

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ВЕСТНИК  
БУРЯТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
УНИВЕРСИТЕТА

Выпуск 13

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

*Журнал включен Высшей аттестационной комиссией в Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней доктора и кандидата наук*

### *Редакционный совет «Вестника БГУ»*

*С.В. Калмыков*, член-кор. РАО, д-р пед. наук, проф. (председатель); *А.С. Булдаев*, д-р физ.-мат. наук, проф. (зам. председателя); *Н.Н. Татарникова* (зам. председателя, директор Издательства); *Т.С. Базарова*, канд. пед. наук, доц.; *Д.И. Бураев*, д-р ист. наук, проф.; *А.В. Гаськов*, д-р пед. наук, проф.; *Н.Ж. Дагбаева*, д-р пед. наук, проф.; *Ц.З. Доржиев*, д-р биол. наук, проф.; *С.С. Имixelова*, д-р филол. наук, проф.; *Л.П. Ковалева*, канд. филол. наук, проф.; *К.Б-М. Митупов*, д-р ист. наук, проф.; *В.Е. Хитрихеев*, д-р мед. наук, проф.; *И.И. Осинский*, д-р филос. наук, проф.; *М.Н. Очиров*, д-р пед. наук, проф.; *Г.И. Рогалева*, канд. пед. наук, доц.; *В.В. Хахинов*, д-р хим. наук, проф.

### *Редакционная коллегия выпуска*

*А.В. Гаськов*, д-р пед. наук, проф. (отв. редактор); *О.В. Матыцин*, чл.-кор. РАО, д-р пед. наук, проф.; *С.Г. Сейранов*, д-р пед. наук, проф.; *Г.Я. Галимов*, д-р пед. наук, проф.; *А.А. Новиков*, д-р пед. наук, проф.

ВЕСТНИК  
БУРЯТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

**Выпуск 13**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

## КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ В «EUROPEAN JOURNAL OF SPORT SCIENCE»

В работе проанализировано 400 публикаций в международном реферируемом журнале «Европейский журнал спортивных наук» за период с 2001 по 2012 г. Проведена классификация научных публикаций, выявлены тенденции развития основных направлений спортивной науки в западных странах.

**Ключевые слова:** публикация, классификация, тематика, анализ, спорт, физическая культура.

A.V. Aksenova, M.V. Tapkharov, K.V. Baldaev

## QUANTITATIVE ANALYSIS OF SCIENTIFIC PUBLICATIONS IN «EUROPEAN JOURNAL OF SPORT SCIENCE»

The authors have analyzed 400 publications in international refereed journals, «European Journal of Sport Sciences» for the period from 2001 to 2012. The classification of scientific publications has been done, the tendencies in the development of major trends of sports science in Western countries have been identified.

**Keywords:** publication, classification, subjects, analysis, sport, physical education.

**Общая информация.** «European Journal of Sport Science» (пер. с англ. «Европейский журнал спортивных наук») (EJSS) является одним из центральных международных журналов, в котором публикуются ученые по спортивным специальностям европейских стран мира. Этот журнал издается издательством «Taylor & Francis» на английском языке. Офисы редакции этого журнала есть во многих странах мира: в Англии,

Индии, США, Канаде, Мексике и в других странах. Журнал выходит в двух вариантах: в печатном виде и электронном. Официальный адрес журнала в Интернете <http://www.tandfonline.com/tejs>. Этот журнал является официальным журналом «Европейского колледжа спортивных наук» (European College of Sport Science).



Рис. 1. Европейский журнал спортивных наук

Журнал отличается исключительно высокими требованиями к представляемым работам. Они должны быть написаны на современном научном и диссертационном уровне, иметь высокий уровень новизны и практической значимости, обязательно использовать в своем содержа-

нии современные информационные и инновационные спортивные технологии, содержать скриншоты или наглядный материал. Вся информация должна быть переведена на английский язык с учетом специфической спортивной

тематики. Публикации в журналах бесплатные, но зато журналы очень дорогие.

Следует отметить организацию и обслуживание авторов публикаций. Подача материала для публикации делится на несколько этапов. Вся процедура проходит интерактивно через сайт. Вначале публикации представляются в редакцию без фамилий авторов, если статья проходит отбор, то затем эта же работа должна быть представлена с указанием фамилий авторов и необходимых сведений. Авторы имеют льготы только на получении электронной копии своей опубликованной работы.

На базе Европейского колледжа спортивных наук можно вступить в Европейское сообщество спортивных ученых. Для получения членства

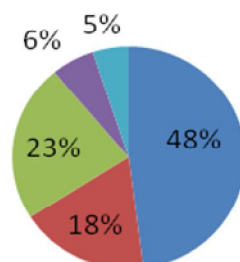
необходимо оплатить годовой взнос в размере 100 евро. После вступления в сообщество спортивных ученых редакция журнала предоставляет право на получение печатных вариантов этого журнала бесплатно, а также открытый доступ ко всем публикациям в этом журнале за последние 10 лет.

**Содержание работы.** Научометрический анализ опубликованных работ показал, что группировка публикаций в «European Journal of Sport Science» несколько отличается от той, которую можно выделить в России [2; 3; 4]. В «European Journal of Sport Science» используют группировку публикаций [1] как указано в диаграмме 1.

Диаграмма 1

**Соотношение опубликованных научных работ в "European Journal of Sport Science" с 2001 по 2012 гг.**

- Биомеханика и контроль моторики в спорте
- Физиология и питание спортсменов
- Психология, социальные науки и история спорта
- Спортивная медицина и геронтологические исследования
- Остальные исследования



Работа по характеристике научных публикаций проводилась в несколько этапов. На первом этапе мы получили доступ к электронным базам данных избранного журнала, вступив для этого в Европейское сообщество ученых в области спорта. На втором этапе работы мы скачали более 400 научных статей для дальнейшего анализа и перевода. На третьем этапе нашего исследования мы перевели все научные статьи, и на четвертом этапе переведенные работы были нами классифицированы, проанализированы и статистически обработаны.

Анализ имеющегося массива информации «European Journal of Sport Science» свидетельствует о том, что развитие знаний в спортивной области науки происходило гетерохронно, дискретно и неравномерно. Некоторые публикации посвящены проблематике биомеханики (использование систем «захват движения», видеоанализ движений, тензометрические исследования и т.д.), а другие работы рассматривают в своем содержании контроль моторики в спорте, управление движениями, технику выполнения, повы-

шение эффективности за счет спортивной экипировки, оборудования и инвентаря и т.п.

Прослеживается интенсификация научных разработок, направленных на познание физиологических процессов. Эти работы рассматриваются с позиции тренировочного процесса. В дальнейшем анализ соревновательной деятельности сильнейших спортсменов обеспечивает спортивные достижения в условиях конкурентной борьбы мирового, европейского или национального уровня.

Существует разный объем публикаций в массиве информации о психологии, социальных науках и истории спорта высших достижений по разным направлениям. Наибольшее число научных исследований связано с определением факторов, обуславливающих рекордные достижения. Значительно меньше работ, в которых бы делалась попытка проанализировать и обобщить смысл и значение рекордных достижений, их структуру и методику подготовки спортсменов при установлении рекордных результатов.

Прослеживаются заметные преимущества европейского уровня научных работ в области спортивной медицины и геронтологических исследований спортсменов. Говоря о структуре научно-практических знаний о спорте, одни специалисты учение о спортивных достижениях рассматривают в контексте теории спортивных состязаний, другие считают понятие «достижения» центральной категорией науки о спорте и предлагают в рамках теории спорта как научной и учебной дисциплины выделить самостоятельный раздел, посвященный теории спортивных результатов. Разумеется, такое положение в общей теории спорта находится в явном противоречии с всевозрастающим интересом к результативной стороне спортивной деятельности, к познанию рекордных возможностей человека и требует всестороннего и целостного осмысления множества накопленных частных сведений, уточнения и определения предметно-содержательной основы, фундамента знаний о

спортивных высших достижениях и построения на этой базе обобщающих научных концепций и теорий.

**Заключение.** Решение рассмотренных нами проблем в современном мире все больше выходит за рамки национальных границ. Для углубления международного сотрудничества в их решении требуется, кроме всего прочего, разработка хорошо согласованного понятийно-терминологического аппарата в сфере физической культуры и спорта. Потребность в этом давно назрела, став особенно актуальной в наше время в силу происходящей глобальной интенсификации международных контактов [6].

#### *Литература*

1. Stefano Tardivo, Tamara Zerman, Sandra Frizzera, Francesca Locatelli et al. Self-reported asthma and respiratory symptoms among Italian amateur athletes / European Journal of Sport Science / Taylor & Francis, Англия, Европейский колледж спортивных наук. 2012, № 12. – С. 96-102.
2. Баранов В.Н., Шустин Б.Н. Обзор тематики диссертаций в сфере физической культуры, спорта и туризма, защищенных в 2008 году // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 3. – С. 3-8.
3. Баранов В.Н., Шустин Б.Н. Анализ тематики диссертационных работ по спорту высших достижений и подготовке спортивного резерва // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 1. – С. 2-11.
4. Баранов В.Н., Шустин Б.Н. Научные основы спорта высших достижений и подготовки спортивных резервов. Основные направления научных исследований и тематики диссертационных работ в сфере физической культуры и спорта. – М.: Мир атлетов, 2008. – 540 с.
5. Загузов Н.И. Эволюция научной специальности «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» в педагогике // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 1.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

*Аксенова Анастасия Владимировна* – аспирант, кафедра философии, Бурятский государственный университет, 6730@mail.ru

*Тархаров Михаил Викторович* – старший научный сотрудник, научная лаборатория «Инновационные технологии подготовки спортсменов», Бурятский государственный университет, tapharov@bsu.ru

*Балдаев Кирилл Владимирович* – профессор, кафедра спортивных дисциплин, Бурятский государственный университет, 8 (3012)216989. E-mail:univer@bsu.ru

*Aksenova Anastasiya Vladimirovna* – postgraduate student, department of philosophy, Buryat State University, 6730@mail.ru

*Tapharov Mikhail Victorovich* – senior research fellow, Scientific Laboratory «Innovative technologies for training of athletes» Buryat State University, tapharov@bsu.ru

*Baldaev Kirill Vladimirovich* – professor, department of sports disciplines, Buryat State University, ph.8 (3012)216989. E-mail:univer@bsu.ru

УДК 796.85

© В.В. Аникеева

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИЗУЧЕНИЯ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ РОССИЙСКИМИ УЧЕНЫМИ

*Авторами статьи предлагается использование восточных оздоровительных систем в физическом воспитании младших школьников. В статье обобщены исследования российских ученых о существующих методиках восточных оздоровительных систем.*

**Ключевые слова:** здоровье, оздоровительные системы, ушу, цигун, российские исследователи.

V.V. Anikeeva

### THEORETICAL ANALYSIS OF THE STUDY OF ORIENTAL HEALTH IMPROVING SYSTEMS CONDUCTED BY RUSSIAN SCIENTISTS

*The authors of the article propose the use of oriental health improving systems in a system of physical training of primary school children. In the article the researches of Russian scientists on the present-day techniques of oriental health improving systems have been generalized.*

**Keywords:** health, health systems, Wushu, Tsegun, Russian researchers.

Проблема изучения восточных оздоровительных систем имеет несомненную актуальность, так как она связана с вопросами сохранения здоровья как отдельного человека, так и населения Земли в целом. В XX и первой половине XXI в. возросла степень антропогенного воздействия на природу, что негативно повлияло на экологическую ситуацию и на состояние здоровья людей. Выдвижение проблемы оздоровления в число приоритетных задач общественного развития определяет необходимость проведения научных исследований и выработки методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию. Все более значимым становится потенциал образовательных стандартов, обеспечивающий развитие системы образования в условиях изменяющихся запросов личности и семьи, ожиданий общества и требований государства в сфере образования.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьников являются одним из основных направлений развития общего образования, определенных Д.А. Медведевым в национальной образовательной инициативе «Наша новая школа». Переход от обязательных для всех мероприятий к индивидуальным программам развития здоровья школьников [7] требует поиска новых подходов к учебно-воспитательному процессу по физической культуре. С целью повышения уровня здоровья, функциональных возможностей организма и формирования культуры здоровья учащихся начальных классов может использоваться построение процесса физического воспитания на основе восточных оздоровительных систем.

Исследование оздоровительных систем в отечественной науке сводится к нескольким аспектам: медицинскому, религиозно-философскому, научно-историческому, физкультурно-оздоровительному. Как правило, эти подходы к исследованию данной проблемы не существуют автономно друг от друга, а имеют общие точки соприкосновения. К примеру, исследование спортивных методик ушу связано с изучением философского понятия Ци, его генезиса в истории Китая.

Медицинский подход к проблемам восточных методов оздоровления в буддизме касается изучения методик тибетской медицины. Вопросы оздоровительных практик, описанных в тибетской медицине, представлены в работах Т.А. Асеевой, К.Ф. Блиновой, Г.П. Яковлева «Лекарственные растения в тибетской медицине» (1985), Т.Т. Бадаткеевой «История тибетской медицины в Монголии» (1989), В.А.Тарнуева, Г.Т. Намсараевой «Кровопускание в традиционной восточной медицине» (1995) и других. Изучение тибетской медицины европейцами начато около двухсот лет назад, первым русским исследователем тибетской медицины был И. Реман. Системы тибетского оздоровления заинтересовали отечественных врачей Э.Г. Базарова, В.Э. Назарова-Рыгдылона, фармаколога К.Т. Блинову, Ц.А. Найдакова и других.

Медицинский подход в даосизме, в частности в цигун-терапии и ушу, получил обоснование в работах, авторами которых являются специалисты в области восточной медицины. Ведущий специалист в области цигун-терапии врач-рефлексотерапевт В.А. Бутримов, практи-

кующий данный вид гимнастики в течение тридцати лет, описывает и внедряет в практику своего центра цигун для лечения внутренних органов: желудка, селезенки, легких, а также как общеукрепляющий и омолаживающий комплекс. Последнее направление активно реализуется в практике врача-массажиста Л. Беловой. В книге «Цигун-терапия времен года» описаны следующие виды китайского массажа: контактный, бесконтактный, укрепляющий сердечно-сосудистую систему и т.д.

Отметим, что не все российские исследователи положительно отзываються об этой разновидности ушу. Необходимо учитывать, что цигун – это не только гимнастика, но и система духовной практики. В связи с этим в некоторых пособиях по религиоведению содержатся отрицательные отзывы о цигун. Так, например, доктор философских наук, профессор, заведующий кафедрой сектоведения Православного Свято-Тихоновского богословского университета А.Л. Дворкин полагает, что практика цигун входит в систему вероучения и тренинга деструктивной секты «Фалуьгун» [8]. Отрицательные отзывы о цигун-терапии содержатся и в православной литературе. Кандидат медицинских наук, священник Сергей Филимонов в книге «Православная Церковь и современная медицина» отмечает, что практика психофизических методов перестройки и исцеления организма чревата необратимыми последствиями для человека, начиная от галлюцинаций и заканчивая физическими болезнями. Цигун относится к так называемой интуитивистской мистике, ибо является порождением философского даосизма [8, с. 228–229].

Религиозно-философский подход изучает религиозно-философскую основу тех восточных методов оздоровления, которые представляют собой не только систему физических упражнений и восточных единоборств, но и образ мировоззрения. Одним из наиболее полных трудов, касающихся исследования философии и культуры Китая, явилось монографическое исследование синолога Н.В. Абаева «Чань-буддизм и культура психической деятельности в современном Китае» (1983). В нем автор уделяет большое значение проблемам влияния чань-буддизма на национальную психологию китайцев, исследует идеал «чаньской личности» в системе психической саморегуляции, а также рассматривает точки взаимодействия китайского варианта буддизма, даосизма и конфуцианства, определивших менталитет китайского народа. И хотя Абаев не затрагивает специфические вопросы оздоровления организма, он описывает специфику чань-

буддийской психологии, которая позволила сформировать определенный тип оздоровительных систем. Духовное и физическое совершенствование возможно только в том случае, если жить по законам природы и применять по отношению к себе те же критерии, что и к космосу в целом, изначальной основе всего сущего.

Изучением систем оздоровления, основанных на принципах буддизма, занимались такие российские исследователи, как В.К. Волков «Современные и традиционные оздоровительные системы» (1996), В.Ф. Востоков «Секреты целителей Востока» (2006), В.Н. Чебакова «Восточные оздоровительные системы как феномен культуры» (2006), С. Осьмин «Силы жизни. Восточные способы оздоровления» (2003), А.А. Маслов «Энциклопедия восточных боевых искусств» (2000), В.М. Смолевский и Б.К. Ивлиев «Нетрадиционные виды гимнастики» (1992), А. Гагогин и С. Гагогин «Секреты уличных единоборств», А.А. Долин и А.А. Маслов «Истоки ушу» (1990) и другие.

Практически во всех вышеперечисленных работах значительное внимание уделяется исследованию боевого искусства и одновременно гимнастики ушу. Ушу предполагает работу со всем организмом, оно нацелено на устранение физических и духовных «дефектов» (болезней), следовательно, можно рассматривать ушу как один из видов оздоровления. Исследованием истории возникновения и развития данного направления в рамках истории развития физической культуры занимался Б.Р. Голощапов [4].

По мысли А.А. Маслова, ушу реализуется в двух типах школ: «внешних» и «внутренних» [6, с. 72, 113]. «Внешние» школы ушу, практикующие так называемые «внешние» стили, придают большое значение атакующему силовому воздействию, а «внутренние» культивируют искусство расслабления и концентрации внутренней энергии тела. Следует отметить, что в китайской литературе используются понятия «внешнего ушу» и «внутреннего ушу», между тем как в российской исследовательской литературе зачастую «внешнее ушу» (вид боевого искусства) называется «кунг-фу», а «внутреннее» – собственно «ушу».

Помимо А. Маслова и А. Долина историю ушу как вида боевого искусства и одновременно гимнастики исследовали Сергей и Алексей Гагогины («Секреты уличных единоборств»). Они предприняли попытку изучить ушу с позиции теории опыта, метафизики и теории спасения, выделяя таким образом религиозно-философские основы этого вида боевого искус-

ства. Авторы указывают на важность медитативной практики при овладении искусством ушу, наряду с медитацией в положении сидя приветствуется и динамическая медитация во время обязательного физического труда или прогулок, а также во время занятий боевыми искусствами. Апогеем такой медитации мог служить реальный поединок, который, создавая экстремально опасную ситуацию, стимулировал трансформацию сознания. Авторы отмечают, что в чань-буддизме принципы ушу, благодаря просветленному духу преподающего, излагаются и воспринимаются в качестве пути внутренней самореализации, представляют собой отказ от представлений о боевых искусствах как о способах боя: ушу рассматривается уже не только как способ ведения боя или народная забава, а как единство духовного и практического.

Религиозно-философский аспект данного вопроса связан с изучением даосского представления об энергии Ци. В исследовательской литературе подчеркивается, что осмысление методов вышеприведенных гимнастик невозможно вне энергетико-антропологического смысла. Концентрируясь в различных видах гимнастики (тайцзи-цюань, цигун) человек должен был свою энергию Ци соединить с энергией Ци природы. Гимнастика позволяла усовершенствовать внутреннюю энергию Ци для достижения долголетия и увеличения возможностей человека. В даосизме также получила разработку практика «даоинь», объединяющая в себе специальные психомедитативные упражнения, связанные с дыхательными и гимнастическими методиками. Эта практика направлена на очищение и развитие энергетической субстанции «ци», которая преобразуется в дух.

Физкультурно-оздоровительный аспект изучения методов оздоровления в российской исследовательской литературе представлен работами, посвященными собственно технике ушу. К ним относятся исследования С.Г. Пучкова «Техника ног кунг-фу» (1994), А.Н. Медведева «Кунг-фу: Формы шоу-дао» (1991), Н.Г. Цеда и В.И. Андрейчука «Первый шаг к кунг-фу» (1991). В данных книгах подробно описывается подготовка к изучению и тренировке, упражнения и приемы «внешнего» ушу, а также даются методические рекомендации по организации занятий. Проблемой методов оздоровления, сформировавшихся под влиянием даосизма, занимались такие исследователи, как В.Ф. Востоков, А.А. Маслов, В. М. Смолевский, В. Сяо, Б.К. Ивлиев, Е. Язов и другие.

Изучение систем оздоровления, основанных на даосской философии, в России началось в девяностых годах XX в. и связано с именами А.А. Долина, А.А. Маслова, В.М. Смолевского и Б.К. Ивлиева и других. Именно в это время выходят в свет работы А. Долина и А. Маслова «Истоки ушу» (1990) и В.М. Смолевского и Б.К. Ивлиева «Нетрадиционные виды гимнастики» (1992). Первая книга предназначена для широкого круга читателей, увлекающихся идеями ушу, а вторая содержит методические рекомендации для учителей и преподавателей физической культуры, которые вводят в занятия практики ушу, хатхайоги, дыхательной гимнастики.

Также физкультурно-оздоровительный аспект вопроса связан с идеей внедрения комплексов тайцзи-цюань и цигун в систему занятий по физической культуре. Исследователи восточной гимнастики В.М. Смолевский и Б.К. Ивлиев отмечают, что тайцзи-цюань есть не что иное, как «массово-оздоровительное направление ушу» [9, с.16]. А. Долин и А. Маслов, в свою очередь, полагают, что «решающую роль в философском обосновании такого стиля, как Тайцзи-цюань сыграл не даосизм, а неоконфуцианство. Это течение оформилось на стыке даосизма и конфуцианства в XI–XIII вв» [5, с. 73]. По мысли А.А. Маслова, именно неоконфуцианство усилило ключевое значение тайцзи как «образа сокровенной пружины», которая, раскручиваясь, дает начало всем объектам внешнего мира. Выполнение комплекса тайцзи-цюань как бы запускало сокровенную пружину, то заставляя разделяться на два начала, то вновь соединяя их. Таковым было представление китайцев о саморазвертывающемся Дао.

От даосской и конфуцианской философии гимнастика Тайцзи заимствовала теорию инь-ян, которая предполагает наличие противопоставления между инь и ян и в то же время их взаимопревращение, взаимное дополнение и ограничение инь и ян [9, с. 9]. Одним из важнейших философских понятий, определивших стиль тайцзи, стали понятия «покоя» и «движения»: «движение доходит до предела, и появляется покой. Покой доходит до предела, и вновь появляется движение» [9, с. 74]. Такое чередование точно отвечает характеристике движений Тайцзи-цюань.

Исследователи, которые рассматривают гимнастику тайцзи в рамках физкультурно-оздоровительного подхода, объясняют необходимость правильного положения тела физиологическими особенностями человека: небольшое изменение формы меняет содержание упражне-



ний: к примеру, выпрямление слегка согнутой руки приводит к напряжению, выпрямление ног и выпячивание груди затрудняют брюшное дыхание. Оздоровительный эффект от гимнастики тайцзи-цюань, по мнению поклонников ушу, велик. Так, В.К. Волков считает, что лечебное действие тайцзи заключается в гармонии движения, положения тела и дыхания. При определенных последовательных движениях и концентрации внимания на определенных участках тела снимается нервно-мышечное напряжение и восстанавливается равновесие инь-ян. Происходит самолечение, нормализуются все жизненные процессы организма. Лечебная гимнастика тайцзи излечивает многие сердечно-сосудистые заболевания, заболевания легких, с ее помощью происходит укрепление мышц спины, организм омолаживается. При правильном положении позвоночника восстанавливается нервная система, улучшается настроение, исчезают неврозы [3, с. 46].

Не менее интересным методом оздоровления является дыхательная гимнастика цигун, философской основой которой является даосское представление об энергии Ци. Цигун – это искусство саморегуляции, основная цель которого – развитие человека как личности, понимание своего места в мироздании. Экспериментальный цигун представляет собой ряд упражнений, направленных на стимуляцию иммунной системы организма человека и выработку устойчивости к стрессам. Исследованием дыхательной гимнастики цигун в России занимаются В.А. Бутримов («Оздоровительный цигун. Путь для начинающих», 2005), Л. Белова («Цигун-терапия времен года», 2003), информация об этой оздоровительной методике содержится в работе В. Волкова «Современные и нетрадиционные методы оздоровления» (1996), а также в брошюре В.М. Смолевского и Б.К. Ивлиева «Нетрадиционные виды гимнастики» (1992).

Как отмечает В.М. Смолевский, «Цигун – это способ укрепления здоровья посредством применения силы «ци», т.е. живительной силы духа... «Гун» – это методы движения «ци» и способности, достигнутые благодаря владению «ци» [9, с. 11]. В исследовательской литературе цигун выделяется как самостоятельная подсистема ушу. «По современным понятиям феномен цигун близок к гипнозу, к явлению экстрасенса, психорегулирующей тренировке – пишет В.М. Смолевский. – С точки зрения внешнего проявления для него характерна статичность, направленная на совершенствование внутренней деятельности организма» [9, с. 11]. Сущность цигун

заключается в следующем: мастер «ци» способен освободить Ци из своего организма, освобожденное Ци есть Ци «внешнее» – оно используется для лечения больных и самолечения. В результате этого могут высвободиться феноменальные способности, скрытые резервные возможности человека.

В книге «Нетрадиционные виды гимнастики» авторы формулируют три главных требования, которые ставятся перед теми, кто занимается цигун: спокойствие, расслабление мышц всего тела и регулирование дыхания [9, с. 12]. Положительные стороны цигун, как полагают В. Бутримов, В. Смолевский, Б. Ивлиев, заключаются в том, что данный вид гимнастики может активно применяться в спортивной практике как метод психической саморегуляции. В книге Смолевского и Ивлиева подчеркиваются социальные функции ушу и цигун: оздоровительная, военно-прикладная, эвристическая (исследование непознанных возможностей организма) [9, с. 12].

В результате проведенного теоретического исследования нам удалось установить, что историческая картина развития восточных оздоровительных систем, представленная в российских научно-исследовательских работах, фиксируется в нескольких направлениях: философско-религиозном (изучаются те принципы и установки буддизма и даосизма, которые повлияли на представление о природе человека в целом, а также на осмысление понятий «болезнь», «здоровье», «оздоровление»); медицинском (представлены основные аспекты развития тибетской медицины); историческом (описывается история появления и развития таких систем оздоровления, как «внутренний» стиль ушу, цигун и тайцзи-цюань) и физкультурно-оздоровительном (исследована литература, в которой описаны принципы оздоровительных методик Востока и методические рекомендации по их внедрению в систему занятий).

Следует отметить, что в работах российских исследователей восточные оздоровительные методики получают неоднозначные отзывы: от прямой критики данных методов, которые, по мнению ряда исследователей, негативно воздействуют на человеческий организм и, прежде всего, на душевно-духовную составляющую (как правило, подобное содержится в православной литературе), до положительных отзывов и попыток внедрения данных методов оздоровления в общеобразовательную систему и медицинскую практику (В. Бутримов, В. Смолевский, Б. Ивлиев и др.). На наш взгляд, применение восточных

методов оздоровления приемлемо при условии рационального их исследования и критического подхода к их осмыслению.

#### *Литература*

1. Белова Л. Цигун-терапия времен года. – СПб.: Питер, 2003. – 320 с.
2. Бутримов В.А. Оздоровительный цигун. Путь для начинающих. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 208 с.
3. Волков В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 12. – 45-47.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. – М.: Академия, 2001. – 312 с.

*Аникеева Виктория Валерьевна*, ассистент кафедры спортивных дисциплин, Забайкальский государственный гуманитарный педагогический университет, тел. 31-91-84, [anikeeva\\_viktoriya@mail.ru](mailto:anikeeva_viktoriya@mail.ru)

*Anikeeva Viktoriya Valerevna*, assistant, Department of sport disciplines, Zabaikalsky State Humanitarian Pedagogical department of sport disciplines, ph. 31-91-84, [anikeeva\\_viktoriya@mail.ru](mailto:anikeeva_viktoriya@mail.ru)

УДК 796: 378.663

© *Г.Б. Бардамов, И.С. Алексеев*

### **АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (на примере студентов БГСХА)**

*В статье проанализировано отношение респондентов к здоровью, здоровому образу жизни, проведен анализ самооценки здоровья, рассмотрена включенность респондентов в физкультурно-оздоровительную деятельность академии, определено отношение студентов к занятиям по физической культуре.*

**Ключевые слова:** социологическое исследование, выборочная совокупность, анкетирование, здоровый образ жизни, самооценка здоровья.

*G.B. Bardamov, I.S. Alekseev*

### **THE ANALYSIS OF YOUTH ATTITUDE TO THE CLASSES OF PHYSICAL CULTURE (on the example of the students of BSAA)**

*In the article the attitude of respondents to health, healthy lifestyle has been analyzed, the analysis of self-assessment of health has been made, the inclusion of respondents in sports and recreational activities of the academy has been considered, the attitude of students to physical training has been revealed.*

**Keywords:** sociological study, sampling frame, questionnaires, healthy lifestyle, self-assessment of health.

С введением в 2007 г. в эксплуатацию спортивного комплекса (закрытого типа) Бурятской ГСХА им. В.Р. Филиппова процесс самостоятельной работы студентов активизировался до 70,3%. Это означает, что охват студентов занятиями физической культурой и спортом еще не полон. Информация о физкультурно-спортивной деятельности и самостоятельных учебно-тренировочных занятиях не доведена до широ-

5. Долин А.А., Маслов А.А. Истоки ушу. – М., 1990. – 240 с.

6. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств. Т. I. Традиции и тайны китайского ушу. – М.: Гала-ПРЕСС, 2000. – 520 с.

7. Медведев Д.А. Национальная инициатива «Наша новая школа». URL: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/> (дата обращения: 07.10.2011).

8. Православная церковь и современная медицина: сб. статей / под общ. ред. священника Сергия Филимонова. – СПб.: Общество святителя Василия Великого, 2001. – 432 с.

9. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 1992. – 80 с.

кого круга желающих. Для решения этой задачи в 2010/11 учебном году был проведен анкетный опрос среди студентов. Результаты опроса студентов БГСХА разных курсов по выявлению значимых субъективных факторов, побуждающих их к самостоятельным занятиям и активной спортивной подготовке, показывают следующее (табл. 1).

Таблица 1

Показатели интереса к самостоятельной работе студентов за 2010/11 учебный год

№ пп	Виды мотивов студентов к самостоятельной деятельности	Ответы респондентов по курсам (%)		
		1-й	2-й	3-й
1.	Удовлетворение	31,7	31,3	30,0
2.	Интерес к избранному виду деятельности	16,6	16,4	17,5
3.	Значимость занятий для укрепления здоровья	14,4	14,2	15,6
4.	Духовное обогащение	13,5	13,6	14,1
5.	Познание своей индивидуальности	13,2	13,4	15,6
6.	Раскрытие индивидуальных способностей	10,6	11,1	7,2

Программа социологического исследования преследовала цель выявления изменений отношения студентов к здоровому образу жизни и распределения выборочной его совокупности по факультетам БГСХА пропорционально общему

количеству студентов, обучающихся в данных подразделениях. Так, после сбора и обработки информации распределение исследуемой совокупности составило около 15% от общего массива (табл. 2).

Таблица 2

Показатели выборочной совокупности отношения студентов к ведению здорового образа жизни среди факультетов

№	Подразделения БГСХА	Абс. вел.	%
1	Агрономический	56	14,5%
2	Ветеринарный	43	11,0%
3	Гуманитарный	56	14,5%
4	ИЗКиМ	56	14,5%
5	Инженерный	56	14,5%
6	Технологический	56	14,5%
7	Экономический	64	16,5%
Итого:		385	100%

Исследование проводилось методом анкетирования студентов 1-4-х курсов очной формы обучения всех факультетов академии. В социологическом исследовании приняло участие 385 респондентов. Среди участников анкетного оп-

роса – 50,1% (193) юношей и 49,9% (192) девушек, из них поступили в БГСХА после окончания сельской школы – 65% (250 чел.), 25% (97 чел.) – выпускники городских школ (табл. 3).

Таблица 3

Контингент студентов БГСХА, принявших участие в анкетировании (%)

№	Вы поступили в БГСХА после:	Абс. вел.	%
1	Окончания сельской школы	250	65%
2	Окончания городской школы	97	25%
3	Окончания колледжа	25	7%
4	Службы в Вооруженных силах	13	3%
Итого:		385	100%

Чтобы определить тесную связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности, нами был проведен опрос среди данного контингента студентов.

В опросе приняло участие по 26% (100) студентов первого, второго и третьего курсов очного отделения, а также 22% (85) студентов четвертого курса (табл. 4).

Таблица 4

Контингент студентов очного отделения по курсам (%)

№	Курс	Абс. вел.	%
1	Первый курс	100	26%
2	Второй курс	100	26%
3	Третий курс	100	26%
4	Четвертый курс	85	22%
Итого:		385	100%

Был задан такой вопрос: «Что же такое здоровый образ жизни (ЗОЖ) с точки зрения студентов?».

1. Занятия спортом. Такого мнения придерживается около 266 респондентов, что составляет 69% от общего количества участников опроса.

2. Отказ от вредных привычек. 244 студента (63% от генеральной совокупности) выбрали именно этот вариант ответа.

3. Полноценный сон – 47% (182 чел.) и рациональное питание – 46% (178 чел.).

4. 18% (69 чел.) респондентов полагают, что здоровым образом жизни является соблюдение режима дня.

5. И только 9% (36 чел.) студентов считают, что для поддержания здорового образа жизни необходимо своевременно предупреждать забо-

левания, проводить профилактику, закаливание, повышать иммунитет.

Для выявления отношения респондентов к ЗОЖ в целом проведен анализ самооценки здоровья студентов БГСХА. Было задано несколько вопросов, призванных определить, как они оценивают свое самочувствие, рацион питания, образ жизни. Среди студентов преобладает высокая оценка собственного здоровья. Большинство студентов оценивает состояние своего здоровья как хорошее – 46% (177 чел.) от общей совокупности. 39% (151 чел.) отметили, что болеют редко, и состояние своего здоровья оценивают на «отлично». Только около 15% студентов отмечают, что достаточно часто болеют, имеют хронические заболевания, часто испытывают недомогания (табл. 5).

Таблица 5

Сравнительная характеристика состояния здоровья студентов (%)

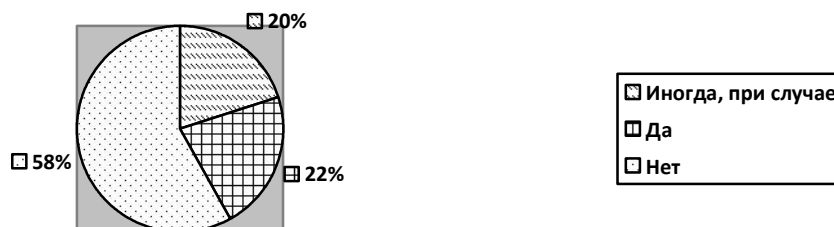
№	Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?	Абс. вел.	%
1	Отличное – болею очень редко	151	39%
2	Хорошее – изредка испытываю некоторые недомогания	177	46%
3	Удовлетворительное – нередко различные недомогания, требующие амбулаторного лечения	45	12%
4	Слабое – болею достаточно часто, имею хронические заболевания	12	3%
Итого:		385	100%

Анализ анкетного опроса позволяет говорить о том, что только 28% (107) студентов академии считают свой режим дня и рацион питания правильным. 13% (50) респондентов с уверенностью заявляют, что не соблюдают распорядок дня и питаются нерационально, нерегулярно в течение дня. Большинство студентов БГСХА – 57% (221 чел.) – отметили, что пытаются организовать здоровое питание и отрегулировать режим дня, но это им не вполне удастся.

В рамках исследования мы попытались выявить процентное соотношение студентов-курильщиков и некурящих в целом по академии. Большинство участников опроса не курят – 58% (223 чел.), 22% (84 чел.) – курят, и около 20% (78 чел.) курят только иногда, при случае (диаграмма 1).

Диаграмма 1

### Курите ли Вы?



Был задан и такой вопрос: «Предпринимают ли студенты какие-либо меры для укрепления собственного здоровья?». Мы предложили несколько вариантов ответов на этот вопрос (табл. 6). Были получены следующие результаты. Стараются больше бывать на свежем воздухе – 40% (154 чел.). Избегают вредных привычек – 36% (138 чел.). Стараются выспаться, не переутомляться – около 16% (61 чел.) и т.д. Полное распределение полученных ответов представлено в таблице 6.

Большинство студентов академии в целях улучшения своего здоровья регулярно занимаются спортом – 44% (169 чел.). Были выявлены

следующие спортивные предпочтения студентов:

1. Игровые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и пр.) – 37% (142 чел.).
2. Тяжелая атлетика – 10% (40 чел.) студентов.
3. Борьба – 9% (34 чел.).
4. Аэробика, фитнес, шейпинг, йога – 7% (28 чел.).
5. Плавание, спортивные танцы, зимние виды спорта (лыжи, конькобежный спорт, фигурное катание и пр.) – по 6%.
6. Стрельба из лука – 4% (18 чел.).
7. Восточные единоборства – 3% (13 чел.).

Таблица 6

№	Что Вы делаете для укрепления своего здоровья?	Абс. вел.	%
1	Занимаюсь спортом	169	44%
2	Стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе	154	40%
3	Избегаю вредных привычек, борюсь с ними	138	36%
4	Стараюсь выспаться, не переутомляться	98	25%
5	Соблюдаю режим и рацион питания	61	16%
6	Ничего не предпринимаю	37	10%
7	Стараюсь не засиживаться перед компьютером, телевизором	23	6%
8	Закаливаюсь	10	3%
9	Регулярно посещаю врачей, выполняю их предписания	10	3%

Кроме того, были выявлены традиционные игры и состязания, которыми увлекаются студенты академии. Самые популярные традиционные состязания – это бурятская национальная борьба (бухэ барилдаан) – 14% (55 чел.) и русская лапта – 10% (38 чел.).

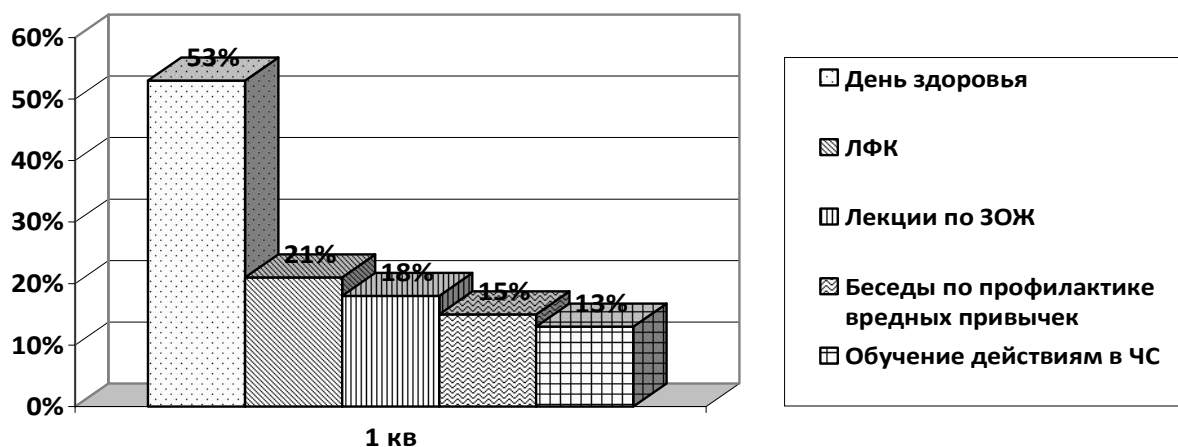
Следующий блок вопросов анкеты посвящен организации деятельности по формированию навыков здорового образа жизни в академии, занятий по физической культуре, а также степе-

ни включенности студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность академии.

Из мероприятий по охране и укреплению здоровья, проводимых в академии, самые популярные среди студентов 1-4-х курсов – это День здоровья (53% – 203 респондентов), лечебная физкультура (21% – 82 чел.), лекции по здоровому образу жизни (18% – 69 чел.). Данные в полном объеме представлены в диаграмме 2.

Диаграмма 2

Рейтинг мероприятий по охране и укреплению здоровья



Студенты академии достаточно заинтересованы в прослушивании курса лекций о здоровом образе жизни (18% от общей совокупности). В таблице 7 даны наиболее интересные темы для

них. Данный рейтинг тем и вопросов позволяет в дальнейшем четко планировать тематику лекций о здоровом образе жизни.

Таблица 7

№	Темы лекций о здоровом образе жизни	Абс. вел.	%
1	Здоровое и полноценное питание	149	39%
2	Влияние занятий различными видами спорта на здоровье	132	34%
3	Психологическое здоровье, обучение техникам преодоления стрессов и конфликтов	108	28%
4	Косметология	78	20%
5	Семейно-брачные отношения, планирование семьи, контрацепция	62	16%
6	Профилактика ВИЧ-инфекции и СПИДа	54	14%
7	Последствия курения	50	13%
8	Способы коррекции нарушения осанки, зрения и пр.	50	13%

Участники опроса оценили качество физкультурно-оздоровительной работы в академии (табл. 8). Так, 59% (228 чел.) студентов удовлетворяет установившаяся традиционная форма занятий по дисциплине «Физическое воспитание» на основе выбора вида учебной специали-

зации (вида спорта) в академии. Такая форма занятий по физической культуре совершенно не нравится – 15% (60 чел.) студентов. Затруднились ответить на этот вопрос около 23% (89 чел.).

Таблица 8

№	Физкультурно-оздоровительная работа	Плохо	Удовл.	Хорошо
1	Уроки физкультуры	10%	30%	60%
2	Проведение спортивных соревнований	12%	42%	46%
3	Работа спортивных секций	13%	34%	53%
4	Кураторские часы о здоровом образе жизни	40%	29%	31%
5	Состояние спортивных залов, стадионов и площадок	8%	24%	69%
6	Агитация, пропаганда, информация о здоровом образе жизни	30%	47%	23%
7	Обеспеченность инвентарем, оборудованием, тренажерами	13%	31%	56%
8	Доступность спортивных залов и оборудования во внеурочное время	40%	34%	26%
9	Преподавание спецкурсов о здоровом образе жизни	37%	36%	15%

Высоко оценили студенты академии состоящие спортивные залы, стадионов и площадок, уроков физкультуры, обеспеченность инвентарем и тренажерами, а также работу спортивных секций. Плохо организованными считают студенты кураторские часы о здоровом образе жизни, доступность спортивных залов и тренажеров во внеурочное время, наглядно-агитационную информацию о ЗОЖ.

Участникам анкетного опроса было предложено выразить свое мнение по поводу наиболее предпочтительных, нетрадиционных форм проведения занятий по физической культуре. Наряду с традиционными занятиями по физкультуре студенты хотели бы, чтобы занятия проходили в индивидуально-групповой форме с возможностью самостоятельно выбирать вид спорта – 21% (82 чел.). Около 20% студентов академии выступили за добровольную форму посещения занятий по физкультуре.

Студенты указали, что включение национальных видов спорта в учебную программу по физической культуре возможно лишь частично – 37% (144 чел.). Около 23% респондентов ответили, что необходимости во включении традиционных видов спорта в учебный план по физ-

культуре нет. А что касается ежегодного внутривузовского Сурхарбана и спартакиады, то студенты заинтересованы во включении русской лапты (17%), бурятской национальной борьбы (12%) в программу соревнований.

Таким образом, проведенное нами исследование позволило определить блок задач по пропаганде здорового образа жизни среди студентов и определить пути дальнейшей их реализации в деятельности кафедры физического воспитания и спортклуба вуза.

#### *Литература*

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1979. – 192 с.
2. Бардамов Г.Б., Ишина Л.А. Модульная система организации и управления познавательной деятельностью студентов аграрного профиля по дисциплине «Физическая культура» // Вестник Бурят. гос. ун-та. Вып. 13. Физическая культура и спорт. – Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2011. – С. 19-23.
3. Лабойко Н.С. Физиологическое обоснование режимов деятельности. – Киев, 1999.
4. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 446 с.

*Бардамов Гаврил Борисович*, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физвоспитания, ФБГОУ ВПО «БГСХА им В.Р. Филиппова». г. Улан-Удэ, ул. Пушкина, 8. Тел. 44-26-77, факс. 44-26-33.

*Алексеев Иван Семенович*, председатель спортивного клуба ФБГОУ ВПО «БГСХА им В.Р. Филиппова», г. Улан-Удэ, ул. Пушкина, 8. Тел. 44-26-77, факс. 44-26-33.

*Bardamov Gavril Borisovich*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of physical training, V.R. Philippov Buryat State Academy of Agriculture, Ulan-Ude, Pushkin str., 8. Ph. 8 (3012) 44-26-77. Fax 8 (3012) 44-26-33.

*Alekseev Ivan Semenovich*, chairman of the Sports Club, V.R. Philippov Buryat State Academy of Agriculture, Ulan-Ude, Pushkin str., 8. Ph. 8 (3012) 44-26-77. Fax 8 (3012) 44-26-33.

УДК 796: 378

© Г.Б. Бардамов, И.С. Алексеев

### **СИСТЕМНЫЙ ПРИНЦИП УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ**

*В статье раскрывается системный принцип выработки решений по организации управления физкультурной деятельностью во внеурочное время на основе принятия аргументированных действий, т.е. определения программного содержания в логической последовательности направления деятельности по укреплению здоровья студентов.*

**Ключевые слова:** технология управления, системный принцип, оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное.

**G.B. Bardamov, I.S. Alekseev**

### **SYSTEMIC PRINCIPLE OF MANAGEMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN HIGHER EDUCATION**

*The article reveals a systemic principle of decision-making on organization of management of physical culture activity in extra-curricular time on the basis of adopting reasoned decision-action, i.e. on determination of program content in a logical sequence of activities directed on improvement of students' health.*

**Keywords:** *technology of management, systemic principle, health-recreational, recreational and rehabilitative, sports rehabilitative.*

Суть системного принципа заключается в том, что технология управления организацией физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе должна основываться на системном подходе (схема 1). Такой принцип оздоровительной направленности, как отмечают в своей работе Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов (2001): «... обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции» (с. 431).

Целью проектирования такой программы является создание оптимальных условий для укрепления здоровья во внеурочное время, а именно

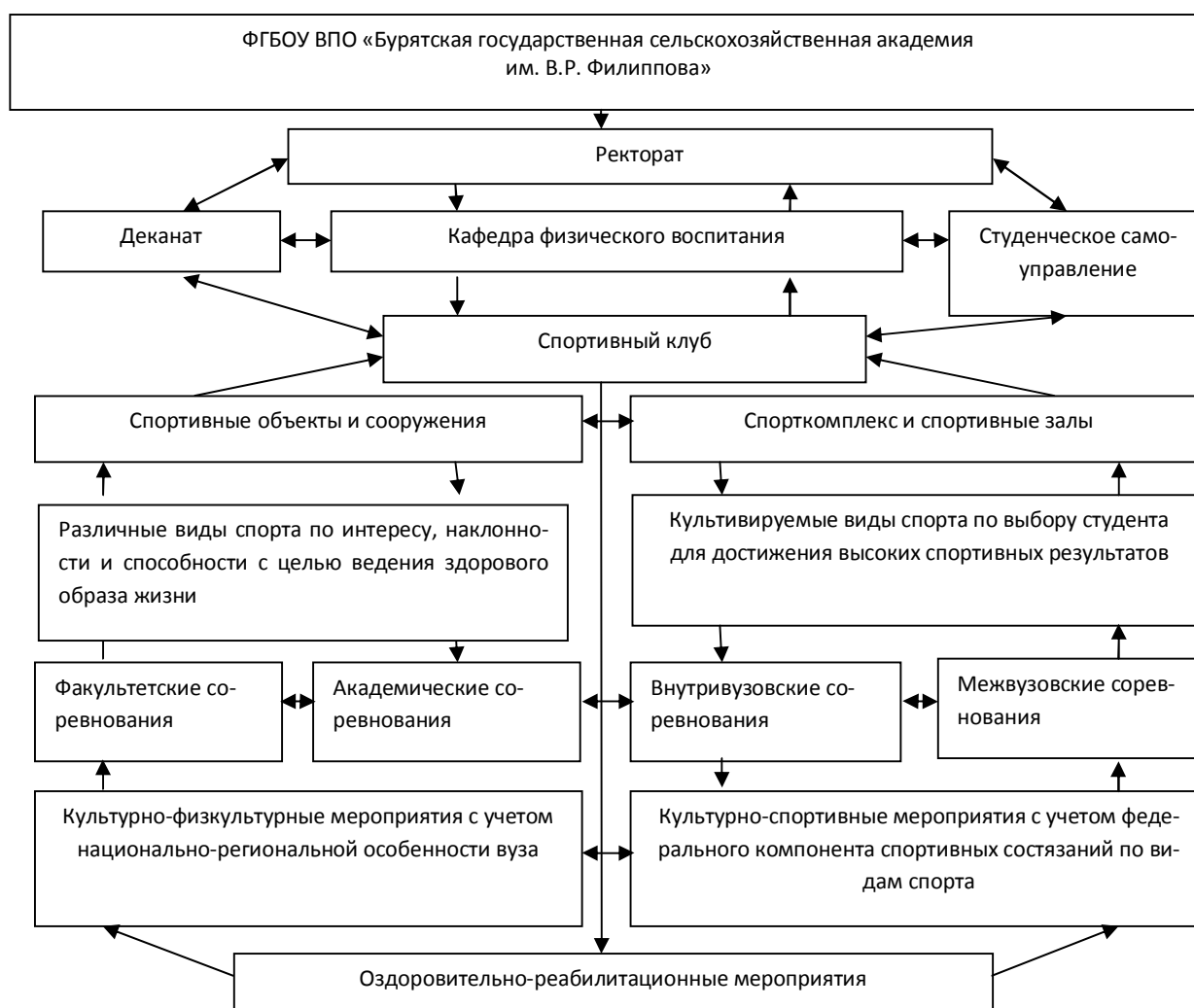
психологических и физических показателей студентов.

Своеобразие данной программы заключается в следующем:

- содержание программы основывалось на соблюдении основных методических правил (постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок, разнообразие применяемых средств, систематичность занятий), но в ней отсутствует раздел сдачи нормативных требований. Эффективность их определялась периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режима работы и отдыха;

Схема 1

Системный принцип выработки решений по организации физкультурной деятельности во внеурочное время





- в содержание программы были включены как специально подобранные физические упражнения, так и разнообразные комплексы из традиционных упражнений национальных игр, побуждающие студентов задействовать свои психомоторные и познавательные способности. Оценка выполнения студентами, занимающихся в группах по интересу, физических упражнений оздоровительной направленности определялась по показателям индивидуальных темпов развития их двигательных и познавательных способностей;

- комплекс физических упражнений выполнял оздоровительную, образовательную и личностно-ориентированную функции для каждой созданной группы. Таким образом, программное обучение предполагало изучение студентами не только принципов движения собственного тела, его частей и управления ими, но и овладение новыми двигательными умениями и навыками с целью направленного воздействия на их физическое развитие.

Поэтому в организационной части каждого блока программного управления самостоятельной работой студентов спортивным клубом обозначено решение следующих целевых задач:

- совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость «неблагоприятным воздействиям»;

- компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни.

Для решения поставленных задач в двух разделах управляющего блока (схема 1) определены основные направления модульной организации деятельности:

- оздоровительно-рекреативное (восстановление сил с помощью физических упражнений, подвижных и спортивных игр, туризма, охоты, физкультурно-развлекательных занятий);

- оздоровительно-реабилитационное (использование физических упражнений в качестве лечения заболеваний и восстановления функций организма);

- спортивно-реабилитационное (восстановление функциональных и адаптационных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, при ликвидации последствий травм);

- гигиеническое (оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного

активного отдыха за счет незначительных физических нагрузок).

Как отмечают ведущие специалисты [Н.А. Агаджанян, Н.М. Амосов, В.К. Бальсевич, И.И. Брехман, Л.П. Матвеев, Р.Е. Мотылянская, Л.Я. Иващенко, I. Astrand, J.N. Wilmore и др.], выделенные разновидности реабилитационных мероприятий дают положительный эффект в том случае, когда соблюдаются определенные правила:

а) средства и методы реабилитации должны применяться исключительно такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;

б) физические нагрузки должны планироваться в соответствии с возможностями и склонностями (интересами и способностями) занимающихся, а также с учетом последствий их травм и заболеваний.

