает достоверную разницу этого признака между группами мальчиков из степной зоны (Дорнод), пустынной зоны (Умэнгоби) и города Улан-Батора (табл. 1, рис. 6), что подтверждается результатами анализа силы сжатия правой руки. При рассмотрении ростовых данных и максимальных годовых улучшений силы сжатия кисти левой руки у девочек достоверно выявлены заметные различия между группами девочек.

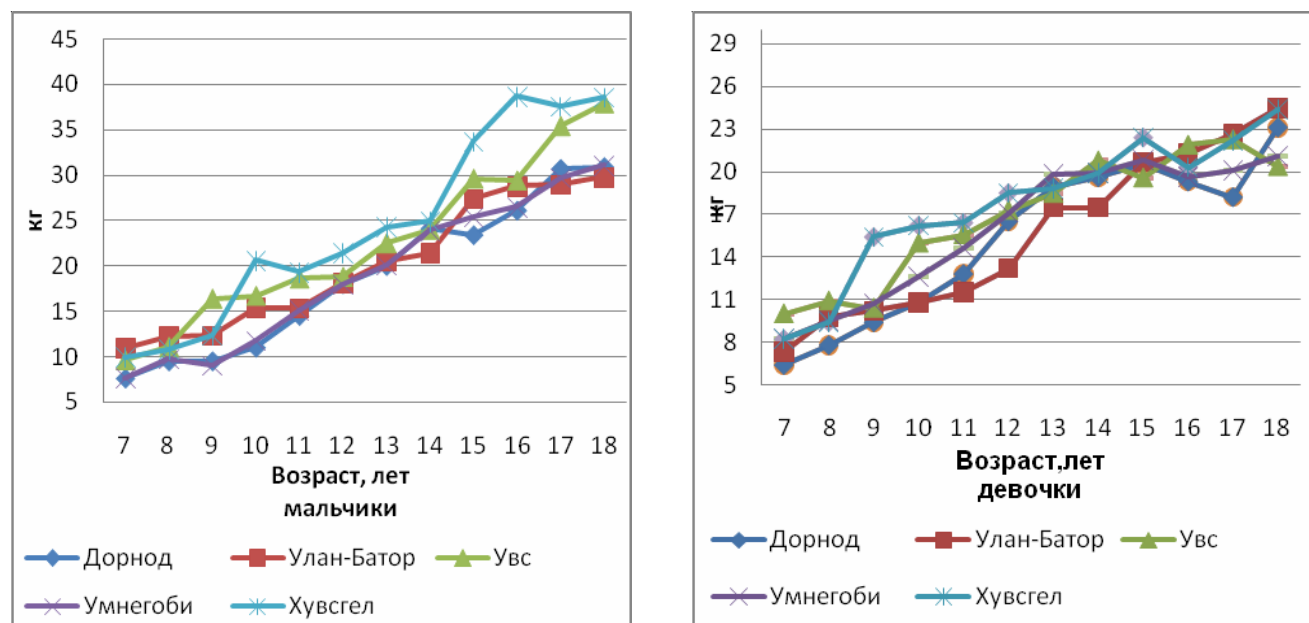


Рис. 6. Возрастные изменения силы сжатия левой кисти руки детей школьного возраста проживающих в различных аймаках Монголии

Девочки из города Улан-Батора в возрасте с 12 и 14 лет и девочки степной зоны (Дорнод аймака) в возрасте 17 лет характеризуются относительно низкими (на 3-5 кг меньше) значениями этого признака, а также девочки 9 лет из таёжной зоны (Хувсгул аймака), которые отличаются наибольшими достоверными ($p < 0,05$) значениями данного признака (на 5 кг больше) по сравнению с ровесниками других регионов. Следует отметить, что у девочек города наблюдается такая же картина как при анализе показателей правой руки: у них сила сжатия левой кисти почти не увеличивается до 8-11 лет (рис. 6).

Сравнительный анализ частоты сердечных сокращений (ЧСС) монгольских детей в изученных группах. ЧСС в покое. По результатам сравнительного анализа (рис. 7) у детей обоего пола наблюдается достоверное уменьшение с возрастом этого показателя ($p < 0,05$), у девочек до 16 лет, и у всех мальчиков, за исключением таежной зоны (Хувсгул аймака). У девочек из Хувсгул аймак во всех возрастах наблюдается относительно низкое значение ЧСС в состоянии покоя по сравнению с другими группами девочек.