Т.е. выбор той или иной методики занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью соотносится с реальной обстановкой, запросами, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса.

К настоящему времени студентам для самостоятельной работы во внеурочное время предложены апробированные авторские комплексы и программы физических упражнений оздоровительной направленности, такие как: режим 10 000 шагов каждый день (система Михао Икаи); бег ради жизни (система Лидьярда); режим 1000 движений (система Амосова); контролируемые беговые нагрузки (система Купера); всего 30 минут спорта в неделю на фоне повседневной естественной физической нагрузки, учитывая правила: если можешь сидеть, а не лежать – сиди, если можешь стоять, а не сидеть – стой, если можешь двигаться – двигайся (система Моргауза); калланетика: программа из 30 упражнений для женщин с акцентом на растяжение (система Пинкней Каллане); произвольное поочередное сокращение мышц тела без изменения их длины в течение всей «бодрствующей» части суток (скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону) и т.д.; спортивные и национальные игры с элементами состязательной деятельности.

На сегодняшний день нами применены и новые направления оздоровительной физической культуры. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и ее разновидности: степ, слайд, джаз, аква- или гидроаэробику, танцевальную аэробику (франк-аэробику, сити-джем, хип-хоп и др.), велоаэробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), акваджогинг, шейпинг, стретчинг и т.д.

Разнообразие направлений создает своеобразную проблему выбора деятельности у студентов. Поэтому ведущая роль в управлении регулирующей процессом оптимизации физкультурно-спортивной деятельности отводится проектированию различных личностно-ориентированных вариантов двигательной деятельности среди студентов. Отсюда основной упор нами сделан на модульно-блочную систему организации тренировочных занятий.

Одной из существенных составляющих является сбор информации о состоянии объекта управления и подборе технологического инструментария. Разумеется, организация и проведение занятий во внеурочное время с учетом регионально-культурных традиций конкретного вуза требуют обеспечения организационно-педагогических условий для широкого охвата студентов занятиями спортом.

Анализ специфики вузовского физического воспитания в реализации актуальной проблемы – воспитания гармонично развитой личности – позволил нам наметить основные пути оптимизации системы управления деятельностью спортивного клуба по организации учебно-тренировочных занятий и оздоровительно-профилактических мероприятий среди студентов Бурятской государственной сельскохозяйственной академии. Так, в частности, были обоснованы модульно-блочное управление организацией спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, определены основные подходы к индивидуализации спортив-

ных занятий, выявлены факторы, обуславливающие эффективность такого подхода (схема 2). Также разработана вариативная карточка эффективного использования физических упражнений по модульно-блочным композициям выполнения и групповым формам проведения учебно-тренировочных занятий (схема 3).

Внедрение персонального свободного выбора модульно-блочных вариантов занятий физическими упражнениями (каждый из которых представлял собой специально продуманный ассортимент разнообразных по содержанию, степени сложности и форме выполнения заданий в подгруппах, парах или индивидуально) позволило нам активизировать двигательную деятельность студентов, в последующем оказывающую непосредственное влияние на их работоспособность (табл. 1). Из таблицы 1 видно, что разработанная вариативная технология оказала положительный эффект на повышение эффективности выполнения упражнений у студентов. Так, по всем тестовым показателям у обследуемого контингента (при разном уровне их подготовленности) происходят существенные изменения в сторону их развития. Это свидетельствует о том, что систематическое выполнение определенного рода физических упражнений оказало положительный эффект на расширение двигательных возможностей студентов, что определяется ростом максимальных внешних и внутренних показателей при выполнении тестовых упражнений.

Функциональные компоненты модульно-блочного управления

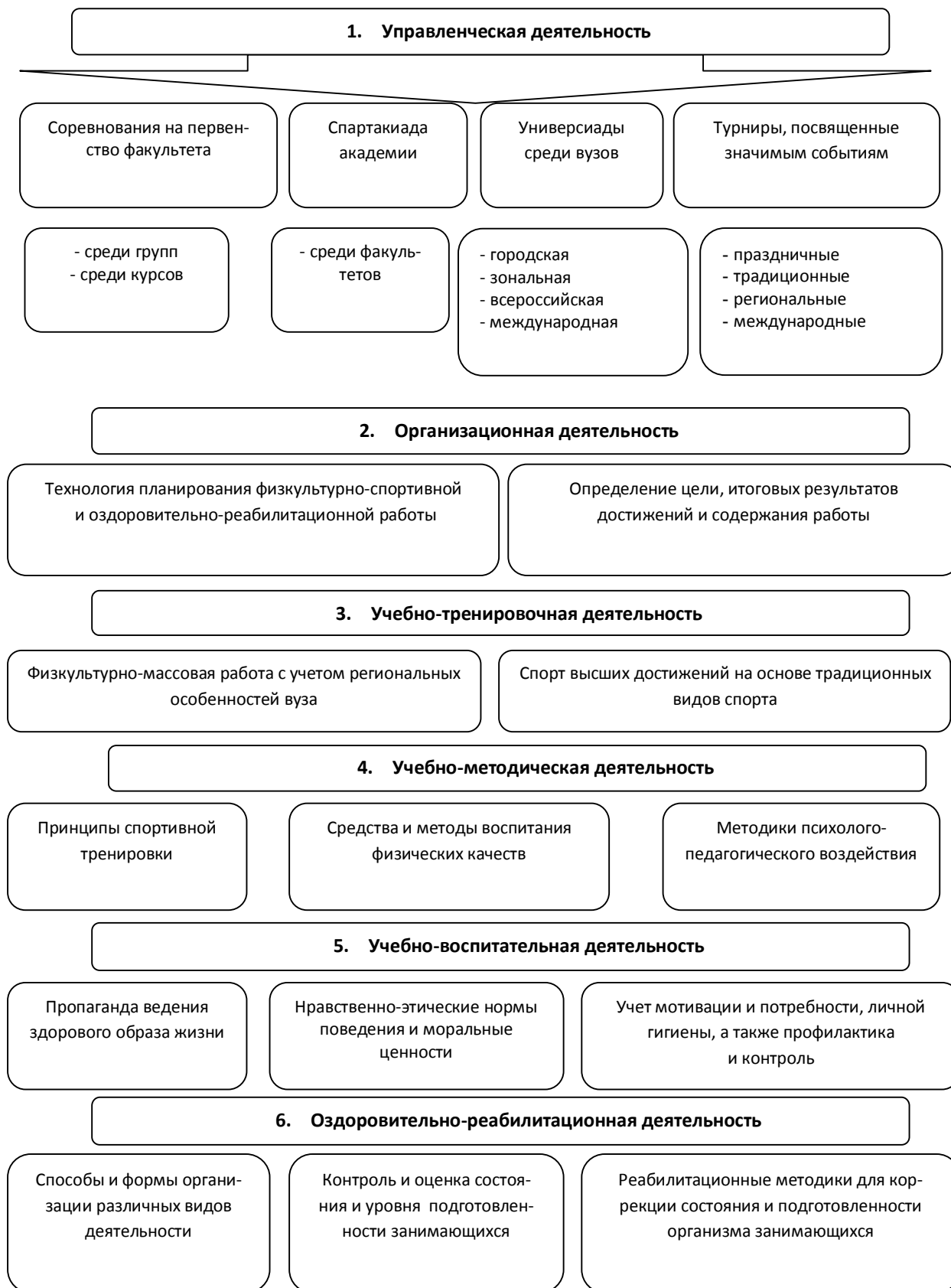


Схема 3

Структура распределения групповых занятий по интересам, наклонностям и способностям студентов для организации самостоятельной работы во внеурочное время

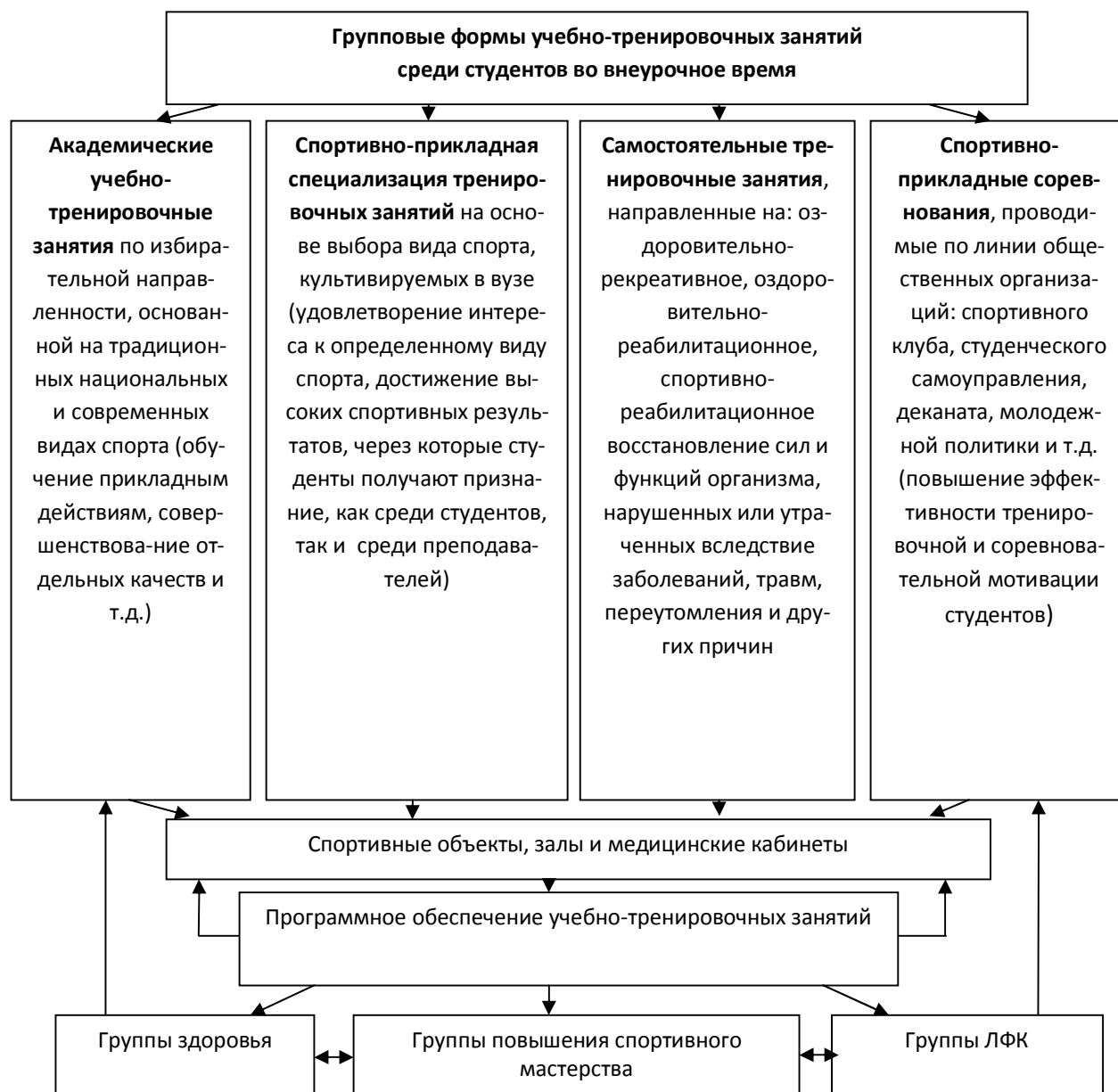


Таблица 1

Динамика показателей средних рейтинговых значений развития физических качеств у студентов по модульно-блочной форме занятий ( $A \pm m$ )

Тестовые упражнения	Показатели средних значений развития физических качеств ( $P > 0,05$ )										
	Группы $n=40$ (юн. – $n=20$ , дев. – $n=20$ )	Тренированные ( $n=40$ )		Среднетренированные ( $n=40$ )		Малотренированные ( $n=40$ )		Достоверность различий			
		В начале учебно-го года	В конце учебно-го года	В начале учебно-го года	В конце учебно-го года	В начале учебно-го года	В конце учебно-го года	В начале учеб. года	В конце учеб. года	t	P
Бег 30 м (с)	Юн.	3,7±0,2	4,6±0,16	3,4±0,14	4,3±0,21	3,2±0,29	4,1±0,2	1,1	P>0,05	2,0	P>0,05
	Дев.	3,3±0,3	4,4±0,2	3,1±0,2	4,2±0,16	3,0±0,14	4,0±0,2	1,18	P>0,05	2,2	P>0,05
Прыжок в длину с места (см)	Юн.	3,5±0,3	4,5±0,2	3,4±0,15	4,1±0,2	3,1±0,15	4,1±0,1	1,5	P>0,05	2,5	P>0,05
	Дев.	3,1±0,15	4,3±0,2	3,5±0,3	4,0±0,25	2,9±0,23	3,8±0,1	2,03	P>0,05	2,37	P>0,05
Бег на 3000 м, 2000 м (с)	Юн.	14,03±0,30	12,70±0,32	14,45±0,27	13,35±0,29	13,28±0,21	13,01±0,16	2,14	P>0,05	2,44	P>0,05
	Дев.	16,03±0,26	14,70±0,34	16,55±0,23	15,07±0,29	16,75±0,23	15,28±0,16	1,55	P>0,05	2,32	P>0,05
Подтягив. на перекл. (юн.) и с опорой от пола (дев.) (кол-во раз)	Юн.	10,53±1,12	14,23±1,24	11,23±0,95	12,47±1,24	12,01±0,85	13,25±0,99	1,09	P>0,05	2,21	P>0,05
	Дев.	11,3±1,57	13,57±1,12	10,53±1,12	11,25±1,24	9,13±0,87	10,53±1,12	1,45	P>0,05	2,0	P>0,05

Примечание: показатели определялись по разработанной 5-балльной рейтинговой шкале оценивания уровня развития физической подготовленности

**Внешние** показатели характеризуют величину выполненной студентами механической работы или ее продолжительность, а **внутренние** – иллюстрируют величину ответной реакции организма на выполненную механическую работу. В нашем случае под механической работой подразумевается выполнение тестовых физических упражнений (табл. 1). По этим показателям определяли параметры формирования у студентов **специфических** и **общих функций** деятельности в процессе выполнения физических упражнений. Параметры *специфических функций* позволяют рассмотреть соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую возможности студентов, их прогрессивную динамику и мобилизационное усилие на самосовершенствование (табл. 1). Так, показатели средних значений развития физических качеств характеризуют, что достоверность различий повышения скоростной выносливости у юношей и девушек произошло на  $t - 1,0$  при  $P > 0,05$ , взрывной силы –  $t - 1,2$  при  $P > 0,05$ , общей выносливости –  $t - 2,2$  при  $P > 0,05$ , силовой выносливости –  $t - 1,2$  при  $P > 0,05$ . В то же время эти данные говорят и о том, что систематическое выполнение двигательных действий оказывает воздействие на динамику формирования компетенций у студентов.

Отсюда (по *общим функциям*) устанавливали оценочные показатели компетенций (организаторских, коммуникативных, рефлексивных способностей) студентов, в совокупности составляющих профессионально значимые личностные качества (табл. 2). Характеристика его проявления и динамика улучшения осуществлялись за счет личностно-направленного воспитания и обучения по модульно-блочной форме занятий.

Полученные результаты (по показателям выделенных способностей) в унифицированном сравнении параметров настроив на победу в группах студентов разного уровня подготовленности, оценка достижения ими высокого в личном плане спортивного результата и объективная характеристика профессионально значимых личностных качеств в рейтинговых параметрах показаны в таблице 2.

По этим данным, на наш взгляд, можно судить не только о соревновательно-эталонной и эвристически-достиженческой возможностях студентов, но и рассмотреть процесс развития профессионально значимых личностных качеств у данного контингента студентов.

Таким образом, проведенное нами исследование позволило решить поставленные задачи, получить необходимые экспериментальные данные и сделать следующие выводы:

1. Системный принцип управления самостоятельной работой студентов в вузе определяет реальный вклад во всестороннее и гармоничное развитие личности с учетом потребностей, ценностных ориентаций, мотивов, интересов, наклонностей и возможностей самих занимающихся.

2. Внедрение персонального свободного выбора модульно-блочных вариантов занятий физическими упражнениями, каждый из которых представлял собой специально продуманный ассортимент разнообразных по содержанию, степени сложности и форме выполнения заданий в подгруппах, парах или индивидуально, позволило активизировать двигательную деятельность студентов, что оказало непосредственное влияние на их функциональную работоспособность, в том числе и на формирование профессионально значимых личностных качеств будущих специалистов аграрного профиля.

Таблица 2

Динамика улучшения профессионально значимых личностных качеств у студентов по модульно-блочной форме занятий ( $\bar{A} \pm m$ )

Тестовые упражнения	Показатели средних значений развития физических качеств ( $P > 0,05$ )											
	Группы $n=40$ (юн. – $n=20$ , дев. – $n=20$ )		Тренированные ( $n=40$ )		Среднетренированные ( $n=40$ )		Малотренированные ( $n=40$ )		Достоверность различий			
	В начале учебного года	В конце учебного года	В начале учебного года	В конце учебного года	В начале учебного года	В конце учебного года	В начале учебного года	В конце учебного года	В начале учеб. года	В конце учеб. года	t	P
Организаторские способности	Юн.	0,65±0,02	0,7±0,02	0,58±0,02	0,65±0,02	0,56±0,02	0,6±0,02	1,1	P>0,05	2,0	P>0,05	
	Дев.	0,6±0,02	0,74±0,02	0,59±0,02	0,71±0,02	0,57±0,02	0,65±0,02	1,18	P>0,05	2,8	P>0,05	
Коммуникативные способности	Юн.	0,59±0,02	0,71±0,02	0,58±0,02	0,66±0,02	0,57±0,02	0,6±0,02	1,5	P>0,05	2,5	P>0,05	
	Дев.	0,62±0,02	0,73±0,02	0,58±0,02	0,68±0,02	0,59±0,02	0,66±0,02	2,03	P>0,05	2,37	P>0,05	
Рефлективные способности	Юн.	129±3,1	137±1,9	127±3,8	135±1,8	126±4,5	131±1,7	2,14	P>0,05	2,44	P>0,05	
	Дев.	130±3,2	139±2,0	125±4,2	132±1,6	124±4,2	130±1,5	1,55	P>0,05	2,32	P>0,05	

*Литература*

1. Карповский Г.К., Сучков С.И. Особенности умственной работоспособности студентов в течение учебного года // Материалы учеб.-метод. конф. – М., 1996.

*Бардамов Гаврил Борисович*, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физвоспитания, БГСХА им В.Р. Филиппова, г. Улан-Удэ, ул. Пушкина, 8. Тел. 44-26-77, факс. 44-26-33.

*Алексеев Иван Семенович*, председатель спортивного клуба БГСХА им В.Р. Филиппова, г. Улан-Удэ, ул. Пушкина, 8. Тел. 44-26-77, факс. 44-26-33.

*Bardamov Gavril Borisovich*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of physical training, V.R. Philippov Buryat State Academy of Agriculture, Ulan-Ude, Pushkin str., 8. Ph. 8 (3012) 44-26-77. Fax 8 (3012) 44-26-33.

*Alekseev Ivan Semenovich*, chairman of the Sports Club V.R. Philippov Buryat State Academy of Agriculture, Ulan-Ude, Pushkin str., 8. Ph. 8 (3012) 44-26-77. Fax 8 (3012) 44-26-33.

УДК 796: 378

© Г.Б. Бардамов, А.С. Сагалеев

### ЭТНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

*В статье выдвинута концепция, обосновывающая необходимость учета этнических предпосылок спортсменов-борцов. При внедрении индивидуального подхода в спортивных единоборствах недостаточно учитывается роль этнокультурных факторов, а также индивидуальных этногенетических особенностей спортсменов.*

**Ключевые слова:** *этнопедагогические, этнопсихологические и этногенетические особенности, личность и индивидуальность, индивидуализация.*

G.B. Bardamov, A.S. Sagaleev

### ETHNIC ASPECTS OF INDIVIDUALIZATION OF SPORTS TRAINING OF ATHLETES WRESTLERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM

*The article puts forward a conception which substantiates a need of taking into consideration ethnic preconditions of athletes wrestlers. While introducing an individual approach to combative sports it is not sufficient to considerate a role of ethnic and cultural factors, as well as individual ethnogenetic features of athletes.*

**Keywords:** *ethnic and pedagogical, ethnic, psychological and ethnic and genetic features, personality and individuality, individualization.*

Вопрос о том, какой должна быть стратегия высшего спортивного мастерства и в какой степени она должна быть видимой и ощущаемой, возникает из необходимости совершенствования системы повышения спортивного мастерства в соответствии с современными требованиями. Ответа на него не могут дать на сегодня ни сами тренеры, ни спортивные специалисты. Неразрешенность данной проблемы отражается на самих спортсменах-борцах, на их личностной сфере, снижает эмоциональный настрой к творчеству, отражается на конкурентоспособности спортсмена-борца (особенно в условиях соревновательного поединка, при состоянии неуравновешенности и неуверенности в своих возможностях).

Жесткая конкуренция на борцовском ковре предъявляет особые требования к проявлению спортивного мастерства. Поэтому к проблеме ин-

дивидуальности (с учетом этнопедагогических и этнопсихологических особенностей в процессе подготовки спортсменов-борцов) необходимо обратить внимание всех специалистов спорта. Обусловлено это тем, что сущность «индивида» раскрывается в социальных характеристиках, и открытие в спортсмене начальной этнической детерминированности двигательной функциональной системы в условиях соревновательной деятельности заставляет вновь и вновь возвращаться к понятиям «личность» и «индивидуальность», соотношению между ними, границам и точкам соприкосновения этнических особенностей.

Роль этнопедагогики и этнопсихологии в становлении личности в данном случае – это, прежде всего, задача осмысления сущности понятий «личность» и «индивидуальность», имеющая реальный практический смысл в технологии



подготовки спортсменов-борцов. Данная проблема является ключевой для практики спорта высших достижений не только с точки зрения воспитания спортсменов высокого класса, но и для развития их индивидуальной жизненной позиции, потребности в творчестве, совершенствовании индивидуального спортивного мастерства, осознании уникальности своего стилевого поведения как спортсмена.

Следует отметить, что сама постановка вопроса о значимости влияния этнических особенностей (типологических характеристик личности у различных групп этноса) на качество становления индивидуального спортивного мастерства актуальна только при применении системной методологии. В этом случае предметом рассмотрения выступает целостный индивидуально-спортивный процесс подготовки во всей совокупности своих компонентов (включая этногенетические задатки спортсменов-борцов) и его структурных уровней проявляемости при горизонтальных и вертикальных технологиях управления индивидуализацией подготовки.

Основной смысл многомерно-функционального подхода в изучении свойств личности, как отмечает А.И. Крупнов [1983], состоит в том, что они выступают как «...целостные, системные образования и представляют собой единство мотивационного, когнитивного, динамического, продуктивного, эмоционального, установочно-целевого, регуляторного, рефлексивно-оценочного и других попарно противоположных друг другу 16 компонентов переменных». Данные переменные свойства личности в настоящем исследовании используются для фундаментального изучения этнических аспектов индивидуализации спортивной подготовки спортсменов-борцов в двух направлениях анализа:

- во-первых, в решении целого ряда общетеоретических проблем этнопедагогики и этнопсихологии спорта (о соотношении характеристик личностных и индивидуальных проявлений стиля поведенческой деятельности различных групп этноса в единоборстве; о социальных предпосылках их формирования; о национально-психологической склонности различных этносов к определенному виду спортивной деятельности и т.д.);

- во-вторых, выступая антиподом аналитических стратегий, многомерно-функциональный подход реализует одно из важнейших методологических требований – изучение этнопедагогических и этнопсихологических явлений не по элементам, а по системно-функциональным единицам. Таким образом, становятся возможными

систематизация признаков и разработка конкретных методических инструментариев для измерения различных этнических свойств личности у спортсмена-борца, его черт характера и стереотипов. Кроме того, можно выявить этнопсихологическую структуру признаков спортсмена-борца как системного педагогического образования для перехода к разработке конкретной программы индивидуальной спортивной подготовки спортсменов-борцов.

Актуальность исследования указанных переменных свойств личности заключалась в следующем:

- на современном этапе, когда возрастает политическая и социальная значимость спорта высших достижений как части национальной культуры, большое значение приобретает научное обоснование индивидуализации подготовки спортсменов-борцов с позиции теории управления и системно-структурного подхода;

- в условиях обострения конкуренции на борцовской арене, когда каждая ступень повышения уровня спортивного мастерства предъявляет новые установочные нормативы к *содержанию* и *организации* процесса подготовки спортсменов-борцов, немаловажную роль приобретают значимые параметры личности спортсмена, в том числе этнические и этногенетические возможности организма как резервный вариант активизации двигательного потенциала.

- постоянно меняющиеся правила соревнований, оказывающие существенное влияние на стиль поведения спортсменов-борцов, на их уровень владения техникой и тактикой поединка на борцовском ковре, обуславливают необходимость выработки новых технологических подходов к индивидуализации подготовки спортсменов-борцов.

Исследование переменных свойств личности диктует необходимость решения ряда задач, среди которых основными являются:

1) выявление этнических предпосылок у различных групп национальностей к определенному виду спортивной деятельности (на примере вольной борьбы) для целенаправленного управления процессом индивидуализации подготовки спортсменов;

2) определение параметров адаптационной устойчивости организма борца к индивидуальному объему и интенсивности тренировочных нагрузок с учетом этногенетических и этнопсихологических особенностей борцов как основных свойств организма в достижении высших спортивных результатов;

3) в зависимости от этих параметров ввести планомерное выравнивание количественных показателей тренировок и уровня спортивного мастерства спортсменов-борцов в их индивидуальную систему подготовки для достижения запланированных наивысших спортивных результатов.

Определяя задачи исследования к решению вопроса индивидуализации процесса подготовки спортсменов-борцов в широком контексте, приходим к выводу, что в первую очередь следует изучить менталитет представителей национальностей, их этническое «наследие» культуры физического воспитания. Представляются значимыми выводы Г. Лебона: «...индивид может переживать и преодолевать свое собственное бытие как реальное, живое и цельное, ... отличающееся при обычных условиях от остального мира настолько явно, что его индивидуальность и автономия никогда не ставятся под сомнение, как континуум во времени, как обладающее внутренней согласованностью, как совпадающее пространственно с телом. Отсюда, у человека есть твердая сердцевина онтологической уверенности в регуляции формирования и проявлении стиля деятельности».

Характеристика онтологического аспекта интенсивного (эмоционально-темпового) и экстенсивного (многовариантного) проявления поведения спортсмена-борца, вбирающего в себя такие этнопсихологические свойства личности, как темперамент, характер и стереотип, все-таки не до конца раскрыта в области спортивной науки.

Мы согласны с мнением Ю.П. Платонова (2002), что эти свойства являются основными доминантами в деятельности, поэтому необходима тщательная исследовательская проработка

этой проблемы. Ю.П. Платонов впервые попытался этим понятиям дать определение.

Этнический темперамент – внешнее выражение национального характера. Наиболее ярко проявляется в особенностях общения (темп речи, движения, жесты, дистанция и пр.).

Этнический характер – целостная структура, отражающая специфику исторически сложившихся свойств психики, которые отличают один этнос от другого.

Этнический стереотип – упрощенный, схематизированный, эмоционально окрашенный и чрезвычайно устойчивый образ какой-либо этнической группы или общества, легко распространяемый на всех ее представителей. Разновидность социального стереотипа.

В качестве разрешения вопроса единства интенсивного и экстенсивного проявления поведения личности системная методология предполагает расширение исследуемой проблемы, связав ее с вопросами исследования закономерностей, с точки зрения проявления национального темперамента, характера и стереотипа спортсмена-борца как представителя онтогенеза той или иной этнической общности в конкретных условиях деятельности. Так, при проведении анкетирования среди 50 респондентов на вопрос: «Оказывают ли, по Вашему мнению, влияние этнопсихологические особенности на тактику и технику соревновательной деятельности бурятских борцов?» получены положительные ответы, что свидетельствует о необходимости учета этнопсихологических особенностей бурятских спортсменов в процессе их подготовки, которые проанжированы в порядке убывания степени их влияния (табл. 1).

Таблица 1

Ранги этнопсихологических особенностей, влияющих на тактику соревновательной деятельности

№	Этнопсихологические особенности	№	Этнопсихологические особенности
1	Неагрессивность	9	Эффективный самоконтроль
2	Эмоциональная сдержанность	10	Уравновешенность
3	Выжидательность	11	Настойчивость
4	Уступчивость	12	Гибкость
5	Бесстрастность	13	Твердость
6	Спокойствие	14	Консерватизм
7	Эмоциональная устойчивость	15	Подчиненность
8	Осторожность	16	Постоянство

Однако, по мнению респондентов, на практике этнопсихологические особенности довольно часто не учитываются. Хотя известно, что выделенные особенности спортсменов оказывают существенное влияние на тактику и технику борцов и в целом на соревновательную деятель-

ность. Мы не ставили перед собой цель дать исчерпывающий анализ и объяснение этому. Тем не менее объяснение специфики тактики и техники бурятских борцов в условиях соревновательной деятельности как представителей конкретного этноса, по нашему мнению, будет

весьма убедительным на основе теории национальной установки.

Национальная установка представляет собой устойчивое состояние внутренней готовности человека к специфическому проявлению чувств и волевой активности, динамики и характера взаимодействия, стиля поведения, эмоционального состояния и т.д. В ней аккумулируются опыт того или иного народа, примеры действия его представителей в аналогичных ситуациях. Их проявление лежит на рубеже бессознательного и сознательно-го [Крысько В.Г., 1987; Крысько В.Г., Деркач А.А., 1992], поскольку они носят произвольный характер, т.е. не зависят от воли человека. В этой связи важное значение имеет изучение тех стереотипизированных внешних феноменов психической деятельности, которые находят проявление в наборе традиционных национально-своеобразных форм выражения эмоций, манерах поведения и т.д. Они, являясь составной частью психики человека, формируют определенный ее настрой, придавая особую специфику мотивации и целеполаганию людей, способам и приемам деятельности [Асмолов А.Г., 1976; Дробижева Л.М., 1971; Кцова Г.У., 1985; и др.].

Рассмотрение данной проблематики обуславливает, прежде всего, определение сущности этноса, этнических признаков, способов и характера «межэтнической» коммуникации. Отсюда, социальные нормы поведения, взаимодействия и общения, принятые у того или иного народа, актуализируют национальные установки, которые, в свою очередь, вызывают к жизни соответствующие этим нормам стереотипы поведения. Собственно сами эти нормы, вырабатываемые и поддерживаемые экономическими, культурными и другими институтами – это от-

чужденные для конкретных носителей, специфические для каждой нации, абстрагированные формы деятельности, предполагающие определенные стереотипы поведения, передаваемые из поколения в поколение. Социальные нормы как бы контролируют и корректируют соответствие поведения человека «программам» установок. Поэтому национальная установка относится не только к факту структурообразования национальной психологии, но и к процессу ее функционирования, т.к. роль национальной установки сводится и к регуляции психики. Этот феномен, являясь основой нормального функционирования психики, существует у всех представителей этнических общностей, создавая не только своеобразную форму проявления национальной психологии, но и составляя ее внутреннее содержание с различительными этническими особенностями, проявляемыми через механизмы национальных установок и стереотипов, отражающихся в тактике и технике борцов в условиях соревновательной деятельности (рис. 1).

Актуальность исследования обусловлена еще и тем, что изучение культурно-исторического наследия этноса даст возможность соединить многовековой опыт с новейшими достижениями науки и техники. Синтез исторического национального опыта с современными научными знаниями открывает перспективы для самореализации творческого потенциала каждого индивида, а значит и всего человечества в целом. Дальнейшее развитие спортивных единоборств в условиях современного межкультурного пространства видится в конструктивном диалоге и взаимообогащении культурных традиций Востока и Запада [Калмыков С.В., 1994].

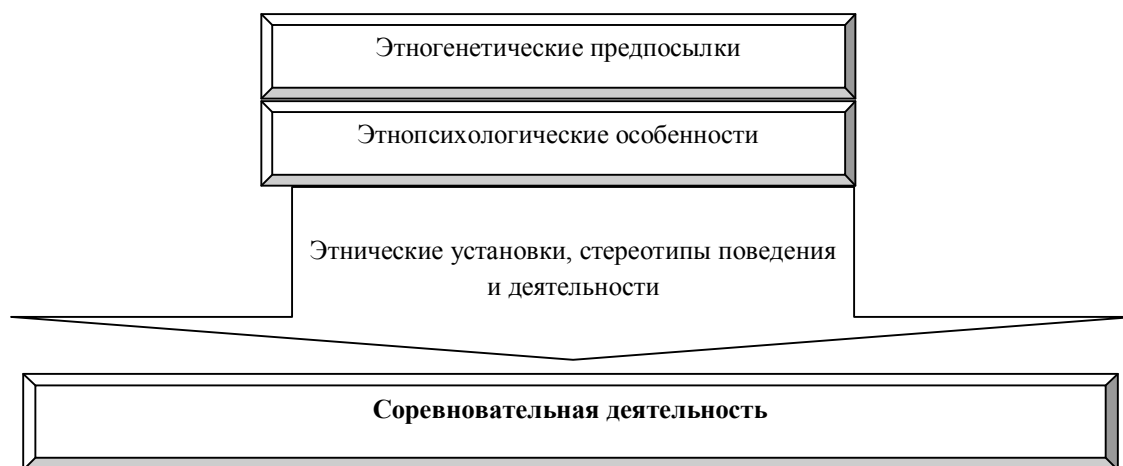


Рис. 1. Механизм влияния этнических особенностей на соревновательную деятельность спортсменов-борцов

Теоретико-методологической основой изучения спортивной деятельности человека в контексте «Восток-Запад» являются различия в концептуальных подходах к решению проблемы индивидуального «Я» и субъект-объектных отношений. Применительно к спортивной деятельности С.В. Калмыковым [1994] впервые предложена классификация различий культур Востока и Запада, которая является основой анализа индивидуальных характеристик подготовленности спортсменов, в том числе единоборцев (табл. 2).

Она является концептуальным ядром раскрытия различий этнической и этнопсихологической особенностей проявления индивидуального «Я» борцовских школ в контексте Востока и Запада. Так, в западных спортивных школах основной упор делается на развитие дискурсивно-логического мышления, вербальную мотива-

цию действий, четкое осознание субъектом деятельности границ своего индивидуального «Я», для которого характерно четкое осознание себя как субъекта деятельности, ведущего бескомпромиссное противоборство с другими субъектами, выступающими для него как объект экспансии его индивидуального «Я». Следовательно, на Западе спорт – это борьба индивидумов, которые стремятся утвердить свое субъективное начало посредством противоборства. В восточных же школах акцент делается на развитие интуиции и образно-чувственного восприятия, спонтанность и естественность реакции, отсутствие вербальной мотивации действий. Поэтому для восточных учений в целом характерно негативное отношение к индивидуальному «Я», которое рассматривается как главное препятствие к духовному, нравственно-психологическому и физическому совершенствованию человека.

Таблица 2

Сравнительная классификация различий Востока и Запада  
(Калмыков С.В., 1994)

Восток	Запад
Преодоление привязанности к индивидуальному «Я», слияние с коллективным бессознательным или космическим разумом	Сформированность психической жизни, практической деятельности вокруг индивидуального «Я»
Выход за рамки вербальных структур, отсутствие сознательной мотивации действий («оно совершает действие»)	Вербально-словесная мотивация действия («Я совершаю действие»)
Интуитивизм	Рационализм
Континуальность	Дискретность
Единство микро- и макрокосмического	Противопоставление человека и природы («Человек над природой»)
«Покой в движении», «недеяние (деяние-через-недеяние)»	Активность, агрессивность
«Уступчивость», выжидательность	Целеустремленность, воля
Бесстрастность, отрешенность	Эмоциональность
Образно-чувственное восприятие	Дискурсивно-логическое мышление
Традиционализм (консерватизм)	Радикализм (прогрессивность)
Круг, спираль, волнистая линия	Прямая линия (конус, пирамида)

Интегративным компонентом концепции является «спортивное мастерство», где критерием достижения высоких результатов служит мотив деятельности [Пилюян Р.А., 1978]. Только включенность в деятельность обеспечивает спортсмену совершенствование его психофизических возможностей, овладение способами достижения победы в конкретном виде спорта, развитие его сознания. Поэтому в концепции мотивация рассматривается как «системообразующий фактор» [Анохин П.К., 1979; 1980] спортивного мастерства. Аспект анализа спортивных единоборств с позиции теории деятельности связан и с тем, что

всякое противоборство многими авторами [Дахновский В.С., 1984; Алиханов И.И., 1986; Шахмурадов Ю.А., 1997; и др.] рассматривается как реализация отдельных действий (элементов), подчиненных конкретной цели. При этом ими доказано, что всякое действие осуществляется с помощью операций, которые подчиняются не цели, а условиям реализации действия. В целом сформулированы принципы исследования процесса спортивного единоборства для выявления ориентиров индивидуализации подготовки спортсменов, а именно в направлении совершенствования их индивидуальной техники, которая

вбирает в себя: «элемент-операция-действие» [Пилюян Р.А., 1985]. Но, как показывает практика, в процессе управления подготовкой необходимо учитывать и влияние эндогенных (внутренних) и экзогенных (внешних) факторов [Новиков А.А., 1998], во многом зависящих от этнических и этнопсихологических предпосылок (психического состояния, физических и морфофункциональных особенностей, уровня мастерства и тренированности соперников, их технико-тактических, защитных и контратакующих действий, факторов биологического воздействия, взаимодействия с противником, внешних условий поединка и т.д.) состязательной деятельности.

Следовательно, управление подготовкой борцов как функция организационной системы,

обеспечивающая сохранение ее структуры и реализацию ее программы, представляет собой совокупность управленческих воздействий субъектом управления (один или группа специалистов) на объект воздействия (спортсмены). Объектом управления служит система деятельности (тренировочной и соревновательной) тренеров и команды по реализации поставленных целей.

В этой связи основополагающим управляющим воздействием является целевое комплексное программирование подготовки спортсменов-борцов. Смысловую форму функционирования механизма диспозиционной системы мы отразили в виде специфической модели, так как диспозиционная регуляция поведения и деятельности спортсмена-борца проходит по схематическому шаблону (схема 1).

Схема 1

Диспозиционная регуляция поведения и деятельности спортсмена-борца



По предлагаемой модели поведенческий акт деятельности спортсмена-борца представляет собой своеобразную диспозиционную структуру, вбирающую в себя взаимозависимые органические части, состоящие из ситуации соревновательной схватки и потребности – во что бы то ни стало выиграть эту схватку. Поскольку специфическая реакция этнофора (спортсмена-борца) детерминирована необходимостью установления адекватного взаимодействия между актуальной потребностью и предметной ситуацией в достижении намеченной цели в данный момент времени, то средством практической реализации служит индивидуальный стиль соревновательной деятельности. При этом ее направленность к достижению спортивного результата складывается из целого ряда поведенческих актов (элементов действий).

Практика показывает, что результативность двигательного действия зависит от отработки в условиях тренировки различных динамических

ситуаций противоборства, чтобы в последующем отвечать более высокому уровню соревновательных условий. Так как с изменением ситуации поединка между борцами, планируемые действия у атакующего борца сиюминутно могут разрушиться, это создает экстремальные условия для атакующего борца при корректировке своих действий с целью разрешения данного «конфликта» в свою пользу. Поэтому целенаправленная последовательность действий образует поведение в той ситуации, когда атакующий борец полностью владеет этой ситуацией, в которой спортсмен-борец преследует значительно более отдаленные цели (выиграть схватку), достижение которых обеспечивается сформированностью поведенческой деятельности.

Адресатами управляющих воздействий по формированию деятельности являются отдельные подсистемы, представляющие собой: а) модифицированные варианты построения тренировочного процесса; б) научно обоснованный под-

бор оптимального объема средств технической подготовленности; г) моделирование соревновательной деятельности борцов; д) стимулирование анализаторных систем; е) индивидуализация подготовки борцов с учетом стиля ведения поединка; з) обработка результатов контроля соревновательной деятельности с расчетом показателей физической и тактико-технической подготовленности, сопоставлением их с модельной характеристикой.

Из вышесказанного мы можем сделать следующие выводы: определены теоретико-методологические основы проблемы «Восток-Запад» в спорте; проанализированы классификации различий их культур; раскрыта теория деятельности спортивной борьбы в проявлении индивидуального стиля соревновательного поединка; обоснована технология функционирования механизма диспозиционной системы в виде специфической модели соревновательно-тренировочной деятельности в единоборствах; показаны возможности инструментальных методов воздействия, сочетающих в себе опыт восточной культуры и аналитический подход западной науки.

#### *Литература*

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.

*Бардамов Гаврил Борисович*, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физвоспитания, Бурятская государственная сельскохозяйственная академия им В.Р. Филиппова. г. Улан-Удэ, ул. Пушкина, 8. Тел. 44-26-77, факс. 44-26-33.

*Сагалеев Андрей Сергеевич*, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин Бурятского государственного университета. 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. Тел. 8 (3012) 21-69-89.

*Bardamov Gavril Borisovich*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of physical training, V.R. Philippov Buryat State Academy of Agriculture, Ulan-Ude, Pushkin str., 8. Ph. 8 (3012) 44-26-77. Fax 8 (3012) 44-26-33.

*Sagaleev Andrey Sergeevich*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of sports disciplines, Buryat State University. 670000. Ulan-Ude, Smolin str., Ph. 8 (3012) 21-69-89.

УДК 796.8

© *А.Ю. Болтовский*

### **МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ**

*Автором работы разработана и внедрена в практику методика подготовки борцов греко-римского стиля. С использованием специализированной компьютерной программы проведен анализ структуры и содержания подготовки спортсменов.*

**Ключевые слова:** методика, классическая борьба, нагрузка, тренировка, планирование, управление, контроль нагрузок.

2. Анохин П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности. – М.: Наука, 1979. – 560 с.

3. Асмолов А.Г. О месте установки в структуре деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 1976. – 22 с.

4. Дахновский В.С., Сиротин О.А., Еганов А.В. Индивидуальный подход к совершенствованию технико-тактического мастерства дзюдоистов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1984. – С. 57-59.

5. Дробижева Л.М. Социально-культурные особенности личности и национальные установки // Советская этнография. – 1971. – №3. – С. 3-15.

6. Калмыков С.В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев. – Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1994. – 151 с.

7. Крысько В.Г. Влияние национально-психологических особенностей на боевую деятельность личного состава армий империалистических государств. – М., 1987. – 131 с.

8. Крысько В.Г., Деркач А.А. Этнопсихология. Теория и методология. – 1992.

9. Новиков А.А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы). – М.; Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998. – 220 с.

10. Пилюян Р.А. Структура мотива деятельности борцов как критерий достижения высоких спортивных результатов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1978 – С. 11-14.

11. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высшая школа, 1997. – 189 с.

## METHOD OF CONSTRUCTION OF TRAINING PROCESS IN CLASSICAL WRESTLING

*The author of the work has developed and puts into practice a technique of training the Greco-Roman style wrestlers. The analysis of structure and content of athletes' training has been made with the use of specialized computer program.*

**Keywords:** *technique, classical wrestling, stress, training, planning, management, control of loads.*

**Актуальность.** Современные тенденции развития классической борьбы характеризуются частыми и далеко не всегда оправданными изменениями правил соревнований, а также постоянно возрастающей конкуренцией на международном уровне, включая Олимпийские игры, мировые и европейские чемпионаты. Эти тенденции заставляют специалистов борьбы быть в непрерывном интенсивном поиске целесообразных педагогических методов воздействия на спортсменов различной квалификации с целью создания оптимальной системы совершенствования. Одним из основных направлений такого поиска является разработка эффективной методики технико-тактической подготовки квалифицированных борцов, максимально адаптированной к требованиям изменившихся правил проведения борцовских поединков. При этом наиболее подходящим контингентом для целенаправленной реализации такой методики можно считать занимающихся 16-17 лет, поскольку именно в этом возрасте уже достаточно освоены все основные технико-тактические действия, но у юных борцов не сформировано еще целостное представление о сущности борцовского противоборства со всеми тонкостями современной спортивной борьбы [1; 5; 12].

Все сказанное предопределяет необходимость поиска оптимальной системы средств, методов и тренировочных режимов при подготовке юных борцов. На установление эффективного сочетания этих атрибутов в учебно-тренировочном процессе борцов-юношей греко-римского стиля при совершенствовании технико-тактической подготовленности с учетом современных тенденций развития спортивной борьбы направлено настоящее исследование, что и определило его актуальность [11; 14; 15].

Научная новизна работы заключается в изучении систематизации основных позитивных и негативных тенденций развития греко-римской борьбы, что позволило установить наиболее реальные направления в совершенствовании технико-тактического мастерства борцов с учетом этих тенденций.

Новыми для теории и методики спортивной борьбы являются также сопоставительные данные о составе технико-тактических действий борцов и спортивно-технических показателях на соревнованиях различного масштаба. При этом установлены принципиальные отличия указанных данных в зависимости от динамики правил проведения борцовских поединков и уровня квалификации борцов. На основании выявленных характеристик и параметров, отличающих арсенал технико-тактических действий и спортивно-технических показатели борцов, разработана и экспериментально апробирована специфическая методика подготовки борцов-юношей 16-17 лет греко-римского стиля с учетом современных тенденций развития борьбы. Эта методика обеспечивает достоверное повышение уровня специальной физической подготовленности, спортивно-технических показателей соревновательной деятельности и спортивных результатов борцов.

Практическая значимость полученных результатов заключается в установлении количественных и качественных показателей, определяющих состав технико-тактических действий борцов в зависимости от влияния правил соревнований по борьбе, которые значительно изменены в последнее десятилетие. Установлено преобладающее мнение специалистов-практиков по многочисленным аспектам проблемы интенсивных изменений правил проведения борцовских поединков и тем последствиям, которые влекут за собой эти изменения. Разработана и внедрена в практику экспериментальная методика реализации учебно-тренировочного процесса, достоверно повышающая показатели специальной физической подготовленности борцов-юношей, а также характеристики их соревновательной деятельности и уровень спортивных достижений. Показаны пути практической реализации полученных в диссертации данных при осуществлении целенаправленной технико-тактической подготовки юных борцов.

Теоретико-методологический подход к изучаемой проблеме, основной принцип ее решения, практические рекомендации, обобщения и

заклучения могут быть применены в других видах спортивной борьбы, в первую очередь в вольной борьбе, в которой существуют похожие тенденции в развитии.

#### **Основные результаты работы**

В работе представлены результаты эксперимента, который заключался в разработке и последовательной апробации методики подготовки борцов греко-римского стиля. Проводился в период с 2009 по 2011 г.

Понятие «эксперимент» в специальной литературе трактуется по-разному (Спиркин А.Г., 1988; Кузин Ф.А., 2001; Железняк Ю.Д., Петров П.К., 2001; Начинская С.В., 2005). В связи с этим возникает необходимость уточнения данного понятия применительно к нашему исследованию. Под последовательным экспериментом мы понимаем последовательное использование авторской методики тренировки борцов греко-римского стиля.

В эксперименте принимали участие борцы греко-римского стиля высших разрядов (I разряд – мастер спорта) средних весовых категорий. Общее количество испытуемых составило 15 человек в возрасте 21-25 лет. Были проанализированы тренировочные планы борцов с целью комплексного анализа их подготовки. Общее количество спортсменов, принявших участие в исследовании, равно 30 (15 человек на первом этапе эксперимента и 15 спортсменов – на 2-м этапе).

Достоверность результатов анализа выявлялась использованием метода повторного проведения очередного цикла тренировочного процесса до установления нормы величины вероятности допустимой ошибки.

Практический эксперимент проводился с целью апробации экспериментальной методики технико-тактической подготовки борцов-юношей с учетом современных тенденций развития греко-римской борьбы. Суть этого эксперимента заключалась в сравнении динамики широкого спектра параметров на различных этапах эксперимента у борцов.

Эксперимент проводился в рамках одного тренировочного года и включал в себя три этапа (начальный, промежуточный и заключительный), причем первый этап совпадал по срокам с началом подготовительного периода подготовки, второй этап бы проведен на стадии перехода подготовительного периода к соревновательному, а третий этап эксперимента совпал с этапом основных соревнований борцов. Установлен высокий рост соревновательных результатов спортсменов, что является свидетельством высокой эффективности авторской методики.

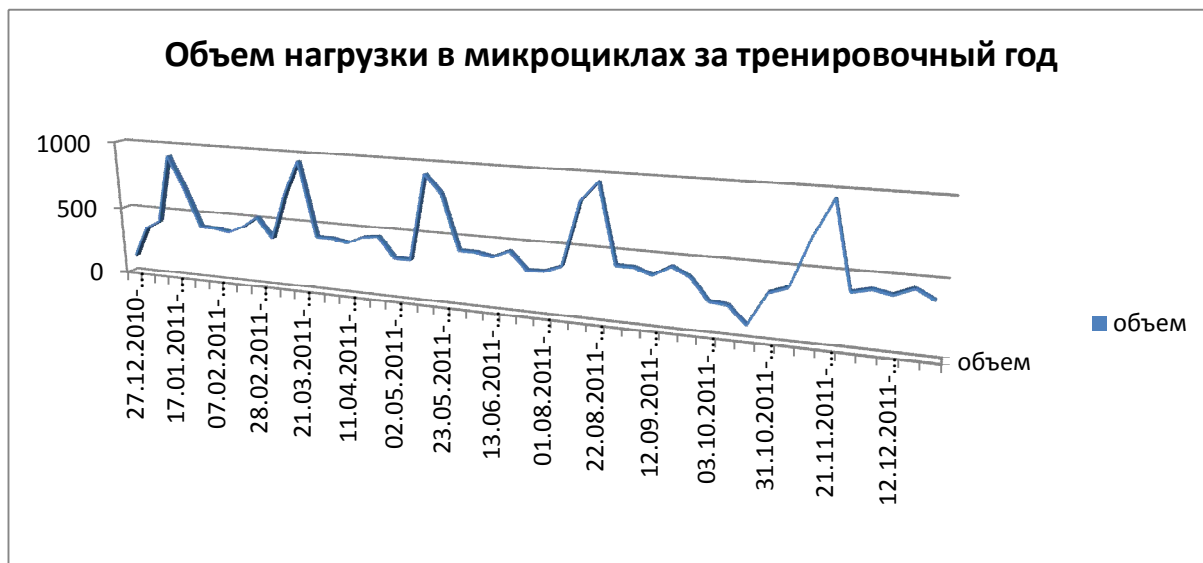
Макроцикл (мКц) в нашем исследовании рассматривается в рамках одного календарного года. Это понятие должно идентифицироваться со временем, необходимым для перевода спортсмена на новый, более высокий уровень интегральной готовности.

Выявленные величины при анализе общего объема времени тренировок в подготовительном периоде макроцикла позволяют установить усредненный объем нагрузки в периодах мКц и за мКц в целом и использовать этот показатель в качестве среднего возможного при планировании.

Объем нагрузки в подготовительном периоде мКц составил  $X=9251\pm 468,25$  ( $\delta=811,03$ ) мин.



Диаграмма 1



Величины тренировочной нагрузки выписывались из тренировочных дневников борцов с целью проанализировать количественные параметры величин специальной нагрузки в циклах тренировки, установить их соотношение и динамику, необходимую для планомерного роста соревновательных показателей.

Соревновательный период мКц характеризуется волнообразным повышением интенсивности тренировочной нагрузки и планомерным снижением объемов. В этот период у борцов появляется определенный фон усталости, который является основой снижения общего количества нагрузки в макроцикле.

В нашем исследовании объем нагрузки борцов в соревновательном периоде мКц составил  $\bar{x}=12961 \pm 119,00$  ( $\delta=168,29$ ) мин.

**Заключение.** Оптимальное сочетание структурных компонентов тренировочного процесса борцов классического стиля с различными по величине и направленности нагрузками, проведенными через различные интервалы времени, возможно лишь на основе конкретных представлений о суммарном и структурно сочетаемом их воздействии на организм спортсмена.