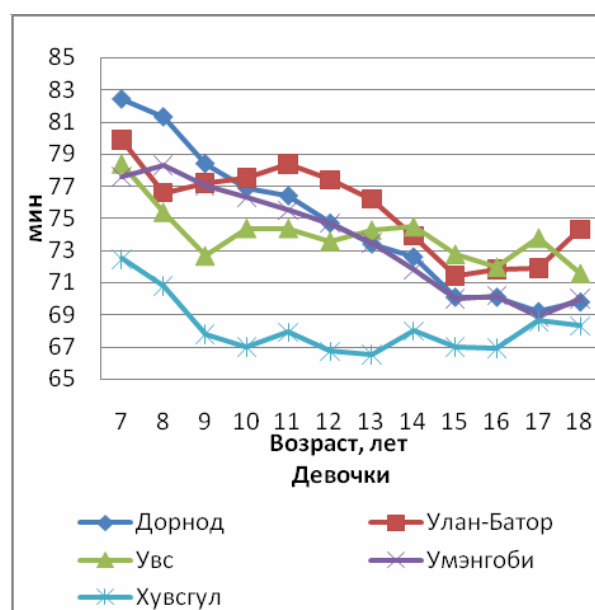
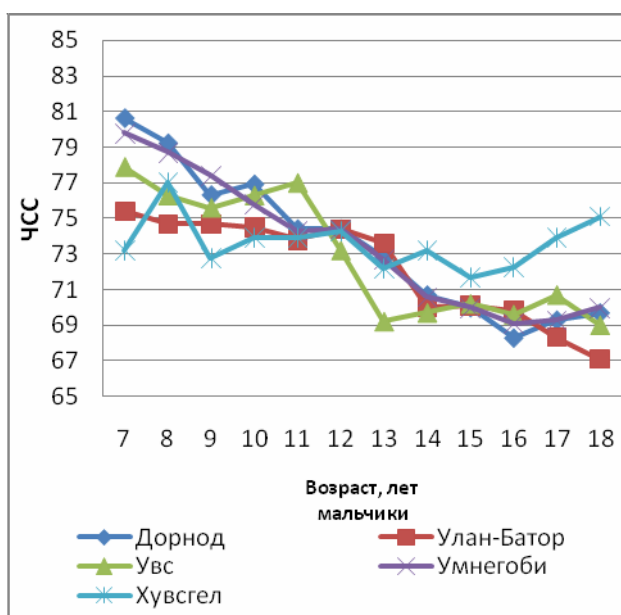


Рис. 7. Возрастные изменения ЧСС в покое детей школьного возраста проживающих в различных аймаках Монголии

А у мальчиков этого аймака увеличение этого признака в покое выражается после 15 лет. В других группах детей не проявлено достоверное значение этого признака в покое. Но наблюдаются гендерные различия в значениях этого признака. У девочек значение ЧСС больше, чем у мальчиков, что подтверждается гендерными различиями в физической подготовленности детей (рис. 7).

ЧСС при нагрузке. В результате дисперсионного анализа, ЧСС при нагрузке, выявлено досто-

верное различие ($p < 0,05$) между группами девочек, тогда как у мальчиков не наблюдается достоверных различий.

Девочки из горной зоны (Увс аймака) достоверно отличаются наибольшими значениями данного признака во всех возрастных группах, что отражает низкий уровень физического развития и физической подготовки детей (рис. 8).