На основе проделанной работы можно сделать вывод, что необходимость использования современной вычислительной техники в процессе обучения и совершенствования технического мастерства борцов очевидна, поскольку объем информации, которую необходимо срочно получить и обработать тренеру для осуществления коррекции тренировочной нагрузки, очень велик. Использование специализированных компьютерных программ в подготовке борцов на

всех этапах учебно-тренировочного процесса ускоряет процесс становления и совершенствования спортивного мастерства, способствует мобилизации и повышению эффективности в анализе тренировочных нагрузок.

*Литература*

1. Акопян А.О., Осотов М.В. Современные тенденции соревновательной деятельности в греко-римской борьбе России // Научные труды 1999 года / ВНИИФК / под ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитишкина, Б.Н. Шустина. – М., 2000. – С. 14-17.
2. Акопян А.О., Панков В.А., Ким А.Ю. Формирование методики подготовки борцов греко-римского стиля в новых условиях соревновательной деятельности // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – №2. – С. 21-23.
3. Акопян А.О. Экспресс-оценка уровня функционального резерва тренированности в видах единоборств // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 4. – С. 4-6.
4. Акрамов О.А. Программирование средств тренировки, направленных на совершенствование техники и тактики основных приемов классической борьбы в партере: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1988. – 22 с.
5. Алгоритм спортивной деятельности – основной фактор компьютерного программирования тренировочного процесса единоборцев / А.А. Новиков, А.О. Акопян, С.И. Леликов, А.А. Сыздыков // Научные труды 1996 года / Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1997. – С. 238-243.
6. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Тактика вольной борьбы // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 30-33.
7. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте. – М.: ФиС, 1983. – 128 с.
8. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки: пер. со

словац. – Минск: Полымя, 1983. – 127 с.

9. Джанян Ш.Н. Сопряженное совершенствование гибкости и силы борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1980. – 21 с.

10. Ермаков В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М: ВНИИФК, 1996. – 22 с.

11. Зациорский В.М. Основы спортивной тренировки: учебник для вузов. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

12. Ивлев В.Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе: Спортивная борьба // Спортивная борьба. – М., 1980. – С. 20-23.

13. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1993. – 104 с.

14. Калмыков С.В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев. – Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1994.

15. Калмыков С.В. Спортивная борьба для юношей. – Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1989. – 144 с.

16. Калмыков С.В., Сагалеев А.С. Тактика соревновательной деятельности борцов (педагогические и этнопсихологические аспекты). – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2000. – 151 с.

17. Кипор Г.В., Юшков Д.О., Шпанов В.И. Проблемы индивидуального подхода к оценке скоростно-силовой подготовленности в единоборствах (на примере параметров сенсомоторных реакций) // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №10. – С. 34-38.

18. Кочурко Е.Н., Рыбалко Б.М. Обоснование средств развития гибкости борца // Вопросы теории и практики физ. культуры и спорта. – Минск, 1995. – Вып. 5. – С 145-151.

19. Мартыянов В.А., Ивлев В.Г. Тренировка «взрывной» силы нетрадиционными методами // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1994. – С. 49-53.

*Болтовский Анатолий Юрьевич* – старший тренер сборной Алтайского края по греко-римской борьбе, г. Барнаул, ул. Тимуровская, 15, УОР, тел. (3852) 33-66-96.

*Boltovsky Anatoly Yurevich* – senior coach, the Altai territory team in Greco-Roman wrestling. Barnaul, Timurovskaya str., 15, RBM, ph. (3852) 33-66-96.

УДК 796.88

© С.Е. Воложанин

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЙОГА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СИЛОВОГО АТЛЕТИЗМА

*Применение отдельных методик йоги в атлетизме позволяет существенно улучшить результативность и нивелировать негативные последствия, характерные для силовых видов спорта. В данной статье речь идет о сочетании йоги и тренинга с отягощениями.*

**Ключевые слова:** силовой атлетизм, бодибилдинг, пауэрлифтинг, система йога.

S.E. Volozhanin

## THE USE OF YOGA HEALTH IMPROVING SYSTEM IN THE POWER ATHLETICISM TRAINING PROCESS

*The use of specific yoga techniques in athleticism allows significant improvement of efficiency and neutralization of negative effects, characteristic for power sports. In this article a combination of yoga and training with weights is proposed.*

**Keywords:** power athleticism, bodybuilding, powerlifting, system of yoga.

Йога – учение, дошедшее до нас из глубины веков. О нем упоминается в самых древних источниках. Археологические находки позволяют с определенностью утверждать, что учение йоги было известно уже 2,5 тыс. лет до н.э. На нескольких печатях, обнаруженных при раскопках в долине реки Инд и датированных периодом с 3300 по 1700 г. до н. э., были найдены изображения людей в медитативных и йогических позах (**асанах**).

Какой бы физической активностью не занимался человек, все может быть йогой. Действительно, если относиться ко всему осознанно и

созерцательно, то любое действие, которое суть лишь форма, обретает йогическое содержание. И уж тем более это актуально для физкультуры и спорта, где тело выступает наглядным индикатором ментальных процессов.

Пример – восточные единоборства. Там работе с сознанием уделяется не меньше внимания, чем развитию физических параметров. Победа зачастую определяется тем, насколько спокоен разум воина накануне поединка – для этого практикуется медитация и т.п.

Теперь возьмем для примера атлетизм. Разумное сочетание силовых упражнений с други-

ми видами физической активности – бегом, аэробикой, спортивными играми, единоборствами, занятиями йогой, позволяет достичь высокого уровня развития основных физических способностей, способствует формированию высоких моральных и волевых качеств занимающихся [1].

Движения синхронны с дыханием – **невиньяса**. Подъем веса требует концентрации на соблюдении траектории – **идхарана**. Очень наглядно наблюдается сила **бандх** при подъеме предельных весов. Отдых между подходами – **дхьяна**, при наличии соответствующего навыка, и т.д.

Есть много общего между практикой асан и тренировками в силовых видах спорта (фитнес, бодибилдинг, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, гиревой спорт). Во-первых, это упомянутый уже внутренний ритм тренировочного процесса. В обоих случаях он спокойный и не торопливый. Во-вторых, это синхронизация движений с дыханием. В-третьих, это концентрация – и для йоги, и для атлетики характерна особая сосредоточенность на совершаемых действиях.

Может возникнуть возражение, что сравнивать йогу с силовыми упражнениями не корректно, т.к. йога в конечном итоге направлена на духовные цели, а атлетизм – сугубо на физические (здоровье, развитие силовых результатов и красота тела). Здесь речь не о йоге в целом, а именно о практике **асан**, цель которых все же физическое совершенство как предпосылка для дальнейшего духовного развития (**раджа йога**).

Если абстрагироваться от философских вопросов, то сходство йоги и атлетизма становится более очевидным. Практика асан прекрасно дополняет и гармонизирует атлетический тренинг. Пользу йоги для атлетов следует рассмотреть подробнее.

#### 1. Йога учит управлять дыханием.

Постановка дыхания для атлета крайне необходима. Следует знать, на какой фазе упражнения – позитивной либо негативной – делать вдох или выдох. Где допустимо, а где опасно задерживать дыхание и т.д. Эти знания необходимы на уровне отработанного навыка. При этом в большинстве тренировочных методик атлетизма работа над дыханием весьма поверхностна. Что касается большинства атлетов-любителей, то зачастую о постановке дыхания никто даже не задумывался. Таких спонтанно дышащих атлетов сразу «слышно». Их тренинг – это постоян-

ная **бандха** (задержка дыхания), с характерным звуком «ГЫ!!!».

#### 2. Йога обеспечивает растяжку.

Стретчинг (растяжка) – обязательная часть тренинга с отягощениями. С его помощью обеспечивается эластичность мышц, снимаются гипертонусы. Растяжки, применяемые в фитнесе, являются упрощенной адаптированной формой асан йоги. Естественно, йога в чистом виде обеспечивает гораздо лучшую растяжку. Нужно знать, что гибкость и сила взаимосвязаны. Тренинг с отягощениями ухудшает гибкость, если движения выполняются не в полной амплитуде. При правильной организации тренировок тренинг с отягощениями только улучшает гибкость [2; 3].

#### 3. Йога обеспечивает изометрическую нагрузку.

Развитие мышц построено на принципе их шока. Нагрузка на мышцы должна постоянно меняться количественно либо качественно. При этом большинство упражнений в арсенале бодибилдинга состоят из концентрической (подъем веса) и эксцентрической (опускание) фаз. Изометрия – удержание веса, в том числе собственного – представлена гораздо слабее. Поэтому выполнение асан, построенных на принципе изометрии, обеспечивает атлету непривычную форму нагрузки, дает дополнительную возможность добиться мышечного роста.

Можно назвать множество изометрических асан. Яркий пример – **чатуранга дандасана**. А также **бакасана**, **васиштхасана**, **аштавакрасана**, та же **вирабхадрасана** и многие другие.

#### 4. Йога – это профилактика и лечение заболеваний суставов.

К сожалению, обратная сторона тренинга с отягощениями – травматизм. Страдают коленные, локтевые суставы. Наиболее опасны травмы позвоночника, обусловленные высокой компрессией. Здесь как нельзя лучше на помощь приходит йога. Асаны, направленные на вытяжения позвоночника, компенсируют перегрузки, способствуют восстановлению смещенных межпозвоночных дисков. Многие асаны расширяют амплитуду суставов и укрепляют мышцы-стабилизаторы, что также способствует профилактике и лечению спортивных травм.

В йоге тоже имеют место характерные травмы. Например, на продвинутых уровнях практики может возникать нездоровая гипермобильность суставов. И тут уже атлетизм приходит на помощь. Во-первых, излишняя подвижность костей в суставе может быть компенсирована

укреплением мышц – сустав таким образом как бы стабилизируется. Во-вторых, укрепляя мышцы вокруг сустава, стимулируя в них циркуляцию крови (пампинг), мы тем самым обеспечиваем питание и восстановление самого сустава.

5. Йога учит концентрации.

Концентрация в йоге – это и отдельная практика (**дхарана**), и фактор, неотъемлемо сопутствующий выполнению сложных асан. Йога учит фокусировать все внимание на одном предмете или действии. По нашему мнению, свойство концентрации – одно из важнейших свойств в психофизической тренировке спортсменов многих специализаций, в том числе и в атлетизме. Например, концентрация при подъеме предельных весов (пауэрлифтинг или тяжелая атлетика) как залог травмобезопасности. Умение направлять луч внимания в отдельную мышцу, прочувствовать ее, способствует усилению нейромышечной связи, т.е. делает мышцу более «управляемой» (бодибилдинг). Концентрацией внимания можно даже усилить кровообращение в мышце. Такая способность развивается практикой навигации по телу в **йога-нидре**.

Нами был проведен эксперимент. Группа студентов ФФКСиТ, занимающихся пауэрлифтингом, была разделена на две подгруппы по 8

человек, имеющих одинаковую силовую подготовленность в упражнениях силового троеборья – ±10 кг.

Цель эксперимента – сравнить силовые показатели в упражнениях пауэрлифтинга, гибкость, специальную силовую выносливость при изометрическом напряжении, взрывную силу и скоростные качества.

Первая (контрольная) подгруппа продолжала тренироваться по традиционным методикам пауэрлифтинга. Количество тренировок – 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница). Второй (экспериментальной) к аналогичным тренировкам (понедельник, среда, пятница) добавили упражнения йоги (вторник, четверг, суббота), которые были направлены:

- на концентрацию энергии и внимания при поднятии максимальных весов;
- на улучшение гибкости;
- на обеспечение улучшения специальной силовой выносливости при изометрическом напряжении;
- на улучшение скоростных и скоростно-силовых качеств.

Эксперимент проводился в течение трех месяцев с 15.01.2012 по 15.04.2012.

Таблица 1

Показатели конечного уровня физической подготовленности в тестовых упражнениях

Тестовые упражнения	Первая подгруппа (контрольная)	Вторая подгруппа (экспериментальная)
Становая тяга (максимальный вес, кг)	137,26±3,56	150±5,92
Приседания со штангой на плечах (максимальный вес, кг)	123,5±4,70	140,2±4,83
Жим штанги лежа (максимальный вес, кг)	92,46±5,33	107,23±5,67
Наклон вперед (см)	11,5±1,02	15,9±2,14
Удержание штанги (40 кг) около пояса в наклоне (сек)	25,5±4,02	37,3±3,08
Прыжки в длину с места (см)	223,5±2,62	240± 3,27
Бег на 100 метров (сек)	13,8±0,2	12,6±0,4

Результаты сравнения: в ходе тренировочного процесса пауэрлифтеров II–III спортивных разрядов экспериментальная группа показала лучшие результаты в тестовых упражнениях (табл. 1).

Выводы: упражнения оздоровительной системы йога рекомендуются спортсменам силовых видов спорта не только для улучшения результативности в своей специализации, для умения вовремя сконцентрировать свой силовой потенциал и постановки правильного дыхания при подъеме максимального веса, для эластичности свя-

зок и мышц и улучшения силовых и скоростно-силовых качеств, но и для восстановления сил, для психофизиологического контроля во время соревнований, для профилактики травматизма суставов и позвоночника. И, конечно же, для хорошего самочувствия.

Для любителей активного образа жизни наиболее целесообразным представляется недельный цикл из 4-х занятий по схеме «2+2»: день силового тренинга, на следующий день – йога. Затем день отдыха. И снова: день атлетики плюс день йоги. Разумеется, могут быть различ-

ные вариации в связи с индивидуальным рабочим графиком. Например, недельный цикл из 3-х занятий через день: атлетика – атлетика – йога. Как бы то ни было, тренировочную неделю целесообразно завершить именно йогой, чтобы снять гипертонус мышц, привести в норму весь опорно-двигательный аппарат.

В завершение следует сказать, что многие профессиональные атлеты обращались к йоге и во многом обязаны ей своими успехами. Так, Френк Зейн, Мистер Олимпия 1979 (высший титул в бодибилдинге), неоднократно заявлял, что практикует йогу. Для развития мышц пресса Френк применял **наули** (волнообразные движения животом). Джей Катлер, Мистер Олимпия 2006, 2007, 2009 помимо тренинга с отягощениями занимается пилатесом. Пилатес, как и стретчинг, представляет собой адаптированную облегченную форму йоги, изометрических асан в частности. Флекс Уиллер и Том Платц – неоднократные победители «Арнольд Классик» – в сво-

их произвольных программах позирования эффективно используют поперечный шпагат (**самаконасана**) [4].

#### Литература

1. Воложанин С.Е. О пользе и необходимости занятий атлетизмом // Вестник Бурят. гос. ун-та. Сер. Физическая культура и спорт. – 2009. – Вып. 13. – С. 7-10.
2. Воложанин С.Е. Физиологическое значение упражнений на растягивание мышц в силовых видах спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья: сб. науч. ст., посвящ. 45-летию образования факультета физической культуры АлтГПА / под ред. В.Л. Крайника, П.Г. Воронцова. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – С. 40-43.
3. Чепурнова Г. Зачем нужна гибкость? / IRON MAN. – 2010. – № 1. – С. 14-24.
4. Цугуй М. Йога и бодибилдинг. URL: <http://www.fitness-yoga.net/articles/20-2011-06-19-20-45-29>.

*Воложанин Сергей Егорович* – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания БГУ, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 а.

*Volozhanin Sergey Egorovich* – candidate of pedagogical sciences, senior teacher, department of physical culture, Buryat State University, 670000, Ulan-Ude, Smolin str. 24 a.

УДК 796.082

© С.Е. Воложанин, В.Ю. Кожевникова

## СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ЖЕНСКОЙ БОРЬБЫ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

*Показатели силовых и скоростно-силовых качеств, которые непосредственным образом влияют на уровень мастерства спортсменок и высоко значимы в женской вольной борьбе, – явление, не нашедшее детального освещения в научных трудах. Изучение их специфики и систематизации является актуальной теоретической и практической проблемой, нуждающейся в комплексном исследовании.*

**Ключевые слова:** силовая подготовка, женская вольная борьба, методы развития силы.

*S.E. Volozhanin, V.Yu. Kozhevnikova*

## SPECIAL POWER TRAINING OF FREE-STYLE WOMEN WRESTLERS

*Indicators of power and speed-power features, which directly affect the level of women-athletes skills, and thus testify their high significance in the women's freestyle wrestling, it is a phenomenon that has not been particularly enlightened in scientific works. The study of their specific features and systematization is the actual theoretical and practical problem, which requires a systematic and comprehensive study.*

**Keywords:** power training, women's freestyle wrestling, methods of power development.

Наиболее характерной особенностью современного женского спорта является интенсивное освоение женщинами тех его видов, которые до недавнего времени считались привилегией только мужчин: футбола, хоккея, единоборств, тяжелой атлетики, некоторых видов легкой атлетики. Заметное место в этом

перечне занимают разновидности спортивной борьбы (дзюдо, самбо и вольная борьба), которые в нашей стране начали активно развиваться с начала 80-х гг. [6].

Соревнования по названным и другим видам спорта уже включены в календари международных федераций, проводятся чемпионаты мира,

континентов и другие крупнейшие турниры. Стоит отметить, что некоторые виды, в том числе женская вольная борьба, представлены в программе Олимпийских игр [11].

Современная спортивная борьба развивается очень быстрыми темпами. Подготовка борцов – сложный многолетний процесс, требующий высокопрофессионального уровня работы тренера, тесного сотрудничества его с другими специалистами. В отличие от женской, в мужской борьбе сформировалась достаточно стройная система подготовки спортсменов. При этом большинство исследований по изучению влияния спорта на организм, обоснованию средств, методов тренировки было проведено на спортсменах-мужчинах. Это является существенной предпосылкой для разработки научно-методического обеспечения подготовки борцов-женщин [13].

Как показывает практика, тренеры, даже хорошо владеющие спортивными навыками, допускают при проведении тренировочного занятия многочисленные ошибки. Не только в женской вольной борьбе, но и во многих других «изначально мужских» видах спорта, мы часто констатируем факт механического переноса содержания тренировки мужчин без какой-либо корректировки на тренировочный процесс женщин, что не всегда правомерно и безопасно. Поэтому процесс подготовки спортсменок должен иметь свои характерные черты, обусловленные психологическими и морфофункциональными особенностями женского организма, заключающимися в деятельности центральной нервной системы, развитии и функционировании сенсорных систем (анализаторов), опорно-двигательного аппарата, развитии двигательных качеств, вегетативного обеспечения энерготрат, а также специфического биологического цикла [14].

Поскольку женская вольная борьба является достаточно молодым видом спорта, по нашему мнению, тенденция интенсификации учебно-тренировочного процесса, снижения возраста начала занятий, ранней специализации будет сохраняться достаточно длительный период. Следует отметить, что научное разрешение проблем женской вольной борьбы значительно отстает от реальных потребностей спортивной практики. Важнейшей предпосылкой успешной реализации задач спортивной подготовки борцов-женщин является положение, заключающееся в том, что процесс их подготовки должен строиться в соответствии с закономерностями

обучения и воспитания, общими и специфическими принципами тренировки.

В последнее время, в связи с ростом популярности женской вольной борьбы, наблюдается повышение интереса ученых к исследованиям организации учебно-тренировочного процесса и особенностей женской вольной борьбы.

Мышечная сила – одно из главных двигательных качеств борцов и является единственной активной силой в борьбе, которая создает остальные реактивные силы (исключая вес и вертикальную реакцию опоры, которые существуют независимо и противостоят друг другу).

Без применения физической силы в борцовской схватке не достигнешь успеха. Желательно, чтобы спортсменка обладала равномерно развитой мускулатурой всего тела. Но такое бывает редко. У одних спортсменок сильнее развиты мышцы рук, у других очень сильны ноги, у третьих развита спина. Вот почему в тренировочных занятиях нужно подбирать такие упражнения, которые эффективно способствовали бы развитию наиболее слабых групп мышц.

Специальная направленность силовой подготовки квалифицированных спортсменов – это развитие силы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения, одновременно с другим ведущим двигательным качеством при сохранении структуры этого упражнения.

Развитые мышцы туловища и конечностей, высокий уровень силовой подготовленности – предпосылка сохранения здоровья и показа хороших результатов во всех видах борьбы. Недостаточное развитие мышечно-суставного и связочного аппарата, как правило, не позволяет в полной мере реализовать технико-тактические возможности спортсмена, ведет к перенапряжениям и в конечном итоге к серьезным травмам [3].

На современном этапе развития спортивной борьбы удивить какими-либо новшествами в технической или тактической подготовке очень тяжело, поэтому оптимальный путь повышения спортивной подготовки квалифицированных борцов многие специалисты видят в совершенствовании их специальной физической подготовки.

Вопрос о совместимости занятий единоборствами и силовыми тренировками – один из самых часто обсуждаемых как среди единоборцев, так и среди спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта. Большинство количество отечественных и зарубежных авторов отмечает,

что физически хорошо подготовленные женщины отличаются большим объемом функциональных резервов, высокой сопротивляемостью организма, хорошей адаптацией к воздействиям неблагоприятных факторов [3].

Некоторые авторы советуют осторожно относиться к фронтальному методу тренировки квалифицированных борцов и применять его лишь на коротких отрезках времени при базовой подготовке [7; 8].

Другими авторами высказывается точка зрения, что борцам вообще не нужна «работа со штангой» и ее вполне компенсирует специальная работа на ковре. Они выступают в защиту больших объемов физической подготовки [10]. Однако до сих пор в научно-методической литературе существуют противоречия по поводу применения определенных средств и объемов физической подготовки в учебно-тренировочном процессе квалифицированных борцов [5; 10; 15].

Современный спорт далеко продвинулся вперед, используя новые достижения науки, медицины, техники, а также новые подходы к методике тренировок спортсменов различных специализаций. Дилетантское мнение о том, что «железо» закрепощает, и «большой шкаф громче падает», необходимо отбросить сразу, так как оно не выдерживает серьезной критики. В процессе подготовки юных спортсменок чрезвычайно большое значение придается разносторонней физической подготовленности, гармоничному развитию основных двигательных качеств. Чем выше уровень развития двигательных качеств и разностороннее физическая подготовленность спортсменок, тем большими потенциальными возможностями они располагают в овладении многообразными и сложными элементами техники и тактики [4].

Своеобразие технических приемов в спортивной борьбе требует специфического мышечного развития, и в учебно-тренировочном процессе особое внимание должно уделяться силовой подготовке юных борцов. При этом необходимо учитывать следующее обстоятельство: если на начальном этапе специализации важна всесторонняя физическая подготовка, то на этапе спортивного совершенствования, в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации, особую значимость приобретает именно развитие мышц, несущих основную нагрузку.

Для наиболее полного представления о силовой подготовленности спортсменок 16-18 лет необходимо измерить силу возможно большего

числа мышечных групп. Однако для этого требуется много времени. Поэтому тренерам необходимо уточнять уровень и характер силовой подготовленности борцов и выделять из множества мышечных групп наиболее задействованные, которые несут основную функциональную нагрузку при выполнении основных двигательных действий, по которым можно наиболее правильно судить о силовой подготовленности спортсменов. Изучение этих мышечных групп позволит правильно выбирать наиболее эффективные средства и методы для развития мышечной силы [3].

Подобные исследования были проведены на примере борцов-юношей высокого класса. Исследования показали, что наиболее сильными мышечными группами у юных борцов являются разгибатели бедра, туловища, голени и подошвенные сгибатели стопы. При этом наибольшая величина силы была присуща крупным мышечным группам [8; 9; 12].

Исследования В. М. Дьячкова (1961) позволили выделить ведущие двигательные качества спортсменов различной специализации. Проявление этих качеств и режим деятельности организма в целом дали возможность разделить все виды спорта на четыре основные группы:

1. Группа видов спорта скоростно-силового характера, отличающихся максимальной интенсивностью (мощностью) рабочих усилий (легкоатлетические прыжки и метания, спринт во всех видах спорта).

2. Группа видов спорта, характеризующихся преимущественным проявлением выносливости (бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, лыжные гонки, шоссейные гонки на велосипеде, спортивная ходьба и т. д.).

3. Группа видов спорта, характеризующихся высоким уровнем развития ловкости и точности выполнения движений по строго определенной программе (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду).

4. Группа видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств (бокс, борьба, фехтование, спортивные игры).

Такое разделение видов спорта по принципу ведущего двигательного качества и позволяет определить направленность специальной силовой подготовки в отдельных, родственных по характеру, видах спорта.

Для видов спорта, входящих в группу скоростно-силового характера, главным в специаль-

ной физической подготовке является, как известно, преимущественное развитие взрывной силы. В каждом виде спорта специфику проявления и воспитания взрывной силы как специального физического качества характеризуют структура движения и величина преодолеваемого сопротивления.

Специфика проявления силовых способностей спортсменов в условиях соревновательной деятельности определяет содержание методики силовой подготовки. В теории и практике спорта основным средством для развития силы и изменения качества мышц в желаемом направлении считается тренировка с отягощениями. В современном понятии это систематическая, хорошо спланированная программа упражнений, выполняющие которые спортсмены используют штанги, гантели, другие снаряды и тяжести, различные тренажеры, а также собственный вес и вес партнера с целью увеличения сопротивления при различных движениях тела.

Выбор веса отягощения и других параметров тренировочной нагрузки зависит от поставленных задач и варьируется в широком диапазоне. Используется весь спектр средств и методов силовой подготовки. Подбор тренировочных средств и параметров нагрузки для развития мышечной силы спортсменов высших разрядов должен осуществляться на основе динамического соответствия соревновательным формам движений.

Вольная борьба является тандемом скорости, гибкости и силы. Сила борца – это способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных усилий (напряжения и расслабления). Поэтому построение методики воспитания силы направлено на организацию условий, в которых это возможно. Сила, применяемая в борьбе, непрерывно меняется по величине, направлению и характеру. Это определяется изменением ситуаций, создающихся в схватке. Поэтому силовые проявления в борьбе мы наблюдаем в сочетании с другими физическими качествами. При подборе упражнений, развивающих силу, необходимо помнить, что для борьбы характерны максимальные напряжения, сменяемые короткими паузами расслабления; взрывные напряжения; статические и динамические мышечные усилия.

**Метод максимальных усилий.** Этот метод предусматривает применение упражнений,

связанных с необходимостью преодоления субмаксимального, максимального и сверхмаксимального отягощения или сопротивления. Предельным отягощением следует считать такое, преодоление которого (поднятие штанги, гантелей, гирь, растягивание амортизатора и др.) не требует специального повышенного эмоционального возбуждения занимающихся. Величина такого отягощения составляет 80–90% от максимальных (рекордных) показателей для данного спортсмена.

Выполнять такие упражнения нужно не более 1-2-х раз в одном подходе, в состоянии полного разогрева организма. Количество подходов определяется подготовленностью спортсменов и педагогической задачей. При выполнении этих упражнений высокие требования предъявляются к координации движений, концентрации внимания спортсмена.

При выполнении таких упражнений обменные процессы не достигают максимального уровня и мышечная масса не увеличивается. Сила возрастает за счет совершенствования нервно-мышечной регуляции.

Этот метод ценен для борцов, так как способствует увеличению силы без заметного увеличения веса спортсмена. Нужно помнить, что использовать его должны только спортсмены высокой квалификации и в сочетании с другими методами тренировки.

**Метод повторных усилий.** Этот метод предусматривает применение упражнений «до отказа» с непредельным отягощением 40–70% от максимального. Известно, что работа «до отказа» с таким отягощением дает прирост мышечной силы. Наиболее выгодно для наращивания силы применять такие упражнения с отягощениями, которые занимающийся может выполнять не более 8-12-и раз.

Метод повторных усилий широко применяется в тех случаях, когда перед спортсменом стоит задача увеличить силу мышц спины, ног и т. д. Непосредственно в спортивной борьбе его действие наблюдается при выполнении упражнений для укрепления моста, при захватах руки на ключ, при освобождении от захватов и пр. (если борец выполняет одно из указанных действий «до отказа»).

В сочетании с методом максимальных усилий этот метод используется для поддержания высокой работоспособности и воспитания силовой выносливости.

**Метод динамических усилий.** Этот метод применяется с целью развития скоростно-



силовых качеств. Смысл его заключается в том, что структура основного движения техники сохраняется, но выполняется оно с отягощением. Упражнение должно быть посильным для данного спортсмена, чтобы не наступило искажений в технике (упражнения в отрыве партнера от ковра, для бросков прогибом, поворотом и др.).

**Изометрический метод.** Этот метод предусматривает использование статических напряжений в определенной позе (удержание моста, удержание захвата и пр.). Такие упражнения длительностью до 8 сек. используются от 5 до 10 раз. Все отягощения подбираются в зависимости от упражнения, веса и подготовленности.

**«Ударный» метод** применяется для развития амортизационной и «взрывной» силы различных мышечных групп. При тренировке мышц ног наиболее широко используются отталкивания после прыжка в глубину с дозированной высоты. Приземление должно быть упругим, с плавным переходом в амортизацию. Глубина подседания находится опытным путем. Амортизация и последующее отталкивание должны выполняться как единое целостное действие. Оптимальная дозировка прыжковых «ударных» упражнений не должна превышать четырех серий по 10 прыжков в каждой для хорошо подготовленных людей, а для менее подготовленных – 1-3 серий по 6-8 прыжков. Отдых между сериями в течение 3-5 минут можно заполнить легким бегом трусцой и упражнениями на расслабление и растягивание. Прыжки в глубину в указанных объемах следует выполнять не чаще 1-2-х раз в неделю на этапах подготовки к массовым соревнованиям или зачетам по физической подготовке.

Указанные методы развития силы применяются как отдельно, так и в различных сочетаниях, преследуя цель разносторонне развить спортсменов.

Если сила прирастает одновременно с увеличением мышечной массы, силовые качества сохраняются дольше. Поэтому главной задачей тренировки юных борцов следует считать наиболее полное развитие спортсмена, и в меньшей степени заботиться о том, чтобы сохранить борца в данной весовой категории.

Организм спортсмена приспособляется к любым упражнениям. Поэтому важным условием является их разнообразие.

Нужно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка распределялась на различные группы мышц. Упражнения на развитие силы должны предшествовать общеразвивающим упражнениям

без отягощений, выполняемые с той же структурой движения. Упражнения с максимальными напряжениями следует сочетать с упражнениями на расслабление (упражнения для мышц-антагонистов, упражнения на растягивание и т. п.).

На специальных занятиях по развитию физических качеств вначале следует использовать упражнения **скоростно-силового** характера, а затем – упражнения на развитие **силовой выносливости и силы**.

Упражнения на развитие силы сразу после схватки выполнять не рекомендуется. Нужно дать возможность всем системам организма прийти в состояние относительного покоя. Однако пауза не должна длиться более 10 мин, иначе организм остынет. Более длительному сохранению разогретого состояния способствуют хорошие условия спортивного зала и теплый тренировочный костюм.

Средства для развития силы весьма разнообразны. Ее развивают на снарядах (перекладина, брусья, гимнастические кольца), а также работой с отягощениями (рекомендуются приседания, становая тяга, жимы штанги лежа, стоя, упражнения из пауэрлифтинга, бодибилдинга, тяжелой атлетики), без отягощения (отжимание от пола, подъемы туловища и ног из различных положений). Рекомендуется заниматься со жгутом возле гимнастической стенки, для отработки подворотов, бросков через бедро и многих других приемов.

Развитие силы нужно сочетать с развитием других физических качеств (скорости и гибкости). В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета, при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определенного набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъем со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Увлечение только силовой подготовкой может привести к огрубению мышц, потере их эластичности, гибкости в суставах. Может появиться скованность движений и потеря скоростных качеств. Поэтому наряду с силовыми тренировками необходимо делать упражнения на растягивание всех групп мышц, а

также скоростные упражнения взрывной направленности [3; 4].

Сила и скорость – родственные качества. Грамотная силовая тренировка и работа на скорость отлично дополняют друг друга, чего не скажешь о мышечной массе и выносливости. Вот эти два понятия сосуществуют с огромным трудом. Именно эти моменты и нужно принимать во внимание при попытке совместить занятия с отягощениями и единоборством. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длительные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби.

При всем том, что «силы много не бывает», увлекаться работой на оную в предсоревновательный период, сопровождая ее набором массы, для спортсменов не разумно. В предсоревновательный период целесообразно организовать силовой тренинг в тандеме с развитием скоростных качеств лишь как составную часть ОФП и уделять львиную долю тренировки именно развитию выносливости и гибкости [4].

#### Литература

1. Бойко В.Ф., Данько Г.Т. Физическая подготовка в спортивной борьбе. – Киев: Здоровье, 2004. – 287 с.
2. Воложанин С.Е. Совершенствование физической подготовленности студентов с использованием средств и методов атлетизма: дис. ... канд. пед. наук. – Улан-Удэ, 2007. – 149 с.
3. Воложанин С.Е., Дагбаев Б.В. Совершенствование специальной физической подготовленности борцов вольного стиля на базе акцентированной силовой тренировки // Вестн. Бурят. гос. ун-та. Сер. Физическая культура и спорт. – 2011. – Вып. 13. – С. 43-46.
4. Воложанин С.Е., Яковлева Н.В. Несколько советов спортсменам-силовикам, использующим занятия боксом в тренировках для самообороны // Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе довузовского и вузовского образования: материалы регион. заоч. науч.-метод. конф. студ.

и преп. (Иркутск, 2010 г.). – Иркутск, 2010. – С. 212-215.

5. Греко-римская борьба: учебник / под общ. ред. А.Г. Семенова и М.В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-спорт, 2005. – 256 с.
6. Грищенко В.Н., Кочурко Е.Н. Поединки на татами. – Минск: Полымя, 1987. – 223 с.
7. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. – Киев: Здоровье, 1989. – 192 с.
8. Игуменов В.М., Живора П.В. Оценка результатов соревнований и индивидуального спортивного мастерства в классической и вольной борьбе // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №10. – С. 6-7.
9. Мартиросов Э.Г. Морфо-функциональная организация борцов высокой квалификации в связи с силовыми возможностями: автореф. дис. ... канд. биол. наук. – М.: Изд-во МГУ, 1968. – 16 с.
10. Миронов В.Д., Сапунов Г.А., Колупов Ю.И., Калинин В.И. О школе и школах в классической борьбе // Спортивная борьба. – 1984. – С. 29-35.
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
12. Рыбалко Б.М. Экспериментальное исследование взаимосвязи между функциональной топографией мышечной силы и техникой спортивной борьбы: дис. ... канд. пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1967. – 240 с.: ил.
13. Сагалеев А.С., Гулгенов Ц.Б. Женская вольная борьба. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 1996. – 43 с.
14. Сагалеев А.С., Хамаганов Б.П., Эрхеев С.В. Мезоцикл учебно-тренировочного процесса спортсменов в тайском боксе // Деятельность человека в экстремальных условиях: сб. науч. ст. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2004. – С. 73-76.
15. Юхно Ю.А., Загорко И.П., Журавель А.В., Логвиненко Ю.В. Совершенствование специальной силовой подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля на основе анализа состава технических действий, используемых в соревновательной деятельности // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. / под ред. С.С. Ермакова. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2007. – №6. – С. 64-71.

*Воложанин Сергей Егорович*, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания БГУ, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 а.

*Кожевникова Виктория Юрьевна*, старший преподаватель кафедры физического воспитания БГУ, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 а.

*Volozhanin Sergey Egorovich*, candidate of pedagogical sciences, senior teacher, department of physical culture, Buryat State University, 670000, Ulan-Ude, Smolin str. 24 a.

*Kozhevnikova Viktoriya Yurevna*, senior teacher, department of physical culture, Buryat State University, 670000, Ulan-Ude, Smolin str., 24 a.

УКД 796.077.5

© Е.В. Воробьева

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ МОДЕЛИ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*В статье рассмотрена модель учебной деятельности цикла общепрофессиональных и специальных дисциплин, позволяющая активизировать и развивать процессы творческого мышления и воображения будущего специалиста в области физической культуры и спорта*

**Ключевые слова:** *творчество, воображение, технологии модульно-целевого подхода, модель исследовательско-эвристических игр.*

Е.В. Vorobyeva

## THE PROJECTION OF CREATIVE ACTIVITY MODEL IN THE COURSE OF TRAINING THE SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

*In the article a model of academic activity within a cycle of general professional and special disciplines has been considered. It allows to activate and develop the processes of creative thinking and imagination of future specialist in the field of Physical Education and Sport.*

**Keywords:** *creative work, imagination, technologies of module-aimed approach, model of research and euristic games.*

**Введение.** На современном этапе развития общества в условиях структурной перестройки системы высшего образования возникает необходимость активного поиска новых резервов качественной подготовки специалистов.

Основное направление в совершенствовании профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта – повышение творческого потенциала. Овладение творчеством и воображением как видами и компонентами современной педагогической деятельности в области физической культуры и спорта позволяет педагогу моделировать возможные изменения в организации, структуре и содержании образовательного и учебно-тренировочного процесса; целенаправленно вносить своевременные коррективы при проектировании различных моделей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; адекватно формулировать цели, задачи, средства, методы тренировочного процесса с учетом этапов многолетней подготовки спортсмена; реализовывать личностно-ориентированный подход в обучении и планировании тренировочных и соревновательных нагрузок.

Вместе с тем прослеживаются существенные противоречия:

- между существующей системой подготовки специалистов в области физической культуры и спорта и современными социальными и личностными потребностями, обусловленными изменениями во всех сферах общественной жизни;

- между объективной потребностью общества в качественном специалисте с аналитическим творческим мышлением и зачастую консервативным процессом подготовки кадров в высших учебных заведениях, обучающихся по сложившимся традиционным системам;

- между требованиями, предъявляемыми личностью и обществом к результатам образования.

**Методы и организация исследования.** С целью оптимизации педагогического процесса по циклам общепрофессиональных и специальных дисциплин нами была разработана и внедрена модель учебной деятельности, позволяющая активизировать процессы творческого мышления и воображения будущего специалиста в области физической культуры и спорта, определить ее компоненты и наполнить их содержанием. Основной ее составляющей является: *технология модульно-целевого подхода (модульно-компьютерное, модульно-проблемное, модульно-блочное, модульно-проективное обучение)*. При реализации данной технологии студент работает с учебной программой, составленной из модулей, каждый из которых представляет собой гибкую дидактическую систему, состоящую из следующих элементов: учебной цели; собственно-учебного материала; форм организации учебного процесса; методического руководства к действию; технологии контроля знаний, умений и навыков; временного алгоритма и последовательности прохождения учебного материала; аппаратного обеспечения. По содержанию и своей направленности дидактический

модуль отражает программу целевой деятельности преподавателя и студентов на основе лично-относительно-ориентированного образования, в основе которого лежит гуманно-личностный подход, равноправное сотрудничество, «Я-концепция личности».

*Модульно-компьютерное обучение.* Студенты работают по обучающей программе, представляющей собой последовательно сменяющиеся небольшие информационные блоки с контрольными заданиями.

Освоив теоретическую информацию, студент должен ответить на пять вопросов. На каждый вопрос дается 4 ответа, один из них – правильный. В случае 3-х положительных ответов и выше он получает новую информацию и последовательно продвигается вперед к намеченной учебной цели. В случае 2-х положительных ответов ему предлагается вернуться и повторить пройденный материал. Все вопросы направлены на реализацию ряда дидактических функций. Они служат проверке того, насколько хорошо студент овладел материалом в данном разделе программы; обеспечивают возможность закрепления важнейших знаний путем выполнения соответствующих упражнений; заставляют его активно работать с текстом и тем самым исключать механическое запоминание; формируют у студентов ценностное отношение к учебе, развивая интерес к изучаемому предмету и приучая к контролю и оценке собственных результатов.

Следующим компонентом работы предлагается проблемный блок, который требует от студентов интенсивной интеллектуальной работы – это решение задач, формулировки или проверки гипотезы, выявление ошибок при построении техники двигательного действия, составления методик развития физических способностей или обучения техническим элементам. Если студент затрудняется в выполнении заданий в связи с тем, что не усвоен теоретический материал, он может обратиться к теоретическому материалу в компьютерной программе или просмотру видеолекции. Данная работа предполагает выполнение различных умственных действий (обобщение, доказательство, объяснение, проверка), обогащающих объем их знаний.

В процессе изучения каждого модуля обязательно проводится текущий, рубежный и итоговый контроль знаний.

*Модульно-проблемное обучение.* Модульно-проблемное обучение направлено на развитие творческого мышления и формирование способ-

ности к самостоятельной познавательной деятельности. Студенты учатся анализировать, сравнивать, искать доказательства, обобщать, выдвигать гипотезы, переносить знания в новую ситуацию, осуществлять поиск аналогий, выбирать способы деятельности, интерпретировать и выбирать результаты.

Данный модуль содержит восемь последовательных этапов обучения, каждый из которых решает свою задачу.

1 этап – решение проблемных ситуаций или задач в процессе усвоения нового материала. Данный этап характеризуется тем, что преподаватель ставит проблему, формулирует ее, указывает на конечный результат и направляет самостоятельный поиск студентов.

2 этап – самостоятельная работа с использованием модульного компьютерного обучения.

3 этап – контроль за освоением учебного материала.

4 этап – рассмотрение учебной информации с выделением противоречий. В процессе работы у студентов формируется способность самостоятельно формулировать и решать проблему, а педагог только указывает на нее, не определяя конечный результат.

5 этап – разработка структурно-логических схем с целью обобщения теоретического материала.

6 этап – индивидуальная творческая работа по разработке проблемных задач или ситуаций. В период работы студент должен самостоятельно увидеть проблему, сформулировать и использовать способы ее решения.

7 этап – обсуждение результатов творческой работы. Корректировка качества усвоения учебного материала.

8 этап – контроль за освоением учебного материала модуля.

*Модульно-блочное обучение.* Технология блочного обучения представляет собой синтез традиционного (объяснительно-иллюстративного, репродуктивного), модульно-компьютерного и проблемного обучения. Его основное назначение – формирование знаний, умственных методических умений стандартной и операциональной деятельности.

Каждый обучающий модуль содержит в себе последовательные операциональные блоки. Например, при изучении цикла специальных дисциплин каждый блок имеет следующее назначение (рис. 1):

- *информационный блок*. Основное его назначение – формирование теоретических знаний

и практических умений и навыков по циклу специальных дисциплин;



**Рис. 1.** Модульно-блочное обучение при организации учебного процесса по освоению техники спортивных способов плавания

В процессе обучения новым двигательным действиям решающая роль отводится ориентировочной основе действия, при ее формировании

мы опираемся на основные психологические компоненты деятельности, такие как целевые установки и мотивация, где фактор сознания иг-

рает первостепенную роль. Передача информации осуществляется с широким использованием средств ТСО;

- *тестово-информационный блок* направлен на получение срочной информации о качестве усвоения теоретических знаний, двигательных умений и навыков. Контроль осуществлялся через компьютерные контролирующие программы и практическое выполнение изучаемого двигательного действия;

- *коррекционно-информационный*. Данный блок направлен на формирование двигательного навыка на основе сознательного контроля за кинематическими характеристиками техники двигательного действия и дальнейшее углубление теоретических знаний через компьютерные обучающие программы, изучение дополнительной литературы, выполнение практических заданий, решение учебных задач информационно-теоретического и операционального содержания;

- *проблемный блок*. Его основное назначение – развитие аналитических и творческих способностей студентов (разрешение ситуаций проблемного характера на лекциях, выполнение проблемных заданий, органично вкрапленных в обучающие программы; участие в дискуссиях, решение учебных задач конструктивного плана и т.п.);

- *блок проверки и контроля*. Он выполняет функцию проверки качества выполненной работы студентом в соответствии с заранее спроектированным результатом.

**Модульно-проективное обучение.** Данная технология позволяет проектировать и воспроизводить в условиях учебного процесса на основе будущей профессиональной деятельности ряда ее аналогичных форм, отличающихся по степени подобия и соответствия профессиональной деятельности в различных ее проявлениях (квазипрофессиональных, т.е. почти профессиональных). Последовательное проектирование и последующее освоение этих форм деятельности, расположенных по степени увеличения сложности и приближения к профессиональной деятельности и составляет процесс проективного обучения.

Базой модульно-проективного обучения является обучающий модуль. Он включает в себя:

- целевые программы (чего в конечном итоге должен достичь студент);

- банк информации (учебный материал различного дидактического назначения, зафиксированный на различных носителях информации);

- задания для самостоятельной и групповой учебной деятельности над материалом;

- тестовые программы контроля и самоконтроля знаний, умений и навыков.

**Модель исследовательско-эвристических игр.** Данная модель включает этапы организации и проведения игры, ее содержательную структуру, а также психолого-педагогические особенности.

Педагогический процесс игровой деятельности осуществлялся с учетом основных принципов:

- целостность имитации профессиональной деятельности, ее условий и ситуаций;

- предметность содержания профессиональной деятельности, которая определяет ее специфику, потребности, мотивы, задачи, действия и операции;

- рефлексия различных учебно-игровых воздействий;

- направленность игрового обучения на развитие личности профессиональных кадров, а также формирование у них новых способов профессиональной деятельности.

К психолого-педагогическим особенностям исследовательско-эвристических игр относятся: направленность на самоорганизацию новых способов профессиональной деятельности и мышления; целевая направленность на активизацию эвристических процессов, продуктивного воображения, профессиональной фантазии; обеспечение смены ведущего типа деятельности от академического обучения к формированию личности специалиста в процессе профессиональной деятельности; поисково-исследовательская направленность на объект игрового моделирования; развитие элементов и навыков коллективного мышления, взаимодействия и профессиональной коммуникации; осуществление мыслительного эксперимента с целью полноценной ориентации в профессиональной сфере, обучения, направленного на формирование творчества и воображения, разрушение монопредметных стереотипов и подходов в осмыслении и решении проблем; схематизация посредством символа-знакового отображения вербальной коммуникации и другой игровой информации; направленная ротация игровой позиции, активизация знаний и получения новой информации; целенаправленное развитие когнитивного диссонанса и формирование умений его преодоления; формирование потребности и мотивации к познанию и изучению профессиональной действительности.

**Модель формирования творческого мышления и воображения посредством учебных задач.** Включает в себя компоненты творческой деятельности: когнитивно-мотивационный, содержательный, операциональный; этапы развития творческого мышления, воображения, реализуемые через структуру и содержание логически взаимосвязанных учебных задач (информационно-теоретические, операциональные, конструктивные моделирующие), а также педагогические условия их реализации.

Развитие творческих умений и навыков, а также воображения происходит по четырем этапам в соответствии с основными процессами творческой деятельности.

На первом этапе решаются *информационно-теоретические задачи*. Они характеризуются аналитическим подходом. Данные задачи создают ориентировочную основу мыслительной деятельности обучающихся, нацеливают на поиск способов решения и определяют условия, в которых должен происходить процесс решения.

Реализация этих задач связана с расширением мотивов учения, развития тех из них, которые заложены в самом процессе познавательной деятельности студентов. Учебные задачи позволяют «включить» студента в содержание излагаемого, психологически приобщить предмет обобщения к опыту студентов, предупредить автоматизм восприятия, пробудить воображение, вызвать необходимые ассоциации и на этой основе – участие и сопереживание.

На втором этапе развития творческого потенциала студента и воображения вводятся *учебные задачи операционного содержания*. Данные задачи направлены на понимание студентами структуры и психологических факторов педагогического процесса, взаимодействия учителя и учащихся, знание технологий обучения и обобщение эмпирического опыта собственной профессиональной деятельности.

При решении данных задач студент мысленно выполняет функции учителя и прослеживает учебные действия, осмысливает коммуникативные контакты между ними и определяет оптимальные способы взаимодействия учителя с учащимися.

На третьем этапе используются *задачи конструктивного плана*. Они дают возможность развивать у студентов профессиональное видение учебно-воспитательного и тренировочного процесса, углубляют понимание функций профессиональной деятельности и повышают эффективность их дидактической подготовки.

Процесс поиска решений этих задач, связанный с проектированием микроэлементов обучения, отдельных дидактических приемов обучения и развития учащихся, предполагает структурирование учебного материала. Творческий подход к решению обусловлен ориентационной основой – условиями задачи, направляется системой указаний и вопросов задачи, включает описание дидактических ситуаций в абстрагированной форме.

Для реализации поставленных задач нами был использован комплекс **методов исследования**: 1) анализ и обобщение научных трудов по проблеме исследования; 2) психолого-диагностические методы: адаптированный вариант набора креативных тестов Ф. Вильямса [5], батарея тестов, состоящих из 28 заданий на общие способности (модифицированная батарея тестов Г. Айзенка) [1] и 12 заданий на воображение (модификации южнокалифорнийских тестов), а также тесты Я.А. Пономарева, К.К. Платонова, Ф.С. Таратунского, Н.Ф. Таратунской, для диагностики самоактуализации личности нами использовался опросник САМОАЛ, разработанный А.В. Лазукиным и адаптированный Н.Ф. Калининой [4]; 3) метод педагогического наблюдения для оценки смыслового содержания коммуникативных взаимодействий в сочетании со звукозаписью; 4) метод контент-анализа; 5) метод тестового контроля знаний, умений и навыков по методике В.П. Беспалько [2]; 6) методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** По итогам внедрения экспериментальной технологии обучения были изучены структурные факторы, определяющие креативное мышление студентов с использованием модифицированного и адаптированного варианта тестов Ф. Вильямса, П. Торренса, предложенного Е.Е. Туник [5].

Анализируя результаты контрольной и экспериментальной групп по данной методике, следует отметить, что все различия статистически значимы по критерию Манна-Уитни, (кроме беглости –  $p > 0,05$ ). Показатели экспериментальной группы по факторам гибкость и оригинальность – не высокие в абсолютной величине. Самое высокое значение связано с разработанностью, то есть с асимметрией – сложностью рисунка и творческого использования языка. Сравнивая данные контрольной и экспериментальной групп по опроснику личностных характеристик, можно отметить, что по всем факторам – любознательность, воображение, сложность, склонность к риску – показатели экспериментальной группы значительно выше (различия

статистически значимы по критерию Манна-Уитни (при  $p < 0,01$ ).

Также данные подтверждаются оценкой творческих способностей и воображения. По окончании эксперимента в контрольной группе студенты дали 36% правильных ответов на оценку творческих способностей и 39% в тесте на воображение, в экспериментальной же группе результаты значительно лучше – 86% правильных ответов в тесте на творческие способности и 88% на воображение.

Параллельно нами проводилось психодиагностическое обследование студентов с помощью методики САМОАЛ (адаптированная Н.Ф. Ка-

лининым) с целью оценки у студентов стремления к самоактуализации, так как, по мнению А. Маслоу, творческий человек и самоактуализирующийся являются синонимами [4].

Результаты оценки самоактуализации студентов отражены на рисунке 2. Как видно, студенты экспериментальной группы, по сравнению со студентами контрольной группы, проявляют более высокий уровень в стремлении к познанию, творчеству, они автономны, более естественны, уверены в своих силах, имеют навыки эффективного общения, способны к саморазвитию.



Рис. 2. Результаты диагностики самоактуализации личности

С целью определения уровня сформированности творческого потенциала и воображения к неординарному решению профессиональных проблем у выпускников мы использовали исследовательско-эвристические игры [3].

Подводя итоги игровой деятельности студентов, необходимо отметить, что уровень проявления эмпирических признаков творческих способностей в экспериментальной группе достоверно выше, в отличие от аналогичных показателей контрольной группы (табл. 1).

Таблица 1

Итоговые результаты наблюдений эмпирических признаков творческих способностей в процессе исследовательско-эвристической игры

Признаки	Контрольная группа		Экспериментальная группа		v	P
	X <sub>1</sub>		X <sub>2</sub>			
	факт.	%	факт.	%		
Самоустановка	2,16	43	4,38	87,6	5	< 0,001
Коммуникация	2,48	49	4,60	92	7,5	< 0,001
Схематизация	1,48	29,6	4,48	89,6	1,5	< 0,001
Представление результатов	1,90	38	4,60	92	2,5	< 0,001
Объективизация	2,30	46	4,20	84	83,5	< 0,001
Распредмечивание	1,60	32	4,50	90	37,5	< 0,001



Проблематизация	1,78	35,6	4,28	85,6	30	< 0,001
Эвристический компонент	1,88	37,6	4,43	88,6	1,5	< 0,001
Синтез	1,20	24	4,35	87	1,5	< 0,001

Анализируя результаты (рис. 3) формирования знаний, умений и навыков различного уровня по методике, предложенной В.П. Беспалько [2], необходимо отметить, что различия средних значений между показателями экспериментальной и контрольной группы достоверны по критерию Манна-Уитни, а на третьем и четвертом уровнях различия достоверны с высоким уровнем значимости  $p < 0,001$ .

Эффективность предложенной технологии обучения также подтверждается результатами итоговой государственной аттестации выпуск-

ников, включавшей защиту выпускной квалификационной работы и итоговый государственный междисциплинарный экзамен, позволяющий выявлять теоретическую и практическую подготовку выпускника к решению профессиональных задач, в том числе умение использовать знания, полученные в процессе изучения различных дисциплин (медико-биологических, психолого-педагогических, гуманитарных дисциплин), для решения конкретных практических задач в области физической культуры и спорта.

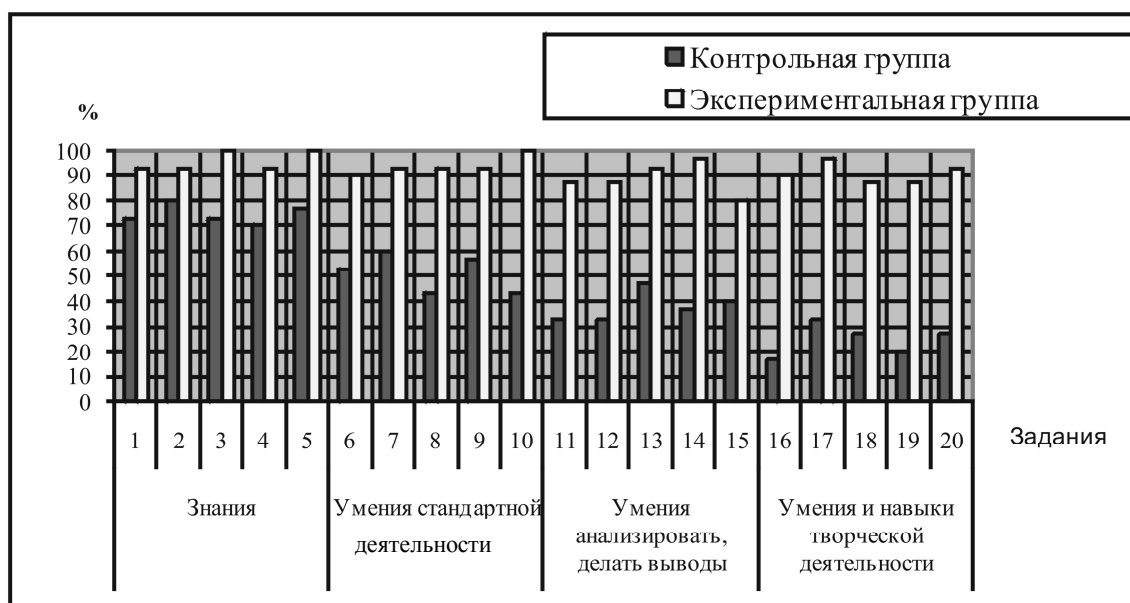


Рис. 3. Объем и качество знаний, умений и навыков при использовании технологий, развивающих творчество и воображение студента

По результатам аттестации успешность освоения знаний и интеллектуальных умений методической деятельности различного порядка в экспериментальных группах выше, чем в контрольных. Так, по междисциплинарному экзамену средний балл составил 4,4–4,5, в контрольных группах – 3,6–3,9 балла ( $p < 0,001$ ). Качество успеваемости – 90–96,8% в экспериментальных группах, а в контрольных группах – 49,9–67%.

В процессе защиты выпускных квалификационных работ, которые отражали взаимосвязь обучения и развития творческого компонента деятельности, выявлено, что в экспериментальных группах качество успеваемости значительно

выше, чем в контрольной – на 35–40% (при  $p < 0,001$ ).

#### Выводы.

1. Полученные результаты исследования свидетельствуют, что разработанная нами модель педагогического процесса цикла общепрофессиональных и специальных дисциплин способствует формированию процессов воображения и творческого мышления при осуществлении профессиональной деятельности будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

2. Разработанная модель учебной деятельности позволяет вывести деятельность студента на уровень активной, творческой личности

(субъекта деятельности), стремящейся к максимальной реализации своих возможностей (самоактуализации). Процесс учения приобретает характер поисковой, исследовательской деятельности, превращается из «школы запоминания» в «школу познания».

#### Литература

1. Айзенк Г. Проверь свои способности. – М.: Наука, 1972. – 240 с.

*Воробьева Елена Владимировна*, доктор педагогических наук, доцент, директор филиала Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Иркутск, e-mail: info@ifrgufk.ru

*Vorobyeva Elena Vladimirovna*, doctor of pedagogical sciences, associate professor, director of the Branch of Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism, Irkutsk, e-mail: info@ifrgufk.ru

УДК 796.011.1

© *Е.В. Воробьева, Н.Н. Гарипов*

### ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К СЛУЖБЕ В АРМИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*В статье рассмотрена модель организации физического воспитания, направленного на формирование готовности юношей старшего школьного возраста к службе в армии, выделены основные этапы посредством которых осуществляется реализация данной модели.*

*Разработанная модель позволяет повысить уровень физической, моральной и психологической готовности, которую мы рассматриваем как основной компонент готовности к службе в армии.*

**Ключевые слова:** *модель, физическое воспитание, готовность к службе в армии, физическая подготовка, физическая работоспособность, гражданская позиция, воинский долг.*

*E. V. Vorobyeva, N. N. Garipov*

### THE FORMATION OF THE OLDER AGE SCHOOLBOYS READINESS TO SERVICE IN THE ARMY IN THE COURSE OF PHYSICAL EDUCATION

*In this article a model of organization of Physical Education has been considered. It is aimed at the formation of the older age schoolboys' readiness for service in the army, the general stages have been determined, by means of them the realization of this model has been performed.*

*The developed model allows to increase a level of physical, moral and psychological readiness, which we consider as main components of readiness to service in the army.*

**Keywords:** *model, physical education, readiness to service in the army, physical training, physical working abilities, civil position, military duty.*

В настоящее время в Российской Федерации существует проблема недостаточной укомплектованности армейских частей, одним из основных факторов которой является слабый уровень готовности юношей допризывного возраста к службе в армии. На заседании президиума Государственного совета РФ от 22 апреля 2009 г. говорилось о необходимости разработки новой концепции федеральной системы подготовки к военной службе на период до 2020 г., включая подготовку по основам военной службы, военно-патриотическое воспитание, физическую и морально-психологическую подготовку призывников, совершенствование системы медицинского

наблюдения за их здоровьем. В современных условиях в связи с решением проблемы профессионализации личного состава Вооруженных Сил РФ с 2008 г. Указом Президента Российской Федерации «О внесении изменений в положение о порядке прохождения военной службы» от 16 сентября 1999 г. №1237 срок службы в армии сокращен до одного года, что требует в свою очередь перестройки системы допризывной подготовки молодежи.

В связи с этим возникает необходимость в повышении эффективности допризывной подготовки учащихся старших классов в процессе физического воспитания в школе, что будет спо-

способствовать целенаправленному воздействию и педагогическому управлению формированием готовности к службе в армии юношей допризывного возраста [П.Г. Виноградов, 2005; В.И. Жолдак, 2004; С.Н. Зверева, 2003; Ю.В. Сысоев, 2002; и др.].

**Цель исследования:** обоснование эффективности применения разработанной модели организации процесса физического воспитания, направленного на формирование готовности юношей старшего школьного возраста к службе в армии.

**Методы и организация исследования.**

Для достижения цели и решения поставленных задач нами был использован комплекс **методов исследования**, включающий: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; анкетирование; метод экспертных оценок; педагогическое тестирование уровня физической подготовленности; метод определения физической работоспособности (тест PWC<sub>170</sub>); методы психологической диагностики (методика личностного дифференциала, модифицированная шкала оценки показателей гражданской позиции; педагогический эксперимент; методы математической статистики).

В педагогическом эксперименте участвовали юноши – учащиеся 10-11-х классов (181 чел.).

В процессе исследования нами была разработана модель организации процесса физического воспитания, направленного на формирование готовности юношей старшего школьного возраста к службе в армии (рис. 1). Данная модель, основанная на этапности усвоения социального опыта, позволяет более эффективно организовать процесс формирования готовности юношей допризывного возраста к службе в Вооруженных Силах.

Учебно-воспитательный процесс осуществляется с учетом реализации следующих взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов формирования готовности: когнитивно-мотивационный, содержательный, операциональный, контрольно-регулирующий, оценочно-результативный.

Организация процесса формирования готовности юношей старшего школьного возраста к службе в армии осуществляется посредством реализации четырех этапов:

Первый этап – **познавательный** – направлен на формирование знаний, умений и навыков военно-прикладной направленности, а также на повышение уровня физической подготовленности, через организацию вариативной части занятий по дисциплине «Физическая культура».

Второй этап – **эмоционально-рациональный**, данный этап способствует формированию положительного отношения к службе в рядах Вооруженных Сил у юношей допризывного возраста.

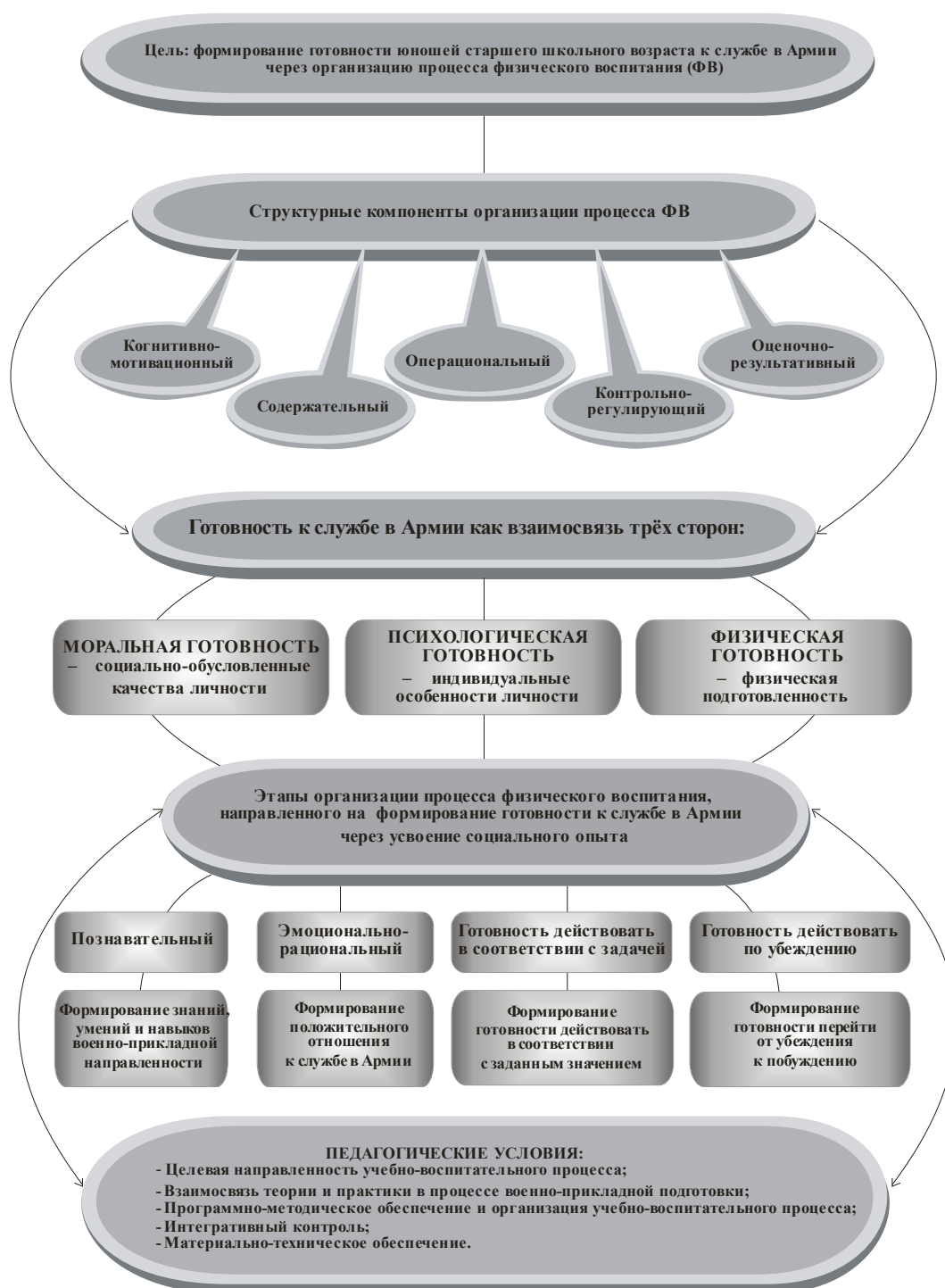
В процессе данного этапа формируется готовность сохранять высокую интеллектуальную работоспособность, а также способность и сопротивляемость к неблагоприятным психологическим воздействиям, с которыми юноши могут столкнуться в реальных условиях в процессе службы в Вооруженных Силах.

Для решения поставленных задач данного этапа в учебно-воспитательном процессе были запланированы такие виды спорта (лыжные гонки и кроссовая подготовка, атлетическая гимнастика, единоборства), которые по психологическим характеристикам способствуют формированию положительного отношения к службе в рядах Вооруженных Сил, так как формирование характера происходит в процессе деятельности (и является следствием результата деятельности). По мнению Л.А. Семенова, на сегодняшний день установлено, что каждый вид спорта требует не только наличия тех или иных личностных качеств, но и влияет на их развитие.

Третий этап – **этап готовности действовать в соответствии с поставленными задачами**. В процессе данного этапа решаются следующие задачи:

1. Формирование гражданских, гуманистических, социально-психологических качеств (отношение к собственному «Я», внутренняя свобода личности, собственное достоинство, способность к самодисциплине и ответственному поведению).

2. Закрепление знаний, умений и навыков военно-прикладной направленности, приобретенных юношами на учебно-практических занятиях.



**Рис. 1.** Модель организации процесса физического воспитания, направленного на формирование готовности юношей старшего школьного возраста к службе в армии

Для решения поставленных задач в процессе учебного года проводятся соревнования по физической и военно-прикладной подготовке среди юношей 10-11-х классов. По итогам соревнований выявляется лучший призвник (в личном зачете), лучший класс (в командном зачете). Награждение победителей и призеров проводится

на общешкольной линейке. Фотографии лучших призвников вывешиваются на Доску почета.

Четвертый этап – *этап готовности действовать по убеждению*.

Основная цель данного этапа – формирование готовности юношей старшего школьного возраста перейти от убеждения к побуждению,

т.е. осознанию гражданской позиции по отношению к воинскому долгу.

Для решения поставленных задач этапа предлагается:

- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях военно-прикладной направленности, которые реализуются через третий этап;
- участие в учебном проекте по организации военно-патриотического воспитания школьников среднего школьного возраста через систему физического воспитания.

По итогам внедрения модели формирования готовности юношей старшего школьного возраста к службе в армии изучались особенности самооотношения у юношей контрольных и экспериментальных групп. В процессе анализа результатов, выявленных при помощи методики личностного дифференциала, нами были получены следующие показатели по факторам, отражающим отношение к себе у юношей исследуемых групп (рис. 2).

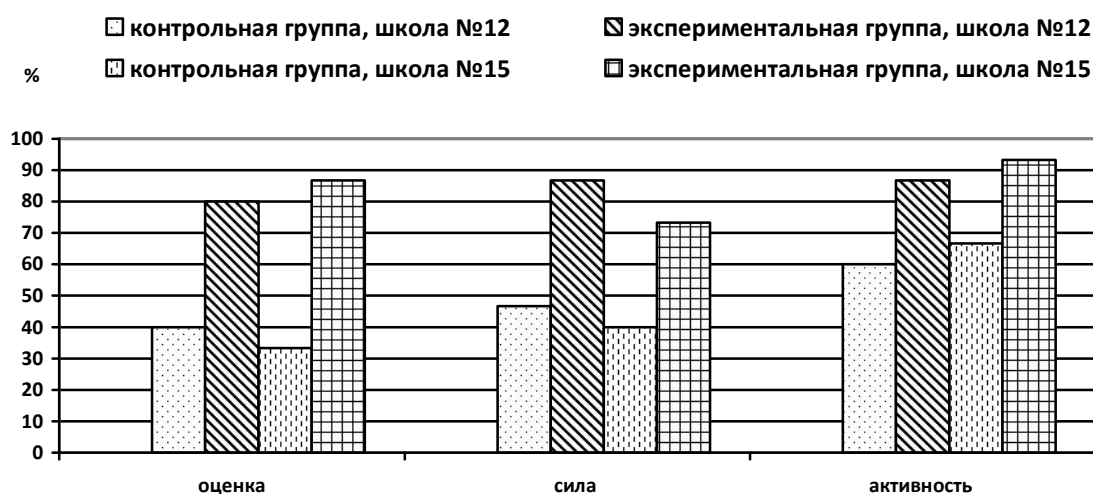


Рис. 2. Гистограмма результатов изучения отношения к себе юношей старшего школьного возраста

По фактору «оценки» высокий показатель выявлен у 80 и 86,7% юношей экспериментальных групп (школы № 12 и № 15 соответственно), что свидетельствует о достаточно высоком уровне удовлетворенности собой и принятия самого себя. В то же время в контрольных группах частота встречаемости высоких значений данного фактора варьируется от 33,3 (школа № 15) до 40% (школа № 12).

По фактору «сила» у 73,3% и 86,7% юношей экспериментальных групп (школы № 15 и № 12 соответственно) прослеживается высокий уровень, они достаточно уверены в себе, целеустремленны, настойчивы, независимы, склонны рассчитывать на свои силы. В контрольных группах данными свойствами обладают 40 и 46,7% юношей (школы № 15 и № 12 соответственно), а более половины испытуемых имеют склонность к сниженному самоконтролю, быстро меняют свое мнение с учетом ситуации, неуверенны.

Анализируя показатели по фактору «активность», можно заметить, что 86,7 и 93,3% юношей экспериментальной группы (школы № 12 и

№ 15 соответственно) проявляют достаточно активную жизненную позицию, они общительны, отличаются лидерскими качествами. В контрольных группах таковых оказалось 60 (школа № 12) и 66,7% (школа № 15) от общего числа испытуемых.

Как видно из представленных данных, у юношей экспериментальных групп по сравнению с юношами контрольных групп более часто встречаются высокие показатели по всем факторам личностного дифференциала. Достоверность выявленных различий подтверждается расчетами по  $F^*$ - критерию угловое преобразование Фишера (табл. 1).

Как было уже отмечено, нравственность и гражданская позиция формируются и проявляются в конкретных делах. Поэтому для оценки эффективности формирования гражданской позиции и выявления ее влияния на формирование общественно-политических и нравственных качеств у юношей, участвующих в эксперименте, был использован метод экспертных оценок.

Анализ результатов показал, что у юношей экспериментальных групп по сравнению с юно-

шами контрольных групп отмечено преобладание среднегрупповых значений выраженности качеств общественно-политической группы и

группы качеств, отражающих гражданскую позицию по отношению к исполнению воинского долга.

Таблица 1

Сравнение достоверности различий в отношении к себе юношей старшего школьного возраста по  $\phi^*$  – критерию Фишера

Факторы личностного дифференциала	Сравнение результатов КГ и ЭГ школы №12	Сравнение результатов КГ и ЭГ школы №15
Оценка	$\phi^* = 2,315$ $P < 0,01$	$\phi^* = 3,2$ $P < 0,001$
Сила	$\phi^* = 2,45$ $P < 0,006$	$\phi^* = 1,88$ $P < 0,03$
Активность	$\phi^* = 1,995$ $P < 0,02$	$\phi^* = 1,94$ $P < 0,02$

Так, проявление отношения к общественной деятельности, уровень социальной и общественной активности юношей двух экспериментальных групп были оценены экспертами в среднем на 4,7 и на 4,4 балла. Тогда как у юношей контрольных групп проявления данных качеств были оценены экспертами в среднем на 3,2 балла.

Отмеченные экспертами повышение степени осознанности важности службы в армии у юношей экспериментальных групп (4,6 балла к 3,0), их активность в участии в военно-патриотических мероприятиях (4,6 балла к 3,2) свидетельствуют об эффективности проведенного педагогического воздействия. Об этом же говорят и результаты изменения отношения к будущей службе в армии у юношей экспериментальной группы по сравнению с юношами контрольных групп (4,1 балла к 2,4).

Анализ результатов оценки выраженности показателей гражданской позиции у исследуемых групп юношей также доказывает эффективность проведенного эксперимента. Так, среднегрупповые значения выраженности мотивов, побуждающих соблюдать гражданскую этику, нравственные нормы поведения, оказались значительно выше в экспериментальной группе юношей по сравнению с контрольными группами (10,8 балла к 8,4).

Еще одним показателем сформированности гражданской позиции является чувство коллективизма. В результате проведенного формирующего воздействия средняя оценка чувства коллективизма у юношей экспериментальных групп в целом оказалась значительно выше, чем в контрольных группах, а именно 11,2 балла к 9,1.

Общая оценка показателей гражданской позиции также значительно выше в эксперимен-

тальных группах – 22 балла, что соответствует уровню «хороший результат». В контрольных группах общая оценка показателей гражданской позиции (17,5 балла) оказалась между уровнями «средний результат» и «результат ниже среднего».

Анализ результатов динамики физической подготовленности старшеклассников в ходе итогового эксперимента показал, что целенаправленное применение средств и методов в процессе реализации предлагаемой модели способствовало более существенному развитию физических и функциональных возможностей организма у учащихся экспериментальной группы, чем в контрольных группах (рис. 3).

Так, показанные результаты в беге на 1000 м учащимися в экспериментальных группах достоверно выше, чем в контрольных при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 3,32$  ( $p < 0,005$ ),  $t = 2,86$  ( $p < 0,05$ ). В экспериментальных группах внутригрупповой прирост составил по школе №15 – 8,2%, при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 4,66$  ( $p < 0,05$ ); по школе №12 – 8,9%, при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 6,01$  ( $p < 0,001$ ). В контрольных группах: школа №15 – внутригрупповой прирост – 4,4% при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 3,29$  ( $p < 0,05$ ); школа №12 – 5,3%, при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 3,22$  ( $p < 0,001$ ).

В беге на 100 м различия средних данных между экспериментальной и контрольной группами школы №15 достоверны при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 2,38$  ( $p < 0,05$ ). В школе №12 достоверных различий между группами не обнаружено ( $t = 1,94$  при  $p > 0,05$ ). В экспериментальных группах внутригрупповой прирост составил по школе №15 – 2,9 %, при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 2,83$  ( $p < 0,05$ ); по шко-

ле №12 – 4,3 %, при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 3,97$  ( $p < 0,001$ ), в контрольных группах: школа №15 – 1,46% при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 1,32$  ( $p > 0,05$ ), школа №12 – 1,4% при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 1,22$  ( $p > 0,05$ ).

Темп прироста силовых качеств на основе результатов, полученных по тесту «подтягивание», на протяжении учебных занятий составил

в экспериментальных группах: школа №12 – 47,5% (с 8 до 11,8 раз) при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 3,84$  ( $p < 0,001$ ); школа №15 – 54% (с 7,4 до 11,4) при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 4,1$  ( $p < 0,001$ ). В контрольных группах: школа №12 – 23,6% (с 7,6 до 9,4 раз) при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 1,67$  ( $p > 0,05$ ); школа №15 – 42,4 % (с 6,6 до 9,4 раз) при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 3,5$  ( $p < 0,005$ ).

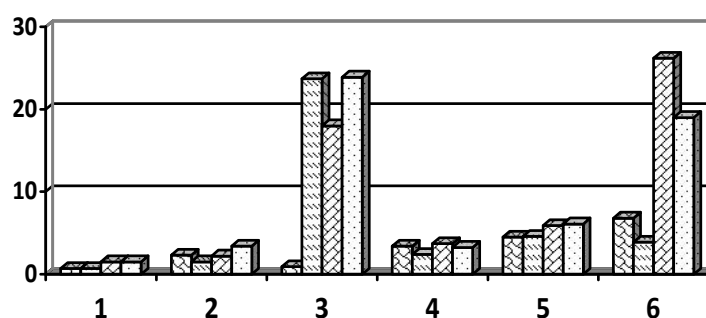
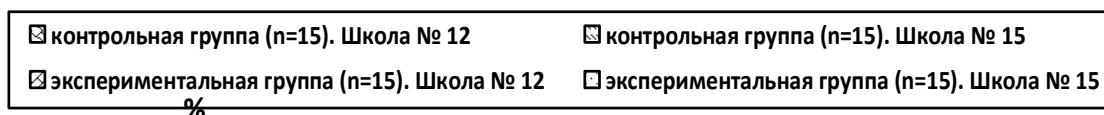


Рис. 3. Динамика показателей физической подготовленности юношей старшего школьного возраста по итогам педагогического эксперимента: 1 – бег 100 м, 2 – кросс 1000 м, 3 – подтягивание, 4 – прыжок, 5 – динамометрия, 6 – PWC<sub>170</sub>.

Так, показанные результаты в тесте «подтягивание» у учащихся в экспериментальных группах достоверно выше, чем в контрольных при значении t-критерия: Стьюдента:  $t = 2,25$  ( $p < 0,05$ ),  $t = 2,53$  ( $p < 0,05$ ).

Темп прироста в скоростно-силовых способностях на основе результатов прыжка в длину с разбега у школьников экспериментальных групп составил: школа № 12 – 12% (с 199 до 223 см), при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 3,9$  ( $p < 0,001$ ); школа № 15 – 7,5% (с 207 до 222 см), при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 4,48$  ( $p < 0,001$ ). В контрольной группе школы № 12 – 9,8% (с 193 до 212 см), при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 2,21$  ( $p < 0,05$ ); а в контрольной группе школы № 15 – 3,9% (с 204 до 212 см) при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 2,15$  ( $p < 0,05$ ).

Показанные результаты в тесте «прыжок в длину с места» у учащихся в экспериментальных группах достоверно выше, чем в контрольных при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 3,14$  ( $p < 0,001$ ),  $t = 3,2$  ( $p < 0,005$ ).

Результаты показателей кистевой динамометрии в конце исследования имели достовер-

ные различия между группами ( $t = 2,93$  при  $p < 0,01$ ;  $t = 2,52$  при  $p < 0,05$ ). В экспериментальных группах внутригрупповой прирост составил в школе №12 – 10,2% (с 45,4 до 50 кг), при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 4,98$  ( $p < 0,001$ ); в школе № 15 – 9,6% (с 47,9 до 52,5 кг), при значении t-критерия Стьюдента:  $t = 4,76$  ( $p < 0,001$ ). В контрольной группе школы № 12 – 7,9% (с 43,4 до 46,8 кг), а в контрольной группе школы №15 – 6,6% (от 46,4 до 49,3 кг).

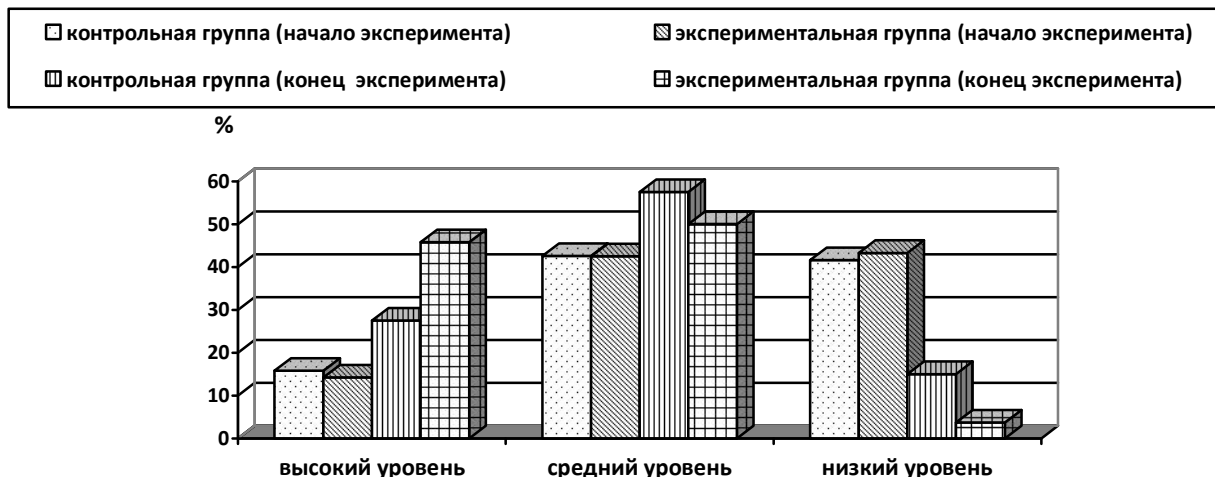
Результаты показателей относительной физической работоспособности организма (тест PWC<sub>170</sub>) на протяжении эксперимента достоверно различались между группами по t – критерию Стьюдента:  $t = 2,37$  ( $p < 0,05$ ) и  $t = 4$  ( $p < 0,001$ ). В экспериментальной группе школы №12 внутригрупповой прирост составил 37,2% ( $t = 3,52$  при  $p < 0,005$ ), в школе № 15 – 58,3% ( $t = 4,94$  при  $p < 0,001$ ), в контрольной группе школы № 12 – 11,2% ( $t = 0,83$  при  $p > 0,05$ ), а в контрольной группе школы № 15 – 11,2% ( $t = 1$  при  $p > 0,05$ ).

Анализируя итоговые изменения оценки уровня физической подготовленности, полученной в конце педагогического эксперимента, и сравнивая их с фоновыми результатами, обна-

ружены изменения как в контрольных, так и в экспериментальных группах (рис. 4).

Динамика роста физической подготовленности наблюдается и в контрольных, и в экспери-

ментальных группах. Однако в процентном отношении показатели контрольной группы значительно уступили показателям сверстников из экспериментальных групп.



**Рис. 4.** Дифференцированная динамика изменения оценки уровней физической подготовленности контрольных и экспериментальных групп на начало и конец эксперимента

Таким образом, экспериментальная проверка разработанной модели формирования готовности юношей старшего школьного возраста к службе в армии в процессе физического воспитания выявила положительные сдвиги в самоотношении старшеклассников, повышении уровня гражданской позиции, сформированности общественно-политических и нравственных качеств, что проявляется в поведении и поступках старшеклассников экспериментальной группы. Статистический анализ показателей уровня физической подготовленности юношей старшего школьного возраста, участвующих в эксперименте, также доказывает эффективность разработанной модели.

*Литература*

1. Виноградов П.Г. Подготовка современных солдат // Военная мысль. – М. – 2006. – № 9. – С. 23-28.
2. Жолдак В.И., Куприянов А.В. Физическая культура, спорт и туризм как факторы патриотического воспитания и физической подготовки защитника Отечества // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы науч. конф. «25 лет ФПК МГАФК». – М.: Петровский парк, 2004. – С. 57-64.
3. Зверева С.Н. Формирование физической готовности юношей к обучению в системе «школа – военный вуз»: дис. ... канд. пед. наук. – Пермь, 2003. – 172 с.
4. Сысоев Ю.В., В.А. Тулупов Психическая, физическая и функциональная подготовленность современной молодежи к службе в рядах Вооруженных Сил России. – М.: РАЕН, 2002. – 38 с.

*Воробьева Елена Владимировна*, доктор педагогических наук, доцент, директор филиала Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) г. Иркутск, e-mail: info@ifrgufk.ru

*Гарипов Наиль Нурисламович*, тренер-преподаватель рукопашного боя ДЮСШ «Лесохимик», г. Усть-Илимск.

*Vorobyeva Elena Vladimirovna*, doctor of pedagogical sciences, associate professor, director of the Branch of Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism, Irkutsk, e-mail: info@ifrgufk.ru

*Garipov Nail Nurislamovich*, a coach and a teacher of hand-to-hand combat, children’s and youth sports school “Lesokhemic”, Ust-Ilimsk.



## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

*Современные тенденции развития спорта требуют систематического совершенствования организационно-методических основ спортивной подготовки.*

**Ключевые слова:** комплексный контроль, спортивная диагностика, комплексная научная группа (КНГ).

G.Ya. Galimov, S.M. Struganov

## PERFECTION OF ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL APPROACH TO TRAINING OF HIGHLY SKILLED SPORTSMEN

*Modern trends of sports development require a regular perfection of organizational and methodological bases of sports training.*

**Keywords:** complex control, sports diagnostics, complex scientific group (CSG).

Необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов определяется рядом обстоятельств и условий, существенно влияющих на структурно-функциональную организацию тренировочного процесса.

Основным фактором, обуславливающим совершенствование системы многолетней тренировки спортсменов, является все возрастающая конкуренция на международной арене, а также приближение психологических, физических и функциональных нагрузок спортсменов к предельным границам человеческих возможностей.

Возросшие требования к уровню подготовленности, функциональным возможностям спортсменов предусматривают совершенствование всей системы подготовки спортсменов.

Оптимальное управление процессом становления спортивного мастерства, обеспечивающее достижение наилучшего результата при наименьших затратах – цель, достижение которой предполагает наличие исчерпывающей информации о динамической системе, подлежащей управлению.

Проблема построения тренировочного процесса занимает центральное место в системе подготовки квалифицированных спортсменов. При всем многообразии средств и методов подготовки спортсменов, тренировочные и соревновательные нагрузки достигли таких величин, что их дальнейшее увеличение может стать причиной срыва индивидуальной адаптации спортсменов, снижения эффективности тренировочного процесса, ухудшения спортивных результатов и возникновения патологических изменений в различных функциональных системах организма.

Процесс подготовки спортсменов может быть существенно усовершенствован на основе

целенаправленного планирования учебно-тренировочного процесса, учитывающего выбор адекватных возможностям организма спортсмена нагрузок, выявленных в рамках комплексного контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью.

Задачи комплексного контроля:

- определить показатели различных сторон подготовленности и уровень результативности соревновательной деятельности спортсменов (показатели антропометрии, функциональной, физической, технической и специальной подготовленности);
- выявить объективные показатели, дающие возможность осуществлять эффективное управление системой подготовки спортсменов;
- использовать полученные данные для совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса;
- экспериментально обосновать эффективность различных соотношений видов и средств физической подготовки на различных этапах подготовки;
- исследовать функциональное состояние организма спортсменов для оценки адекватности применяемой системы тренировки возможностям спортсмена;
- экспериментально обосновать оптимальные варианты преимущественной направленности тренировочных нагрузок;
- распределить основные параметры тренировочной нагрузки на каждом этапе по всем разделам подготовки.

Первым этапом в решении проблемы оптимизации управления тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов является качественное описание процесса становления

спортивного мастерства, опирающееся на объективные экспериментальные факты.

Организуемые для этого исследования по выявлению характера, направленности и, главное, динамики приспособительных перестроек организма на всем протяжении спортивного совершенствования, должны с высокой точностью обнаруживать количественную сторону изучаемых процессов в связи с определяющими их факторами.

Вторым этапом является формализация процесса становления спортивного мастерства и выработка статистической схемы из комплекса тренирующих воздействий, обеспечивающие оптимальный режим управления тренировкой.

В основе управления лежит информация о событиях, происходящих в управляемой системе. Наиболее подвластна нашему контролю обратная связь только между срочным тренировочным эффектом и комплексом тренирующих воздействий. Что же касается обратной связи между функциональной адаптацией и реакцией организма на тренировочную нагрузку, а также между полезным конечным эффектом и программой тренировочного процесса, то здесь мы зачастую довольствуемся умозрительными заключениями и интуицией.

Основная сложность, с которой мы в данном случае сталкиваемся, заключается в том, что обратная связь между полезным конечным эффектом, содержанием тренировочного процесса и его программой предполагает необходимость сличения величины и знака рассогласования между заданными (эталонными) и фактическими значениями регулируемых параметров.

Естественно, что эмпирические попытки программирования тренировочного процесса не могут иметь успеха. И только с качественным ростом технических возможностей обнаружения и тончайшей регистрации биологических процессов, разработкой специального аппарата математической обработки полученных результатов мы можем рассчитывать на успех.

Современный этап развития спорта, особенно на уровне высших достижений, немислим без систематического комплексного контроля, цель которого заключается в оценке состояния спортсменов на основе определения уровня различных сторон подготовленности (физической, технической, психологической, функциональной).

Организационно система комплексного контроля складывается из углубленных и этапных комплексных обследований (УКО, ЭКО), которые проводятся два раза в год и призваны оце-

нить динамику состояния различных сторон подготовленности спортсмена.

Текущие обследования (ТО) служат средством оперативного контроля и позволяют оценивать эффект от каждой тренировки, каждого недельного микроцикла и индивидуализировать тренировочный процесс путем коррекции тренировочных планов на основе данных текущего контроля.

Одной из важнейших составляющих комплексного контроля является оценка соревновательной деятельности спортсменов. При этом главный показатель – уровень реализации двигательного потенциала, определяемый сравнением результатов конкретных соревнований с результатами, показанными в ходе предшествующих контрольно-модельных микроциклов.

Для оценки состояния здоровья в ходе УКО проводится полная диспансеризация спортсмена с привлечением врачей-специалистов. При этом выявляются все заболевания, а также скрытые, подчас хорошо компенсированные патологические и предпатологические состояния, медицинские и физиологические факторы, лимитирующие выполнение плановых тренировочных и соревновательных нагрузок.

По результатам медико-биологического обследования составляется заключение о возможностях спортсмена и план лечебно-профилактических мероприятий.

Для оценки специальной функциональной подготовленности применяется специализированная тестовая нагрузка.

По сумме всех этих показателей делается заключение о специальной функциональной подготовленности и даются рекомендации по тренировочному режиму на ближайший этап подготовки.

Оценка специальной физической подготовленности осуществляется на основе минимизированного комплекса информативных и надежных тестов, выработанных в ходе многолетних исследований. Эти исследования позволяют считать, что физическую подготовленность спортсмена следует рассматривать одним из важнейших показателей эффективности тренировочного процесса.

Оценка технической подготовленности осуществляется в соответствии с требованиями к соревновательной деятельности, критерием которой является уровень владения техникой и соревновательной надежности.

Необходимость проведения таких исследований обусловлена тем, что напряженная спор-

тивная тренировка может дать наибольший эффект только тогда, когда наряду с педагогическими методами оценки ее результатов и воздействия физических нагрузок, также осуществляются врачебно-педагогические наблюдения, позволяющие объективно судить об изменениях функционального состояния спортсменов.

Методической основой комплексного контроля как аппарата управления являются:

- сбор информации о состоянии объекта управления и сравнение его действительного состояния с должным;

- определение (предварительное изучение) степени стабильности и этапности в развитии показателей физического состояния спортсмена, их значимости и влияния на процесс спортивного совершенствования;

- поиск и разработка как отдельных тестов, так и комплексных тестирующих программ, отвечающих требованиям информативности (валидности), надежности и объективности;

- разработка нормативных требований, способов статистической и педагогической оценки (квалиметрирование) результатов тестирования, контрольных испытаний;

- обоснование должных, предпочтительных или модельных характеристик, присущих спортсменам разного возраста и квалификации в онтогенезе на любом из этапов многолетней подготовки.

Моделирование, проектирование и прогнозирование процесса интегральной подготовки осуществляется в направлении от перспективно-прогностической цели к исходному состоянию в цикле подготовки, от конца к началу, как это принято в целевом комплексном подходе.

Тактические задачи в процессе многолетней подготовки ставятся и решаются как задачи целенаправленного развития.

Системообразующим фактором процесса интегральной подготовки являются целевые перспективно-прогностические модели физической и функциональной подготовленности, работоспособности и специальной выносливости, а также модели построения учебно-тренировочного процесса и тренировочных нагрузок.

Решение задач, касающихся совершенствования управления учебно-тренировочным процессом, на наш взгляд, – одно из важнейших направлений работы комплексной научно-консультативной группы (НКГ), в состав которой входят ведущие тренеры, специалисты в об-

ласти спортивной медицины, теории и методики спортивной тренировки, психологи, биомеханики и др.

Целенаправленная работа квалифицированной НКГ – необходимое условие обеспечения интегральной подготовки высококвалифицированных спортсменов и сборных команд.

Основными направлениями деятельности комплексной научной группы являются: научно-методическое обоснование, внедрение и апробация новых эффективных средств и методических приемов специальной подготовки и обучения; новые тренажеры, устройства; нетрадиционные средства и методы контроля; сочетание общего и индивидуального подходов в планировании и программировании процесса подготовки.

Спортивно-педагогическая диагностика органически вписывается в целостную систему подготовки спортсменов как метод, сочетающий функции контроля, моделирования и прогнозирования.

Спортивная диагностика с позиций общей методологии выделена в отдельную комплексную систему, которая включает в себя теорию, методы определения состояния и уровня подготовленности спортсменов, а также принципы определения и построения диагноза.

Контроль будет более эффективным только в том случае, если ему предшествует объективная диагностика, базирующаяся на накоплении статистически-прогнозированной информации, позволяющей сопоставлять и оценивать результаты последнего тестирования с аналогичными индивидуальными или групповыми стандартными, модельными данными прошлых лет. При этом важнейшее значение в диагностике (в постановке точного диагноза) физического и психического состояния спортсмена приобретает ретроспективный анализ, особенно если предметом изучения является возрастной аспект.

Схематически в системе управления тренировочным процессом диагноз – это информация на входе, прогноз – это предполагаемая информация на выходе, а между ними – контроль с промежуточными диагностическими или прогностическими моделями.

Таким образом, спортивная диагностика направлена на получение информации о физическом и психическом состоянии, специальной подготовленности спортсмена, а контроль – на их изменения в онтогенезе и в процессе тренировки.

*Галимов Геннадий Яковлевич*; доктор педагогических наук, профессор кафедры теории физической культуры Бурятского государственного университета; тел.: 8 (3012)216989

*Струганов Сергей Михайлович*; кандидат педагогических наук; доцент кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 10.

*Galimov Gennady Yakovlevich*, doctor of pedagogical sciences, professor, department of the theory of physical culture, Buryat State University: ph.: 8 (3012)216989.

*Struganov Sergey Mikhailovich*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of physical training, East-Siberian Institute of the Russian Interior Ministry.

УДК 799.322

© *А.В. Гаськов, И.Э. Мендот, О.Ч. Ондар*

### ИСТОРИЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТУВИНЦЕВ

*Развитие перспективных направлений дальнейшего совершенствования традиционных национальных видов спорта, в т. ч. стрельбы из лука, заключается в повышении эффективности процесса физической культуры.*

**Ключевые слова:** *компонент, традиционная физическая культура, этнокультурная традиция, игры, состязания, ритуалы, забавы, наскальные изображения, наконечник, чехол – саадак, и сумка – колчан, мишень – пай.*

*A.V. Gaskov, I.E. Mendot, O.Ch. Ondar*

### HISTORY OF ARCHERY AS MEANS OF PHYSICAL CULTURE OF TUVANIANS

*The development of perspective directions of further improvement of traditional national kinds of sports - archery is concluded in increasing of efficiency of the process of physical culture.*

**Keywords:** *component, traditional physical culture, ethnic and cultural tradition, games, competitions, rituals, pastime, rock paintings, arrowhead, slip cover – saadak, and bag - quiver, target– pai.*

Физическая культура как неотъемлемая часть всей системы культуры находится с ней в диалектическом единстве. В свою очередь, народная физическая культура, с одной стороны, является частью всей народной культуры, а с другой – частью системы физической культуры. Исходя из концепции В.И. Столярова и В.С. Цукермана, к традиционной физической культуре следует относить все виды непосредственной, непрофессиональной деятельности людей, имеющей цель – физическое, психологическое, эстетическое и нравственное воздействие на человека для подготовки его к труду, военному делу, для приспособления к естественной среде, укрепления здоровья, развлечений и т.д. В результате такой деятельности у каждого народа рождались многочисленные физические упражнения – игры, состязания, ритуалы, забавы, складывалась своя самобытная система физического воспитания (Б.Д. Санданов, 1993).

Одной из форм внеучебной деятельности сохранения и развития традиционных видов спорта является стрельба из лука с целью патриотического воспитания молодого поколения, укрепления дружбы, в интересах добра и справедливо-

сти, для развития нравственных чувств и физических способностей детей.

Сложившаяся ситуация в стране в области массовой физической культуры и спорта свидетельствует о том, что в современных условиях функционирования общеобразовательных учреждений (особенно в национальных республиках) национальные формы и средства стимулирования двигательной активности детей и школьников не достигают желаемых результатов.

Еще в народных сказках, легендах, преданиях стрельба из лука, наряду с борьбой, конными скачками, шахматами, выступает как состязательное средство. Очень часто сказочные герои-соперники «выясняют свои отношения» с помощью меткой стрельбы из лука. И это описывается очень красочно, живописно, захватывающе. Стрельба из лука – не только вид состязаний, она очень долго имела практическое значение в жизни, в быту тувинцев, т.к. лук являлся основным средством на охоте. Тува, как известно, край охотничий. Так было вплоть до конца XIX в. Как вид спорта стрельба из лука зародилась в 60-е годы XX в.

Наскальные изображения – это древнейший, интереснейший вид изобразительного искусства. Они отражают мировоззрение древнего человека, его духовный и материальный мир, взаимосвязь с окружающим миром, и представляют собой научную, историческую и этнокультурную ценность.

Большую работу по сбору и изучению наскальных изображений Тувы проделал А.Г. Грач. В 1953 и 1955 гг. он собрал большое число летописей в южных, западных и частично в центральных районах, где были сосредоточены богатые комплексы этих памятников (М.Х. Маннай-оол, 1970).

Среди наскальных рисунков Тувы VII-I вв. до н.э. в большинстве случаев встречаются различные изображения диких животных. Кроме отдельных рисунков диких домашних животных, имеются целые бытовые сцены из жизни, а также культурно-магические композиции. Особенно интересны сцены облавной и одиночной охоты на оленей, горных козлов и т.п., на которых люди всегда изображены несколько примитивнее и схематичнее, чем животные, причем конные или пешие охотники обычно были вооружены луками и стрелами.

Множество изображений лучников зафиксировано в Саянском каньоне Енисея московским археологом М.А. Дэвлет. Лучники изображаются в определенной позе: туловище – в фас, ноги – в профиль. В вытянутой перед туловищем руке они держат лук, другая рука согнута в локте, касается предмета, висящего у бедра, возможно, сумки или кожаного сосуда (вторая половина нач. I тысячелетия до н.э.) (И.У. Самбу, 2004; В.К. Даржа, 2009).

Интересные композиции с участием лучников обнаружены в местечке Чайлаг-Хем (Чеди-Хольский кожуун), в Овюрском, Бай-Тайгинском кожуунах. Много петроглифов с изображением лучников выбито в композициях с разнообразными зверями, много сцен охоты (В.К. Даржа, 2009).

Лук у древних жителей тувинской земли появился, по свидетельству археологов, в эпоху неолита и в бронзовом веке. Во время раскопок многослойной стоянки Тора-Даш, расположенной в Чаа-Хольском районе, на правом берегу Енисея в 5 км, ниже устья р. Хемчик, петербургский археолог В.А. Семенов обнаружил наконечники стрел и их обломки. Они были изготовлены из мелких кремниевых и кварцитовых отщепов. Все наконечники имеют выемку в основании глубиной от 0,1-0,2 см до 0,5 см. Наконечники имеют треугольную симметричную форму, вытянутые пропорции. Помимо мелких наконечников стрел найдены более крупные сломанные наконечники с округлым основанием и верхняя часть острия крупного наконечника. Трудно описать первый лук. Можно предположить, что это был прут из веток или гибкого корня, концы которого соединяли тетива из растительного волокна, кожи или жилы. Сложный лук, как правило, превосходил простой по долговечности, прочности и дальности полета стрелы. Тетиву древние охотники делали из шелковых нитей, «кишечной струны», сухожилий, скрученных ремешков сыромятной кожи и других материалов.

В зале особого хранения Национального музея в отдельной витрине собраны наконечники стрел, украшения лука, детали горита-футляра, в котором хранились лук со стрелами. Эти предметы вооружения также необычны, как и все, что связано с курганом Аржаан-2 и несут в себе немало тайн, вводящих в загадочный мир скифов.

В современном спорте представители бурятских и тувинских школ по стрельбе из лука добиваются выдающихся успехов. В этом аспекте вопрос дальнейшего прогресса российского спорта является весьма важным, поскольку Россия – евроазиатская страна, и в ее пределах наиболее многогранно и полно реализуется процесс взаимообогащения культур Востока и Запада.

В настоящее время одной из проблем этого вида спорта является недостаточное финансирование, спортсмены не имеют возможности выезжать на соревнования различных уровней, не могут набираться соревновательного опыта. Это связано и с падением популярности спорта, и резким, в десятки раз, снижением числа занимающихся, и с сокращением финансирования, что затрудняет приобретение лучшего снаряжения и приводит к техническому отставанию, нет научных трудов и методических пособий.

Стрельба из лука в Республике Тыва не имеет массовости, которую мы наблюдаем в соседних регионах, таких как Бурятия, Читинская область, считающихся лидерами в данном виде спорта в России.

Особое внимание этническому аспекту воспитания уделялось в истории педагогического образования (П.П. Кропоткин, В.А. Сухомлинский, В.Ф. Афанасьев, Г.Н. Волков, Л.Н. Толстой, К.Д. Ушинский и другие); в исследованиях в 1960-1990-е гг. – начале XXI в. (Л.Н. Бережнова, Г.Н. Волков, В.М. Григорьев, Д.Е. Егоров,

А.Э. Измайлов, М.М. Кузьмин, Н.И. Малиновская, И.Л. Набок, Я.И. Ханбиков, В.И. Щеглов). Проблемам изучения регионально-этнических культур России посвящены исследования Н.В. Григорьева, Л.М. Мосоловой, В.В. Селиванова, Л.В. Петрова, В.А. Щученко и других. В этих исследованиях отмечено, что школьный возраст является наиболее благоприятным в осознании этнокультурных традиций (А.П. Валицкая, Н.В. Григорьев, И.Л. Набок, М.Ф. Рудзик, И.Ю. Хитарова и др.).

Появление лука и стрелы в Туве как основных орудий охоты способствовало проведению состязаний по стрельбе из лука в мишени на дальность, т. к. древние народы Центральной Азии из поколения в поколение развивали самобытную физическую культуру в виде игры, состязаний и разнообразных физических упражнений, которые являлись средствами народной педагогики (Райков М., 1898).

Стрельба из лука была распространена повсюду, где обитали люди. Однако у каждого народа были свои оригинальные упражнения для тренировки меткого глаза и твердости рук.

По историческим сведениям, первые луки в Туве появились в начале верхнего палеолита (около 35 000–8 000 лет до н. э.).

Спортивная стрельба из лука завоевала прочные позиции во многих странах мира, на всех континентах. Наши предки умело владели луком, добиваясь в стрельбе великолепных результатов. При состязании на скорость лучшие лучники выпускали от 8 до 20 стрел в минуту и считали для себя позором, если хоть одна из них не попала в цель. Поражали лучники и центр мишени на расстоянии до 200 шагов.

В суровых жизненных условиях, в тяжелой борьбе за существование тувинцы осознавали огромное значение развития в человеке большой физической силы и выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, храбрости и мужества, быстроты мышления, выдержки. Поэтому всегда придавалось большое значение воспитанию и развитию физических, психических и моральных качеств человека.

Особой популярностью в тувинском обществе пользовался такой вид трудовой и физической деятельности, как стрельба из лука. Рассмотрим ее подробнее.

Тувинцы, как и другие народы Центральной Азии, практиковали стрельбу из лука с древнейших времен. Стрельбу из лука тувинцы называют *адар*. Современные тувинцы употребляют *октаар* в двух значениях «бросать», «метать»,

«кидать» и «заряжать ружье, патроны». Значение выражений соответствует функциональным проявлениям стрел в прямом и переносном смысле.

Известны факты, подтверждающие феноменальные способности в стрельбе из лука кочевников Центральной Азии, в этом искусстве им не было равных.