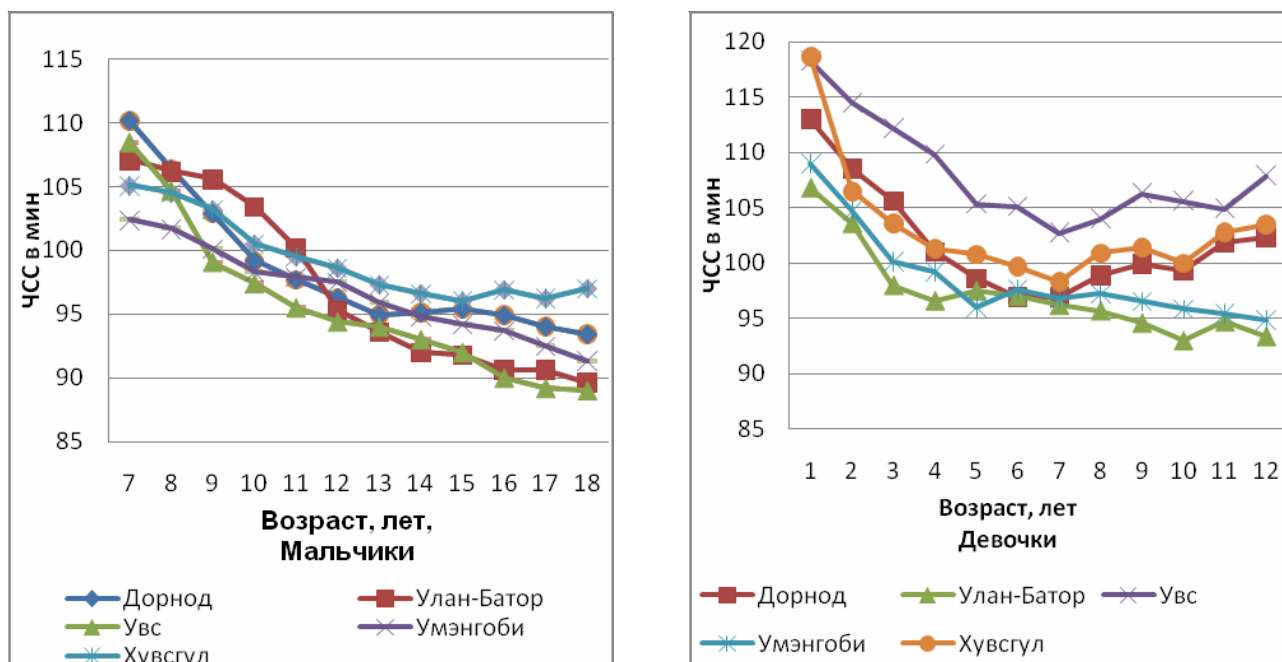


Рис. 8. Возрастные изменения ЧСС в при нагрузке детей школьного возраста проживающих в различных аймаках Монголии

ЧСС после нагрузки. В результате дисперсионного анализа (табл. 1) ЧСС после нагрузки выявлено достоверное различие ($p < 0,05$) между группами девочек из (Хувсгул Увс аймака) и остальными тремя группами девочек, когда у мальчиков не наблюдается достоверных различий.

Девочки из Увс и Хувсгул аймака достоверно отличаются наименьшими значениями данного признака во всех возрастных группах, что отражает уровень физического развития и физической подготовки детей (табл. 1, рис. 9).

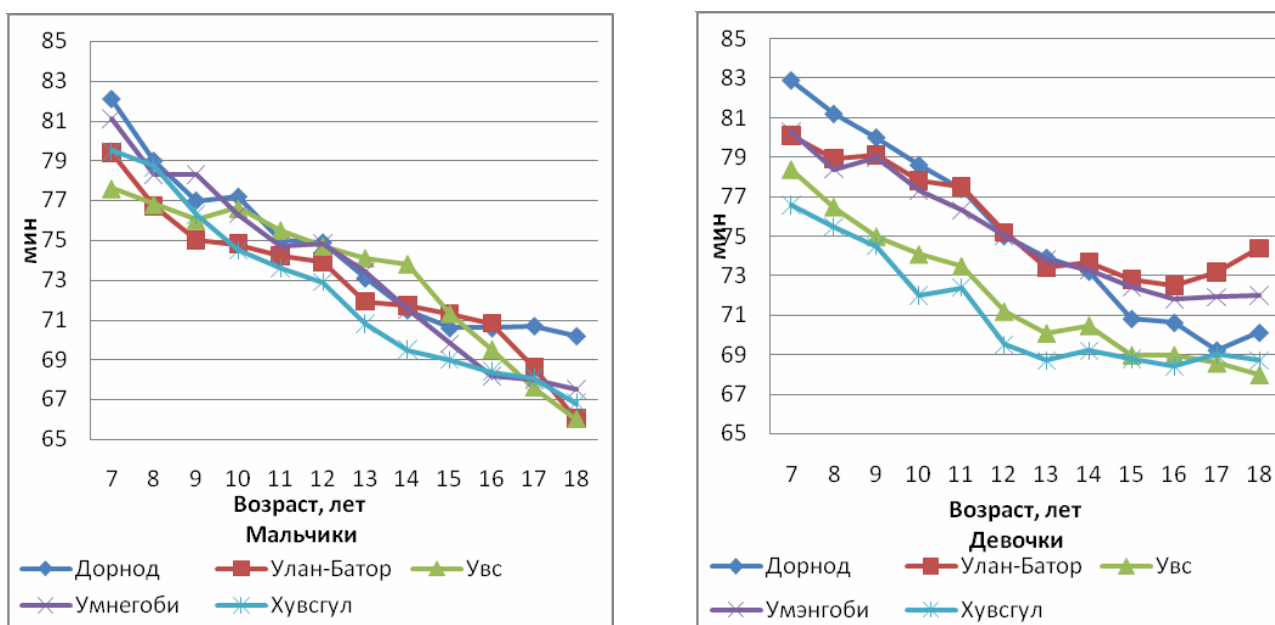


Рис. 9. Возрастные изменения ЧСС в после нагрузки детей школьного возраста проживающих в различных аймаках Монголии

Заключение. В целом показано, что степень урбанизации, проживание в той или иной экологической зоне (горной, таёжной, степной, пустынной

зоне), оказывает существенное влияние на физическое развитие детей и подростков.

Городские дети оказались самыми высокорослыми и характеризовались лептоморфным типом телосложения, что отражается влиянием урбанизации на ростовые процессы, а также обследованные городские дети были из элитных семей, живут в более престижных условиях и учатся в ведущих школах Монголии. Суровые условия горной, степной экологической зоны, менее комфортные условия жизни оказывают отрицательное влияние на физическое развитие подростков и молодёжи. Дети, родившиеся и выросшие в горной и степной экологической зоне, были более низкорослыми, с наименьшими величинами обхвата груди.

Выявлено, что дети, проживающие в таёжной и пустынной зоне имели промежуточные значения физического развития. Экологические факторы таёжной зоны положительно влияют на функциональные значения физической подготовки детей Хувсгул аймака.

Литература:

1. Алтанцэцэг, Л. Физическое развитие, физическая подготовленность детей младшего школьного возраста Монголии: автореф. дисс. ...канд. пед. наук / Л. Алтанцэцэг. – М., 1998. – 26 с.
2. Гундэгмаа, Л. Морфофункциональные особенности студенческой молодежи Монголии в зависимости от средовых и генетических факторов: дис. ... канд. биол. наук / Л. Гундэгмаа. – М., 2009. – 193 с.
3. Уранчимэг, Ш. Хотжилтын орчин дахь монгол хуухдуудийн бие бялдын усулт хугжлийн онцлог: Дэд докторын зэрэг горилсон диссертаци. – УБ. хот., 2000. – 140 х.
4. Эрдэнэ М. Особенности физического развития детей из различных географических районов Монголии: автореф. дисс... канд...биол. наук / Э. Эрдэнэ. – 1998. – 139 с.
5. Tanner J.M. Growth as mirror of the condition of society: secular trends and class distinction. Human Growth. A multidisciplinary Review., L. & Philadelphia. 1986. – P. 3 – 34.

Bibliography:

1. Altantsetseg, L. Physical development , physical fitness of primary school children in Mongolia: Author. Candidate . ped. Science. - M., 1998 . - 26 .
2. Gundegmaa, L. Morphological and functional characteristics of students Mongolia, depending on environmental and genetic factors : Dis Candidate . biol. Science. - Moscow, 2009 . - 193 p.
3. Uranchimeg, Sh. Hotzhiltyn orchin dah Mongol huuhduudiyn beats byaldryn usult hugzhliyn ontslog : Dead doktoryn zereg gorilson thesis. - UB. hot . , 2000 . - 140 x .
4. Erdene M. Features of the physical development of children from different geographical regions of Mongolia : Author. diss ... Candidate ... biol. Science. - 1998 . - 139 p.
5. Tanner, J.M. Growth as mirror of the condition of society: secular trends and class distinction. Human Growth. A multidisciplinary Review., L. & Philadelphia. 1986. – P. 3 – 34.