Об уровне владения оружием тувинцев и точности их стрельбы свидетельствует один из распространенных приемов охоты для добычи в одном месте более двух зверей – *шегедей адар* – «специально ранить». Суть его заключалась в том, что первым выстрелом в определенное место останавливали зверя, тем самым заставляя его выполнять определенные действия. Например, волку выстрелом перебивали позвоночник в районе крестца. Раненый волк скулил и ползал на одном месте, чем привлекал остальных волков (Потапов Л.П., 1960; Кенин-Лопсан М.Б., 1994; Даржа В.К., 2009).

Факты свидетельствуют о том, что в основе точной стрельбы находился не один, а значительный по объему комплекс факторов и условий, в частности:

- тщательно продуманная конструкция оружейного комплекса, состоящего из лука, нескольких разновидностей стрел и специальных приспособлений для хранения, транспортировки, создающих удобства при использовании – это чехол для лука – *саадак*, и сумка для хранения стрел – *колчан*;

- вся традиционная одежда и обувь были ориентированы на создание максимально возможных удобств для стрельбы из лука;

- для точного выстрела была предназначена и вся конская сбруя тувинцев, т.е. конструкция седла, стремян, узд, блях, плети, с помощью которой подгонялся конь – все было направлено на создание условий для точного выстрела из лука;

- на это же была ориентирована и подготовка лошадей. Так, например, гривы коням подстригались только для того, чтобы они не мешали стрельбе из лука.

С определенной долей условности можно сказать, что на подготовку воинов была ориентирована и вся традиционная культура кочевых народов. Например, в прошлом стрельбе из лука обучали всех мальчиков с детских лет. Можно утверждать, что в основе точной стрельбы воинов находилась система воспитания, основанная на приучении к стрельбе из лука с детского возраста. Взрослые вначале учили стрелять детей во

вбитый в землю колышек, затем в сусликов, пташек и т.д., делали детям лук и стрелы как игрушку, т.к. иных детских игрушек просто не существовало. Дети сами начинали подражать взрослым, соревноваться в играх между собой в попадании в цель, в охоте на сусликов и мелких птиц и т.д. Это походило на то, как каждый ребенок обучался верховой езде, которой фактически его никто не учил. Вначале катались на баранах и козлах до тех пор, пока взрослые не начинали ругаться и отгонять от животных, затем переходили на телят. В процессе игры моделируются будущие трудовые, учебные, военные, служебные, бытовые, общественные отношения ребенка. Роль игры в физическом развитии детей вообще трудно переоценить. Только посредством двигательных действий развиваются и совершенствуются все основные функции организма человека. А как и когда садились на коня никто не помнил, т.к. это происходило в глубоком детстве и не вызывало эмоций.

Навык стрельбы формировался у будущих воинов и охотников с раннего возраста. В результате практически непрерывно, с трех лет занимаясь стрельбой из лука, охотник доводил до высочайшего уровня мастерство точной стрельбы.

Исходя из вышеизложенного, следует отметить, что во время охоты:

- развивались физические и психические качества человека;
- приобретались двигательные умения и навыки при стрельбе, езде на лошади, преодолении водных пространств и т.д.

На луках не существует каких бы то ни было прицельных приспособлений, а особый захват тетивы и ее натяжение до плеча изначально не ориентированы на прицеливание в общепринятом смысле слова. При этом точность выстрела была феноменальной, любой мужчина был способен поразить стрелой белку в голову. Описано много фактов стрельбы, когда стрелки, на скаку выстрелив, два раза попадали стрелой в стрелу и т.д. Если попадание одной стрелой в другую на скаку было, вероятно, результатом особого дара и способностей, которым явно обладали не все, то поражение белки в голову являлось стандартной ситуацией (Ягодин В.В., 1992; Самбу И.У., 2004).

Никаких специальных школ не существовало, не существовало также особых каст и закрытых обществ, вся цивилизация кочевников представляла собой одну большую касту воинов. У

мужчины, плохо владеющего оружием, практически не оставалось шансов на выживание.

Все мужчины Великой Степи прекрасно понимали и правильно оценивали значение лука как одного из самых эффективных видов оружия своего времени. С воином на резвом скакуне, вооруженным луком, достойно, на равных, мог соперничать только воин, сидящий на таком же скакуне и вооруженный аналогичным луком. Сравнения со всеми иными видами ручного холодного оружия и в отсутствии лошадей у противной стороны, при любом количестве воинов, просто некорректны. Один воин, вооруженный луком, был способен сразиться с десятком воинов, вооруженных мечами и копьями, и при этом выйти победителем.

Высокая техника стрельбы и пользования всеми видами оружия во все времена являлась результатом самообучения. Конечно, многое приходило с традициями от старшего поколения, которое, в свою очередь, было кровно заинтересовано в приобретении необходимых навыков каждого члена семьи, но в основе своей главный «образовательный импульс» исходил от каждого мужчины. Все без исключения мужчины были великолепными наездниками, отличными стрелками из лука, прекрасно метали аркан, хорошо ориентировались на местности и были способны стойко переносить любые тяготы жизни.

Выработке навыков точной стрельбы также способствовали соревнования по стрельбе из лука. Смысл соревнования заключается в том, что стрелок должен был «выбить» с линии мишени, представляющие собой клубки, скрученные из ремней. Выигрывал тот, кто выбивал большее количество клубков. Клубков было всегда столько, сколько было участников соревнований, при этом каждому стрелку разрешалось использовать количество стрел, равное количеству клубков или участников соревнований. Ремни в качестве мишеней применялись потому, что стрельбу из лука проводили, как правило, на относительно больших ровных участках местности, где сложно было найти подходящий материал для изготовления мишеней, заметных на расстоянии. К тому же для стрельбы применялась стрела с «тупым» наконечником, который изготавливался из конца рога марала, точно так, как для охоты на белку. При стрельбе такой стрелой в мишень из кожи оставались не поврежденными как мишень, так и сам наконечник. Для того, чтобы выявить победителя, после каждой серии выстрелов увеличивали дистанцию стрельбы.

Такой вид соревнований по стрельбе из лука *баг адар* практически ничем не отличался от игры – соревнования *баг кагар* «бить ремень».

М. Райков описывает и второй вид соревнований, во время которого лучники соревновались на точность, и прежде всего дальность стрельбы по мишеням, выполненным из больших пластин бересты. Цель в виде щита из бересты была высотой 4 аршина (3 м), шириной 3 аршина (2 м).

Было также соревнование по стрельбе в летающую мишень – *най адар*. Мишень называлась *най*, она представляла собой устройство размером приблизительно 20-30 см, выполненное из тонкой кожи или бересты таким образом, что подвешенное на длинном тонком шнуре к сетке дерева парило на высоте в воздухе, совершая при этом различные «пируэты». Возможно, этот вид «летающей мишени» был заимствован у монголов, т.к. на монгольском языке мишень – бай. Хотя возможно и наоборот, т.к. монголы – степной народ, предпочитающий жить в равнинной, безлесной местности, у них традиционно мишени представляют скрученные из ремней клубки – *сур*, разложенные в определенном порядке на земле (Дьяконова В.П., 1975; Даржа В.К., 2009).

Г.Е. Грум-Гржимайло упоминал как «отживающую и элементарную спортивную игру стрельбу из лука» – «Баг-Адары» (стрельба в мишень). Стрельбу из лука он назвал «играющей главной роль» в сойотской игре. Игру «Баг-Адары» (стрельба в мишень), пережив эпоху огнестрельного оружия, дошла до наших дней и пользуется прежней любовью у народа. Игру «Кара адары» (стрельба в мишень) можно использовать на занятиях для развития меткости глаз, точности рук. На определенном расстоянии подвешивают шкуры белых козлов. Стрелой поражают цель. Выигрывает тот, кто поразит грудную часть шкуры. Имеется другой вид этой игры. Здесь мишенью является клубочек из шерсти. На определенном расстоянии ставят клубочек так, чтобы при попадании он откатился. Выигрывает тот, кто набрал большее число попаданий.

Тувинский лук (ча) относится к так называемым композитным, сложносоставным рефлексирующим лукам «центрально-азиатского» типа. Это был лучший лук прошлых тысячелетий, он значительно превосходил своим качеством все известные иные конструкции этого типа оружия. Подобным луком пользовались все евразийские номады. На западе луки турок и калмыков в ос-

нове своей практически не отличались от луков бурят, алтайцев, хакасов или монголов, живущих на востоке континента. Определенную разницу вносили, пожалуй, только находящиеся в распоряжении тех или иных народов материалы, на которых производились отдельные сегменты лука, стрел, и индивидуальный почерк мастеров. Естественно, что бытовали региональные традиции, индивидуальные производственные приемы, техника украшения и т.п. особенности, но в основе своей это был лук, который условно можно назвать «луком евразийских номадов» (В.К. Даржай, 2008).

Стрельба из лука в нынешнем виде пришла в Туву в начале 60-х гг. XX в. Летопись сохранила такие имена, как М. Бавуу, В. Косарев, О. Чудурук, В. Мананников, А. Кумаяк, О. Лама. Н. Чупина и другие, которые участвовали не только в республиканских, но и в зональных соревнованиях Сибири и Дальнего Востока.

В 70-х гг. XX в. тувинская стрельба из лука получила новый качественный скачок в своем развитии. Впервые в истории Тувы мастерами спорта СССР становятся В. Сырат (1977) и Р. Тутатчикова (1980). Начинают работу секции по данному виду спорта.

В.Б. Сырат являлся первым дипломированным тренером по стрельбе из лука. Он закончил факультет физического воспитания Красноярского педагогического института. Долгие годы В.Б. Сырат работал старшим тренером и подготовил немало мастеров спорта по стрельбе из лука. По его рассказу (газета «Молодежь Тувы» от 15-17 апреля 1983 г.), «... в то далекое время не было даже мишени, щитов, не говоря о профессиональном луке, все делал сам из картона, ... стрелы для начинающих были деревянными, а потом уже появились пластиковые луки. Сейчас о них вспоминается только с улыбкой». С назначением В.Б. Сырата на должность старшего тренера по стрельбе из лука спортивный лук настоящему получил развитие в современной Туве.

Первым стартом, в котором спортсмены Тувы проявили свои способности, стала Спартакиада народов Сибири и Дальнего Востока по национальным видам спорта в 1976 г. Лучники Тувы выступили неплохо, и после завершения турнира учредители соревнований помогли тувинскому тренеру приобрести двадцать настоящих львовских луков. Первые шаги в стрельбе из лука делали спортсмены общества «Урожай». Возродился лук и в других районах республики, особенно в далеком Тоджинском районе.



В 1977 г. и В.Б. Сырат выполнил норматив мастера спорта СССР.

Сильных лучников подготовили ведущие заслуженные тренеры Евгений и Раиса Тутатчиковы – чемпионы, выходцы из Тоджинского района, они успешно руководили секцией в Тандинском районе. Их дочь Елена в 1985 г. стала серебряным призером на международных юношеских соревнованиях социалистических стран «Дружба». После чемпионата Европы Е. Тутатчикова участвовала в Играх доброй воли, выиграла Гран-При «Стрелы Петра» в Санкт-Петербурге, набрав 333 очка на дистанции 70 м, в 16 лет она стала чемпионкой Европы (Латесте, Франция). Елена взяла в руки лук и стрелы, когда ей было три года, а в 13 выполнила норматив кандидата в мастера спорта СССР, в 14 – норматив мастера спорта СССР, в 16 – мастера международного класса. С 1985 г. и по настоящее время – член сборной России по стрельбе из лука, участница XXVI и XXVIII летних Олимпийских игр 1996 г. в г. Атланта (США) и 2004 г. в г. Афины в составе сборной команды России. Трехкратная чемпионка России, пятикратная обладательница кубка России. Приведем некоторые результаты ее выступлений на мировой арене: чемпионка Европы среди молодежи (Франция, 1985); чемпионка СССР на коротких дистанциях (1986); победитель чемпионата СНГ (1995); чемпионка Европы лично и в команде (Чехия, 1995); серебряный призер Чемпионата Мира в помещении в команде (1995); серебряный призер Гран-При (Швейцария, 1995); IV место Гран-При (Анталья, Турция, 2001); серебряный призер зимних и летних чемпионатов Европы (2002, 2003, 2004) и т.д.

В то же время богатое народное наследие в области физической культуры и спорта некоторых республик и областей России остается пока мало исследованным и невостребованным самим же народом. Примером в этом отношении является Республика Тыва. Национальные виды спорта и подвижные игры тувинского народа еще недостаточно изучены и освещены в литературе. Применение традиционного вида спорта стрельба из лука во внеучебной деятельности практикуется в детско-юношеской спортивной школе в городе, а в сельских местностях не проводятся кружки, секции, просто нет специалистов, хорошего снаряжения и спортивных залов. Даже в городах отсутствуют научно-педагогические пособия, разработанная методика, учебно-методическое обеспечение.

#### *Литература*

1. Даржа В.К. Традиционные мужские занятия тувинцев. – Кызыл, 2009. – 589 с.
2. Ягодин В.В. Народные традиции в физической культуре. – Екатеринбург, 1992. – 147 с.
3. Кенин-Лопсан М.Б. Древние традиции тувинского народа (на тувинском языке). – Кызыл, 1994. – 185 с.
4. Курбатский Г.Н. Тувинцы в своем фольклоре. – Кызыл, 2001. – 293 с.
5. Маннай-оол М.Х. История родного края. – Кызыл, 1979. – С. 50-63.
6. Ооржак Х.Д.-Н. Педагогическое содержание физической культуры народов Южной Сибири. – Кызыл, 1995. – 28 с.
7. Самбу И.У., Самбу М.Д. Древнее хозяйство и быт тувинского народа: пособие для учителей. – Кызыл, 2004. – 80 с.
8. Эрын гурбан наадан (Три игры мужей). – Улан-Удэ: Соёл, 1993. – 160 с.

*Гаськов Алексей Владимирович*, доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедры ТФК БГУ, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. Тел. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: gaskov@bsu.ru

*Мендот Инга Эрес-ооловна*, преподаватель Кызылского педагогического колледжа, г. Кызыл. Тел. 89232624537. E-mail: tgu@tuva.ru

*Ондар Оргелээр Чувурекович*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТОФК ТувГУ, г. Кызыл. E-mail: tgu@tuva.ru

*Gaskov Aleksey Vladimirovich*, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory of physical culture, Buryat State University, Ulan-Ude. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: gaskov@bsu.ru

*Mendot Inga Eres-oolovna*, teacher, Kyzyl Pedagogical College, Kyzyl. 89232624537. E-mail: tgu@tuva.ru

*Ondar Orgeleer Chuvurekovich*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of theory and organization of physical culture, Tuva State University, Kyzyl. E-mail: tgu@tuva.ru

УДК 796-053

© Ц.Б. Гулгенов, А.В. Комарова, А.В. Гаськов

### ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА

*В статье рассматриваются вопросы подготовки ветеранов спорта к соревнованиям; для контроля и оценки спортивной формы, состояния организма использовались аппаратно-программные комплексы.*

**Ключевые слова:** спорт, ветераны спорта, вольная борьба, научно-методическое обеспечение.

Ts.B. Gulgenov, A.V. Komarova, A.V. Gaskov

### THE APPLICATION OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN TRAINING OF SPORTS VETERANS

*The article deals with the issues of training sports veterans to competitions; hardware-software systems have been used for control and evaluation of sports fitness and state of the organism.*

**Keywords:** sport, sports veterans, wrestling, scientific and methodological support.

Бурятская школа вольной борьбы занимает высокие позиции на российской и международной аренах. Ее характеризуют определенные особенности, которые выгодно отличают лучших представителей бурятской школы.

Как известно, основные современные тенденции развития мирового спорта связаны прежде всего с процессом повышения эффективности подготовки спортсменов. Важное значение при подготовке спортсменов-ветеранов в различных видах борьбы имеет проблема внедрения инновационных технологий для контроля и оценки их спортивной формы, уровня здоровья [2, 5, 19, 22, 24].

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена недостаточной разработанностью проблемы подготовки спортсменов-единоборцев с использованием информационных технологий.

Теоретические проблемы подготовки спортсменов-единоборцев изложены в работах Ю.В. Верхошанского, В.Н. Селуянова, Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, В.Н. Филимонова, Б.П. Хамаганова, А.С. Сагалеева, С.В. Калмыкова, А.Н. Бернштейна, А.В. Гаськова, М.О. Аксенова, А.В. Комаровой.

Можно выделить следующие основные направления в информационном обеспечении спортивной деятельности: статистический анализ и графическое изображение цифрового материала; текстовое редактирование методической и деловой документации; обучение и контроль теоретических знаний учащихся; контроль физического развития и подготовленности занимающихся; подготовка и обработка результатов соревнований по различным видам спорта; контроль и оптимизация техники спортивных движений; контроль физической работоспособности

испытуемых; создание компьютеризированных тренажерных комплексов на базе персональных компьютеров.

Большое количество публикаций (В.К. Братковский с соавт., Н.Г. Сучилин, Л.Я. Аркаев, В.С. Савельев, А.Н. Фураев, Ю.А. Ипполитов, М.П. Шестаков) посвящено вопросам улучшения качества технической подготовленности спортсменов. Разработка систем для усиления этой стороны подготовки спортсменов ведется в направлении создания программно-аппаратных комплексов, позволяющих автоматизировать ввод информации, ее обработку и вычисление необходимых биомеханических параметров. Это дает возможность повысить эффективность обучения двигательным действиям и избежать ошибок.

До сих пор не существует единого, принятого всеми исследователями определения понятия «физическая работоспособность». Определений этого узлового для спортивной физиологии термина множество, но почти все они страдают либо отсутствием конкретности (например: «работоспособность – это способность производить работу»), либо сужают понятие физической работоспособности до результатов единичного теста. И то и другое, очевидно, ошибочно, и такая нечеткость в формулировках и понимании сущности важнейшего для спортивной науки понятия приводит к множеству ошибок в интерпретации результатов физиологических измерений. Тем не менее этим понятием (и соответствующими тестами) широко пользуются спортивные физиологи и педагоги, врачи и другие специалисты, которым приходится на практике оценивать физические возможности человека. Вот почему рассмотрение сущности и способов

измерения физической работоспособности представляется нам весьма актуальным.

В.Д. Сонькин определяет физическую работоспособность как интегральную психофизическую характеристику организма, отражающую свойства скелетных мышц, вегетативное, субстратное и энергетическое обеспечение, нервную и гуморальную регуляции, а также нервно-психические свойства и мотивацию индивидуума, количественно выражающиеся в величине объема и (или) интенсивности (мощности, скорости) произведенной механической работы [24].

Цель нашего исследования – используя современные методы диагностики, определить показатель активности регуляторных систем, уровни психической и физической работоспособности ветеранов.

При формировании экспериментальной группы для подготовки к соревнованиям среди ветеранов было проведено тестирование по методике исследования кардиоинтервалограмм и анализа вариабельности сердечного ритма «Варикард». Тестирование спортсменов проводилось в научной лаборатории инновационных технологий подготовки спортсменов при Бурятском государственном университете.

#### Методы исследования:

1. Аппаратно-программный комплекс «Варикард» для обработки кардиоинтервалограмм и анализа вариабельности сердечного ритма «Варикард» представляет собой микропроцессорный прибор, работающий совместно с персональным компьютером под управлением прикладного программного обеспечения. Для получения динамических рядов кардиоинтервалов используется запись электрокардиограммы, ко-

торая квантуется с частотой 1200 герц. Для визуализации результатов оценки функциональных состояний по данным анализа ВСР применяется система типа «Светофор». В ней предусмотрены ЗЕЛЕНАЯ, ЖЕЛТАЯ и КРАСНАЯ зоны состояний, которые соответственно характеризуют нормальные состояния человека, донологические (переходные между состоянием здоровья и болезненными состояниями) и преморбидные (предпатологические) состояния, требующие помощи врача.

2. *Тест PWC<sub>170</sub>*. Использовался беговой тредбан Johnson и пульсометр спортивной серии Polar – перевод полученных единиц кг/м/мин/кг в ватты осуществлялся автоматически с помощью формулы в программе Microsoft Excel. Спортсмены делали две пробы, первая проба ЧСС – около 120 уд./мин, вторая проба ЧСС – около 170 уд./мин.

3. *Экспресс-диагностика работоспособности и функционального состояния человека (Методика М.П. Мороз)*. Методика, разработанная доктором биологических наук М.П. Мороз, предназначена для объективной оценки функционального состояния человека и прогнозирования его работоспособности на основе статистического анализа времени простой сенсомоторной реакции.

Из 15 протестированных 8 чел. в числе которых 4 мастера спорта СССР, имеют высокий уровень работоспособности. Средний уровень отмечен у 4 чел., из них 1 мастер спорта международного класса и 2 мастера спорта. Низкий уровень работоспособности имеют 3 чел., из их числа двое являются мастерами спорта. Причем в этой группе 1 чел. в возрасте 72 г.

Таблица 1

Показатели физической работоспособности ветеранов спорта (фоновое обследование)

№	Инициалы	Возраст (лет)	PWC <sub>170</sub> абс. (ватт)	PWC <sub>170</sub> отн. (ватт/кг)	Уровень физической работоспособности
1	Г.Б.Б.	54	397	5,2	высокий
2	Д.Е.В.	48	301	4,2	высокий
3	И.М.Г.	48	373	4,4	высокий
4	Г.Ц.Б.	52	297	4,0	высокий
5	Н.Б.Н.	45	329	4,4	высокий
6	С.А.П.	60	260	4	высокий
7	Д.Б.Б.	38	361	4,2	высокий
8	И.В.Г.	44	376	3,7	высокий
9	А.Л.Д.	52	155	2,5	средний
10	Т.М.В.	53	281	2,8	средний
11	Ц.Д.В.	46	241	3,4	средний

12	Ц.Б.Ч.	47	152	2,6	средний
13	О.С.А.	72	168	1,9	низкий
14	Л.В.Р.	54	225	2,2	низкий
15	Н.А.В.	49	208	2,4	низкий

В экспериментальную группу, составленную из 8 ветеранов спорта Республики Бурятия, были включены 5 чел. (4 чел. из группы с высоким уровнем работоспособности и 1 чел. со средним уровнем работоспособности). Анализ показателей физической работоспособности позволяет определить резервные возможности организма ветеранов, выявить слабые звенья адаптации к физическим нагрузкам и выделить факторы, лимитирующие физическую работоспособность, уточнить отклонения в состоянии здоровья спортсменов, обеспечить возможность оценить уровень их функционального состояния.

У 5 спортсменов экспериментальной группы на начало педагогического эксперимента отмечается незначительное снижение показателя психической работоспособности. В состояниях

«работоспособность нормальная» и «незначительно сниженная») человек способен работать достаточно эффективно и быстро восстанавливаться после отдыха (Мороз А.П., 2003).

ПАРС свидетельствует о состоянии оптимального рабочего напряжения регуляторных систем у троих спортсменов. У двоих отмечается состояние умеренного напряжения регуляторных систем, что при правильно спланированном режиме дня и тренировочном процессе не исключает возможности подготовки к соревнованиям, с такими спортсменами проводился дополнительный врачебный контроль.

Анализ показателей свидетельствует о нормальном состоянии сердечно-сосудистой системы и работоспособности ветеранов спорта, отобранных для участия в эксперименте.

Таблица 2

Показатели работоспособности и функционального состояния ветеранов на момент включения в экспериментальную группу

Время простой сенсомоторной реакции (мс)	Функциональный уровень нервной системы (ФУС)	Уровень функц. возможностей сформированной функц. системы (УФВ)	Устойчивость нервной реакции (УР)	PWC <sub>170</sub> (ватт) – абсолютный показатель	PWC <sub>170</sub> (ватт/кг) – относительный показатель	Показатель активности регуляторных систем (ПАРС), ед.
287	2,68	2,08	1,65	297	4	2
247	2,86	2,86	1,63	329	4,4	4
282	2,58	2,97	1,70	301	4,2	4
263	2,76	2,73	1,40	373	4,4	0
270	2,91	3,03	1,64	281	2,8	2

Перед соревнованиями у двоих спортсменов отмечался средний уровень психической работоспособности, у троих – незначительное снижение по данному показателю.

Что касается показателя физической работоспособности мы отмечаем, что у всех пяти спортсменов отмечался высокий уровень физической работоспособности.

Таблица 3

Показатели работоспособности и функционального состояния ветеранов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям

Время простой сенсомоторной реакции (мс)	Функциональный уровень нервной системы (ФУС)	Уровень функц. возможностей сформированной функц. системы (УФВ)	Устойчивость нервной реакции (УР)	PWC <sub>170</sub> (ватт) – абсолютный показатель	PWC <sub>170</sub> (ватт/кг) – относительный показатель	Показатель активности регуляторных систем (ПАРС), ед.
207	2,88	3,38	1,97	317	4,2	3
244	2,88	3,26	1,85	306	3,6	2
218	3,15	4,13	2,59	305	3,5	2
232	2,33	3,84	2,33	302	4,2	0
231	2,99	3,10	1,63	238	4,8	2

Таблица 4

## Динамика показателей работоспособности и функционального состояния ветеранов

	Время простой сенсомоторной реакции (мс)	Функциональный уровень нервной системы (ФУС)	Уровень функц. возможностей сформированной функц. системы (УФВ)	Устойчивость нервной реакции (УР)	PWC <sub>170</sub> (ватт) – абсолютный показатель	PWC <sub>170</sub> (ватт/кг) – относительный показатель	Показатель активности регуляторных систем (ПАРС), ед.
На начало эксп.	369,80±7,11	2,76±0,05	2,73±0,17	1,60±0,05	316,20±16,17	3,96±0,30	2,40±0,75
На этапе непосредственной подготовки к соревнованиям	226,40±6,36	2,85±0,14	3,54±0,19	2,07±0,17	293,60±14,13	4,06±0,24	1,8±0,49
Достоверность различий	t=3,25 p<0,05	t=0,54 p>0,05	t=3,43 p<0,05	t=3,43 p=0,06	t=1,4 p>0,05	t=0,2 p>0,05	t=1 p>0,05

Рассматривая средние показатели, мы можем констатировать, что у ветеранов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям отмечается повышение уровня простой сенсомоторной реакции, УФВ также повышается, отмечается тенденция к повышению уровня психической работоспособности.

По итогам участия в соревнованиях один спортсмен занял первое место, один завоевал серебряную медаль чемпионата мира по вольной борьбе среди ветеранов.

#### Заключение

Обобщая материалы, полученные по всем разделам проведенного исследования, правомерно сформулировать следующие выводы:

Анализ литературных источников свидетельствует о том, что практически отсутствуют научно-исследовательские работы, посвященные применению информационных технологий в подготовке ветеранов спорта.

Все физические и психические нагрузки спортсмена, а также другие воздействия, не воспринимаемые сознанием, отражаются на деятельности сердца, в том числе на сердечном ритме. Как известно, основные современные тенденции развития мирового спорта, прежде всего, связаны с процессом повышения эффективности подготовки спортсменов. Важное значение при их подготовке в различных видах борьбы имеет проблема регулирования тренировочных нагрузок и восстановительных процессов на различных этапах тренировки. Для отслеживания динамики variability сердечного ритма целесообразно использовать техниче-

ское устройство «Варикард». Кроме того, актуально проводить мониторинг физической и психической работоспособности. Необходимо использовать методы реабилитации и восстановления работоспособности спортсменов: методы мануальной терапии, рефлексотерапии и краниосакральной мануальной терапии, педагогические и психологические методы.

#### Литература

1. Биомеханические аспекты управления спортивной тренировкой / В.К. Братковский, А.В. Волошин, А.Н. Колумбет и др. // Теор. и практ. физ. культ. – 2000. – № 4. – С. 29-32.
2. Виноградов П.А., Савин В.А. Спорт в мире информации // Теор. и практ. физ. культ. – 2001. – №11. – С. 59-62.
3. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят гос. ун-та, 1999. – С. 5-19.
4. Жбанков О.В., Соловьев Е.В. Информационно-методическая система как средство индивидуализации процесса физического воспитания в вузе // Теор. и практ. физ. культ. – 1995. – № 11. – С. 51-53.
5. Жбанков О.В., Толстой Е.В. Технология контроля психофизического состояния студентов и управления им // Теор. и практ. физ. культ. – 1997. – №8. – С. 40-43.
6. Жилина М.Я. Применение ЭВМ в учебном процессе институтов физической культуры // Теор. и практ. физ. культ. – 1989. – № 3. – С. 10-12.
7. Жилина М.Я. Построение тренировочного процесса квалифицированных стрелков на основе программирования тренировочной нагрузки // Теор. и практ. физ. культ. – 1995. – № 3. – С. 40-42.

8. Зайцева В.В., Сонькин В.Д. Компьютерные консультации по оздоровительной физкультуре // Теор. и практ. физ. культ. – 1990. – № 7. – С. 46-50.
9. Информатизация отрасли «Физическая культура и спорт» и экспертные технологии (Сообщение первое) / Л.А. Хасин [и др.] // Теор. и практ. физ. культ., 2001, № 4. – С. 7-11.
10. Информатика: учебник / под ред. проф. Н.В. Макаровой. – М.: Финансы и статистика, 1997. – 768 с.
11. Ипполитов Ю.А. Обучение гимнастическим упражнениям на основе их моделирования // Теор. и практ. физ. культ. – 1997. – № 11. – С. 55-57.
12. Классификация физических нагрузок в теории физической подготовки / Селуянов В.Н. и др. // Теор. и практ. физ. культ. – 1991. – № 12. – С. 2-8.
13. Комарова А.В., Аксенов М.О. Деятельность научной лаборатории инновационных технологий подготовки спортсменов (НЛ ИТПС) при ГОУ ВПО «Бурятский государственный университет» // Медико-биологическое обеспечение спорта высших достижений: материалы всерос. науч.-практ. конф. 24-25 мая 2011 г. – Казань, 2011. – С. 59-61.
14. Ливицкий А.Н., Факторович Л.М. О некоторых аспектах компьютеризации физкультурных вузов // Теор. и практ. физ. культ. – 2007. – № 3-4. – С. 22-24.
15. Лоош Э. Трек-метод в диагностике и тренировке психомоторно-координационных способностей в санном спорте и бобслее // Теор. и практ. физ. культ. – 1997. – №5. – С. 23-26.
16. Нестеров А.А., Сидоров А.А. Компьютеризация в учебно-воспитательном процессе физкультурных вузов // Теор. и практ. физ. культ. – 2002. – № 10. – С. 21-23.
17. Основные направления применения вычислительной техники в физической культуре и спорте / В.В. Тимошенко [и др.] // Теор. и практ. физ. культ. – 1993. – № 1. – С. 40-41.
18. Пилоян Р.А. Узловые вопросы многолетней подготовки борцов (методическое пособие). – М.: МОГИФК, 2002. – 28 с.
19. Применение компьютера в судействе соревнований / А.В. Макаров, А.А. Михонин, Т.Н. Михонина и др. // Теор. и практ. физ. культ. – 1989. – №11. – С. 54-55.
20. Пути внедрения АСУ и вычислительной техники в процесс физического воспитания студентов / Н.Г. Скачков и др. // Теор. и практ. физ. культ. – 1989. – № 11. – С. 54-55.
21. Розин Е.Ю. Компьютерная реализация педагогической диагностики и контроля за физическим состоянием и специальной подготовленностью спортсмена // Теор. и практ. физ. культ. – 1995. – № 3. – С. 19-22.
22. Селуянов В.Н., Мьякинченко Е.Б., Сарсания С.К. Направление развития теории оздоровительной физической культуры // Теор. и практ. физ. культ. – 1994. – № 5-6. – С. 2-6.
23. Селуянов В.Н., Мьякинченко Е.Б., Тураев В.Т. Биологические закономерности в планировании физической подготовки спортсменов // Теор. и практ. физ. культ. – 1993. – № 7. – С. 29-33.
24. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Валеологический мониторинг детей и подростков // Теор. и практ. физ. культ. – 2002. – № 7. – С. 10-12.
25. Сонькин В.Д. Проблема оценки физической работоспособности // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 2. – С. 37-42.
26. Спортивная борьба: актуальные вопросы теории и практики / ред. С.В. Калмыков. – Улан-Удэ: БГУ, 2001. – С. 54-68.
27. URL: <http://www.fscclub.com/vidy/freestyle.shtml>
28. URL: <http://www.wrestrus.ru>

*Гулгенов Цыденжар Бальжинимаевич*, доцент, кафедра физического воспитания БГУ, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 а.

*Комарова Анна Владимировна*, ст. преподаватель, кафедра физического воспитания БГУ, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 а.

*Гасков Алексей Владимирович*, доктор педагогических наук, профессор зав. кафедры ТФК БГУ, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. Тел. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: [gaskov@bsu.ru](mailto:gaskov@bsu.ru)

*Gulgenov Tsydenzhar Balzhinimaevich*, associate professor, department of physical education, Buryat State University.

*Komarova Anna Vladimirovna*, senior lecturer, department of physical education, Buryat State University, e-mail: [annet7782@rambler.ru](mailto:annet7782@rambler.ru)

*Gaskov Aleksey Vladimirovich*, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory of physical culture, Buryat State University, Ulan-Ude. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: [gaskov@bsu.ru](mailto:gaskov@bsu.ru)

УДК 796.32

© *О.С. Доржиева*

### ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ КРОВООБРАЩЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Современный уровень спортивных достижений чрезвычайно высок, в связи с чем интенсивные тренировочные режимы и соревновательные циклы способны стать факторами риска развития патологии кардиореспираторной системы: вызвать нарушения функции дыхательной системы, лимитировать физическую активность за счет развития бронхиальной обструкции, сердечной аритмии, артериальной гипоксии.*

**Ключевые слова:** волейбол, оценка, функциональное состояние аппарата внешнего дыхания, этап начальной подготовки.

O.S. Dorzhieva

## DIFFERENTIATED EVALUATION OF EXTERNAL RESPIRATION STATUS OF VOLLEYBALL PLAYERS WITH A DIFFERENT TYPE OF BLOOD CIRCULATION AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

*The modern level of sports achievements is extremely high, that is why the intensive training modes and emulative cycles can be factors of risk of development of cardio-respiratory system pathology: they can cause disturbance of the function of respiratory system, limit physical activity due to development of bronchial obstruction, cardiac arrhythmia, arterial hypoxemia.*

**Keywords:** volleyball, evaluation, functional condition of a system of external respiration, stage of initial training.

В настоящее время приоритетной задачей современного государства является развитие и совершенствование охраны здоровья подрастающего поколения (Давыдов В.Ю., Шмардин А.И., 2004 и др). Особый интерес представляет состояние здоровья юных спортсменов, в частности, занимающихся волейболом, который был и остается одним из самых массовых видов спорта в нашей стране, однако, по мнению специалистов, продуктивность работы ДЮСШ, занимающихся подготовкой волейболом высокой квалификации, остается весьма низкой (Гакаме Р.М., 1995; Золотарев А.П., 1994; Зоткин В.Н., 2006).

Достижение спортивного мастерства в юношеском возрасте обусловлено оптимизацией контроля учебно-тренировочного процесса и управлением этим процессом на основе адекватной оценки состояния органов и систем, определяющих и лимитирующих общую и специальную работоспособность. Изучение функционального состояния аппарата внешнего дыхания является одной из важных методик в системе врачебно-педагогического контроля при подготовке спортсменов как массовых разрядов, так и высококвалифицированных.

Из года в год актуальна тема научного обоснования системы занятий волейболом с физиологических позиций на предмет оздоровления детей и подростков. Анализ литературных источников выявил, что ранее научные исследования были направлены в основном на оценку состояния кардиореспираторной системы в условиях относительного покоя (Голомазов С.В., 2002) и на возрастную динамику адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физической нагрузке в различных зонах мощности (Ашмарин Д.В., 2006; Люкшинов Н.М., 2006).

Тренировочные нагрузки юных волейболистов регионов Сибири, проходящие в условиях

резко континентального климата, могут привести к снижению адаптационных возможностей системы дыхания. Поскольку детский организм весьма чувствителен к любым изменениям экологической обстановки, диагностика адаптационных возможностей организма с учетом конкретных влияний окружающей среды делает социально-гигиенический мониторинг эффективным средством сохранения и укрепления здоровья. С учетом того, что современный уровень спортивных достижений чрезвычайно высок, интенсивные тренировочные режимы и соревновательные циклы способны стать фактором риска развития патологии кардиореспираторной системы: вызвать нарушения функции дыхательной системы, лимитировать физическую активность за счет развития бронхиальной обструкции, сердечной аритмии, артериальной гипоксии.

Использование выбранной методики обосновывается простотой и доступностью диагностики, которая не требует дорогостоящего оборудования и работы высококвалифицированных медицинских работников. В данном исследовании мы ограничились возможностями врача ДЮСШ. Тесты и функциональные пробы являются общепринятыми и апробированы большим кругом исследователей в практике спортивной медицины.

Исследование системы внешнего дыхания включало определение ряда показателей, характеризующих вентиляцию легких:

1. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) с помощью сухого или электрического спирометра (по стандартной методике).

2. Расчет жизненного индекса (ЖИ), более точно отражающего функциональные возможности внешнего дыхания, по формуле:

$$\text{ЖИ} = \frac{\text{ЖЕЛ}}{\text{масса}}$$

При наличии пневмотахометра или спирографа определялось состояние бронхиальной проходимости дыхательной мускулатуры по стандартным методикам:

1. Определение максимальной объемной скорости потока воздуха при вдохе и выдохе (мощность форсированного вдоха и выдоха).

2. Для определения устойчивости организма к кислородной недостаточности использовали функциональные гипоксические пробы Штанге (продолжительность задержки дыхания на высоте вдоха) и Генчи (продолжительность задержки дыхания на высоте выдоха) в условиях относительного покоя (по общепринятым методикам).

3. Для комбинированной оценки функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем рассчитывали циркулярно-респираторный коэффициент Скибински:

$$ЦРКС = \frac{ЖЕЛ \times ПЗД \times 10}{ЧСС}$$

ЖЕЛ – жизненная емкость легких (Л);

ПЗД – продолжительность задержки дыхания на вдохе (с);

ЧСС – частота сердечных сокращений в покое в 1 минуту.

Изучение возрастных особенностей развития основных показателей функции внешнего дыхания дало возможность модифицировать шкалы

дифференцированной оценки изучаемых показателей внешнего дыхания с учетом возрастных особенностей и типа кровообращения юных спортсменов 11-12 лет для волейболистов этапа начальной подготовки. В данном методе оцениваются наиболее значимые показатели, которые характеризуют дыхательную функцию:

1) объемные параметры легких – ЖЕЛ, ЖИ (табл. 1, 2);

2) функциональное состояние дыхательной мускулатуры и бронхиальной проходимости по данным пневмотахометрии на вдохе и выдохе (ПТМ вдоха) (табл. 3, 4);

3) устойчивость организма к гипоксии – пробы Штанге и Генчи (табл. 5, 6);

4) циркуляторно-респираторный показатель Скибински (ЦРПС) (табл. 7).

Таблица 1

Шкала оценки уровня ЖЕЛ (мл) волейболистов этапа начальной подготовки с разным типом кровообращения

Типы кровообращений	Оценка	11-12 лет
ГГК	1	1760 и <
	2	1770 – 1900
	3	1901 – 2200
	4	2201 – 2350
	5	2351 и >
ЭТК	1	1800 и <
	2	1801 – 1950
	3	1951 – 2240
	4	2241 – 2020
	5	2021 и >
ГрТК	1	1500 и <
	2	1501 – 1750
	3	1751 – 2060
	4	2061 – 2230
	5	2231 и >



Таблица 2

Шкала оценки уровня ЖИ (усл. ед.) волейболистов  
этапа начальной подготовки с разным типом кровообращения

Типы кровообращений	Оценка	11-12 лет
ГКТ	1	40,7 и <
	2	40,8 – 43
	3	43,1 – 48,6
	4	48,7 – 51,4
	5	51,5 и >
ЭГК	1	42,0 и <
	2	42,1 – 47,0
	3	47,1 – 57,1
	4	57,2 – 62,0
	5	62,1 и >
ГрТК	1	45,0 и <
	2	45,1 – 50,0
	3	50,1 – 60,0
	4	60,1 – 66,0
	5	66,1 и >

Таблица 3

Шкала оценки мощности форсированного ПТМ вдоха  
волейболистов этапа начальной подготовки с разным типом кровообращения

Типы кровообращений	Оценка	11-12 лет
ГТК	1	2,3 и <
	2	2,4 и 2,8
	3	2,9 и >
ЭТК	1	2,4 и <
	2	2,5 – 3,0
	3	3,1 и >
ГрТК	1	2,2 и <
	2	2,3 – 2,7
	3	2,8 и >

Таблица 4

Шкала оценки мощности форсированного ПТМ выдоха  
волейболистов этапа начальной подготовки с разным типом кровообращения

Типы кровообращений	Оценка	11-12 лет
ГТК	1	2,0 и <
	2	2,1-2,5
	3	2,6 и >
ЭТК	1	2,2 и <
	2	2,3-2,8
	3	2,9 и >
ГрТК	1	2,0 и <
	2	2,1-2,4
	2	2,5 и более

Таблица 5

Шкала оценки произвольной задержки дыхания на вдохе (проба Штанге, с) юных волейболистов с разным типом кровообращения

Типы кровообращений	Оценка	11-12 лет
ГГК	1	69 и <
	2	70-78
	3	79 и >
ЭТГ	1	69 и <
	2	70-79
	3	80 и >
ГрТК	1	79 и <
	2	80-89
	3	90 и >

Таблица 6

Шкала оценки произвольной задержки дыхания на выдохе (проба Генчи, с) юных волейболистов с разным типом кровообращения

Типы кровообращений	Оценка	11-12 лет
ГГК	1	21 и <
	2	22-30
	3	31 и >
ЭТК	1	18 и <
	2	19-29
	3	30 и >
ГрТК	1	19 и <
	2	20-29
	3	30 и >

Таблица 7

Шкала оценки индекса Скибински (усл. ед.) волейболистов этапа начальной подготовки с разным типом кровообращения

Типы кровообращений	Оценка	11-12 лет
ГГК	1	9,0 и <
	2	9,1-12,4
	3	12,5-17,5
	4	17,6-20,1
	5	20,2 и >
ЭГК	1	7,5 и <
	2	7,6-10,2
	3	10,3-15,8
	4	15,9-18,4
	5	18,5 и >
ГрГК	1	5,9 и <
	2	6,0-9,1
	3	9,2-15,7
	4	15,8-19,0
	5	19,1 и >

Для проведения комплексной оценки функционального состояния внешнего дыхания суммировали полученные баллы и определили

функциональный уровень состояния внешнего дыхания (табл. 8).

Таблица 8

Комплексная оценка функционального состояния внешнего дыхания волейболистов этапа начальной подготовки

Показатели	Функциональный уровень		
	ниже среднего	средний	выше среднего
Объемные показатели:			
1. ЖЕЛ	1 или 2	3	4 или 5
2. ЖИ	1 или 2	3	4 или 5
Состояние дыхательной мускулатуры и бронхиальной проходимости:			
3. ПТМ вдох	1	2	3
4. ПТМ выдох	1	2	3
Переносимость гипоксии:			
5. Проба Штанге	1	2	3
6. Проба Генчи	1	2	3
7. ЦРКС	1 или 2	3	4 или 5
Общая оценка уровня внешнего дыхания (сумма баллов)	7 – 10	11-17	18-27

После определения функционального уровня состояния внешнего дыхания юных волейболистов мы делали заключения. Волейболистам с функциональным состоянием внешнего дыхания ниже среднего уровня рекомендуется осмотр врача (педиатра, ЛОРа) для того, чтобы выявить, не связано ли это с наличием заболеваний дыхательных путей (обструктивные, реструктивные нарушения вентиляции). При наличии заболевания следует отстранить юного волейболиста от тренировок и проводить лечение основного заболевания, где занятия проводятся с использованием упражнений на развитие дыхательной мускулатуры и в большей мере упражнения аэробной направленности при контроле за состоянием кардиореспираторной системы.

Таким образом, при использовании дифференцированной оценки состояния внешнего дыхания волейболистов этапа начальной подготовки с разным типом кровообращения, можно подобрать индивидуально-типологический подход к оценке состояния функции внешнего дыхания каждого юного спортсмена, что в дальнейшем будет влиять на его уровень овладения мастерством.

Предлагаемая дифференцированная методика оценки состояния внешнего дыхания волейболистов этапа начальной подготовки с различным типом кровообращения может быть использована на всех этапах спортивного онтогенеза для:

- 1) проведения этапного врачебно-педагогического контроля в учебно-тренировочном процессе;
- 2) подбора адекватного индивидуального режима для детей с разным уровнем функционирования дыхательной системы;
- 3) выявления юных спортсменов с серьезными отклонениями в состоянии здоровья и своевременного направления на дополнительное медицинское обследование и лечение.

#### Литература

1. Ашмарин Д.В. Особенности адаптационных процессов у юных футболистов 11-16 лет: автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Челябинск, 2006. – 24 с.
2. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Советский спорт, 2005. – 312 с.
3. Быков Е.В., Исаев А.П., Сашенков С.А. Спорт и кровообращение: Возрастные аспекты. – Челябинск: Интерполиарт и К, 1998. – 64 с.
4. Дембо А.Г., Земцовский Э.В. Спортивная кардиология. – Л.: Медицина, 1989. – 22 с.
5. Корнеева И.Т. Сердечная деятельность и вегетативный статус у юных спортсменов: автореф. дис. ... канд. мед. наук. – М., 1998. – 24 с.
6. Макарова Г.А., Якобашвили В.А. О принципах оценки медико-биологических критериев функционального состояния организма спортсменов // Теория и практика ФК. – 1991. – № 12. – С. 8-10.
7. Дифференцированная оценка кардиореспираторной системы детей и подростков с нарушением

зрения / Макарова И.М. [и др.]. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2007. – 48 с.

8. Муклушкина О.Ю. Состояние здоровья и санитарно-эпидемиологическая характеристика условий воспитания и обучения детей и подростков в Российской Федерации // Здоровье населения и среда обитания. – 2003. – №9. – С. 1-2.

9. Миханов И.А. Типы кровообращения и их оценка у юных спортсменов: автореф. дис. ... канд. мед. наук. – СПб., 1991. – 26 с.

10. Савицкий Н.Н. Биофизические основы кровообращения и клинические методы изучения гемодинамики. – М.: Медицина, 1974. – 210 с.

11. Хаматова Р.М. Типологические особенности кровообращения у детей 8-16 лет: автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Казань, 2000. – 24 с.

12. Харитоновна Л.Г., Соломка Т.Н., Лазарева Л.А. Комплексная оценка кардиореспираторной системы и уровня физической работоспособности юных футболистов с учетом возраста и типа кровообращения. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. – 42 с.

*Доржиева Ольга Сергеевна*, аспирант кафедры теории физической культуры Бурятского государственного университета, 670000, Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а, тел. 89148493638.

*Dorzhiyeva Olga Sergeevna*, postgraduate student, department of the theory of physical culture, Buryat State University, 670000, Ulan-Ude, Smolin str., 24a, ph. 89148493638.

УДК 796.325

© *О.С. Доржиева, Г.Я. Галимов*

### ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ АЭРОБИКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

*Результаты исследования, представленные в статье, свидетельствуют о том, что применение аэробики в учебно-тренировочном процессе волейболистов 11-12 лет на начальном этапе подготовки оказывает положительное влияние на показатели физической, координационной и технической подготовленности. Разработанные блоки упражнений позволяют в более короткие сроки улучшить освоение технических элементов волейбола на начальном этапе подготовки, от которых в дальнейшем будет зависеть проявление высокого технического мастерства.*

**Ключевые слова:** аэробика, технические действия, этап начальной подготовки, техническая подготовленность, координационная подготовленность, физическая подготовленность.

*O.S. Dorzhieva, G.Ya. Galimov*

### TECHNOLOGY OF AEROBICS APPLICATION IN THE ACADEMIC AND TRAINING PROCESS OF VOLLEYBALL PLAYERS AT THE AGE OF 11-12

*Results of the researches presented in the article testify that application of aerobics in the academic and training process of volleyball players at the age of 11-12 on the initial stage of training influences positively on the indexes of physical, coordinative and technical preparedness. The worked out blocks of exercises allow in short terms to improve mastering volleyball technical elements on the initial stage of training; further on demonstration of high-class technical mastery will depend on them.*

**Keywords:** aerobics, technical actions, stage of initial training, technical preparedness, coordinative preparedness, physical preparedness.

В настоящее время существует практическая потребность в более совершенных технологиях подготовки спортивного резерва волейболистов, заставляющая искать новые пути модернизации учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки [5].

Волейбол характеризуется постоянно возникающими неожиданными ситуациями, требующими проявления быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности [2]. Все эти характеристики специалисты связывают с проявлением координационных способностей, которые

являются одним из ведущих для волейболистов (Ю.В. Менхин, 1985; Л.Г. Майорова, 1988; В.И. Лях 1988, 1989, 1998; А.В. Лагутин, 1996; О.В. Бегун, 2006; А.А. Гурьев, 2010; А.Ф. Акулич, 2011).

По мнению Ж.Г. Холодова и В.С. Кузнецова (2000), эффективным для повышения уровня координационной подготовленности является использование упражнений с повышенным потреблением кислорода как средство оптимизации аэробных возможностей организма и повышения уровня основных физических качеств. Ряд ученых отводит важное место для повышения уровня координационных способностей

средствам прикладной физической подготовки, а также упражнениям аэробной гимнастики и специальным упражнениям, выполняемым под музыкальное сопровождение [3].

Ранее применение аэробики в других видах спорта как дополнительного средства спортивной тренировки исследовалось в работах Ю.В. Пармузиной (2006), Т.В. Романовой (2006), А.А. Гайворонской (2009). В своих работах они доказали эффективность применения прикладной аэробики как средства развития выносливости и координационных способностей в футболе, борьбе и баскетболе. Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод, что на сегодняшний день нет обоснованных методик занятий аэробикой с юными волейболистами, что, несомненно, ограничивает возможности применения нетрадиционных средств подготовки, направленных на развитие немаловажных для волейболистов координационных способностей.

Актуальность исследования определяется наличием противоречий между:

- возросшими требованиями к технико-тактической оснащенности современных игроков в волейбол и уровнем подготовленности юных волейболистов, обучающихся в детско-юношеских спортивных учреждениях;

- потребностью разработки высокоэффективных инновационных методик, направленных на повышение уровня технической и физической составляющих спортивной подготовки волейболистов и преобладанием устаревших направлений в организации учебно-тренировочного процесса;

- необходимостью подготовки высококвалифицированных спортсменов уже на начальном этапе их спортивной деятельности и недостаточным программно-методическим обеспечением учебно-тренировочного процесса в волейболе.

Возникшие противоречия и недостаточность теоретической разработки применения аэробики в учебно-тренировочном процессе волейболистов выявили проблему исследования в обучении техническим приемам волейбола на этапе начальной подготовки с помощью средств классической аэробики оздоровительной направленности.

**Объект исследования** – процесс физической и технической подготовки волейболистов на этапе начального обучения.

**Предмет исследования** – средства, методы и формы классической аэробики в учебно-тренировочном процессе волейболистов 11-12 лет.

**Целью исследования** стала разработка и обоснование технологии применения аэробики в

учебно-тренировочном процессе волейболистов 11-12 лет на начальном этапе подготовки.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что целенаправленное использование средств и методов аэробики в учебно-тренировочном процессе волейболистов на начальном этапе подготовки позволит улучшить показатели физической, координационной и технической подготовленности.

В основу предлагаемой технологии легли разработанные блоки упражнений, в которые были включены средства аэробики и основные технические действия волейболиста. Средства аэробики представлены в виде базовых шагов классической аэробики, а основные технические действия в волейболе на этапе начальной подготовки включают в себя овладение элементами перемещений, стоек, верхней и нижней передачи, подачи и нападающего удара. В каждом блоке базовые шаги классической аэробики преобразовывались в подобные по структуре технические элементы волейбола. При выполнении этих блоков тренером своевременно устранялись ошибки. Каждый блок был направлен на совершенствование основных технико-тактических действий волейболиста (перемещения, основные стойки, передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, подачи и нападающие удары) и на развитие одного из видов координационных способностей. Отличительной особенностью технологии является сопряженный подход, позволяющий дополнительно воздействовать на отстающие виды координационных проявлений у спортсменов, что положительно влияет на развиваемые двигательные способности. Учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю. Два занятия проходили по традиционной программе спортивной школы и были направлены на совершенствование технико-тактических действий юных волейболистов, а одно занятие – с использованием разработанных блоков. Все занятия с применением аэробики проводятся под музыкальное сопровождение. Музыкальные фонограммы обрабатываются с помощью компьютерных программ и записываются таким образом, чтобы подготовительная и заключительная части урока соответствовали темпу 120 ударов в минуту, а основная часть – 135-140 ударов в минуту.

Аэробика должна сочетаться с общим направлением тренировочных занятий по волейболу и являться составной частью тренировочного процесса. Поэтому базовые шаги классической аэробики выполняются в подготовительной части занятия, а разработанные блоки, которые носят развивающий характер, выполняются в нача-

ле основной части. В середине основной части осуществляется характерная для волейболистов нагрузка, которая соответствует начальному этапу подготовки. Далее в заключительной части выполняются упражнения на расслабление.

Данная технология рассчитана на 9 месяцев. Педагогический эксперимент проходил в два этапа. Первый этап (предварительная подготовка) – длился 4 месяца, и был направлен на освоение базовых шагов классической аэробики с несложной хореографией. Задачей данного этапа явилось формирование умений выполнять упражнения под музыкальное сопровождение с учетом заданного темпа, ритма и амплитуды движения. Это позволило развивать потенциальные и скрытые возможности детей, определяющие готовность к оптимальному управлению и регулированию различными двигательными действиями, необходимыми в волейболе. Разработанные блоки выполнялись под музыкальное сопровождение (120-130 уд/мин) и включали следующие элементы техники волейбола:

- защитная (средняя) стойка волейболиста;
- перемещение в защитной (средней) стойке волейболиста;
- имитация передачи мяча двумя руками сверху;
- разбег с двух шагов, прыжок вверх, имитация нападающего удара.

Второй этап (специализированная подготовка) длился 5 месяцев и был направлен на освоение сложной хореографии с техническими действиями волейбола. На этом этапе использовались разработанные блоки упражнений, вклю-

чающие базовые технико-тактические приемы волейболистов в усложненных условиях под музыкальное сопровождение с заданным ритмом.

В целях выявления эффективности и научно обоснования технологии применения аэробики в учебно-тренировочном процессе волейболистов 11-12 лет на этапе начального обучения был проведен основной педагогический эксперимент в естественных условиях учебно-тренировочного процесса на базе ДЮСШ №13. В эксперименте приняли участие 30 подростков в возрасте 11-12 лет. Контрольная группа (КГ), в составе 15 человек, тренировалась с использованием традиционных методов обучения, где в основу была положена современная типовая модель программы для детско-юношеских спортивных школ по волейболу. Экспериментальная группа (ЭГ), численностью 15 человек, тренировалась по предлагаемой технологии.

Результаты испытаний, проведенных в начале педагогического эксперимента показали, что различия между средними показателями, характеризующими уровень физической, координационной и технической подготовленности отличаются друг от друга на незначительную величину и не имеют достоверных различий ( $P > 0,05$ ). Это дает возможность говорить об одинаковом уровне подготовленности до начала педагогического эксперимента.

По истечении девяти месяцев было проведено итоговое тестирование. Прирост показателей физической подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в ходе педагогического эксперимента представлен в табл. 1.

Таблица 1

Прирост показателей физической подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в ходе педагогического эксперимента

№	Тестовые упражнения	КГ		%	t	P	ЭГ		%	t	P
		до	после				До	после			
1	Прыжок в длину с места, см	155,93 ± 9,08	160,8 ± 7,8	2,6	1,57	P > 0,05	153,2 ± 11,56	183,67 ± 10,89	18	7,43	P < 0,01
2	Бег 30 метров, с	5,47 ± 0,33	5,37 ± 0,3	-1,84	0,85	P > 0,05	5,4 ± 0,3	5,19 ± 0,27	-3,9	2,08	P < 0,01
3	Шестиминутный бег, м	1156,67 ± 170,99	1270 ± 130,66	9,3	2,04	P > 0,05	1146,67 ± 168,47	1281,33 ± 125,97	11	2,48	P < 0,05
4	Челночный бег 3x10, с	8,71 ± 0,396	8,68 ± 0,43	-0,34	0,18	P > 0,05	8,65 ± 0,44	8,26 ± 0,28	-4,6	2,85	P < 0,01
5	Подтягивание на перекладине, раз	6,8 ± 2,65	8,0 ± 2,04	16,2	1,39	P > 0,05	6,6 ± 2,47	11,07 ± 1,62	50,5	5,85	P < 0,01
6	Наклон вперед, см	6,47 ± 2,39	9,2 ± 3,63	34,8	2,44	P < 0,05	6,4 ± 2,59	12,33 ± 2,38	63,3	6,54	P < 0,01

Статистически достоверный прирост по всем показателям физической подготовленности на-

блюдался только у юношей, занимающихся по предлагаемой технологии. Итоговое тестирова-

ние показало, что прирост результатов прыжка в длину с места в контрольной группе составил 2,6% ( $P>0,05$ ), а в ЭГ – 18, где являлся достоверным при 1% значимости. Среднегрупповые показатели в беге на 30 м сократились на 1,84 и 3,9%, соответственно. Достоверны они лишь во второй группе ( $P<0,01$ ). Показатели 6-минутного бега КГ улучшила на 9,3% ( $P>0,05$ ), а ЭГ – на 11%, где они являются статистически достоверными при 5% уровне значимости. Результаты челночного бега достоверно возросли только в ЭГ, прирост составил 4,6% ( $P<0,01$ ). Показатели си-

лы, проявляемые в подтягивании на перекладине, возросли в КГ на 16,2% ( $P>0,05$ ), а в ЭГ – на 50,5 ( $P<0,01$ ). Изменения в экспериментальной группе являются статистически достоверными при 1% значимости. Достоверный прирост в тестовом задании наклон вперед из положения сидя наблюдался как в КГ, так и в ЭГ, и составил 34,8% ( $P<0,05$ ) и 63,3% ( $P<0,01$ ) соответственно.

Прирост показателей координационной подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в ходе педагогического эксперимента представлен в табл. 2.

Таблица 2

Прирост показателей координационной подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в ходе педагогического эксперимента

№	Тесты	КГ		%	t	P	ЭГ		%	t	P
		до	после				до	после			
1	Три кувырка в основную стойку, с	5,5±0,8	5,0±0,4	-10,0	0,56	$P>0,05$	5,3±0,6	4,7±0,1	-11,3	1,0	$P>0,05$
2	Проба Ромберга, с	12,8±1,2	14,2±1,3	10,9	0,79	$P>0,05$	13,0±1,0	15,8±0,3	21,5	2,69	$P<0,05$
3	Прыжок вверх (по В.М. Абалакову), см	35,51±1,92	39,07±2,11	9,5	1,25	$P>0,05$	35,11±1,71	42,13±2,05	18,1	2,63	$P<0,05$

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, подтвердили повышение показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей у юношей экспериментальной группы, что, в свою очередь, оказало существенное влияние на улучшение показателей технической подготовленности. Прирост показателей координационных способностей, определяемый в тестовом задании три кувырка в основную стойку, в ЭГ составил

11,3%, а в КГ – 10%. Результаты прыжка вверх (по В.М. Абалакову) в КГ изменились на 9,5%, а в ЭГ – на 18,1, где являются достоверными при 5% уровне значимости. Значительный прирост данных пробы Ромберга наблюдался у испытуемых ЭГ, который составил 21,5%. Результаты статистически достоверны при  $P < 0,05$ .

Прирост показателей технической подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в ходе педагогического эксперимента представлен в табл. 3.

Таблица 3

Прирост показателей технической подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в ходе педагогического эксперимента

№	Тестовые упражнения	КГ		%	t	P	ЭГ		%	t	P
		до	после				до	после			
1	Точность второй передачи, кол-во раз	1,33±0,98	2,47±0,92	60	3,28	$P<0,01$	1,27±0,7	3,53±0,99	94,1	7,23	$P<0,01$
2	Передачи у стены, кол-во раз	1,88±0,74	2,4±0,91	48	2,93	$P<0,01$	1,8±0,77	3,47±0,74	85	6,81	$P<0,01$
3	Точность подач, кол-во раз	3,33±0,82	3,8±0,94	13,1	1,45	$P>0,05$	2,93±0,88	4,4±0,74	40	4,94	$P<0,01$
4	Точность нападающих ударов, кол-во раз	1,87±0,64	2,53±1,19	30	1,91	$P>0,05$	1,73±0,7	4,07±1,03	80,6	7,23	$P<0,01$
5	Точность первой передачи, кол-во раз	2,07±0,8	2,33±0,72	11,8	0,96	$P>0,05$	1,93±0,7	3,73±0,96	63,6	5,85	$P<0,01$
6	Блокирование, кол-во раз	2,47±0,64	3,07±0,7	21,6	2,44	$P<0,05$	2,33±0,72	4,07±1,03	54,3	5,32	$P<0,01$

Как видно из таблицы, разработанные блоки прикладной аэробики способствовали повышению уровня технической подготовленности. Достоверный прирост по этим показателям был отмечен только в ЭГ. Так среднегрупповые значения точности второй и первой передачи увеличились на 94% и 63,6%, соответственно. Передачи у стены у испытуемых ЭГ улучшились на 85%. Показатели точности подач возросли на 40%, а нападающего удара – на 80,6. Различия между показателями статистически достоверны при 1% уровне значимости ( $P < 0,01$ ).

**Выводы.** Достоверный прирост уровня физической, технической и координационной подготовленности юношей 11-12 лет подтвердил положительное влияние используемых средств, методов и организационных форм разработанной технологии. Разумеется, положительные изменения произошли и у юношей контрольной группы, однако конечные результаты соответствуют лишь средним показателям и не позволяют сделать вывод о высокой эффективности существующей традиционной методики. Традиционная методика подготовки волейболистов на этапе начальной подготовки преследует цель формирования и тщательной отработки, определенных технико-тактических действий, не создавая при этом необходимых условий для совершенствования психофизиологических характеристик, лежащих в основе координационных способностей. Таким образом, данная технология является эффективной и позволяет в более короткие сроки улучшить освоение техни-

ческих элементов волейбола на начальном этапе подготовки, от которых в дальнейшем будет зависеть проявление высокого технического мастерства.

#### *Литература*

1. Абрамов В.С. Аэробика и мы. – Ташкент: Медицина, 1999. – 174 с.
2. Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
3. Вишняков А.В. Структура координационных способностей и методика их контроля у детей 11-12 лет: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1993. – 24 с.
4. Гайворонская А.А. Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2009. – 27 с.
5. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 30-33.
6. Краснова Г.О., Пармузина Ю.В. Методика преподавания оздоровительной аэробики: метод. пособие. – Волгоград, 2001. – 14 с.
7. Пармузина Ю.В. Методика занятий прикладной аэробикой с юными футболистами: дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2006. – 156 с.
8. Романова Т.В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в видах борьбы средствами аэробики: дис. ... канд. пед. наук. – РГУФК – М., 2006. – 119 с.
9. Ростовцева М.Ю. Дозирование аэробных и силовых упражнений в оздоровительной аэробике // Аэробика: Зима. – 2001. – С. 2-7.

*Доржиева Ольга Сергеевна*, аспирант кафедры теории физической культуры, 670000, Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а, тел. 89148493638

*Галимов Геннадий Яковлевич*, профессор Бурятского государственного университета, доктор педагогических наук, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 а.

*Dorzhiyeva Olga Sergeevna*, postgraduate student, department of the theory of physical culture, 670000, Ulan-Ude, Smolin str., 24a. ph. 89148493638

*Galimov Gennady Yakovlevich*, professor, Buryat State University, doctor of pedagogical sciences, 670000, Ulan-Ude, Smolin str., 24a.

УДК 796.071.5

© *Д.В. Дугарова, Г.П. Петренко, М.О. Аксенов*

## ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ В СПОРТЕ

*В работе рассмотрены подходы к автоматизации построения тренировочных планов спортсменов в различных видах спорта, а также анализ планов тренировок с помощью систем Polar 810 i, Navigator 305, а и специально разработанной программы «Спорт». Приводятся данные исследовательской работы по макроструктуре и мезоструктуре подготовки спортсменов в различных видах спорта. Авторами разработана и внедрена система рейтинга спортсменов.*

**Ключевые слова:** макроцикл, мезоцикл, план, компьютер, тренировка, соревнование, анализ.



## PLANNING OF LOAD IN SPORT

*The paper considers approaches to automating the construction of athletes' training plans in various kinds of sport, as well as the analysis of training plans with the help of PolarSystems 810i, Navigator 305 and a specially designed program «Sport». The data of research on the macrostructure and mesostructure of training athletes in various kinds of sport are given. The authors have developed and implemented a system of athletes' rating.*

**Keywords:** *macrocycle, mesocycle, plan, computer, training, competition, analysis.*

**Философия.** Теория спорта, как и любая наука на Земле, подчиняется общенаучным законам и категориям философии. Так же, как и в философии, в теории спорта есть основные вопросы, которые не имеют однозначного решения. В философии основными вопросами являются, например такие: «Что первично: яйцо или курица?», «Что первично: материальное или сознательное?». В теории спорта этот вопрос можно трактовать различно, например: «Что первично: тренировка или соревнование?», «Что первично: планирование тренировки или ее анализ?». Ведь без анализа невозможно построить план. Углубляясь в проблему спортивной подготовки, можно найти достаточно большое количество подобных вопросов, которые во многом определяют доктрину и стратегию сценария построения подготовительно-соревновательной деятельности спортсменов, развития их спортивной формы, а также дальнейшую перспективу правильного научного обеспечения тренировочного процесса спортсменов.

Например, диалектическая категория взаимного перехода количественных изменений в качественные напрямую проявляется в реализации тренировочных планов мезоциклов. Чисто количественное увеличение приводит к качественно скачку (К. Маркс). В спорте основными параметрами нагрузки являются объем и интенсивность. И снова мы сталкиваемся с философским вопросом: «Интенсивность – это количество нагрузки или качество?» Если правильно трактовать этот вопрос в теории спорта, то увеличение объема ведет к росту интенсивности. Тогда возникает вопрос: «До какой величины необходимо увеличивать объем нагрузки, чтобы достичь нового качества?», если вернуться в философию, то там вариант этого вопроса можно сформулировать примерно так: «Сколько нужно положить на стол зерен риса, чтобы получилась куча?». Стержнем решения этого вопроса является адаптация. Человеческий организм способен адаптироваться к раздражителям любой природы, в том числе к физической нагрузке.

В нашей работе мы приняли критерий перехода спортсмена с одного уровня интенсивности тренировочной работы на другой. Таким критерием служит не просто увеличение объема работы в определенной зоне интенсивности, а увеличение скорости выполнения этого объема. Время для перехода с одного уровня интенсивности на другой равняется одному мезоциклу. Построение мезоцикла должно гарантировать переход спортсмена с одного качественного уровня на другой, новый, более высокий. Разработка подобной системы построения мезоциклов, гарантирующей в конечном итоге рост спортивной формы, с использованием современных информационных технологий, способных автоматизировать множество математических расчетов объема и интенсивности нагрузки, была положена в основу нашей работы.

**Состояние проблемы.** С учетом того, что современная наука движется в сторону информатизации и компьютеризации, мы выбрали направление, способное помочь тренеру правильно построить тренировочный процесс. Это направление связано с разработкой компьютерной программы, которая базируется на опыте подготовки спортсменов советской школы 80-х годов XX в. Преимуществом использования программы является то, что она способна выполнять большую рутинную работу в считанные секунды, представлять результаты анализа и моделировать весь сценарий подготовительно-соревновательной деятельности спортсмена.

Цель работы – создать централизованную систему накопления данных о параметрах тренировочного процесса спортсменов, способную анализировать и планировать циклы подготовки спортсменов путем обмена данными через домен.

Задачи:

1. Провести ретроспективный анализ методик распределения тренировочной нагрузки по циклам и периодам подготовки спортсменов.
2. Разработать систему планирования и анализа тренировочного процесса спортсменов.

3. Разработать компьютерную программу для автоматизации анализа и планирования параметров тренировочной нагрузки спортсменов.

4. Создать банк данных по многолетнему выполнению тренировочных планов в различных видах спорта и уровню квалификации спортсменов.

5. Установить скрытые закономерности построения подготовительно-соревновательной деятельности спортсменов, развития их спортивной формы.

6. Исследовать изменение состояния организма спортсменов в зависимости от динамики объема и интенсивности нагрузки в макроструктуре.

**Организация работы.** Ретроспективный анализ методик распределения тренировочной нагрузки по циклам и периодам подготовки спортсменов нами проводился, начиная с 90-х годов XX в. Постепенно путем анализа и синтеза методик ведущих советских ученых-тренеров выстраивалась система, которая соответствовала принципам спортивной тренировки. Сценарий развертывания подготовительно-соревновательной деятельности спортсменов математически должен отражать в себе проявление шести принципов: принцип направленности к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки, постепенность, цикличность, волнообразность и непрерывность тренировочного процесса (Аксенов М.О., 2010).

На сегодняшний день на базе научной лаборатории «Инновационные технологии подготовки спортсменов» Бурятского государственного университета реализуется проект по созданию компьютерной программы «Спорт 4.0», который после полной реализации позволит использовать домен как единый центр обмена информацией с пользователями. Ими могут быть спортсмены или тренеры, которые используют программу «Спорт 4.0» для управления тренировочной нагрузкой. Сегодня эта система имеет версию «Спорт 3.0» и работает через интерфейс функциями экспорт и импорт данных.

На протяжении 10 лет формировался локальный банк данных по 10 видам спорта, в котором содержится индивидуальная информация о ходе тренировочного процесса спортсменов различной квалификации, возраста и пола. Длительность подготовки спортсменов равняется нескольким олимпийским циклам. Общее количество исследуемых спортсменов составило более 30 человек.

Наряду с оценкой внешней стороны тренировочной нагрузки у спортсменов циклических видов спорта нами были использованы дополнительные инновационные технологии. В циклических видах спорта это система Polar 810 i и Navigator 305. Сопоставление этих двух систем позволило сделать соответствующие выводы о протекании адаптационных процессов в организме спортсменов в ходе подготовительно-соревновательной деятельности.

Оценка мощности организма спортсменов проводилась различными способами в лабораторных условиях – на беговой дорожке, в условиях учебно-тренировочных сборов – степ-тестом. Для определения мощности организма спортсменов нами была использована двухступенчатая проба PWC<sub>170</sub>, в абсолютном и относительном значении показателей.

**Структурирование тренировочного процесса.** Цикличность общепринятой структуры структуры обуславливает последовательность проведения расчетных операций при составлении тренировочных планов (В.Н. Платонов, Л.П. Матвеев, Р.А. Роман). Тренировочный процесс был разделен на 5 видов циклов.

Самый большой цикл – *Олимпийский* – был приравнен к периодичности проведения Олимпийских игр, длительность которых составляет четыре года. Математически распределить параметры тренировочной нагрузки на олимпийский цикл или промежуток времени больше этого цикла представляет определенную сложность. Увеличивается вариационный размах и величина допустимой ошибки составляемого плана. Следовательно, это влияет на снижение показателей эффективности управления подготовкой спортсменов.

*Макроструктура* подготовки была представлена в нашей методике макроциклами. Мы старались приравнивать один тренировочный макроцикл к одному календарному году. Классификация и типология макроструктуры напрямую зависит от календаря соревнований. В большинстве случаев мы использовали одноцикловые макроциклы, реже использовались сдвоенные и двухцикловые макроциклы. Подготовительный и соревновательный периоды занимают, как правило, 40-50% общей продолжительности цикла и 8-10% времени приходится на восстановительный период макроцикла. Это примерно около четырех недель – один месяц. Конечно, имеют место расхождения между планом и его выполнением. Реальная длительность макроцикла всегда больше запланированных рамок, приблизи-

тельно 1,5 лет. Поэтому четыре макроцикла не вмещаются в олимпийский цикл. Вероятно, в сборных командах в условиях УТС это реально. В наших исследованиях условия суточного режима и скорость адаптационных, восстановительных процессов не обеспечивали достижения полноценного кумулятивного эффекта и наличия фазы суперкомпенсации макроэнергетических веществ в организме спортсменов. Поэтому длительность макроциклов в большинстве случаев превосходит по времени календарный год. Необходимо стремиться к высокой скорости восстановления сил, иногда искусственно увеличивая эту скорость. Быстрое восстановление способствует более быстрому развитию спортивной формы. Хотя достижения спортивной формы при перерывах в занятиях равны тому же промежутку времени, необходимому для ее утраты. При максимальном уровне интенсивности в макроцикле количество мезоциклов равно пяти. При среднем уровне интенсивности, плотности количество мезоциклов равно четырем и при низкой общей интенсивности количество мезоциклов в

макроцикле равнялось трем (*Мы имеем в виду общую усредненную макроцикловую интенсивность*).

*Мезоциклы* – основные «блоки» структуры тренировочного процесса. Раньше мы использовали 6-микроцикловые мезоциклы, но наши многочисленные данные экспериментов показали, что такие мезоциклы лучше использовать у начинающих спортсменов или у спортсменов с очень высокой скоростью метаболизма. В нашей научно-исследовательской экспериментальной работе нами использовались 8-микроцикловые мезоциклы. Если приравнять спортивно-подготовительные циклы к календарному времени, то один мезоцикл можно приравнять к двум месяцам (восемью неделям). Первый месяц (4 недели) – подготовительный период, второй месяц – соревновательный период мезоцикла. Так как месяц состоит из 4-х недель с «хвостиком», за 2 месяца 2 таких «хвостика» и образуют восстановительный период мезоцикла – период общей физической подготовки, активного и пассивного отдыха. Варианты распределения объема и интенсивности тренировочной нагрузки мы определяли из представленной ниже таблицы:

Таблица 1

Варианты распределения нагрузки в периодах мезоцикла

варианты	нагрузка в % от месячного объема			
	1-й мкц	2-й мкц	3-й мкц	4-й мкц
Подготовительный период				
4-2	21	28	17	34
3-1	27	18	32	23
2	20	35	27	18
1-3	32	19	27	22
2-4	22	33	18	27
2	23	32	26	19
1	31	27	23	19
Соревновательный период				
1	36	28	24	12
3-1	29	25	35	11
2	28	33	26	13
1-3	32	26	29	13

Первая цифра в названии варианта указывает на микроцикл с максимальной нагрузкой в периоде. Наиболее часто в подготовительном периоде объем тренировок распределяется по варианту «4-2», в соревновательном периоде – по варианту «2» или «3-1».

Как в периодах макроциклов, так и в периодах мезоциклов соотношение экстенсивных параметров тренировочной работы строится по следующей формуле: подготовительный период

макро- и мезоцикла – 58%, соревновательный период – 42% от общего объема работы за цикл.

*Микроциклы* тоже имеют объемную и интенсивную фазы. Законы диалектики «Взаимного перехода количественных изменений в качественные» при правильном построении тренировки должны прослеживаться и в микроструктуре. Экстенсивные микроциклы всегда ближе к началу мезоцикла, чем интенсивные, так как чисто количественные накопления приводят к качественному скачку (К. Маркс). Нами разработана

специальная схема развития интенсивности на основе многолетней аналитической работы. По нашему мнению, природа развития интенсивности соответствует адаптационному синдрому и строить ее нужно в соответствии с формой развития адаптации спортсмена к нагрузке. Наряду с общей интенсивностью тренировочного занятия мы акцентировали усилия на построении интенсивности конкретного упражнения. Использовались разные виды оценки шкалы интенсивности, принятые в спорте. Микроциклы состояли, как правило, из 1-2 «восстановительных» занятий по ОФП, в особых случаях 3 и 3-10 занятий по специальной подготовке. Обязательными являлись 1-2 моноцикла. Мы старались приравнивать один микроцикл к одной неделе, но это не всегда удавалось практически. В зависимости от характера питания, режима дня, состояния адаптационных систем организма спортсмена длительность таких циклов может составлять 3-10 дней. В нашей работе содержание каждого микроцикла определялось структурой моноциклов, в свою очередь выбор вида моноцикла зависел от направленности микроцикла.

Конечно, *моноциклы* в условиях учебно-тренировочных сборов и в условиях тренировки без выездов существенно отличаются. Безусловно, большую роль на росте показателей спортивной формы играет утренняя зарядка. Наши многолетние наблюдения за спортсменами показывают, что частота утренних зарядок напрямую зависит от величины нагрузки, психологического напряжения и разнообразия используемых методов и упражнений. Моноциклы так же, как и другие циклы, в зависимости от периода мезоцикла и макроцикла, при построении подготовки состоят из количественных и качественных компонентов, так называемых периодов или фаз. В данном случае – это тренировочные занятия. Как в условиях УТС, так и на тренировках без выездов, мы используем широкий арсенал моноциклов и тренировочных занятий. Проведенный нами анализ банка данных показал, что чаще всего, особенно в аспекте олимпийских циклов, один моноцикл соответствует одному тренировочному занятию. «Экстенсивные», «интенсивные», «на технику», «на тактику», «на выносливость», «на скорость» и так далее, название можно дать моноциклу любое, главное – это величина, динамика и соотношение нагрузки. Порой нам приходится сталкиваться с мнениями различных авторов-ученых, которые называют одни и те же цифры в циклах разными терминами, а иногда, бывает, спорят о том, как правильное назвать

этот цикл. Мы не уделяем большого внимания названию цикла, главное – его содержание, называть его можно как угодно. При планировании моноциклов в работе мы старались и стараемся при двухразовых тренировках первое тренировочное занятие проводить при высокой экстенсивности, вторую тренировку – с высокой интенсивностью. Одно тренировочное занятие – основное, второе – дополнительное. Наблюдения показали, что к концу макроцикла у спортсменов появляется определенный фон усталости.

Вышеперечисленные циклы условны и относительны. Данные изученной литературы говорят, что основателями циклов явились такие ученые как Дитрих Харре (Германия), Лев Матвеев (Россия), Владимир Платонов (Украина). Произвести расчеты хотя бы одного параметра экстенсивности от олимпийского цикла до моноцикла, тренировки и конкретного повторения в подходе не просто. Этот процесс занимает немало времени, усилий и личных умений специалиста интерпретировать данные. На протяжении многих лет нами проводились эксперименты, составлялись планы на большие, средние и малые циклы «вручную» на бумаге. Сегодня в век информатизации, компьютеризации супертехнологии диктуют новые подходы в обработке полученных данных. Мировая наука практически по всем своим номенклатурам специальностей уже использует помощь и возможности компьютерных систем. Не остается без внимания и спортивная наука. Разработка специализированной программы, предназначенной для анализа, планирования и построения процесса подготовки спортсменов является одним из наиболее приоритетных направлений в нашей научно-исследовательской работе наряду с развитием методики построения подготовки спортсменов. Модули программы способны также проводить мониторинг внутренней стороны тренировочной нагрузки спортсменов.

**Компьютерная программа «Спорт».** В 90-е годы XX в. мы понимали, что со временем ценность проводимой нами работы будет возрастать по мере накопления базы данных о ходе развертывания подготовительно-соревновательной деятельности спортсменов и их адаптационной системы. Поэтому для того, чтобы обеспечить наличие такого универсального инструмента, который мог бы иметь возможность приема информации о ходе развития тренировочного процесса, ее хранения, мобильной передачи, экспорта, импорта, конвертации, преобразования и вывода как данных первичной статистической

обработки, так и более сложных аналитических методов. Безусловно, столько функций может содержать в себе только одно средство – это компьютерная программа.

Наряду с разработкой методики распределения нагрузки по циклам и периодам тренировки параллельно проводилась работа по компьютеризации нашей методики, т. е. создание компьютерных программ на основе разработанных методик расчета и анализа планов на последующие циклы. От таблично-расчетного метода мы перешли к автоматизации. При каждом выходе новой операционной системы Microsoft Windows мы выпускали новую версию нашей программы. Сегодня готовится к презентации новая версия программы «Спорт 4.0» для «Windows 7». По опыту работы спортивного аналитического центра в Германии мы включили в нашу программу «Спорт 4.0» модуль – «Единый аналитический центр». Любой пользователь программы «Спорт 4.0» ведет тренировочный дневник, данные хранятся в локальной базе данных и могут быть экспортированы в единый банк данных.

Схема работы с программой «Спорт 4.0» складывается следующим образом: спортсмены и тренеры, имеющие достаточный уровень знаний, вносят планы своих тренировок в программу «Спорт 4.0». Спортсмен дистанционно может внести свою информацию в базу данных с помощью сети Интернет. Тренер, получив из базы данных информацию, может проанализировать любой цикл или тренировку спортсмена.

В настоящее время мы сотрудничаем со студенческим научным обществом, спортивными федерациями, школой высшего спортивного мастерства, Агентством по физической культуре и спорту, Российским государственным университетом физической культуры и спорта, Университетом спорта г. Кельн (Германия), Университетом штата Аляска (США), Европейским колледжем спортивной науки и др. С 2012 г. мы вступили в Европейское общество ученых в об-

ласти спорта и имеем полный доступ к базам данных европейской спортивной науки.

Сложноструктурированность, с одной стороны, и упрощение вывода окончательных результатов, с другой, дают сильный импульс к развитию одного из главных направлений нашей работы – модернизации и совершенствованию компьютерной программы «Спорт». Доступ к программе можно получить на нашей странице в Интернете [www.startedu.ru](http://www.startedu.ru).

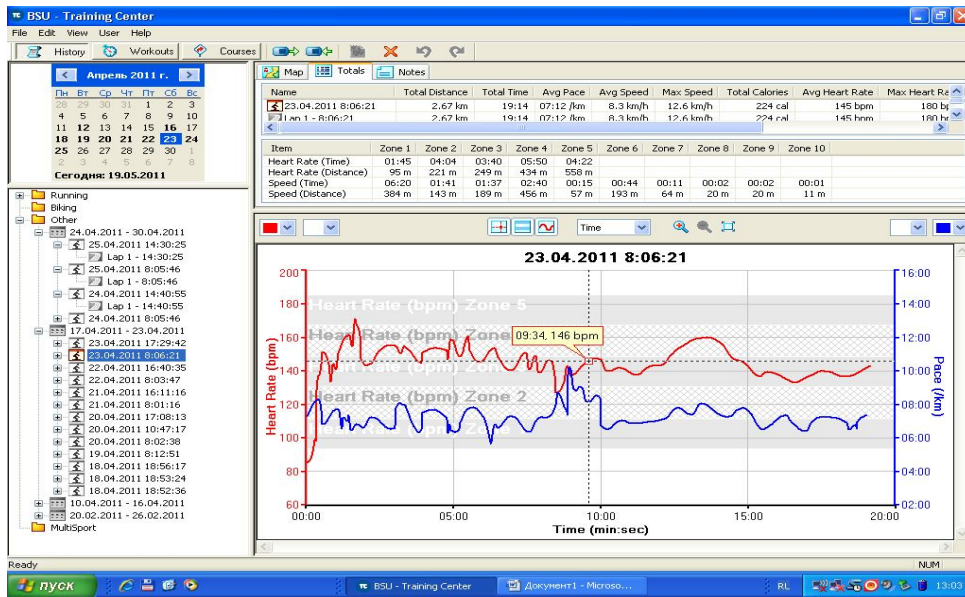
**Результаты работы.** Большую часть выстраивания стратегии спортивно-педагогических исследований составили восьмиклоцикловые мезоциклы. Особый интерес представляют данные анализа макроструктуры и олимпийские циклы подготовки спортсменов. Параметры нагрузки были классифицированы в результате анализа на три вида аспектов: это нагрузка в динамике, соотношение различных видов нагрузки в цикле и величины экстенсивных и интенсивных параметров в периодах подготовки.

Тренировочный процесс в условиях учебно-тренировочных сборов был также подвергнут анализу внутренней стороны нагрузки. Для ее циклических видов спорта мы используем системы Polar 810 i и Navigator 305, в тяжелоатлетических и ациклических видах спорта – двухступенчатую пробу PWC<sub>170</sub>. Графики сопоставления объема и интенсивности представлены на диаграмме 1.

На протяжении нескольких макроциклов мы сравнивали системы Polar 810 i и Navigator 305 в различных дисциплинах лыжных гонок. Сравнительный анализ нескольких микроциклов с использованием систем данных в различных дисциплинах лыжных гонок показал, что визуализация данных о тренировках более удобна и информативна в интерфейсе Polar.

Следует отметить, что для анализа «блоков», т.е. мезоциклов идеально подходит система «Спорт 4.0»

Диagramma 1  
Соотношение интенсивности выполнения тренировочной нагрузки лыжников и внутренней стороны нагрузки по частоте сердечных сокращений с использованием Navigator 305



Диagramma 2  
Динамика внутренней стороны тренировочной нагрузки лыжников с использованием системы Polar 810 i

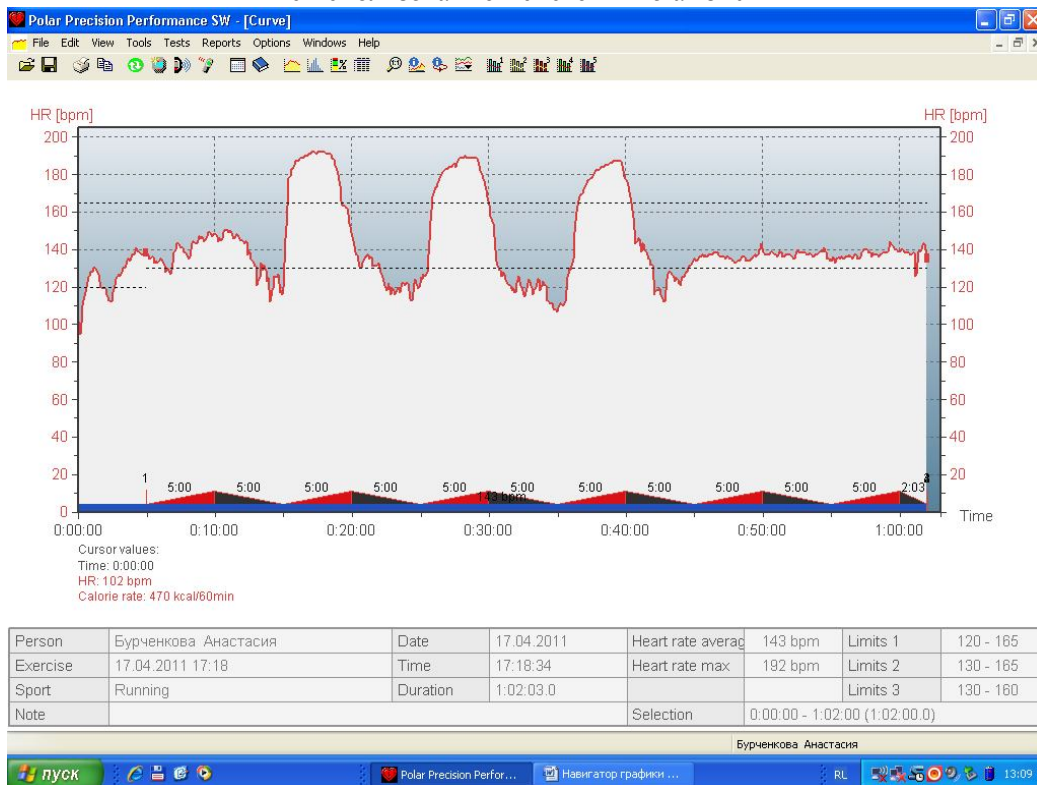
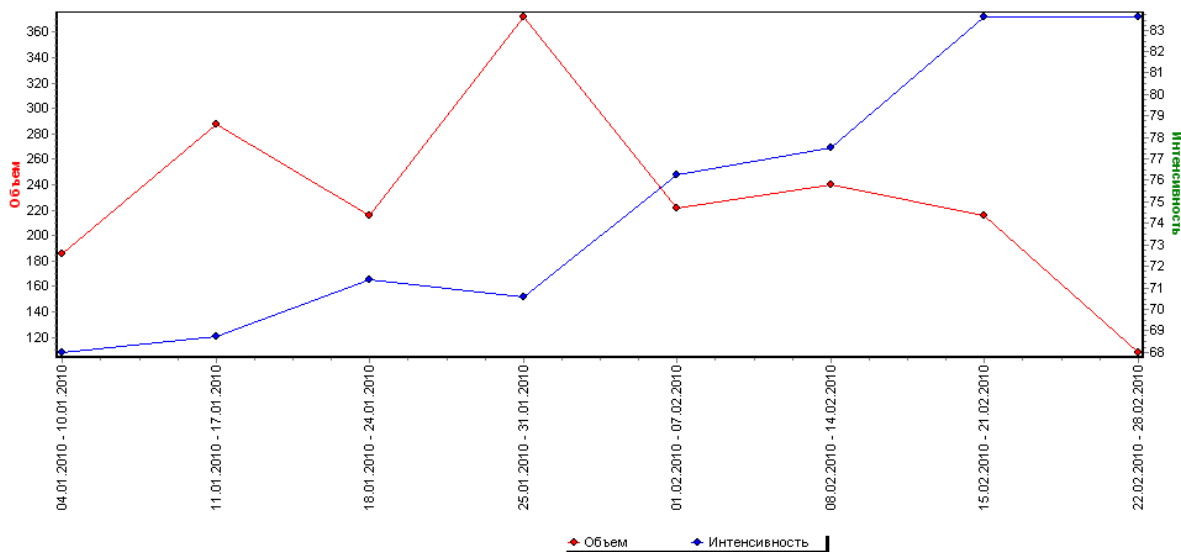


Диаграмма 3

Динамика нагрузки по микроциклам



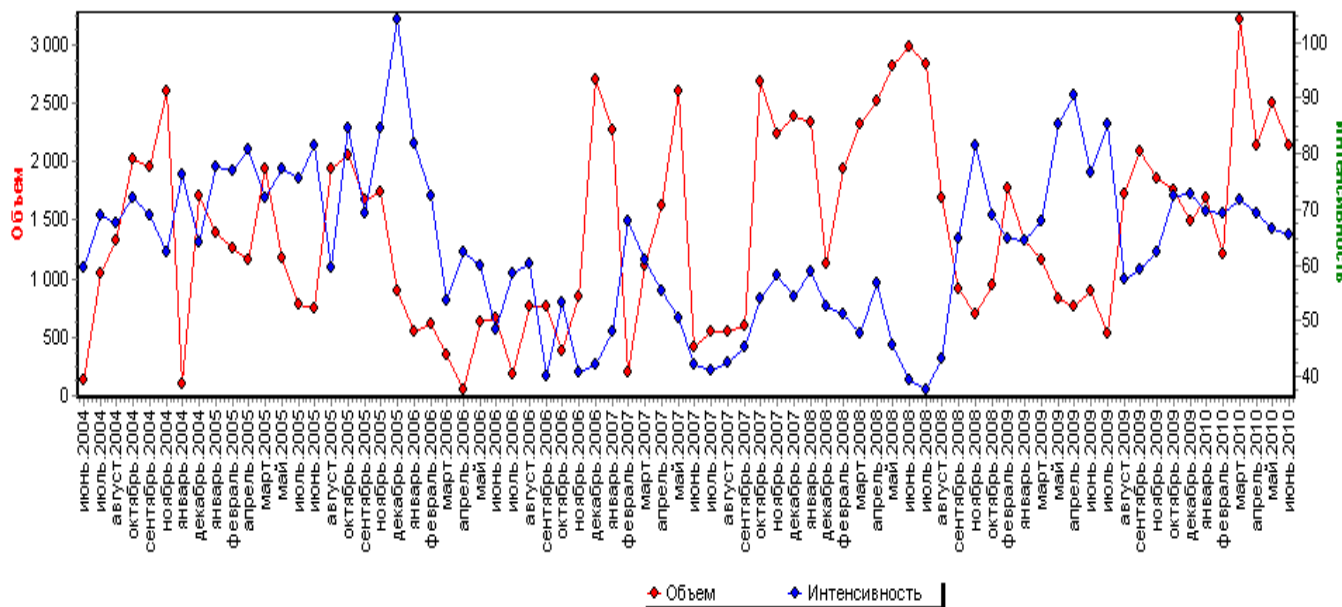
Как видно из диаграммы 3, общее снижение экстенсивности (объема) и рост интенсивности наблюдаются, как правило, в любом цикле. Это связано с появлением у спортсменов определенного фона усталости к концу соревновательного

периода. Таковы общие тенденции подготовки спортсменов в большинстве видов спорта [1, 2, 3, 5, 23, 25, 31 и др.].

Мы уделили внимание подобным процессам в макроструктуре.

Диаграмма 4

Динамика внешней стороны тренировочной нагрузки в тяжелоатлетических видах спорта с помощью системы «Спорт» длительностью в два олимпийских цикла



На приведенной диаграмме 4 анализ параметров выполнен по периодам мезоциклов. Заметно неординарно-волнообразное периодическое изменение величин нагрузки. Вывод результатов анализа возможен в трех вариантах: в виде текста, в виде таблицы и в виде диаграмм. Более

детальный анализ можно выполнить, задавая разные опции программ. Но это отдельная тема для обсуждения. Результаты нашей работы показывают, что с использованием программы «Спорт» можно сделать анализ совокупности данных о спортивной подготовке, отслеживая

скрытые закономерности протекания как адаптационных процессов, так и закономерностей развития самого процесса тренировки.

**Заключение.** Современные тенденции соревновательной деятельности все ближе склоняются к тому, что практически во всех видах спорта, особенно в олимпийских, вводятся системы рейтинга спортсменов. В 2011 г. нами разработан рейтинг спортсменов по определению возможности их функциональных систем посредством модернизированного теста PWC<sub>170</sub>. Результаты тестирования выражаются как в абсолютных значениях, так и в относительных.

Решение затронутых проблем в спортивной тренировке на современном этапе все больше выходит за рамки национальных границ. Поэтому для их углубленного решения требуется интенсивное международное сотрудничество специалистов в области построения спортивной тренировки. Потребность в этом давно назрела, став особенно актуальной в наше время в силу происходящей глобальной интенсификации международных контактов. Без этого автором туманно видятся перспективы детализации устоявшихся принципов спортивной тренировки и открытия на их основе новых, соответствующих современному темпу жизни принципов построения спортивной тренировки [2].

#### *Литература*

1. Аксенов М.О., Гаськов А.В. Принципы спортивной тренировки. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2009. – 80 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Изд. 4-е, испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.: ил.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил.
4. Платонов В.Н. Допинг и эргогенные средства в спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 575 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее

практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

6. Рубин В.С. Олимпийские и годовые циклы тренировки. Теория и практика: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 136 с.

7. Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Хамаганов Б.П. Подготовка спортсменов в тайском боксе. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2005. – 130 с.

8. Сагалеев А.С. Соревновательная деятельность спортсменов-единоборцев / науч. ред. С.В. Калмыков. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2008. – 248 с.

9. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

10. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физ. культуры: в 2 т. / под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова – Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

11. Теория спорта / под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища шк. Головное изд-во, 1987. – 424 с.

12. Харре Д. Учение о тренировке: пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1971 – 328 с.: ил.

13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Изд. 3-е, стер. – М.: Академия, 2004. – 480 с.

14. Энциклопедия олимпийского спорта: в 5 т / под общ. ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 494 с.

#### *Интернет-источники*

15. [www.bsu.ru](http://www.bsu.ru)
16. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
17. [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)
18. [www.tfk.bsu.ru](http://www.tfk.bsu.ru)
19. [www.startedu.ru](http://www.startedu.ru)
20. [www.informika.ru](http://www.informika.ru)
21. [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)
22. [www.mail.ru](http://www.mail.ru)
23. [www.nbrb.ru](http://www.nbrb.ru)
24. [www.nic.ru](http://www.nic.ru)
25. [www.sportkniga.com](http://www.sportkniga.com)
26. [www.sovsportizdat.ru](http://www.sovsportizdat.ru)
27. [www.polar-russia.ru](http://www.polar-russia.ru)
28. [www.dshs-koeln.de](http://www.dshs-koeln.de)
29. [www.google.com](http://www.google.com)

*Дугарова Джута Владимировна* – доцент кафедры спортивной медицины БГУ, заместитель декана факультета физической культуры, спорта и туризма по учебной работе. Улан-Удэ, ул. Смолина 24а.

*Петренко Геннадий Петрович* – декан факультета физической культуры, спорта и туризма БГУ, доцент кафедры спортивного менеджмента и туризма.

*Аксенов Максим Олегович* – доцент кафедры теории физической культуры факультета физической культуры, спорта и туризма Бурятского государственного университета, заведующий научной лабораторией БГУ «Инновационные технологии подготовки спортсменов». E-mail: 6730@mail.ru

*Dugarova Dzhuta Vladimirovna* – associate professor, department of sports discipline, Buryat State University, deputy dean for educational work, faculty of physical culture, sport and tourism. Ulan-Ude, Smolin str., 24a.



*Petrenko Gennady Petrovich* – dean of the faculty of physical culture, sport and tourism, Buryat State University, associate professor, department of sports management and tourism.

*Aksenov Maksim Olegovich* – associate professor, department of the theory of physical culture, faculty of physical culture, sport and tourism, Buryat State University, head of the scientific laboratory of BSU “Innovative technologies of sportsmen training”. E-mail: 6730@mail.ru

УДК 37.02 3-155

© С.В. Задевалова

## ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ КОМПОНЕНТОВ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЕЕ АКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ

*В статье рассматривается человек как личность, представляющая собой сознательный уровень внешних социальных, общественных отношений: экономических, политических и правовых. Рассматриваются определяющие факторы развития личности; основы жизненно активной позиции как самоценной формы активности развивающейся личности; процессы достижения индивидом личностной зрелости, обретение им биологической зрелости; достижение субъектом сознательного уровня управляемого саморазвития и самовершенствования.*

**Ключевые слова:** личность, индивид, социальная зрелость, социально активная жизненная позиция, само-реализация, самоактуализация.

S.V. Zadevalova

## THE INFLUENCE OF THE DEVELOPMENT OF PERSONALITY STRUCTURE COMPONENTS ON FORMATION OF ITS ACTIVE LIFE POSITION

*The article considers a person as a personality, which comprises a conscious level of external social, public relations: economic, political and legal ones. The determinants of personality development are considered; fundamentals of vital active position as a self-valueable form of developing personality's activity; processes of attaining personality's maturity by an individual, gaining its biological maturity; attainment a conscious level of controlled self-development and self-perfection by a subject.*

**Keywords:** personality, individual, social maturity, socially active life position, self-realization, self-actualization.

В современном обществе, стремящемся к высоким технологиям, научному прогрессу, очень мало внимания уделено личностному, индивидуальному воспитанию человека. «Область психологии личности в ее современном состоянии представляет весьма туманное образование в структуре психологической науки», – говорил Ананьев (Ананьев Б.Г., 2008).

Конец XIX – начало XX в. – период появления целостных психолого-философских концепций личности, среди которых особенно выделяются концепции В.М. Бехтерева, М.М. Бахтина, А.Ф. Лазурского, С.Л. Франка. Активно разрабатывались вопросы, связанные с выделением единиц системы человекознания, в частности, уникальности и индивидуальности личности, вопросы характерологии.

В 30-60-х гг. XX в. личностный принцип активно отстаивался С.Л. Рубинштейном, Б.Г. Ананьевым, К.К. Платоновым. Основными идеями авторов явились концепции сохранения сущности личности в столкновении с обществом. В 60-х – конце 80-х гг. XX в. возникла необходимость создания новой теории личности, которая была определена идеологическим заказом КПСС. Основоположителем концепции «но-

вого советского человека» был Б.Г. Ананьев и его последователи. Вся психология и прежде всего психология личности потеряла истинный предмет своего исследования.

В 90-х гг. XX в. в развитии психологии личности наиболее значимыми стали работы А.Г. Асмолова, Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева, А.Б. Орлова, В.А. Петровского. Личность вновь становится мерой и основой всех психологических явлений. Это период исследования новых граней личности: духовного мира, неадаптивной активности, ценностно-смысловой сферы, персонализации (Орлов А.Б., 2002).

Таким образом, авторы предполагают выявить на основе теоретико-методологического анализа основы жизненно активной позиции как самоценной формы активности развивающейся личности.

Личность или человеческий индивид формируется в аспекте его социальных качеств, в процессе исторически конкретных видов деятельности и общественных отношений. Природную основу личности образуют ее биологические особенности, но все же определяющими факторами развития (т.е. сущностным основанием) являются не природные, а социально значимые

качества личности: взгляды, способности, потребности, интересы, моральные убеждения и т.д. (Философский словарь, 1987).

Если рассматривать понятие «личность» с точки зрения «учения о человеке и его структурной организации», человек как личность представляет собой совокупность общественных отношений: экономических, политических и правовых (Ананьев Б.Г., 2008).

Автор интегративной теории связывает понятие «личность» с оформленным миром представлений, развитым мышлением, логикой, с успешностью социальных отношений, с осознанием и саморегулированием чувств гнева, любви, страха, обиды (Шванева И.Н., 2005).

Личность – это динамичная, относительно устойчивая целостная система интеллектуальных, социально-культурных и морально-волевых качеств человека, выраженных в индивидуальных особенностях его сознания и деятельности. Для личности характерны осознание мотивов своего поведения, постоянная работа сознания и воли, направленная на самореализацию, раскрытие индивидуальных способностей. Комплекс своеобразных, неповторимых качеств и действий, характерных для данной личности, выражается в понятии «индивидуальность». В конкретно-исторических обстоятельствах личность выступает как целостность, тип которой формируется определенной социальной системой (Философский словарь, 1987).

Понятие «личность» характеризует человека как активного субъекта социальных отношений. Вместе с тем каждый человек – это не только субъект, но и объект деятельности, совокупность функций, которые он выполняет в силу сложившегося разделения труда, принадлежности к тому или иному классу или социальной группе с их идеологией и психологией. Характер мировоззрения личности, формируемого социальным окружением, воспитанием и самовоспитанием, является одним из важнейших ее качеств, «стержнем» личности. Мировоззрение личности в значительной мере предопределяет направленность и особенности всех ее социально значимых решений и поступков. Социальная структура личности формируется и в производственной, и во внепроизводственной сферах, иными словами – как в сфере труда, так и в сферах общественной деятельности, семьи и быта. Степень развитости личности напрямую зависит от богатства реальных общественных отношений, в которые она включена. Это определяет и объек-

тивные предпосылки для всестороннего развития человека (Философский словарь, 1987).

Структура личности состоит из внутренней и внешней составляющих (Ананьев Б.Г., 2001). На внутреннем уровне субъекта личность представляет собой сознательный уровень психического развития человека. Внутренней, субъективной характеристикой личности являются динамические свойства личности: потребности, мотивы, ценности, идеалы, то, к чему она стремится, что для нее привлекательно. Эти динамические свойства вместе с врожденным потенциалом (задатками, способностями, одаренностью) определяют основные психические свойства личности (Аверин В.А., 2001). Внешней, объективной характеристикой личности, по мнению автора, является ее социальный статус, который и определяет место личности в социуме, объективно демонстрирует всю широту социальных отношений (Ананьев Б.Г., 2001).

Социальная зрелость личности выражается достижением в процессе своего развития созидательных личностных свойств, таких как адекватность, адаптивность и результативность. Итогом достижения социальной зрелости является общественное признание такой личности и ее вклад в культурное развитие и обогащение общества материальными, интеллектуальными или духовными ценностями (Шванева И.Н., 2005). Каждый человек как личность проходит свой жизненный путь, в рамках которого происходит социализация индивида и формируется его социальная зрелость (Ананьев Б.Г., 2001).

Таким образом, социальная зрелость личности достигается индивидом в процессе управляемого саморазвития и прохождения своего жизненного пути. Социализация личности происходит под воздействием общественной культуры, в результате чего происходит сознательное избирательное присвоение этих ценностей личностью и их преобразование в собственные индивидуальные психические свойства.

Социально зрелая личность обладает психической зрелостью, выраженной в адекватном, адаптивном и результативном поведении, которое проявляется и в общении, и в труде, и в познании мира (Гришина Н.В., 2002).