Информация для связи с автором:

Алтанцэцэг Лхагвасүрэн,

e-mail: ubtds_altaa@yahoo.com

ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛАМ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫМ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ
В ЖУРНАЛЕ «КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И ЗДОРОВЬЕ»

Журнал «Культура физическая и здоровье» основан в 2004 году. Зарегистрирован в Центрально-Черноземном управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия (регистрационный номер ПИ № ФС 6-0086 от 28 марта 2005 года). Индекс печатной версии по каталогу Международной стандартной нумерации сериальных изданий ISSN 1999-3455. Подписной индекс по каталогу агентства Роспечать — 18414. Информация об опубликованных статьях представлена в системе РИНЦ (русском индексе научного цитирования).

Издатели журнала: Научно-методический совет по физической культуре Минобрнауки РФ; Воронежский государственный педагогический университет.

Журнал издается типографским способом в печатной форме, выходит с периодичностью 4 номера в год и имеет электронную полнотекстовую версию, которая по содержанию идентична печатной форме и размещается в интернете после выхода очередного номера по адресу: <http://www.elibrary.ru>.

Журнал «Культура физическая и здоровье» — рецензируемый журнал.

Публикации, размещаемые в журнале, отражают аспекты образовательного, научного, правового и информационного пространства физической культуры и структурируются в соответствии с выделяемыми видами физической культуры: физическое образование (воспитание); спорт; физическая рекреация; двигательная реабилитация и адаптивная физическая культура. Журнал публикует теоретические и экспериментальные работы, научные обзоры, информационные материалы, поздравления к юбилейным датам.

Правила для авторов разрабатываются редколлегией и утверждаются главным редактором. Правила могут пересматриваться, но не чаще одного раза в год.

Правила-требования к содержанию и оформлению материалов, представляемых для публикации

Эти требования обязательны к соблюдению всеми авторами, при несоответствии оформления статьи описанным ниже правилам редакция оставляет за собой право отказать в ее публикации.

1. Статья должна содержать оригинальный материал, прежде нигде не опубликованный и отвечающий следующим критериям: научная новизна, практическая значимость, профильность.

2. В начале статьи необходимо указать: предпочитаемую автором рубрику, название статьи, инициалы и фамилии авторов, ученые степени и звания, название организации, в которой выполнена работа, город, страну, ключевые слова (5–7).

3. Научные статьи должны состоять из разделов: «Введение», «Методы и организация исследования», «Результаты и их обсуждение», «Заключение» («Выводы»), «Литература». Материалы методического характера, как педагогической, так и медико-биологической направленности, должны состоять из введения, практических рекомендаций, научного или опытного обоснования, списка литературы. Раздел практических рекомендаций таких статей составляет не менее 75% всего объема.

Статьи дискуссионного, публицистического характера к рубрикам «Приглашаем к дискуссии», «Консультации» и т.п. могут быть выполнены в произвольной форме.

4. В таблицах необходимо стремиться к максимальной краткости заголовков граф, не давать величин, легко выводимых из имеющихся (например, разность или проценты), не допускать сокращения слов, не дублировать данные, описанные в тексте. Желательно форматировать таблицы на всю ширину страницы. Таблицы, занимающие страницу полностью, не принимаются.

5. Графики, чертежи и схемы должны быть выполнены в любых программах векторной графики (CorelDraw, Adobe Illustrator, AutoCAD), используется шрифт Arial. Также допускается построение графиков (но не схем и чертежей) средствами Word и Excel. К статье можно прилагать фотографии и рисунки хорошего качества, иллюстрирующие проводимый эксперимент. Качество изображений должно обеспечивать возможность их полиграфического воспроизведения без дополнительной обработки. Иллюстрации с подписями должны быть вложены в файл с рукописью, а также приложены отдельными графическими файлами (tiff, jpg) с разрешением не менее 2000 пикселей по одной из сторон.

6. Список литературы должен быть выстроен по алфавиту в соответствии с правилами библиографического описания по ГОСТУ 7.1-2003. Также список литературы должен быть представлен на английском языке в соответствии с русским вариантом. Ссылки в тексте даются в квадратных скобках в соответствии с номерами списка литературы. Ответственность за точность сведений в списке литературы несет автор.