Основную роль в понимании законов развития личности играет понятие «деятельность» – специфический вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования (Выготский Л.С., 1960). Деятельность отличается не только

от активности, но и от поведения, которое не всегда целенаправленно, оно не предполагает создания определенного продукта, носит зачастую пассивный характер. Поведение («куда поведет») носит спонтанный, хаотичный характер. В противоположность поведению деятельность всегда активна, организована, систематична, направлена на создание некоторого продукта (Беллуэ В.В., 1990).

Структура личности состоит из пяти жизненных аспектов: физического, интеллектуального, эмоционального, духовного и социального (Мюррей М., 2003). Именно во всех этих аспектах должен совершаться рост. Сбалансированный рост в данных сферах и будет составлять личностный рост человека. Понятие «Личностный рост» имеет отношение только к здоровой личности. Позитивные изменения в нездоровой личности – в строгом смысле выздоровление, а не личностный рост. Если исходить из того, что рост, в отличие от развития, происходит сам, изнутри, то нормальный рост всегда медленный и постепенный, главное требование к росту – не скорость, а правильность роста: «рост в нужном направлении» (Мюррей М., 2003).

Психологическое содержание понятия «активной жизненной позиции личности» непосредственно связано с учением Ананьева о человеке и его структурной организации, представленной автором как единство биологического (физическая культура) и социального, состоящее из индивида, личности, субъекта и индивидуальности. Исследуя жизненно-активную позицию личности, автор выделяет несколько основополагающих свойств в организации личности: субстанциональность, направленность – «устремленность», активность, когнитивность, событийность (Аверин А.В., 2001).

Основополагающим фактором в организации личности является субстанциональность – свойство быть первоосновой чего-либо в зависимости от того, какие свойства являются первоосновой в человеке. Личность можно условно разделить на иерархические уровни, определяющие ступени ее развития (Аверин А.В., 2001).

Основным элементом организации личности выступает индивид в самоощущении, т.е. «Я» (субъект, личность, человек), направленный на рефлекссию – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. Рефлексия предполагает особое направление внимания на деятельность собственной души, а также достаточную зрелость субъекта. У детей рефлексии почти нет, у взрослого она не разви-

вается, если он не проявляет склонности к размышлению над самим собой и не направит специального внимания на свои внутренние процессы. Автор теории выделяет четыре уровня развития индивида (Аверин А.В., 2001):

Первый уровень – предпосылка развития личности – чувственное, сенсорное «Я» – уровень самосознания индивида данный себе в ощущениях (зрительных, обонятельных, осязательных, слуховых), т.е. психофизиологический, телесный уровень. Второй уровень развития – субъект в самопереживании – («Я» как таковое, «самость») – эмоциональный, аффективный уровень. Третий уровень личности – индивид в самовосприятии, саморефлексии собственных мыслительных представлений, («наличное «Я», «Я-сам») – интеллектуальный уровень. Четвертый уровень «Человек» – это «Я» в мысли, индивид в самосознании («рефлексивное Я», «Я само по себе»). Этот уровень применительно к человеку означает превращение окружающей природы в органическое тело самого человека, что предполагает уже не просто приспособление к природной среде, а подчинение и преобразование ее своей собственной волей. Уровень смыслов, духовный уровень, творческий (Куликов Л., 2000).

Одним из основополагающих свойств в организации личности – это направленность, «устремленность».

Автор выделяет 4 уровня развития устремленности (Ананьев, 2001):

1. Потребность представляется как исходная поисковая форма активности живых существ или активности индивида; это состояние напряжения личности, создаваемое испытываемой им необходимостью в предметах, важнейших для его существования и развития, это зависимое состояние от этой потребности. На первом этапе предмет потребности не осознается, и индивид испытывает беспокойство, тревогу, перебор различных предметов идеальных или материальных. Процесс идентификации (распознавания) потребности называется опредмечиванием, т.е. индивид определяет потребность именно в данном предмете. В акте опредмечивания рождается мотив.

2. Вторым уровнем развития устремленности является «мотив», который определяется как конкретный предмет потребности. Мотив – это предмет материальный или идеальный, побуждающий и определяющий выбор действий на удовлетворение потребности.

3. Третьим уровнем развития стремлений является «Ценность», которая представляет собой не просто мотив, но и переживание этого мотива

в качестве важной и неотъемлемой части «Я», ценность рассматривается и переживается индивидом как его собственная неотчужденная часть души, что образует основу осознанного ценностного самоопределения личности.

4. Четвертый уровень стремлений – это идеал, т.е. это осознанная личностью ценность, направляющая его деятельность, и более того, предъявляемая в общении как образец для всех.

Понятие «жизненно активной» позиции неразрывно связано с ростом личности. Что такое личностный рост? Если у человека становится больше интересов, а вместе с тем и стимулов жить – смыслового наполнения жизни, – возможности анализировать – отличать одно от другого, – возможности синтезировать – видеть связи событий и явлений, – понимания людей (себя в том числе), а с тем и возможности прощать, – внутренней свободы и независимости, – ответственности, взятой на себя добровольно, – любви к миру и людям (к себе в том числе), то это и значит, что человек растет личностно (Леви В., 2004).

Именно во всех этих аспектах должен совершаться рост. Сбалансированный рост в данных сферах и будет составлять личностный рост человека.

Внутренний мир человека (ощущения, чувства, стремления, переживания, представления, мышление, воображение) может проявиться только опосредованно – через внешнюю активность. Личность как субъект общения (коммуникативная зрелость) видна через то, как человек общается; субъект познания (когнитивный уровень развития) – через знания и представления о себе, окружающем мире и людях, которыми человек владеет; субъект труда (развитие мастерства и компетентности) – по результатам деятельности и вкладу в материальные, интеллектуальные или духовные ценности общества [8, с. 71–74].

Таким образом, важнейшим условием личностного роста личности на внутреннем уровне субъекта является достижение сознательного уровня психических процессов, которые не ограничиваются воспроизведением действительности только в ощущениях и образах (неосознаваемые процессы), а включают мышление и сознание (Ананьев Б.Г., 2001).

Человек как личность представляет собой сознательный уровень внешних социальных, общественных отношений человека: экономических, политических и правовых (Б.Г. Ананьев, 2001), по теории интегративной личности И.Н. Шваневой, объективным показателем социальной реализации личности является статус, определяющий ее место в социуме, демонстрирующий широту социальных отношений и полномочий данных человеку обществом или группой (И. Шванева, 2005).

Таким образом, личностная зрелость достигается индивидом в процессе социализации и прохождения жизненного пути, обретения им биологической зрелости; достижения субъектом сознательного уровня управляемого саморазвития и самосовершенствования; социализирующего воздействия общественной культуры; сознательной избирательности культурных ценностей в соответствии с генетически детерминированными задатками и способностями; усвоением, переработкой и преобразованием этих ценностей в собственные индивидуальные психические свойства, демонстрируемые в адекватном, адаптивном, результативном поведении, проявленном в общении, в труде и в познании мира.

#### *Литература*

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
2. Ананьев Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. – М.: Директ-Медиа, 2008.
3. Аверин В.А. Психология личности. – СПб., 2001.
4. Белоус В.В. Темперамент и деятельность: учеб. пособие. – Пятигорск, 1990.
5. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций. – М., 1960.
6. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2002.
7. Куликов Л. Психология личности в трудах отечественных психологов. – 2000.
8. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики: учеб. пособие. – М.: Академия, 2002.
9. Философский словарь. – М., 1987. – 592 с.
10. Шванева И.Н. Ноосферная психология. Консультирование личности и общества. – М.: Линия красоты, 2005.

*Задевалова Светлана Валентиновна*, старший преподаватель кафедры спортивного менеджмента и туризма Бурятского государственного университета, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. E-mail:zadevalova.svetlana@yandex.ru

*Zadevalova Svetlana Valentinovna*, senior lecturer, department of sports management and tourism, Buryat State University, Ulan-Ude, Smolin str., 24a. E-mail:zadevalova.svetlana@yandex.ru

УДК 796.50

© С.В. Задевалова, В.И. Задевалов

## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЭКОТУРИЗМА НА ОСОБО ОХРАНЯЕМЫХ ПРИРОДНЫХ ТЕРРИТОРИЯХ

*В статье рассматривается роль особо охраняемых природных территорий для развития экотуризма России, доказываемая необходимость организации массового эколого-познавательного туризма, связанного с посещением конкретных маршрутов на заповедных территориях, выявляются основные причины низкого уровня развития экологического, туризма.*

**Ключевые слова:** экологический туризм, рекреационная система, особо охраняемые природные территории.

S.V. Zadevalova, V.I. Zadevalov

## PROBLEMS AND PROSPECTS OF ECOTOURISM DEVELOPMENT IN SPECIALLY PROTECTED NATURAL TERRITORIES

*The article considers the role of specially protected natural territories for ecotourism development in Russia. It proves a need for mass ecological and cognitive tourism associated with visits of specific routes in protected areas and identifies the main reasons of low level of ecological tourism.*

**Keywords:** ecological tourism, recreation system, specially protected natural territories.

Отдых и оздоровление людей в естественной природной среде в пределах страны являются сейчас одной из наиболее важных народно-хозяйственных и социальных задач. В этой связи задача изучения рекреационно-туристского потенциала территории, выявление и резервирование новых территорий для отдыха, оценка уже существующего туристского природопользования и разработка рекомендаций по его оптимизации приобретают особую актуальность. Причем изучаются и те территории, и объекты, для которых ранее не предполагалось даже в незначительной мере изменять характер и интенсивность сложившейся хозяйственной деятельности. В особенности это относится к таким особо охраняемым природным территориям (ООПТ), как заказники, а также к национальным паркам, где предпринимаются определенные действия по расширению рекреационных зон, как правило, за счет регулируемого использования (Широков Г.И., 2002).

Рекреационные возможности особо охраняемой природной территории (даже специально выделенные для этой цели участки национального парка) могут использоваться только как дополнительные и подчиненные ее природоохранной функциям. Развитие здесь туристской инфраструктуры может происходить только при приоритетном учете природоохранных ограничений, и уровень удовлетворения потребностей туристов должен определяться этими ограничениями (Экол. зонир. Байк. прир. тер., 2002).

Следует обратить внимание на понимание комплексного хозяйствования в ООПТ как единого процесса по осуществлению разнообразных

мероприятий, а не как совокупности различных видов деятельности, результаты которых в итоге интегрируются. Необходимо объединять не результаты разных видов деятельности, обусловленные задачами ООПТ, а процесс их осуществления (Широков Г.И., 2002).

Объединяющим началом всей деятельности в ООПТ является охрана природы, а также развитие не массовых, а альтернативных видов туризма, которые способствовали бы выполнению главной задачи ООПТ – охране природных комплексов и одновременно помогали бы достигать цели, связанной с экологическим просвещением и получением рекреационного эффекта (Широков Г.И., 2002). Туристской специализацией ООПТ должно стать обслуживание туристов, для которых главными видами рекреации являются занятия, основанные на минимальном потреблении экологических ресурсов и живом общении с природой (Тулохонов А.К., 1996).

Приоритет должны иметь познавательные формы туризма, развитие которых будет способствовать привлечению на отдых образованных людей и популяризации среди населения экологических и культурно-исторических знаний. Одним из приоритетных направлений развития познавательных форм туризма являются туристские маршруты или экологические тропы, расширяющие у экскурсантов знания о процессах и явлениях окружающей их природы (Широков Г.И., 2002). Другая важная задача – воспитание экологической культуры поведения человека как части общей культуры взаимоотношений людей друг с другом и отношения человека к природе.

Экологические маршруты и тропы, кроме того, являются регуляторами потока рекреантов, распределяя их в различных направлениях по ООПТ, снижая рекреационную нагрузку на природную среду (Савенкова Т.П., 2001).

Одним из природоориентированных видов туризма является экологический, который проходит в нетронутых и минимально измененных деятельностью человека ландшафтных комплексах, отличающихся большим разнообразием природных компонентов и высокой привлекательностью. Экологический туризм должен развиваться в гармонии с природой, не нарушать ее целостность и стабильность.

В настоящее время при условии сохранения природных условий и ресурсов в рекреационной и туристической деятельности можно выявить следующие направления: научные экспедиции и поездки (по изучению различных элементов природы и культурной среды); экологические туры по особо охраняемым природным территориям; активно-познавательные поездки (водные, спелеотуры и т.п.); экскурсии по экологическим тропам с различными целями (обучающими, воспитательными и информационными); детские летние лагеря и базы отдыха и др. (Оборин М.С., 2011).

Природа России имеет большие потенциальные возможности для развития экологического туризма – обширность мест, еще нетронутых или слабо измененных процессами урбанизации, весьма велика. Неслучайно 10 территорий России отнесены к объектам всемирного природного наследия (озеро Байкал, вулканы Камчатки, Центральный Сихотэ-Алинь, золотые Алтайские горы, Убсунурская котловина, Западный Кавказ, девственные леса Коми, Куршская коса, остров Врангеля, плато Путорана) (Оборин М.С., 2011).

Особо охраняемые природные территории во всем мире широко используются для организации экологического туризма. При этом преследуется цель – обеспечение активного отдыха населения в природных условиях и воспитание адекватного восприятия природной среды, а также сбор доступной экологической и природоохранной информации во время пребывания на ООПТ (Оборин М.С., 2011).

Существующая в России система государственных природных заповедников и национальных парков формировалась свыше 85 лет и включает: 100 государственных природных заповедников общей площадью 33,5 млн га (свыше 1,56% площади Российской Федерации); 35 на-

циональных парков площадью 7 млн га (0,41% площади страны) (Степаницкий В.Б., 2002).

Система национальных парков России начала формироваться с 1983 г. многие заповедники и национальные парки России имеют международное признание: 27 российских заповедников и 3 национальных парка имеют международный статус биосферных резерватов ЮНЕСКО; 9 заповедников и 5 национальных парков находятся под юрисдикцией международной Конвенции о сохранении всемирного культурного и природного наследия; 12 заповедников и 1 национальный парк – под юрисдикцией международной Конвенции о водно-болотных угодьях, имеющих международное значение главным образом в качестве местообитания водоплавающих птиц (Рамсарская конвенция); 4 заповедника (Окский, Тебердинский, Центрально-Черноземный и Костомукшский) имеют дипломы Совета Европы; 3 заповедника (Костомукшский, Даурский, Ханкайский) входят в состав международных трансграничных особо охраняемых природных территорий (Степаницкий В.Б., 2002).

Национальный парк – государственная среда и природоохранная, и культурно-просветительская организация, создаваемая для сохранения условий среды, в которых происходило становление и развитие конкретного этноса, традиционных форм использования природных ресурсов, биологического разнообразия и отношений человека со средой (Ахметова Г.Н., 2006).

Практика работы многих заповедников и национальных парков показывает возрастающую значимость данного рода деятельности для достижения финансового самообеспечения ООПТ при сохранении экологического равновесия в их пределах. По ряду причин только национальные парки обладают потенциалом, необходимым для развития устойчивого и экологического туризма, а именно:

1. Сеть национальных парков охватывает многие уникальные и примечательные ландшафты и экосистемы, не нарушенные деятельностью человека.

2. Развитие экологического туризма – это не просто бизнес, и получение максимальной прибыли не является его самоцелью.

3. В большинстве случаев ООПТ являются единственными в регионах структурами, способными взять на себя функции планирования, управления и мониторинга туристской деятельности, что является неременным условием развития экотуризма.

4. ООПТ и их отделы представляют собой сеть научно-исследовательских учреждений, охватывающих все природные зоны. Это обуславливает их высокую перспективность для организации туризма, студенческих практик, волонтерских программ.

5. Сочетание эколого-просветительской и экотуристской деятельности на базе ООПТ значительно повысит эффективность экологического образования и позволит привлечь внимание широкой общественности к вопросам охраны природы.

6. Мировой опыт показывает, что эффективность экологического туризма наиболее высока на местном и региональном уровнях. Поэтому ООПТ могут стать источником рабочих мест и доходов в местную экономику.

Национальные парки могут играть ведущую роль в развитии экологически устойчивого туризма в силу следующих причин:

- охраняемые территории способны взять на себя функции планирования, управления и мониторинга экотуристской деятельности;

- ООПТ активно занимаются экологическим просвещением. Экотуризм может быть эффективным средством экологического просвещения, позволяет привлечь внимание широкой общественности к вопросам охраны природы и усилить общественную поддержку охраняемых территорий;

- сеть национальных парков охватывает многие уникальные и наиболее примечательные ландшафты и экосистемы, ненарушенные деятельностью человека;

- национальные парки имеют научные отделы, в функции которых входит постоянный мониторинг природных экосистем. Это обуславливает высокую перспективность российских национальных парков для организации научного туризма и летних полевых практик для зарубежных студентов;

- национальные парки играют заметную роль в общественной и культурной жизни районов, где они расположены. Экологические экскурсии и туристская деятельность значительно усиливают роль ООПТ в этом процессе;

- развивая экологический туризм, охраняемые территории могут вносить существенный вклад в развитие местной экономики, содействовать привлечению в регион международного внимания и инвестиций, а также созданию новых рабочих мест для местного населения.

Новая форма охраняемых территорий позволяет сберечь как уникальные природные ком-

плексы, так и объекты историко-культурного значения. В то же время национальные парки предусматривают возможность их посещения большим количеством людей, ознакомления с природными и историко-культурными достопримечательностями, отдыха в живописных ландшафтах.

Национальные парки играют особую роль в системе охраняемых природных территорий общероссийского значения. В отличие от заповедников они наделены не только природоохранной, но и рекреационной функцией, так как располагают значительными природными и историко-культурными ресурсами (Коростелев Е.М., 2002).

Одна из задач администрации национальных парков заключается в организации регулируемого доступа туристов и отдыхающих на территорию парка (как собственными силами, так и посредством привлечения частного сектора к данной деятельности), обеспечив при этом сохранность природных комплексов и объектов культурного наследия (М.Ю. Травкина, 2002).

Проанализировав опыт развития экологического туризма в пределах национальных парков России, можно сделать следующие выводы:

- экотуризм в той или иной степени развивается в большинстве национальных парков России, располагающих для этого необходимыми условиями и инфраструктурой;

- абсолютно положительных примеров экотуристской деятельности в национальных парках России – единицы. Можно лишь говорить о выполнении каких-то конкретных принципов и требований организации экотуров;

- большинство национальных парков страны располагает специализированными визит-центрами, музеями и прочими объектами, ориентированными на прием и обслуживание небольших (до 15 человек) организованных групп туристов;

- многие национальные парки (Сочинский, Кенозерский и др.) «обзавелись» собственными туристскими фирмами, разрабатывающими и продвигающими турпродукт своего природно-культурного образования. В частности, показателен пример деятельности туркомпании «Travel Club» Кенозерского национального парка. Большинство национальных парков предлагает своим посетителям разнообразные и интересные туристско-экскурсионные программы (но чаще всего не экологические по своему содержанию и целевой функции);

- с развитием экологического туризма в ряде национальных парков активизировалась эколого-просветительская, научная, издательская и сервисная деятельность.

Туристский потенциал природных и природно-культурных резерватов России колоссален. Грамотное и в то же время нерасточительное использование экотуристского потенциала заповедников и национальных парков страны – залог их дальнейшего успешного развития. Экотуристские перспективы национальных парков и заповедников России мы видим в наиболее планомерном использовании их ресурсов, выражающемся в проектировании и разработке экологических и эколого-культурных туристских маршрутов (Е.И. Арсеньева, 2005).

#### *Литература*

1. Арсеньева Е.И. Регулируемый туризм в пространстве культурных ландшафтов национальных парков: управленческие аспекты функционирования и развития // Новые горизонты менеджмента: сб. науч. тр. – Тула: ТГУ, 2005.

2. Ахметова Г.Н. Межкультурные коммуникации: экотуризм как форма знакомства с Россией // Вестн. Казанского ун-та. – Изд-во Казанского университета, 2006. – № 3.

3. Коростелев Е.М. Об информационном обеспечении деятельности национальных парков России в сети Internet // Туризм и региональное развитие: сб. науч. тр. – Смоленск: Универсум, 2002. Вып. 2.

4. Оборин М.С., Девяткова Т.П., Воронов Г.А. Качественная оценка туристско-рекреационного потенциала особо охраняемых природных территорий (на примере Пермского края) // Вест. Удмуртского ун-та. Биология. Науки о Земле. – 2011. – Вып. 2.

5. Савенкова Т.П. Охраняемые природные территории бассейна оз. Байкал. – Иркутск: Изд-во ИГ СО РАН, 2001. – 186 с.

6. Степаницкий В.Б. Основные положения государственной стратегии по развитию системы государственных природных заповедников и национальных парков в Российской Федерации на период до 2015 года / под ред. Е.А. Шварца. – М.; 2002.

7. Травкина М.Ю. Регулируемый туризм и отдых в национальных парках России. – М.: Заповедники, 2002.

8. Тулохонов А.К. Байкальский регион: Проблемы устойчивого развития. – Новосибирск: Наука, 1996. – 208 с.

9. Широков Г.И., Калихман А.Д., Комиссарова Н.В. Экологический туризм. Байкал. Байкальский регион. – Иркутск: Оттиск, 2002. – 187 с.

10. Экологическое зонирование Байкальской природной территории: Проект. ИГ СО РАН. – Иркутск, 2002. – 36 с.

*Задевалова Светлана Валентиновна*, старший преподаватель кафедры спортивного менеджмента и туризма Бурятского государственного университета, zadevalova.svetlana@yandex.ru

*Задевалов Валентин Игоревич*, магистр кафедры управления производством Сибирского федерального университета. 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79.

*Zadevalova Svetlana Valentinovna*, senior lecturer, department of sports management and tourism, Buryat State University, Ulan-Ude, Smolin str., 24a. zadevalova.svetlana@yandex.ru

*Zadevalov Valentin Igorevich*, Master of Science, department of management of production, Siberian Federal University.

УДК 796.50

**С.В. Задевалова, М.И. Задевалова**

### **ПЕРСПЕКТИВНАЯ ФОРМА РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В БАЙКАЛЬСКОМ РЕГИОНЕ – ИННОВАЦИОННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ТУРИСТСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ "ВСЬ МИР ДЛЯ ТЕБЯ"»**

*В статье рассматриваются вопросы подготовки кадров в сфере туризма, совершенствование процесса подготовки студентов в области спортивно-оздоровительного туризма с использованием различных форм организации учебной деятельности, делается акцент на вынужденную активность обучающегося, дается анализ образовательного туристического проекта, рассматриваются возможности получения студентами навыков организационной деятельности средствами туризма.*

**Ключевые слова:** спортивно-оздоровительный туризм, туристическая образовательная деятельность, инновационная образовательная технология, активная жизненная позиция.



## PERSPECTIVE FORMS OF TOURISM DEVELOPMENT IN THE BAIKAL REGION – INNOVATIVE EDUCATIONAL PROJECT «TOURIST FESTIVAL "THE WHOLE WORLD FOR YOU"»

*The article deals with the issues of personnel training in tourism, improving the process of training students in the field of sports and health tourism, using various forms of arrangement of educational activity, focusing on forced active learning, an analysis of educational tourism project is given, opportunities for gaining organizational skills by students are considered. It can be done by means of tourism facilities.*

**Keywords:** *sports and health tourism, tourist educational activities, innovative educational technology, active life position.*

Современная ситуация развития российского общества характеризуется кардинальными преобразованиями в экономической и социальной сферах, требующими от человека не только умения быстро реагировать на происходящие изменения, но и проявлять инициативу, обладать организаторскими способностями, работать в условиях конкуренции; развивать качества, способствующие самореализации личности в условиях рыночных отношений, ее социализации, социальной компетентности. Важнейшим среди них является активная жизненная позиция – умение ставить и решать творческие задачи, владеть навыками свободного сотрудничества в группе (2; 1997). Каждая личность «проходит свой жизненный путь, в рамках которого происходит социализация индивида и формируется социальная зрелость и активная жизненная позиция личности» (1; 2003).

Чем раньше молодые люди становятся «авторами» собственной жизни, жизненной стратегии, тем более эффективно они осуществляют реализацию своих возможностей. Мы полагаем, что важной предпосылкой самореализации является своевременное формирование активной жизненной стратегии (4; 1996).

Перед педагогами стоит задача не просто повысить уровень образования студента, а сформировать новый уровень интеллекта, мышления, понимания и анализа окружающей действительности. В условиях быстроизменяющихся технологий, социально-политической ситуации весьма важным является умение предвидеть, предупредить и изменить намеченный ход мысли и действий, уметь сориентироваться во вновь создавшейся ситуации.

В связи с этим на базе Бурятского государственного университета (БГУ) в 2005 г. профессорско-преподавательским составом факультета физической культуры, спорта и туризма в рамках специализации «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» был разработан инно-

вационный образовательный проект «Весь мир для тебя» (5; 2011).

Организаторы фестиваля «Весь мир для тебя» ставили перед собой следующие задачи:

- Популяризация туризма как активного вида отдыха среди студентов средне-специальных и высших учебных заведений Республики Бурятия;
- Пропаганда здорового образа жизни и экологическое просвещение молодежи;
- Совершенствование подготовки студентов Бурятского государственного университета в области спортивно-оздоровительного туризма, проявление их личностных качеств, развитие способностей самостоятельной, творческой деятельности.

Студенты факультета физической культуры, спорта и туризма имеют уникальную возможность получить навыки организации, проведения, подведения итогов, анализа мероприятия. Взаимодействуя с коллегами в данном проекте, каждый студент специализации «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» имеет возможность пройти путь от участника соревнований до организатора и судьи. Студенты первого курса защищают честь факультета; второго – принимают участие в роли судей, проводят конкурсы, следят за порядком и сохранностью имущества; третий и четвертый курсы отвечают за организацию, проведение, подготовку отдельных этапов фестиваля. Студенты старших курсов составляют главную судейскую коллегию, сами ставят дистанцию, проводят инструктаж для команд – участников фестиваля, тренинги по топографической подготовке, дают мастер-классы по чтению спортивной карты, работе с компасом, азимутальному ходу, умению читать легенду. Таким образом, будущие специалисты в процессе обучения, с первого курса до четвертого, проходят все ступени образовательной деятельности по программе «Весь мир для тебя», постигая все стадии организаторской туристической деятельности (от участника фестиваля до

судьи), готовы занять активную позицию в своей жизни и жизни общества.

Первый фестиваль (2005) проходил три дня, в программу были включены спортивно-туристские соревнования «Турист всегда остается туристом – на море, в горах, в лесу...», стендовая выставка «Природа, общество и здоровье», анимационно-конкурсная программа «Ода туризму», «Эрудит – лото» и другие мероприятия. Следующий фестиваль (2006) проходил уже в два этапа. Первый этап предполагал восхождение сборной студенческой команды на высочайшую вершину Восточного Саяна – Мунку-Саридак (3491 м). Второй этап длился 5 дней, включая в себя туристско-спортивные соревнования и презентационно-конкурсную программу. Первые два года фестиваль проводился только среди студентов Бурятского государственного университета. За эти годы в нем приняло участие 169 человек, среди них 80 и 64 чел. – в качестве конкурсантов фестиваля (1 и 2 год соответственно) и по 13 судей каждый год.

Третий (и в последующие годы) фестиваль приобрел открытую форму, участие принимали не только студенты Бурятского государственного университета, но и любители туризма – школьники, студенты средних и высших учебных заведений республики. В программу были введены соревнования по спортивному ориентированию, что привлекло большее количество гостей фестиваля из других учебных заведений республики. Так, к 2007 г. в фестивале приняло участие 363 человека, среди которых 306 были участниками фестивальной программы, а 57 – судьями. На 3 фестивале нововведениями стали научно-практический семинар и тестирование по туризму и спортивному ориентированию. Научно-практический семинар изменил формат, расширились границы до научно-практической конференции, в которой принимают участие студенты и преподаватели не только Бурятского государственного университета, но других учреждений Республики Бурятия, а также представители общественных и государственных учреждений и сообществ.

За эти годы гостями фестиваля были клуб «Высота» (ВСГАКИ), Улан-Удэнский инженерно педагогический колледж (У-УИПК), Усть-Баргузинский лицей и другие. В 2012 г. фестиваль приобрел статус международного проекта, в котором принимают участие представители Монголии, Германии, США, Финляндии, Казахстана, а среди городов России – Иркутск, Томск, Красноярск, Москва, Санкт-Петербург и др.

Четвертый фестиваль заинтересовал 437 человек, для которых потребовалось больше судей, чем прежде, – 78. В программу 4-го фестиваля были добавлены спортивно-туристские, лыжные состязания – «Зимние забавы», еще одно нововведение – туристский слет, который проходил параллельно с интерактивной игрой. Турслет «вырос» из туристско-спортивных соревнований, проводимых в предыдущие годы в спортивном зале БГУ и вынесенных по многочисленным просьбам участников соревнований на открытую площадку. Местом проведения был выбран Этнографический музей народов Забайкалья. Туристский слет подготовили студенты БГУ кафедры «Спортивный менеджмент и туризм» (СМиТ), а интерактивная игра была разработана и апробирована студентами кафедры «Музейные технологии и охрана памятников». Во время разработок общих положений по проведению фестиваля возник вопрос «Какие новые состязания и мероприятия можно предложить для привлечения большего числа участников с использованием средств туризма в зимнее время, для отдыха, рекреации и оздоровления духовного и физического воспитания молодежи, приобщения к здоровому образу жизни?». Были приняты во внимание предложения и пожелания команд проводить большее количество этапов на природе. Мы постарались совместить спортивную, игровую и соревновательную деятельность.

Пятый и шестой фестиваль привлекли 442 и 486 участников, 85 и 89 судей соответственно. Фестивальные программы каждый год меняются, профессорско-преподавательский состав стремимся найти новые интересные формы проведения этапов фестиваля. На сегодняшний день этапы фестиваля выглядят следующим образом:

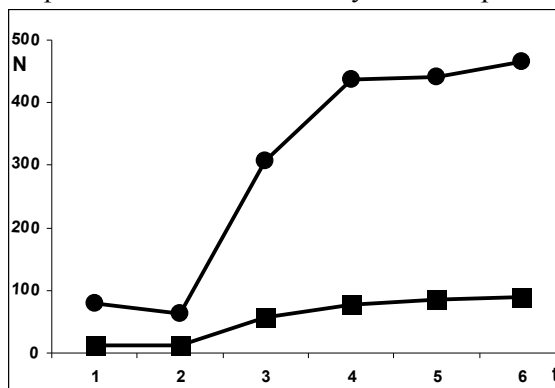


Рис. 1. График динамики привлеченных участников и судей 1-6 фестивалей «Весь мир для тебя». N – количество человек; t – порядковый номер фестиваля; черным – количество участников фестиваля; серым – количество судей фестиваля.

- Первый этап фестиваля – спортивно-туристские игры «Зимние забавы». Их цель – привлечь обучающихся к зимним видам туризма. В программу соревнований входят передвижение на лыжах, санках с преодолением различного рода препятствий и элементами туристических навыков; лепка снеговика на скорость. Все это крайне полезное занятие, которое вкупе со свежим воздухом способствует быстрому восстановлению физических и моральных сил.

- Второй этап – научно-практическая конференция. По ее итогам издается сборник работ, как студентов, так и преподавателей.

- В ходе третьего этапа представители команд фестиваля совершают восхождение на высочайшую вершину Республики Бурятия – гору Мунку-Саридак. В рамках подготовки к восхождению все участники проходят курсы подготовки. По результатам восхождения все участники получают сертификаты. Это не только студенты и преподаватели БГУ, но и представители других учебных заведений Республики Бурятия: У-УИПК, Байкальского техникума сервиса и туризма, республиканского центра детско-юношеского туризма и краеведения, Закаменской средней школы, Федерации спортивного туризма и альпинизма РБ; сотрудники издательского центра газеты «Правда Бурятии», работники Джергинского заповедника, выпускники факультета ФФКСиТ и др.

Важна роль участия в восхождении соорганизаторов – спасателей Бурятской республиканской поисково-спасательной службы, они стали лучшими друзьями участников фестиваля. При помощи и поддержке спасателей проходит новая форма обучения для каждого, кто поднимается на вершину. Это стало школой и для спасателей, и для участников, так как каждый на протяжении всего маршрута находится под опекой сотрудников БР ПСС. Спасатели на данном этапе оказывают влияние на студентов кафедры «Спортивный менеджмент и туризм», так как обучение проходит не за партой, не только университетскими преподавателями, а людьми, которые ежедневно борются за жизнь других. Уже только тем, что спасатели идут рядом, они передают свой опыт безопасного поведения в экстремальных условиях и порядок действий в случае их возникновения. Подобные мероприятия очень интересны и важны для всех, потому что это и есть профилактика безопасности в чрезвычайных

ситуациях. Этот навык важен не только для участников фестиваля, но и для спасателей, так как те из студентов, кто первый раз пошел на гору пять лет назад, на сегодняшний день уже являются общественными спасателями и принимают участие в спасательных работах.

В 2012 г. этот этап приобрел международный статус. Участники разделились на две команды и поднимались в один день на вершину Мунку-Саридак с двух сторон – со стороны Российской Федерации и Монголии.

- Четвертый этап – туристский слет. В его программу включены разнообразные задания, выполняя которые, можно проверить навыки выживания в неблагоприятных условиях окружающей среды, умение вязать узлы и оказывать первую медицинскую помощь, знание топографических знаков, физическую подготовку и сноровку участников, также проверить осведомленность о соблюдении норм пожарной безопасности при организации мероприятий, правильном хранении продуктов питания. Возможны конкурсы визитных карточек команд, конкурс туристской/бардовской песни и др. Кроме того, в рамках турслета возможно проведение спортивно-познавательной игры на территории Этнографического музея народов Забайкалья.

- Пятый этап фестиваля – открытое первенство «Кубок БГУ по спортивному ориентированию». Спортивное ориентирование – это стремительный, эмоциональный вид кросса по незнакомой местности с определенной физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными тактическими приемами, это один из немногих видов спорта, неразрывно связанных с природой. Умение быстро ориентироваться в непрерывно изменяющихся условиях, самостоятельность в принятии решения играют первостепенную роль. Огромное значение приобретает быстрота принятия решений. Такие качества трудно воспитать на обычных практических занятиях, они приобретаются только при участии в соревнованиях по ориентированию на местности (3; 1970).

- Шестой этап фестиваля состоит из презентационно-конкурсной, танцевально-игровой программ, встреч, конкурсов.

Один из видов конкурсной программы – стендовая выставка, посвященная тематике «Туризм – мой образ жизни». Выставка должна отображать участие команды на всех этапах фестиваля.

Этапы фестиваля развиваются и приобретают новую форму взаимодействия с целевой аудиторией. Так, к 2012 г. фестиваль включает 7 этапов. Каждый из них является самостоятельным. В фестивале студенты могут принять участие как во всех этапах фестиваля, так и в одном из них. Отметим, что с момента введения семи этапов фестиваля интересными были этапы «Спортивное ориентирование» и «Спортивная познавательная игра», где собиралось до 110-130 участников на одном этапе (6 фестиваль). Этапы «Туристский слет» и «Зимние забавы» привлекают ежегодно около 70 человек.

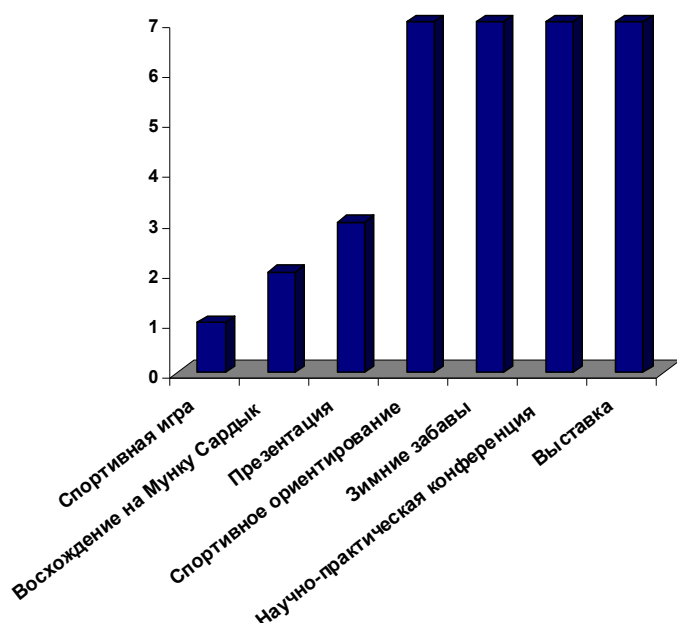


Рис. 2. График увеличения количества этапов на протяжении от первого до шестого фестиваля «Весь мир для тебя»

За это время совершенствовалась и судейская система. Студенты в зависимости от подготовки могут подать заявку на участие в классе «А – профи» или «В – новички», где в каждом классе задания предусмотрены с учетом навыков гостей фестиваля. По окончании каждого этапа проходит награждение в зависимости от класса и номинации. В завершение всех этапов проводится общее награждение команд, участников, гостей фестиваля.

Руководители проекта привлекают специалистов различных структур: федераций, государственных учреждений, общественных организаций и др. Благодаря возможности руководителям проекта самим определять формат и участие создаются деловые, партнерские связи

между БГУ и другими специализированными учебными заведениями.

Интерес студентов и преподавателей к такой форме общения, обучения, воспитания, как туристический фестиваль, не ослабевает, и мы понимаем – идея проведения фестиваля имеет будущее и сегодня фестиваль набирает обороты. За семь лет существования расширилась аудитория участников, введены новые формы, используемые при подготовке и проведении, изменился формат. В настоящее время фестиваль проходит в течение всего учебного года, с сентября по май, тогда как при проведении первого фестиваля в программе был один этап – в ноябре. По мнению организаторов, введение новых форм, приглашение новых участников способствует образовательному процессу не только среди студентов БГУ специализации «Туризм», но и всех коллег, привлеченных к организации и проведению фестиваля.

Отличительной особенностью фестиваля является то, что каждый этап курируется ведущим преподавателем и представителем студенчества. Проведение даже одного этапа способствует пониманию студентами педагогического процесса, получению навыков, выявлению лидерских качеств студента, привитию трудолюбия и «самости». Ребята учатся руководить, управлять группами людей, выделять главное и второстепенное, понимать важность детализации процесса подготовки мероприятия, самостоятельно разрабатывать план подготовки, писать отчет, проводить анализ проведенного мероприятия. Понимание процесса изнутри – от идеи проектировки до составления отчетности – позволяет студенту принять жизненно активную позицию, наработать необходимые навыки.

Доверие со стороны организаторов такой ответственной должности, как быть куратором этапа фестиваля, способствует формированию у студентов более серьезного отношения к решению поставленной задачи. У всех студентов-кураторов этапов фестиваля выявляются организаторские и творческие способности. На наш взгляд, данная методика работы дает возможность студентам в полной мере проявить себя, показать свой лидерский потенциал.

Следует отметить, что все студенты и большинство преподавателей кафедры задействованы в организации и проведении фестиваля. Он стал частью учебного, воспитательного процесса специализации «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». Организато-

ры фестиваля привлекают все больше людей для проведения.

Основателями фестиваля были преподаватели кафедры спортивных дисциплин – канд. пед. наук Ольга Алексеева и канд. ист. наук Нина Нагайцева, при поддержке Натальи Яковлевой – директора спортивного клуба. Они и провели первый фестиваль в 2005 г. С 2006 г. по настоящее время директором фестиваля является Светлана Задевалова, ст. преподаватель кафедры СМиТ, при активной поддержке Натальи Соломинской – директора спортивного клуба БГУ.

Подводя итоги семилетнего существования фестиваля, можно сказать, что фестиваль имеет большой потенциал, он дает возможность использовать современные технологии, способствующие подготовке кадров в сфере туризма, совершенствовать подготовку студентов в области спортивно-оздоровительного туризма.

На данный момент фестиваль развивается в сторону более четкой дифференциации аудитории, приращения ее численности, укрепления брэнда. Это один из крупных туристических фестивалей учебных заведений России. Стабильной становится поддержка со стороны спонсоров и администрации университета. По отзывам многих участников, начинают перенимать наш опыт другие.

Критерием инновационности образовательных программ и технологий является ориентированность на компетентностный подход, т.е. подготовку конкурентоспособного и эф-

фективного выпускника, чему в полной мере способствует участие студентов в организации и проведении фестиваля «Весь мир для тебя». Он является инновационной образовательной технологией, которая ориентирует педагога на создание и использование форм организации учебной деятельности, делает акцент на вынужденную активность обучающегося и на формирование (системного) мышления и способности генерировать идеи при решении творческих задач.

#### *Литература*

1. Аверин В.А. Обзор основных теорий развития // Психология человека от рождения до смерти / под ред. А.А. Реана. – СПб., 2003. – С. 116-128.
2. Викулина М.А. Педагогические условия формирования лидерских качеств личности ребенка (старший дошкольный возраст): дис. ... канд. пед. наук. – Н. Новгород, 1997. – 181 с.
3. Гиссен Л.Д. Психорегулирующая тренировка. – М.: ФиС, 1970.
4. Кудряшова Е.В. Лидерство как предмет социально-философского анализа: дис. ... д-ра филос. наук. – М., 1996. – 359 с.
5. Материалы всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием / под ред. Б.Н. Найданова. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2010. – С. 39-45.
6. Подготовка научных кадров высшей квалификации в условиях инновационного развития общества: материалы междунар. науч.-практ. конф. / под ред. И.В. Войтова. – Минск: БелИСА, 2009. – 288 с.

*Задевалова Светлана Валентиновна*, старший преподаватель кафедры спортивного менеджмента и туризма Бурятского государственного университета, [zadevalova.svetlana@yandex.ru](mailto:zadevalova.svetlana@yandex.ru)

*Задевалова Мария Игоревна*, младший научный сотрудник Зоологического института Российской академии наук, г. Санкт-Петербург, [zadevalova.maria@yandex.ru](mailto:zadevalova.maria@yandex.ru)

*Zadevalova Svetlana Valentinovna*, senior lecturer, department of sports management and tourism, Buryat State University, Ulan-Ude, Smolin str., 24a. [zadevalova.svetlana@yandex.ru](mailto:zadevalova.svetlana@yandex.ru)

*Zadevalova Mariya Igorevna*, junior research fellow, Zoological Institute, RAS, Saint-Petersburg, [zadevalova.maria@yandex.ru](mailto:zadevalova.maria@yandex.ru)

УДК 37.023-155

© Е.Б. Комар

### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ МОРФОМЕТРИИ СЕРДЦА СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

*Выявлены особенности адаптации сердечно-сосудистой системы легкоатлетов к конкретному виду спортивной деятельности. Оценены внутрисердечные размеры у легкоатлетов различных спортивных специализаций. Определены количественные значения эхокардиографических параметров у спортсменов, специализирующихся в разных видах легкой атлетики. Установлено наличие изменения геометрии левого желудочка сердца у легкоатлетов с различной направленностью тренировочного процесса.*

**Ключевые слова:** миокард, левый желудочек, гипертрофия, адаптация, спортсмены.

Е.Б. Комар

### THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITIES OF VARIOUS DIRECTION ON INDICATORS OF HEART MORPHOMETRY OF ATHLETES

*The peculiarities of adaptation of athletes' cardio-vascular system to the specific kind of sports activity have been revealed. The intracardiac sizes at athletes of various sports specializations have been estimated. The quantitative values of echocardiographic parameters at athletes, specializing in different kinds of athletics, have been determined. The changes in the geometry of left ventricle have been defined at athletes with various direction of training process.*

**Keywords:** myocardium, left ventricle, hypertrophy, adaptation, athletes.

#### Введение

В целом занятия спортом оказывают, несомненно, положительное влияние на состояние здоровья человека. Однако сердце является именно тем органом, который чаще других подвергается перегрузкам и перенапряжениям.

Сердце спортсмена может быть больших размеров по сравнению с нетренированными людьми, но при этом гистологическая его структура не изменяется.

Структурные изменения сердца у спортсменов представлены двумя процессами: гипертрофией стенок сердца и дилатацией его полостей. Физиологическая дилатация и гипертрофия сердца имеют большое значение в обеспечении высокой производительности и адаптации спортсмена к физическим нагрузкам [1].

Наибольшую работоспособность спортсменов обеспечивает оптимальный адаптированный вариант соотношения толщины стенки желудочков и размеров их полостей [2, 8]. Это способствует тому, что сердечный выброс достигает таких величин, которые позволяют спортсмену выдерживать максимальные физические нагрузки. При этом происходит увеличение абсолютной толщины стенок и правых, и левых камер сердца.

Экономизация функций сердца в условиях покоя и при умеренных физических нагрузках, а также максимальная производительность сердца при выполнении нагрузок высокой мощности являются теми отличительными особенностями,

которые характеризуют физиологическое спортивное сердце.

Физиологическая гипертрофия сердца спортсменов представляет собой приспособительную реакцию центрального органа кровеносной системы к более высоким требованиям в результате систематических тренировок. Высокое функциональное состояние физиологического спортивного сердца является проявлением долговременной адаптационной реакции организма спортсменов к выполнению интенсивной физической работы.

В настоящее время гипертрофия миокарда считается характерным изменением для высокого уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов. Правильное и рациональное использование физических упражнений вызывает положительные сдвиги в отношении морфологии и функции сердечно-сосудистой системы спортсменов.

Морфологические изменения, характерные для спортивного сердца, не имеют патологической природы и зависят от характера мышечной нагрузки – статическая либо динамическая. Разделение физических нагрузок на статические и динамические важно для определения различного прогноза их влияний на организм спортсменов, так как преобладание одного из этих видов нагрузок приводит к различным влияниям на сердечно-сосудистую систему. Однако разделение также носит и условный характер ввиду комбинации статических и динамических нагрузок в каждом виде спорта.

В исследовании принимали участие спортсмены, занимающиеся легкой атлетикой. Легкая атлетика является комплексным видом спорта, который включает дисциплины, связанные с преимущественным проявлением различных двигательных способностей, а также сочетающие в себе различные по характеру мышечные нагрузки. В связи с этим легкую атлетику можно рассматривать как модель для многих видов спорта.

До настоящего времени остается открытым вопрос об определении влияния физических нагрузок различной направленности (скоростная направленность, скоростно-силовая, на выносливость) на показатели морфометрии сердца спортсменов, занимающихся различными видами легкой атлетики.

Целью проведенного исследования являлось установление влияния физических нагрузок различной направленности на морфометрические показатели левого желудочка сердца легкоатлетов.

#### **Задачи исследования**

1. Комплексно изучить морфометрические показатели сердца легкоатлетов, имеющих 1-3 спортивные разряды по легкой атлетике, и высококвалифицированных спортсменов-легкоатлетов, являющихся представителями различных видов легкой атлетики.

2. Исследовать морфометрические изменения левого желудочка сердца легкоатлетов в зависимости от направленности тренировочного процесса и выделить группы спортсменов с изменением геометрии левого желудочка.

3. Оценить адаптационные изменения миокарда левого желудочка сердца легкоатлетов различных специализаций.

#### **Материалы и методы исследования**

Для изучения морфометрических изменений сердца легкоатлетов обследовано 170 спортсменов, специализирующихся в различных видах легкой атлетики. Из них контрольную группу (КГ) составили 70 человек (35 юношей и 35 девушек) в возрасте от 15 до 27 лет (средний возраст – 18,57±2,09 лет), имеющих 1-3 спортивные разряды по легкой атлетике. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли 100 спортсменов-легкоатлетов (52 мужчины и 48 женщин) высокой спортивной квалифика-

ции (кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса) в возрасте от 16 до 34 лет (средний возраст – 22,45±3,40 лет).

В ЭГ легкоатлетов было сформировано 3 группы на основании преобладающего проявления какого-либо физического качества в процессе тренировок: 1 группа (n=39) – со скоростной направленностью тренировочного процесса; 2 группа (n=41) – скоростно-силовая направленность; 3 группа (n=20) – развитие преимущественно выносливости.

Изучение морфометрических показателей сердца легкоатлетов проводилось с использованием метода эхокардиографии. В сравнительный анализ были включены следующие показатели морфометрии сердца спортсменов: диаметр полости левого желудочка (ЛЖ) – конечно-диастолический (КДР) и конечно-систолический размеры (КСР), мм; абсолютная толщина задней стенки левого желудочка в диастолу (ТЗСЛЖd) и систолу (ТЗСЛЖs), мм; толщина межжелудочковой перегородки в диастолу (ТМЖPd) и систолу (ТМЖPs). Кроме того, с помощью эхокардиографии определялась масса миокарда левого желудочка (ММЛЖ, г).

С использованием специальных формул в исследовании проводилось вычисление таких расчетных величин, как площадь поверхности тела (ППТ, м<sup>2</sup>) [6], относительная толщина стенки левого желудочка (ОТС ЛЖ) [4, 5] и индекс массы миокарда левого желудочка (ИММЛЖ, г/м<sup>2</sup>) [3]. Знание таких расчетных величин необходимо для выделения групп спортсменов с изменением геометрии левого желудочка, а также для определения типа его гипертрофии.

Из числовых характеристик выборок с использованием статистических программ рассчитывались среднее значение (M), среднее квадратическое отклонение (σ) и стандартная ошибка среднего значения (m). При сравнении средних значений использовался непараметрический статистический критерий Манна–Уитни [7].

#### **Результаты и их обсуждение**

Результаты статистической обработки, полученные в ходе исследования данных, позволили выявить наличие изменений морфометрии левого желудочка сердца в группе спортсменов с высокой квалификацией (ЭГ, таблица 1).

*Таблица 1*

Морфометрические показатели миокарда левого желудочка сердца легкоатлетов ( $M \pm \sigma$ )

Показатель	ЭГ		КГ	
	мужчины (n=52)	женщины (n=48)	мужчины (n=35)	женщины (n=35)
ТМЖПd, мм	8,36±0,84	7,73±0,86*	8,09±0,79	7,33±0,90*
ТМЖПs, мм	11,23±1,36*	10,33±1,43	10,65±1,27*	9,94±1,10
ТЗСЛЖd, мм	8,75±0,92	8,29±1,00**	8,44±0,91	7,70±0,71**
ТЗСЛЖs, мм	15,22±1,34	14,29±1,64*	14,99±1,74	13,56±1,53*
КДР ЛЖ, мм	50,13±4,46*	45,65±4,01	48,29±4,16*	44,34±3,80
КСР ЛЖ, мм	33,37±4,18*	30,42±3,21*	31,63±3,06*	28,94±3,11*
ММЛЖ, г	199,16±47,07	158,49±36,04**	181,99±38,80	137,75±32,41**
ОТС ЛЖ	0,34±0,04	0,35±0,05	0,34±0,03	0,34±0,04

*Примечания:*

\* различия показателей достоверны по сравнению с таковыми контрольной группы соответствующего пола  $p < 0,05$ ;

\*\* различия показателей достоверны по сравнению с таковыми контрольной группы соответствующего пола  $p < 0,01$ .

Все вышеуказанные параметры КГ спортсменов находились в пределах нормы во всех случаях и были статистически достоверно меньше соответствующих показателей высококвалифицированных спортсменов ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ). Повышение всех морфометрических показателей левого желудочка в ЭГ по сравнению с КГ свидетельствует о существенном влиянии интенсивных физических нагрузок на морфометрические показатели миокарда левого желудочка сердца. Длительность занятий легкой

атлетикой сказывается на увеличении параметров морфометрии левого желудочка спортсменов. Подобные морфометрические изменения являются адаптационной реакцией сердца спортсменов на воздействие интенсивных физических нагрузок.

Изменения морфометрии левого желудочка в трех группах легкоатлетов (в зависимости от направленности тренировочного процесса) высокой спортивной квалификации приведены в таблице 2.