7. Каждая оригинальная статья должна предваряться краткой аннотацией и ключевыми словами на русском и английском языках. Авторы несут ответственность за точность и качество перевода, который должен быть выполнен человеком, знающим английский язык, а не компьютерной системой перевода. В аннотации указываются: цель работы, методика исследования, контингент испытуемых, основные результаты.

8. Рукопись должна включать дату написания, полностью имена, отчества, фамилии авторов, краткие сведения о них, название организации, город, почтовый адрес, телефон и в обязательном порядке e-mail одного из авторов. К статье должна быть приложена качественная портретная фотография первого автора (при желании — нескольких авторов), фото прилагается отдельным вертикально ориентированным графическим файлом (tiff, jpg) с разрешением не менее 1280 на 960 пикселей (для этого достаточно 1,5-мегапиксельной цифровой фотокамеры).

9. Объем статьи 5–7 стр. формата А4 (большой объем — по договоренности), **оформленных по приведенным ниже правилам.** В этот объем входят: название, текст, таблицы, иллюстрации, список литературы.

10. Формат файла с рукописью — MS Word, правое поле — 1 см, все остальные — по 2 см, шрифт Times New Roman, заголовок, основной текст, список литературы — кегель 14. Весь текст — через полуторный интервал.

11. Статьи принимаются исключительно по электронной почте. В названии файла статьи должны быть фамилия первого автора и дата написания (например, Ivanov02.05.2006.doc), все дополнительные файлы (с рисунками, схемами и т.д.) также должны содержать фамилию автора и дату (например, Ivanov02.05.2006Photo.tif, Ivanov02.05.2006Ris1.jpg или Ivanov02.05.2006Shema2.cdr). По получении редакцией статьи на электронный адрес, с которого была произведена отсылка, направляется уведомление о ее приеме к публикации или отказе в случае несоответствия оформления статьи вышеуказанным требованиям. Будьте внимательны к прочтению своей почты.

Уважаемые авторы!

Для публикации статей в журнале «Культура физическая и здоровье» Вы должны предоставить две рецензии от ведущих специалистов по проблематике вашего исследования.

Рецензия должна включать обоснование актуальности, научной новизны, достоверности полученных результатов. Текст рецензии должен быть заверен по месту работы рецензента.

Рецензирование научных статей в журналах, представленных в списке ВАК РФ, осуществляется на основании решения Президиума ВАК РФ.

Без наличия рецензий статья не будет принята к публикации.

Решение о целесообразности публикации принимается редакционной коллегией.

Ответственность за содержание статьи, достоверность предоставляемой информации несет автор, условия публикации оговариваются с ответственным секретарем.

Ответственный секретарь журнала – **Щербакова Ирина Борисовна**

Адрес редакции: 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ.

Телефон для справок: 8 (473) 264-44-20.

e-mail: lav@vspu.ac.ru

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ!

Редакция журнала «КФ и З» напоминает, что оплату научных статей следует производить по реквизитам ВГПУ:

г. Воронеж, ул. Ленина, 86
ИНН 3666008174
КПП 366601001
БИК 042007001
УФК по Воронежской области
Отдел № 38 УФК по Воронежской области
л/с 20316Х29990
р/с 40501810920072000002
КБК 0000000000000000130
ОКАТО 20401390000

Издание зарегистрировано в Центрально-Черноземном управлении
Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Журнал включен в общероссийский каталог ОАО Агентство «Роспечать», индекс 18414
Договор № 6119 от 22.03.2006 г.
СВИДЕТЕЛЬСТВО
о регистрации средства массовой информации
ПИ № ФС 6-0086 от 28 марта 2005 года
Учредитель (соучредители) Лотоненко А.В., Плеханов Б.А.

Подписано в печать 2013 г. Объем п.л. Формат 60х84 1/8. Тираж 1000 экз. Заказ № .

Редакция журнала «Культура физическая и здоровье»
Россия, 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ
Тел.: (473) 264-44-20, тел./факс: (473) 255-27-27;
E-mail: lav@vspu.ac.ru
kultura.fiz@yandex.ru
Рукописи рецензируются, носители не возвращаются

Отпечатано в ОАО «Воронежская областная типография»
394071, г. Воронеж, ул. 20 лет Октября, 73а.