*Таблица 2*

Сравнительная характеристика эхокардиографических показателей левого желудочка сердца высококвалифицированных легкоатлетов ( $M \pm \sigma$ )

Показатель	1 группа		2 группа		3 группа	
	мужчины (n=18)	женщины (n=21)	мужчины (n=24)	женщины (n=17)	мужчины (n=10)	женщины (n=10)
ТМЖПd, мм	8,09±0,58	7,59±1,00	8,45±1,07	7,84±0,81	8,63±0,44**	7,85±0,63
ТМЖПs, мм	11,03±1,51	9,94±1,15	11,40±1,31	10,32±1,73	11,18±1,31	11,17±1,15*
КДР ЛЖ, мм	50,06±2,94	45,24±4,16	50,58±5,12	45,29±4,18	49,20±5,29	47,10±3,41*
КСР ЛЖ, мм	33,39±3,48	30,33±3,58	33,71±4,94	30,24±3,19	32,50±3,57*	30,90±2,64



ТЗСЛЖd, мм	8,52±0,59	7,96±1,01	8,90±1,21	8,60±1,02	8,80±0,42**	8,46±0,78*
ТЗСЛЖs, мм	14,81±1,41	14,11±1,88*	15,39±1,42	14,09±1,31	15,55±0,84	15,00±1,56
ММЛЖ, г	185,67±20,61	151,80±32,76*	209,06±62,64	156,54±37,45	199,71±33,18*	175,84±38,22*

Примечания:

\* различия показателей достоверны по сравнению с таковыми контрольной группы соответствующего пола  $p < 0,05$ ;

\*\* различия показателей достоверны по сравнению с таковыми контрольной группы соответствующего пола  $p < 0,01$ .

Величины КДР ЛЖ и КСР ЛЖ у всех спортсменов экспериментальных групп находились практически в одинаковых диапазонах значений. Следовательно, направленность тренировочного процесса не оказывает существенного влияния на диаметр полости левого желудочка.

Из всех групп высококвалифицированных спортсменов показатель ММЛЖ достигал наибольших величин у мужчин во 2 группе (со скоростью-силовой направленностью тренировочного процесса), а у женщин – в 3 группе (развитие преимущественно выносливости). Именно такая направленность тренировочного процесса оказывает наибольшее влияние на увеличение массы миокарда левого желудочка сердца спортсменов.

2 группа спортсменов высокой квалификации отличалась наибольшими значениями ТЗСЛЖ в диастолу как среди мужчин, так и среди женщин. Кроме того, мужчины этой группы имели самую большую величину ТМЛЖ в систолу. Сердце спортсменов, тренирующихся в основном физическое качество силы, претерпевает выраженное увеличение толщины стенки левого желудочка. Тренировка силы сопровождается

развитием гипертрофии миокарда без изменения конфигурации полостей сердца.

В 3 экспериментальной группе спортсменов у мужчин и женщин наблюдались максимальные значения ТМЖП в диастолу, а также ТЗСЛЖ в систолу. Виды легкой атлетики с преобладанием в физических нагрузках качества выносливости отличаются наиболее выраженными признаками гипертрофии миокарда левого желудочка сердца. Для спортсменов, специализирующихся в длительной работе на выносливость, характерна направленность на увеличение линейных размеров сердца.

Значения всех показателей морфометрии были наименьшими в 1 группе (со скоростной направленностью тренировок) высококвалифицированных спортсменов.

При сравнении в основной группе таких расчетных величин, как ИММЛЖ и ОТС ЛЖ, были сформированы группы спортсменов (отдельно мужчины и женщины) с превышением нормальных значений этих показателей (таблица 3, 4). Среди мужчин ИММЛЖ был увеличен в 11,5 % случаев, среди женщин – 25 %. Величины ОТС ЛЖ превышали норму у мужчин в 5,8 % случаев, у женщин – 12,5 %.

Таблица 3

Определение повышенных значений показателей индекса массы миокарда левого желудочка (ИММЛЖ) и относительной толщины стенки левого желудочка (ОТС ЛЖ) (мужчины,  $M \pm \sigma$ )

Показатель	1 группа (n=18)	2 группа (n=24)	3 группа (n=10)	Предельный показатель	Спортсмены с повышенным показателем (n / %)
ИММЛЖ, г/м <sup>2</sup>	101,70±9,51	109,72±26,23	110,43±17,31*	134	6 / 11,5
ОТС ЛЖ	0,33±0,03	0,35±0,05	0,36±0,05	0,44	3 / 5,8

Примечание:

\* различия показателей достоверны по сравнению с таковыми контрольной группы соответствующего пола  $p < 0,05$ .

Таблица 4

Определение повышенных значений показателей индекса массы миокарда левого желудочка (ИММЛЖ) и относительной толщины стенки левого желудочка (ОТС ЛЖ) (женщины, М±σ)

Показатель	1 группа (n=21)	2 группа (n=17)	3 группа (n=10)	Предельный показатель	Спортсмены с повышенным показателем (n / %)
ИММЛЖ, г/м <sup>2</sup>	91,27±16,35*	90,61±16,17	106,53±16,97**	110	12 / 25,0
ОТС ЛЖ	0,35±0,05	0,37±0,05	0,35±0,04	0,44	6 / 12,5

Примечания:

\* различия показателей достоверны по сравнению с таковыми контрольной группы соответствующего пола p<0,05;

\*\* различия показателей достоверны по сравнению с таковыми контрольной группы соответствующего пола p<0,01.

**Заключение**

Адаптационные изменения в организме спортсменов происходят в соответствии с направленностью тренировочного процесса. Определенная направленность тренировочного процесса изменяет и специализирует как морфологию, так и функцию организма спортсмена.

Множество профессионально-спортивных факторов (вид спорта, адекватность тренировочного процесса, направленность физических нагрузок, длительность и интенсивность спортивных занятий) оказывают влияние на преимущественное преобладание определенной геометрии ЛЖ и особенностей его ремоделирования. Также важную роль играет и генетический фактор.

Анализ полученных данных позволил выявить особенности адаптации сердечно-сосудистой системы легкоатлетов к конкретному виду спортивной деятельности; определить количественные значения эхокардиографических параметров у спортсменов, специализирующихся в разных видах легкой атлетики; установить наличие изменения геометрии левого желудочка сердца у легкоатлетов с различной направленностью тренировочного процесса; оценить внутрисердечные размеры у легкоатлетов различных спортивных специализаций.

В дальнейших исследованиях в сформированных группах спортсменов с измененной геометрией левого желудочка предстоит определить

тип гипертрофии миокарда левого желудочка сердца в зависимости от направленности тренировочного процесса легкоатлетов.

*Литература*

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1997. – 192 с.
2. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Советский спорт, 2005. – 318 с.
3. Граевская Н.Д., Гончарова Г.А., Калугина Г.Е. Исследование сердца спортсменов с помощью эхокардиографии // Кардиология. – 1978. – Т. 18, № 2. – С. 140–143.
4. Дембо А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. – Л.: Медицина, 1991. – 305 с.
5. Калугина Г.Е. Морфологическая и функциональная характеристика «спортивного сердца» (по данным ультразвуковой эхокардиографии): дис. ... д-ра биол. наук. – М., 1984. – 318 с.
6. Карпман В.Л., Хрушев С.В., Борисова Ю.А. Физиологическая дилатация и гипертрофия спортивного сердца // Дилатация сердца и гипертрофия миокарда у спортсменов. – М., 1973. – С. 5–66.
7. Реброва О.Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA. – 3-е изд. – М.: МедиаСфера, 2006. – 312 с.
8. Giusti G. Physiological hypertrophy (the athlete's heart). – London: Ed. by Desmond J. Sheridan, 1998. – 208 p.

*Комар Елена Брониславовна*, старший преподаватель кафедры анатомии Белорусского государственного университета физической культуры, 8(044)7730397.

*Komar Elena Bronislavovna*, senior lecturer, department of anatomy, Belarusian State University of Physical Culture, ph. 8(044)7730397.

УДК 796.072

© А.В. Комарова, А.В. Гаськов

## РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ КОМПЛЕКСНОЙ НАУЧНОЙ ГРУППЫ В 2011 ГОДУ

*В статье рассматриваются аспекты научного обеспечения подготовки спортсменов сборной Бурятии по стрельбе из лука и женской борьбе; активное применение педагогических, психологических и других методов диагностики и анализа подготовки и подготовленности спортсменов; разработка практических рекомендаций для оптимизации тренировочной нагрузки спортсменов.*

**Ключевые слова:** спорт, стрельба из лука, женская борьба, научно-методическое обеспечение.

A.V. Komarova, A.V. Gaskov

## RESULTS OF EMPIRICAL RESEARCH DONE BY COMPLEX SCIENTIFIC GROUP IN 2011

*The article discusses the aspects of scientific support for training of Buryat team athletes in archery and women's wrestling; the active use of pedagogical, psychological and other methods of diagnosis and analysis of training and athletes' preparedness; the development of practical recommendations for optimization of athletes' training load.*

**Keywords:** sport, archery, women's wrestling, scientific and methodological support.

В декабре 2010 г. сотрудники ГОУ ВПО «Бурятский государственный университет» факультета физической культуры, спорта и туризма совместно с Республиканским агентством по физической культуре и спорту при Правительстве Республики Бурятия, школой высшего спортивного мастерства открыли комплексную научную группу на базе научной лаборатории инновационных технологий подготовки спортсменов для научно-методического сопровождения сборных команд Республики Бурятия по следующим видам спорта: стрельба из лука, вольная борьба. Максим Олегович Аксенов – руководитель КНГ, Анна Владимировна Комарова – сотрудник КНГ.

Сотрудниками Бурятского государственного университета разработаны программы научно-методического обеспечения по видам, в соответствии с которыми будет осуществляться комплексная оценка различных сторон подготовленности спортсменов. Программы включают диагностические комплексы для анализа педагогических, психологических и медико-биологических параметров.

Задачи, поставленные перед КНГ:

1. Определить уровни общей и специальной подготовленности спортсменов, уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и

дыхательной систем организма спортсменов в покое и при выполнении нагрузок.

2. Провести анализ технико-тактической подготовленности спортсменов в условиях официальных соревнований с использованием высокоскоростной цифровой видеозаписи и комплекса компьютерного видеонализа с оценкой кинематических и динамических характеристик выполнения соревновательных упражнений.

3. Определить уровни психологических, моторных и физиологических параметров обеспечения двигательных действий спортсменов, исследовать мотивационную сферу спортсменов.

4. Рассмотреть динамику психомоторных и эмоционально-вегетативных показателей и охарактеризовать состояние спортивной готовности на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки.

5. Сформировать базу данных исследуемых показателей.

По результатам исследований спортсменам и тренерам предоставляются индивидуальные рекомендации.

В ходе работы было составлено Положение о работе комплексной научной группы. К КНГ было прикреплено 7 спортсменов-лучников. Данные психодиагностического обследования отражены в таблице 1.

Таблица 1

## Результаты психологического обследования стрелков из лука

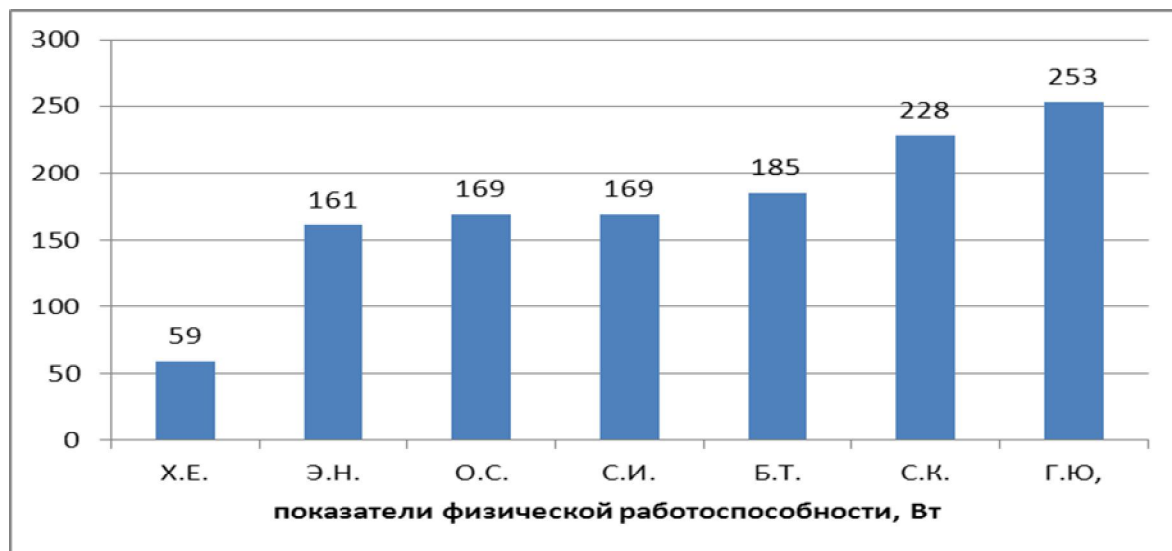
Спортсмены	Код профиля по СМИЛД Уэлшу	Наличие акцентуаций	Результаты МЦВ Люшера	Уровень психической работоспособности
<b>Б.Т.</b>	876"24509-31	<b>Акцентуация характера</b>	51247036 – первый выбор. Уровень тревоги равен 2. 54127063 – второй выбор. Уровень тревоги равен 3. Отмечается нарастание уровня тревоги.	<b>0,61</b> <b>0,945 – низкий уровень</b>
<b>Г.Ю.</b>	89604-52731	<b>Акцентуация характера</b>	43512067 – первый выбор. Уровень тревоги равен 0. 43152067 – второй выбор. Уровень тревоги равен 0. Уровень тревоги стабилен.	
<b>О.С.</b>	582694-70/31	<b>Акцентуация характера</b>	15734260 – первый выбор. Уровень тревоги равен 2. 53741620 – второй выбор. Уровень тревоги равен 3. 20465173 – первый выбор. Уровень тревоги равен 6. 20614573 – второй выбор. Уровень тревоги равен 6. Уровень тревоги стабилен.	
<b>С.С.</b>	2'570-4183/96		02165374 – первый выбор. Уровень тревоги равен 7. 25310674 – второй выбор. Уровень тревоги равен 3. 15734260 – первый выбор. Уровень тревоги равен 2. 53741620 – второй выбор. Уровень тревоги равен 3. 20465173 – первый выбор. Уровень тревоги равен 6. 20614573 – второй выбор. Уровень тревоги равен 6.	<b>1,18,</b> <b>1,98</b>
<b>С.И.</b>	59-468/731:20		31720456 – первый выбор. Уровень тревоги равен 2. 31720546 – второй выбор. Уровень тревоги равен 3. 37142056 – первый выбор. Уровень тревоги равен 2. 37124056 – второй выбор. Уровень тревоги равен 2.	<b>1,85 – средний уровень психической работоспособности</b>
<b>Х.Е.</b>	59-170/8243:6	<b>Акцентуация характера</b>	53172460 – первый выбор. Уровень тревоги равен 1. 73251460 – второй выбор. Уровень тревоги равен 4.	<b>1,04,</b> <b>2,08</b> <b>Отмечается повышение уровня психической работоспособности</b>
<b>Э.Н.</b>	52-06/84:3791		20465173 – первый выбор. Уровень тревоги равен 6. 20614573 – второй выбор. Уровень тревоги равен 6. 62043517 – первый выбор. Уровень тревоги равен 6. 62043175 – второй выбор. Уровень тревоги равен 5	<b>1,18,</b> <b>1,97 – средний уровень психической работоспособности</b>

В результате психологического обследования у четверых спортсменов обнаружены акцентуации характера, у одной спортсменки – склонность к навязчивым состояниям. Исследование методом хронорефлексометрии отражает ниже

среднего уровень психической работоспособности спортсменов. Ввиду этического принципа о неразглашении результатов исследования приводить информацию о конкретном лице мы не можем.

Гистограмма 1

Определение физической работоспособности стрелков из лука



Показатели работоспособности стрелков из лука были определены с помощью теста двухступенчатой пробы по Съэстранду. Для оценки уровня мощности организма спортсменов использовалась цветовая шкала:

Черный индикатор свидетельствует о срыве адаптационных возможностей спортсменов. Бе-

лый индикатор удостоверяет наличие адаптационного синдрома, но не свидетельствует о хорошей функциональной готовности. Серый индикатор информирует о высоком уровне работоспособности спортсменов.

Ф.И.	Х.Е.	Э.Н.	О.С.	С.И.	Б.Т.	С.К.	Г.Ю.
физ. раб-сть	●	● 59	● 161	● 169	● 169	● 185	● 228
						● 253	●

Показатели работоспособности были классифицированы нами на 2 группы: относительные (с учетом массы тела) и абсолютные. Динамика исследуемых показателей существенных изменений на протяжении макроструктуры не показала.

В поселок Аршан, где проходили сборы по вольной борьбе женской сборной РБ совместно со сборной РФ по молодежи, были командированы сотрудники КНГ.

Целями командировки были обмен опытом и прохождение стажировки у руководителя КНГ по вольной борьбе сборной России заслуженно-

го тренера России, кандидата педагогических наук, профессора Бориса Анатольевича Подливаева.

Было проведено обследование спортсменок на 4 и 7 день пребывания на сборах с помощью компьютерной системы скрининга сердца «Кардиовизор».

В качестве приоритетных были выбраны следующие показатели:

- 1) Миокарда, %;
- 2) Пульс, уд./мин;
- 3) Ритм, %;
- 4) Индекс напряженности по Баевскому.

Таблица 2

Динамика индексов и пульса борцов в условиях среднегорья на четвертый и седьмой день пребывания на сборах в условиях среднегорья (система скрининга сердца «Кардиовизор»)

№	ФИ	Напряженность миокарда, %		Пульс, уд./мин.		Ритм, %		Индекс напряженности по Баевскому	
		7.11.2011	11.11.2011	7.11.2011	11.11.2011	7.11.2011	11.11.2011	7.11.2011	11.11.2011
1	О.М.	3	3	51	52	60	63	16	22,6
2	В.М.	15		48		60		6	12,4
3	К.Л.	15	4	54	56	6	16	10,9	15,3
4	Д.Г.	3	3	52	52	25	31	11,8	11,7
5	З.М.	3	6	60	58	24	14	13,3	9,9
6	М.А.	6	3	55	52	7	16	21,2	9,9
7	Т.Н.	15	15	50	48	35	40	8	15,3
8	Т.У.	3	3	63	66	11	22	48,5	15,8
9	С.Д.	3	3	63	66	46	43	98	181
10	О.М.	6	6	63	64	6	7	28,5	18,9
11	М.О.	3	3	52	50	18	61	10,8	20

Исследуя показатели с помощью системы «Кардиовизор», было выявлено напряжение миокарда у двух спортсменок на четвертый день пребывания на сборах (В.М., К.Л.), на седьмой день у К.Л. отмечается нормализация индекса напряженности миокарда. Причем по мере адаптации к климатическим условиям Аршана у одной спортсменки на седьмой день пребывания на сборах отмечался высокий уровень индекса напряженности по Баевскому (С.Д.), что соответствует усилению центральной регуляции и, как

правило, состоянию стресса, повышенной тревожности, оборонительной форме ориентировочной реакции, также коррелирует с низкой эффективностью когнитивной деятельности.

Пульс: у большинства спортсменок брадикардия, что для лиц, занимающихся спортивной деятельностью, в большинстве случаев не является патологией

Результаты общего анализа крови у спортсменок сборной РБ: у двух спортсменок сборной РБ обнаружен низкий уровень гемоглобина.

Таблица 3

Общий анализ крови спорной РБ по женской борьбе

№	ФИ	СОЭ	Гемоглобин	Лейкоциты	Лейкоцитарная формула					
					п	с	э	б	м	л
1	О. М.	10		3,9	2	62	2		5	29
2	В.М.	6	125	6	1	46	1	1	2	49
3	К.Л.	4	137	8,1	1	66	1		2	30
4	Д.Г.	9		4,7	1	59	1		2	37
5	З.М.	4	115	5,1	2	57	3		2	36
6	М.А.									
7	Т.Н.	3	134	7,3	2	58	4			36
8	Т.У.									
9	С.Д.	7	117	5,4	4	60	1	1	2	32
10	О.М.	4		3,9	1	51	1		2	45
11	М.О.									

Таблица 4

Физическая работоспособность членов сборной РБ по женской борьбе

ФИ	Масса, кг	W 1 (км/ч)	ЧСС 1	W 2 (км/ч)	ЧСС 2	PWC 170, Вт	PWC 170, Вт/кг	Оценка
К.Л.	51	9	147	12	164	181	3,5	средне
Долженко Г.	66	7,5	120	14	165	265	4,0	хорошо
С.Д.	68	5,5	125	10	163	201	3,0	ниже среднего
В.М.	56	6	121	11,5	156	209	3,7	средне
Т.Н.	53	6,5	122	12	172	170	3,2	ниже среднего
З.М.	54	6	120	11,5	165	178	3,3	ниже среднего
Д.Ж.	69	5	117	11	167	214	3,1	ниже среднего
О.М.	56	6	124	11	180	154	2,8	низкий

В декабре 2011 г. в научной лаборатории инновационных технологий подготовки спортсменов проводилось тестирование уровня физиче-

ской и психической работоспособности членов сборной Республики Бурятия по женской борьбе.

Таблица 5

Психическая работоспособность членов сборной Бурятии по вольной женской борьбе

ФИ	Время простой сенсомоторной реакции, мс	ФУС	УФВ	УР	
К.Л.	260	2,72	1,78	0,49	Сниженная работоспособность
Д.Г.	230	3,01	4,07	2,57	Средний уровень
С.Д.					
В. М.	256	2,72	3,30	1,97	Незначительное снижение
Т.Н.	250	2,82	2,56	1,18	Незначительное снижение
З.М.	252	2,88	2,30	0,90	Сниженная работоспособность
О.М.	251	2,95	3,38	1,95	Незначительное снижение
Д.Ж.	277	2,66	2,26	0,95	Сниженная работоспособность

Таблица 6

Обследование спортсменок с помощью аппаратно-программного комплекса «Варикард»

ФИ	Показатель активности регуляторных систем	Индекс напряженности
К.Л.	5	24
Д.Г.	4	21
С.Д.	6	597
В.М.	2	83
Т.Н.	4	175
О.М.	3	144
З.М.	6	1047
Да.Ж.	6	-110

У шести спортсменок отмечается средний уровень напряжения регуляторных систем, у С.Д. и З.М. отмечается высокий индекс напряженности по Баевскому.

Рекомендации:

- 1) Д.Г. – тренировки по плану.
- 2) В.М. – тренировки по плану.
- 3) К. Л. – тренировки по набору спортивной формы. Упражнения на реакцию.

- 4) С.Д. – углубленное обследование, восстановительные мероприятия.
- 5) Д.Ж. – тренировки по набору спортивной формы. Упражнения на реакцию.
- 6) Т.Н. – тренировки по плану.
- 7) О.М. – тренировки по плану.
- 8) З.М. – тренировки по плану. Упражнения на реакцию.

Научно-исследовательская база лаборатории инновационных технологий подготовки спортсменов позволяет изучать тренировочный процесс спортсменов достаточно глубоко и качественно. Специалистами используется следующее оборудование: велоэргометр «Tunturi E85», система «Polar», интерактивная система управления тренировкой «Спорт 3.0.» (разработана Аксеновым М.О., 2010), миллисекундомер, АПДК, тредбаны, компьютерный спирометр, системы компьютерного психологического тестирования, компьютерный спирометр, система вариационного анализа сердечного ритма «Варикард», программа тестирования физической подготовленности студентов, статистические пакеты для обработки экспериментальных данных «SPSS», «Биостат» и др.

В настоящее время интегральная подготовка квалифицированных спортсменов представляет собой сложный многолетний и многоэтапный процесс спортивного совершенствования. В этом процессе необходимо учитывать и общие закономерности адаптации организма спортсмена к тренировочным нагрузкам, и частные особенности формирования спортивного мастерства в зависимости от структуры и динамики физических и психических качеств, морфофункционального и психического статуса спортсмена, наличия своеобразного сочетания специальных способностей. Именно этими принципами КНГ руководствуется в своей работе по научно-методическому обеспечению подготовки сборных команд Республики Бурятия. Такой подход позволяет максимально приблизиться к запросам и потребностям практики, интересам тренера и спортсмена.

Кроме того, важно разрабатывать общетеоретические и методологические проблемы спор-

тивной подготовки, эффективно используя богатый эмпирический опыт, результаты экспериментальных исследований и практических обследований, следует осуществить определенную стандартизацию обследовательских процедур, ввести достаточно жесткие требования к сбору и обработке научной и методической информации, ее количества и качества.

В перспективе деятельность комплексной научной группы будет также направлена на систему спортивного отбора и ориентации, планируется использовать два типа методик: совместно с Республиканским врачебно-физкультурным диспансером определение наличия «гена спорта» у детей, в основе второй методики лежит метод дерматоглифики и комплексное тестирование с использованием тензоплатформы.

#### *Литература*

1. Макарова Г.А. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом // Спортивная медицина: учебник. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 98–174.
2. Асфандияров Д.Б. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в циклических видах спорта на этапе углубленной спортивной тренировки // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 1. – С. 24–26.
3. Баканов М.В. Программирование тренировочного процесса конькобежцев высокой квалификации с учетом факторной структуры подготовленности: дис. ... канд. пед. наук. – М., ВНИИФК, 2005. – С. 141.
4. Булгакова Н.Ж. и др. Нормирование тренировочных нагрузок с использованием показателей энергетической стоимости упражнения // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 23–26.
5. Комарова А.В., Аксенов М.О. Деятельность научной лаборатории инновационных технологий подготовки спортсменов (НЛ ИТПС) при ГОУ ВПО «Бурятский государственный университет» // Медико-биологическое обеспечение спорта высших достижений: материалы всерос. науч.-практ. конф., 24-25 мая 2011 г. – Казань, 2011. – С. 59-61.
6. Комарова А.В. Исследование сопряженности личностных особенностей единоборцев со способностью к саморегуляции психической деятельности // Вестник Бурятского государственного университета. Вып. 13. Физическая культура и спорт. – 2009. – С. 20-25.

*Комарова Анна Владимировна*, ст. преподаватель кафедры физической культуры Бурятского государственного университета, e-mail: [annet7782@rambler.ru](mailto:annet7782@rambler.ru)

*Гасков Алексей Владимирович*, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории физической культуры Бурятского государственного университета. г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. Тел. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: [gaskov@bsu.ru](mailto:gaskov@bsu.ru)

*Komarova Anna Vladimirovna*, senior lecturer, department of physical education, Buryat State University, e-mail: [annet7782@rambler.ru](mailto:annet7782@rambler.ru)

*Gaskov Aleksey Vladimirovich*, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory of physical culture, Buryat State University, Ulan-Ude.



## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

*Разработана и практически обоснована программа развития координационных способностей студенток в процессе физического воспитания с использованием средств и методов оздоровительной аэробики.*

*Программа предназначена для использования преподавателями физического воспитания высших учебных заведений, образовательных школ, в группах здоровья, в студенческих специализированных группах с целью повышения уровня развития координационных способностей. Выявлено, что аэробика является эффективным средством развития координационных способностей.*

**Ключевые слова:** *специальные физические качества, координационные способности, сложнокоординационные виды спорта.*

© Е.А. Krylasova, O.A. Kulikova

## METHODS FOR DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL FEATURES OF FEMALE ATHLETES ENGAGED IN COMPLICATED COORDINATION KINDS OF SPORT

*The program for the development of female students' coordination abilities in the process of physical education has been developed and practically grounded. It has been worked out with the use of means and methods of health improving aerobics.*

*The program is intended for use by physical education teachers of higher educational institutions, educational schools, health improving groups and students specialized groups aimed at increasing the level of development of coordination abilities. It has been revealed that aerobics is an effective means of coordination abilities development.*

**Keywords:** *special physical features, coordination abilities, complicated coordination kinds of sport.*

### Введение

Образовательный процесс студентов высших учебных заведений должен быть направлен на создание условий для индивидуального развития и творческой самореализации человека, формирование национальных и общечеловеческих ценностей, создание разнообразных возможностей для молодежи в получении качественного образования, подготовку к жизни и труду в современных условиях, разработку и внедрение образовательных инновационных технологий, демократизацию образования и учебно-воспитательного процесса, интеграцию образования в европейское и мировое пространство, обеспечение социальной защиты студентов и научно-педагогических работников, ответственного отношения к собственному здоровью, охране окружающей среды, создание наиболее благоприятных условий жизнедеятельности общества [4].

Ученые и специалисты обращают особое внимание на важность гармонии отдельных сторон физического развития и двигательной подготовленности человека для его здоровья. Тем не менее признание этого факта гораздо чаще расходится с практикой. Подавляющее большинство методических рекомендаций по оптимизации процесса физического воспитания в вузах направлено на совершенствование выносливости,

силовых и скоростных способностей занимающихся. Развитию же координационных способностей (одного из наиболее существенных элементов двигательной подготовки) в процессе физического воспитания в вузе уделяется недостаточно внимания [1, 2].

В современных условиях значимость развития координационных способностей постоянно растет. Процесс усвоения любых двигательных действий (спортивных, трудовых и т.п.) продвигается значительно более успешно, если занимающийся имеет крепкие, выносливые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности руководить собой, собственным телом и движениями. Наконец, высокий уровень развития физических способностей – важный компонент общего состояния здоровья [2].

*Цель данной работы:* разработка и проверка эффективности программы развития координационных способностей студенток в процессе физического воспитания с использованием средств и методов оздоровительной аэробики.

Для реализации цели необходимо решение следующих задач:

- исследовать уровень развития координационных способностей у студенток;
- разработать программу развития координационных способностей при занятиях аэробикой для студенток;

- исследовать изменение показателей развития координационных способностей под влиянием занятий аэробикой по разработанной программе.

При проведении исследования нами были использованы следующие *методы*:

- теоретический анализ проблемы и обобщение имеющихся в литературе данных;
- тестирование физической подготовленности.

Для достижения поставленной цели был проведен педагогический эксперимент, в котором приняло участие 56 студенток 1 курса Бурятского госуниверситета (БГУ), занимавшихся в течение 9 месяцев под руководством одного и того же преподавателя.

В качестве эксперимента было предложено 12 комплексов, имеющих различное построение и использованных на разных этапах эксперимента, 6 из которых – танцевальные виды аэробики (латина, кикбокс, фанк, ирландский танец, русский народный танец), 6 – степ-аэробики.

Разработанная нами программа развития координационных способностей включала комплексы экспериментальных занятий, которые состояли из 3 частей: подготовительной, основной, заключительной. Более мелкое расчленение комплекса осуществлялось за счет серий упражнений, которые имели определенную, более узкую направленность. Серии, в свою очередь, состояли из цепочек упражнений, которые непосредственно составляли содержание комплекса. В комплексах были использованы различные упражнения, выполнение которых объективно связано с преодолением более или менее значительных координационных трудностей.

При выборе упражнения для эффективного воздействия на координационные способности нами учитывалось следующее: новизна, хотя бы частичная; необычность и обусловленные этим неординарные требования к координации движений. Это позволило нам с наибольшей плановостью и постепенностью (возрастания и убывания сложности упражнения) предъявлять обновляемый ряд упражнений, объединение их в самые разнообразные связки и комбинации.

Мы применяли важный метод в повышении способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений, ориентации в пространстве, широком варьировании различных элементов хореографии: выполнение шагов с различной амплитудой; использование модификаций; выполнение

движений в различных плоскостях; выполнение элементов в различном темпе и ритме.

Педагогическое тестирование включало в себя следующие тесты:

- Для оценки координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям: челночный бег  $3 \times 10$  м.

- Для оценки специфических координационных способностей: определение способности к равновесию; определение способности к реакции; определение способности к согласованию движений; определение способности к ритму; определение способности к ориентированию в пространстве.

На начальном этапе эксперимента ставилась задача – определить уровень развития координационных способностей студенток, занимающихся по специализации «Аэробика». Полученные данные показали средний уровень развития координационных способностей.

При изучении динамики показателей развития координационных способностей испытуемых было отмечено следующее. В течение эксперимента у занимающихся по предложенной нами программе развития координационных способностей на занятиях аэробикой произошли достоверные улучшения показателей координационных способностей по всем использованным тестам без исключения.

Рассчитывались следующие параметры: среднее арифметическое значение; ошибка средней арифметической; показатель достоверности различий сравниваемых величин по t-критерию Стьюдента.

Так, при анализе изменения в показателях координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям (челночный бег  $3 \times 10$  м) выявлено, что в начале эксперимента студентки показали средний результат в тесте №1, который составил  $10,1 \pm 0,08$  с, а в конце эксперимента они показали  $8,86 \pm 0,06$  с ( $p < 0,001$ ). Относительный (латентный) показатель координационных способностей в начале эксперимента составил средний результат  $3,94 \pm 0,098$  с, в конце эксперимента  $2,95 \pm 0,06$  с ( $p < 0,001$ ).

При изучении динамики показателей специфических координационных способностей – способности к равновесию тест № 2, выяснилось, что результаты улучшились с  $11,0 \pm 0,35$  с, до  $9,1 \pm 0,22$  с, где  $t = 11,7$  ( $p < 0,001$ ).

При анализе изменения показателей способности к реакции (тест № 3) средний показатель в начале эксперимента составил: правой руки –  $14,4 \pm 1,39$  см, левой руки –  $14,8 \pm 1,05$  см, а в кон-

це эксперимента правой руки –  $9,89 \pm 1,04$  см, левой руки –  $10,7 \pm 0,67$  см ( $p < 0,001$ ).

При изучении динамики показателей способности к согласованию движений (тест № 4) средний результат составил в начале эксперимента  $4,88 \pm 0,14$  раза, а в конце эксперимента  $5,59 \pm 0,1$  ( $p < 0,001$ ).

При анализе изменений показателей способности к ритму (тест № 5) выявился средний показатель у студенток в начале эксперимента  $3,09 \pm 0,09$  с, а в конце эксперимента  $2,09 \pm 0,06$  с ( $p < 0,001$ ).

При изучении динамики показателей способности к ориентированию в пространстве (тест №6) средний результат составил в начале эксперимента  $11,1 \pm 0,38$  с, а в конце эксперимента  $8,9 \pm 0,28$  с ( $p < 0,001$ ).

### Выводы

Анализ литературы и результатов проведенных исследований свидетельствует, что использование оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания студентов оправдано и целесообразно. Эффективность формирования физической культуры личности обуславливается, прежде всего, общим положительным отношением студенток к оздоровительной аэробике. Проведенный эксперимент показал, что использование комплексов аэробики на занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях в целом положительно влияет на физическую подготовленность студенток.

Результаты эксперимента выявили средний уровень развития координационных способностей у студенток 1 курса БГУ на начальном этапе исследования.

При изучении динамики показателей развития координационных способностей испытуемых было отмечено следующее: в результате 9-

месячного эксперимента у занимающихся по предложенной нами программе развития координационных способностей на занятиях аэробикой произошли достоверные улучшения показателей координационных способностей по всем использованным тестам без исключения. Так, время челночного бега  $3 \times 10$  м улучшилось на 12,3% ( $p < 0,001$ ); способность к равновесию – на 19% ( $p < 0,001$ ); реакция улучшилась на 28% ( $p < 0,001$ ); улучшение результата в способности к согласованию движений произошло на 13 % ( $p < 0,001$ ).

Полученные данные позволяют сказать о том, что предложенная нами программа может целенаправленно использоваться в практике физического воспитания студенческой молодежи.

### Литература

1. Лисицкая Т.С., Сиднеева Л.В. Координационная тренировка в аэробике. – М.: Федерация аэробики России, 2007. – С. 25.

2. Лях В.И. Координационные способности в спорте: теории, модели, направления настоящих и будущих исследований // Моделирование управления движением человека: сб. науч. тр. / под ред. М.П. Шестакова и А.Н. Аверкина. – М.: Спорт Академ Пресс, 2003. – С. 158-202.

3. Лях В.И. Тесты физического воспитания школьников: пособие для учителей. – М., 1998. – С. 207.

4. Коник Г.А., Темченком В.А., Усова Т.Е. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студенток высших учебных заведений // Физическое воспитание студенток творческих специальностей. – 2006. – №4. – С. 108–114.

5. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. – С. 64.

*Крыласова Екатерина Александровна*, ст. преподаватель кафедры физического воспитания Бурятского государственного университета. 89503988855, krylasova@yandex.ru

*Куликова Ольга Анатольевна*, кандидат педагогических наук, ст. преподаватель кафедры физического воспитания Бурятского госуниверситета, т. 89146338003, olgakyl-pos03@yandex.ru

*Krylasova Ekaterina Aleksandrovna*, senior lecturer, department of physical education, Buryat State University, ph. 89503988855, krylasova@yandex.ru

*Kulikova Olga Anatolevna*, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, department of physical education, Buryat State University, ph. 89146338003, olgakyl-pos03@yandex.ru

УДК 372. 8: 796

© М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов, А.В. Гасков

**МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕОРИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

*В настоящее время требуется разработка новой теории и практики преподавания физической культуры, в которой воспитание детей и подростков, их социально-педагогическая поддержка и защита рассматривались бы как неотъемлемые части целостного личностно-ориентированного физкультурного образовательного процесса.*

**Ключевые слова:** физическая культура, образовательное пространство, образовательный процесс, физкультурный компонент, теория и практика преподавания.

© М.Д. Kudryavtsev, G.Ya. Galimov, A.V. Gaskov

**METHODOLOGY AND THEORY OF TEACHING THE PHYSICAL CULTURE EDUCATIONAL COMPONENT IN PRIMARY SCHOOL**

*At present the development of a new theory theory and practice of teaching physical culture is required, it should consider upbringing of children and teenagers, their social-pedagogical support and protection as essential parts of integral personality-oriented educational process of physical culture.*

**Keywords:** physical culture, educational space, educational process, physical culture componenet, theory and practice of teaching.

Очевидно, что своеобразие исторической ситуации, сложившейся в России к началу XXI в., определяет перенос акцентов с интересов государства на интересы личности человека, меняет образовательную парадигму в целом и парадигму физического воспитания в частности, что требует разработки новой теории и практики преподавания физической культуры, в которой воспитание детей и подростков, их социально-педагогическая поддержка и защита рассматривались бы как неотъемлемые части целостного личностно-ориентированного физкультурного образовательного процесса [6].

Таким образом, современная социально-педагогическая ситуация, развитие физкультурного образовательного компонента выдвигают необходимость методологического и теоретического обоснования педагогической физкультурной поддержки учащихся в физкультурном образовательном пространстве в процессе преподавания физической культуры [5].

Анализ современной специальной научной литературы, реалий педагогической и социокультурной ситуации, существование объективных противоречий в теории и практике образовательного физкультурного компонента подтверждают, что до настоящего времени не разработано теоретико-методологическое обоснование педагогической физкультурной поддержки учащихся при преподавании в физкультурном образовательном пространстве; не обозначены методологии педагогики по обеспечению педагогической адаптации в физическом воспитании;

адаптации учащихся в физкультурном образовании; не выявлены педагогические механизмы стимулирования процесса внутреннего потенциала учащегося средствами педагогической физкультурной поддержки.

В связи с этим научная разработка методологического и теоретического обоснования вопросов преподавания физической культуры в начальной школе, педагогической физкультурной поддержки младших школьников в физкультурном образовательном пространстве и технологий педагогической деятельности с детьми, обеспечивающих этот процесс, становится особенно актуальной, значимой как для науки, так и для будущей практики.

Цель данной работы: разработка методологии и педагогической теории процесса преподавания физкультурно-образовательного компонента, адаптации и становления личности младшего школьника в физкультурном образовательном пространстве.

Гипотеза основана на предположении о том, что процесс педагогической физкультурной поддержки учащихся в физкультурном образовательном пространстве окажется эффективным, если будет:

- раскрыто теоретико-методологическое обоснование поддержки формирования личности учащихся в физкультурном образовательном пространстве;
- выявлены особенности развития личности учащегося в процессе формирования физкультурной

турно-образовательного компонента как педагогического феномена;

– обоснованы сущность, содержание и основные характеристики физкультурного образовательного пространства как среды социальной адаптации учащихся младшего школьного возраста;

– разработана теория педагогической деятельности с детьми, обеспечивающая реализацию педагогической поддержки формирования личности в физкультурном образовательном пространстве;

– осуществлена социально-педагогическая адаптация учащихся в процессе формирования физкультурно-образовательного компонента общеобразовательных учреждений;

– организовано целенаправленное социально-педагогическое сотрудничество и сотворчество, внедрены современные инновационные технологии взаимодействия с детьми в физкультурном образовательном пространстве на основе теории учебной деятельности.

Обозначенные проблема, цель и гипотеза обусловили следующие задачи:

1. Осуществить анализ исследуемой проблемы в теории и практике отечественного образовательного физкультурного компонента.

2. Обосновать использование основных понятий в педагогической деятельности с детьми: «физкультурное образование», «физкультурное образовательное пространство», «личность учащегося», «социально-педагогическая поддержка и защита», «адаптация и идентификация личности».

3. Отобрать диагностический инструментарий, осуществить мониторинг по изучению внутреннего мира учащегося и выявлению причин, обуславливающих особенности его личности.

4. Выявить особенности физкультурного образовательного компонента, раскрыть сущность физкультурного образовательного пространства как среды физкультурной поддержки личности учащегося.

5. Разработать теоретико-прогностическую модель физкультурного образовательного пространства, обеспечивающую педагогическую поддержку и защиту личности учащихся (на уровне отдельного образовательного учреждения).

6. Разработать методологию использования педагогики учебной деятельности с детьми, обосновывающей поддержку и формирование

личности в физкультурном образовательном пространстве.

7. Обосновать социально-педагогические аспекты структуры и содержания поддержки и формирования личности учащихся в физкультурном образовательном пространстве.

*Методы исследования.* При решении поставленных задач использованы следующие методы: анализ научной и научно-методической литературы, педагогический эксперимент и педагогические наблюдения, оценка уровня сформированности навыков физкультурно-образовательного компонента, определение уровня развития физиометрических и функциональных показателей, выявление показателей использования элементов здорового образа жизни во внешкольной деятельности, оценка психического состояния по шкалам «Тревожность – спокойствие» и «Уверенность в своих силах – чувство беспомощности», оценка культурологических стремлений, оценка социально значимых качеств личности, выявление уровня сплоченности коллектива, оценка уровня сформированности основных двигательных качеств, оценка количества простудных заболеваний, методы математической статистики.

В общей сложности 1096 детей младшего школьного возраста (учащиеся 1, 2 и 3 классов общеобразовательной школы) участвовали в проведении трехлетнего лонгитюдного исследования по формированию навыков физкультурно-образовательного компонента.

Тестирование испытуемых контрольной и экспериментальной групп осуществлялось четыре раза: в начале педагогического эксперимента, после окончания первого года педагогического эксперимента, по окончании второго года педагогического эксперимента и в конце третьего года педагогического эксперимента. Тестирование проводилось по всем показателям.

*Экспериментальные и контрольные уроки физической культуры* проводились по следующей схеме. Контрольная и экспериментальная группы выполняли базовую часть комплексной программы физического воспитания учащихся 1-3 классов общеобразовательной школы.

Различие в содержании уроков физической культуры в контрольной и экспериментальной группах заключалось:

- в вариативной части уроков физической культуры,

- методике проведения учебно-педагогического процесса.

В контрольной группе использовалась традиционная методика проведения урока физической культуры:

- объяснение нового материала,
- его освоение,
- закрепление изученного ранее учебного материала;
- его совершенствование (по мере необходимости),
- формирование двигательных качеств, игры для снятия утомления и подведение итогов.

В экспериментальной группе использовалась схема, разработанная для формирования навыков физкультурно-оздоровительного компонента на основе теории учебной деятельности, и дополнительно вводились элементы воздействия на учащихся, сопряженные с:

- особенностями их стремлений личности,
- степенью сформированности навыков физкультурно-образовательного компонента,
- личностными особенностями.

Учет данных показателей осуществлялся на всем протяжении урока физической культуры и способствовал выявлению, на наш взгляд, положительных результатов, полученных в ходе педагогического эксперимента.

Оценка эффективности преподавания физкультурно-образовательного компонента учащимся младшего школьного возраста на уроках физической культуры осуществлялась при помощи следующих экспериментальных методов исследования:

- оценки уровня сформированности отдельных навыков физкультурно-образовательного компонента (ведения здорового образа жизни);
- определения уровня развития физиометрических показателей;
- выявления показателей использования элементов здорового образа жизни во внешкольном компоненте;
- выявления уровня сплоченности коллектива;
- оценки психического состояния по шкалам «Тревожность – спокойствие» и «Уверенность в своих силах – чувство беспомощности»;
- оценки стремлений личности;
- оценки качеств личности;
- оценки уровня сформированности основных двигательных качеств;
- оценки уровня сформированности знаний по учебному предмету «Физическая культура»;
- оценки уровня сформированности мотивации к занятиям физической культурой.

Все перечисленные методы исследования применялись в начале педагогического эксперимента (исходный уровень), в конце первого года педагогического эксперимента (исходный промежуточный уровень), в конце второго года педагогического эксперимента (итоговый промежуточный уровень) и в конце третьего года педагогического эксперимента (итоговый уровень).

Полученные в ходе работы результаты позволяют сделать следующие выводы.

1. Развивающее обучение в системе физического воспитания младших школьников – это процесс самовозрастания знания в сознании, условия для которого создаются педагогами. Развивающее обучение навыкам физкультурно-образовательного компонента в системе физического воспитания младших школьников осуществляется в образовательной системе, состоящей из трех основных компонентов: сознания ученика [1], множества учебных заданий [2], различных по характеру своей организации и интеграционных механизмов [3]. Организация образовательной системы по физическому воспитанию определяется следующими принципами: единство интеграции и дифференциации, антропоцентризм, культуросообразность.

2. Образовательная система применительно к навыкам физкультурно-образовательного компонента может функционировать в знаниево-репродуктивном и личностно-развивающем режиме. Различие между ними обусловлено тем, с каким знанием работает ученик. Если знание объективное и новое, то система может работать только в репродуктивном режиме. В развивающей системе ученик предметно работает со знанием (двигательным действием), которое уже находится в его сознании. Учебное действие составляет структурную единицу развивающего обучения [4]. Оно представляет собой дидактически организуемый акт трансформации ментального знания, т.е. его перевода на другой учебный язык – движения, в результате чего знание в сознании прирастает двигательным знанием.

3. Учебный предмет «Физическая культура» – внутри себя интегрированная и дифференцированная система обучения навыкам физкультурно-образовательного компонента, соединяющая разные знания, умения. Степень неоднородности одного и того же учебного предмета может меняться, в зависимости от этого он будет работать в репродуктивном, или развивающем, режиме.

4. Высшая степень внутрисистемной интеграции и дифференциации достигается в образовательном пространстве обучением навыкам физкультурно-образовательного компонента. В сфере гуманитарного развивающего обучения существуют культурологическое (локальное или малое) образовательное пространство [1] и культуросообразное образовательное пространство [2].

5. Физкультурное образовательное пространство строится на проблемной основе как учебная задача. Оно представляет собой систему развивающего типа, обучение в которой направлено на формирование гуманитарного теоретического понятия о некотором значимом явлении культурно-исторической жизни. Выстраивание понятия в ментальном опыте ученика достигается посредством представления знания о культурном феномене в разных знаковых системах и созданием условий для перевода учеником знания с одного учебного языка (теоретического) на другие (двигательные).

6. В образовательном физкультурном пространстве воссоздается интеграционная физическая культура. Здесь обучение достигает полного соответствия процессу научно-теоретического исследования. Учащиеся не только работают с теоретическими моделями (что происходит уже в локальном пространстве), но и овладевают навыками их создания.

7. Физкультурное воспитание младших школьников как целенаправленный процесс обеспечивает преемственность между поколениями, общественный прогресс, подготовку к жизни и физкультурному труду. Возникающие в учебном труде в области физической культуры отношения (к средствам, результатам учебного физкультурного труда и др.) являются фундаментальной основой формирования ценностных качеств личности, необходимых в сфере современного физического совершенствования с различными формами физкультурного образования, в условиях повышения требований к компетенции. Физкультурное воспитание личности в личностно-ориентированной физкультурно-образовательной деятельности, формирование осознанной потребности в учебном труде в области физической культуры имеет экономическое, социальное и нравственное значение. Подрастающее поколение нуждается в формирующем воздействии. Важная роль в этом сложном процессе, наряду с обществом и семьей, принадлежит учителю физической культуры. Особую социальную функцию в нем выполняет учащийся,

закладающий основы гуманного отношения личности с окружающим миром и обществом. Следовательно, физкультурное воспитание является актуальной социальной личностно-ориентированной физкультурно-образовательной проблемой, в основе решения которой лежит соответствующая подготовка младших школьников.

8. Социально-экономические преобразования в стране обосновали существенные изменения образовательной среды, а также условий организации личностно-ориентированной физкультурно-образовательной деятельности учащихся в школе, повышение роли учебных занятий в личностно-ориентированной физкультурно-образовательной деятельности. Школа, располагающая существенными возможностями создания условий для учебного физкультурного труда детей, нуждается в помощи учителя физической культуры и самих младших школьников. Поэтому подготовка младших школьников к физкультурному образованию в условиях социально-политических преобразований, развития образовательной политики требует кардинально новых подходов.

9. Требования к личностно-ориентированной физкультурно-образовательной подготовке младших школьников основываются на историко-педагогическом опыте, объективных потребностях общества в такой подготовке, современной государственной образовательной стратегии. Указанная подготовка представляет собой многоаспектный процесс, объединяющий общепедагогическую и специальную подготовку, обусловленную возрастными особенностями и возможностями детей данного возраста. Учителю необходимо знать сущность, содержание и особенности личностно-ориентированной физкультурно-образовательной деятельности школьников в современных условиях, уметь использовать в личностно-ориентированной физкультурно-образовательной практике воспитательные возможности для формирования социально значимых личностных качеств, основательно разбираться в общих и специфических задачах личностно-ориентированной физкультурно-образовательной деятельности девочек и мальчиков.

10. Подготовка младшего школьника к физкультурному образованию должна носить комплексный характер, основанный на многоаспектном подходе. Она должна включать в себя все важные аспекты подготовки младших школьников: общенаучные, специальные, физ-

культурно-технологические, психологические, методические, педагогические, эстетические, обеспечивающие необходимый уровень готовности учащегося к указанной личностно-ориентированной физкультурно-образовательной деятельности. Следовательно, в основу указанной подготовки должен быть положен целенаправленный отбор учебного материала из состава психолого-педагогических, медико-биологических, общенаучных, общеобразовательных, методических основ учебного процесса, представляющих единый комплекс.

11. Разработанный подход к личностно-ориентированной подготовке младших школьников в физкультурном образовании, обеспечивающий объединение и органичное взаимодействие всех компонентов комплекса и усиливающий подготовку младших школьников к личностно-ориентированной физкультурно-образовательной деятельности, является системообразующим звеном комплекса.

12. В процессе исследовательской работы экспериментально доказана доступность и польза разработанного нами содержания системного подхода, его обоснованность и эффективность. Таким образом, результаты трехлетнего системного исследования личностно-ориентированной физкультурно-образовательной подготовки младших школьников к физкультурному образованию позволяют сделать вывод о подтверждении выдвинутой нами

гипотезы и решении всех поставленных исследовательских задач по разработке форм и методов такой подготовки. Перспективы дальнейшей работы: необходимо исследовать возможные варианты подготовки младших школьников к физкультурному образованию с учетом региональных, национальных особенностей, природосообразности задач личностно-ориентированной физкультурно-образовательной деятельности младших школьников, другие аспекты проблемы.

#### *Литература*

1. Абульханова-Славская К.А. Диалектика человеческой жизни. – М., 1977. – С. 205-219.
2. Агеев В.С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы. – М., 1990. – 248 с.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии: пер. с нем. – М., 1995. – 296 с.
4. Давыдов В.В. Виды обобщения в обучении: Логико-психологические проблемы построения учебных предметов. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 480 с.
5. Кудрявцев М.Д. Физкультурное образовательное пространство как среда реабилитации и социальной адаптации учащихся. – М.: АПКИПРО, 2002. – 185 с.
6. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С.11-17.

*Кудрявцев Михаил Дмитриевич*, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой валеологии ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный торгово-экономический институт», тел. 8 904 898 7547, 8-3912652763. E-mail: kumid@yandex.ru

*Галимов Геннадий Яковлевич*, доктор педагогических наук, профессор Бурятского государственного университета, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. Тел. 8(3012)216989.

*Гасков Алексей Владимирович*, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории физической культуры Бурятского государственного университета. г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. Тел. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: gaskov@bsu.ru

*Kudryavtsev Mikhail Dmitrievich*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of valeology department, Krasnoyarsk State Trade and Economic Institute, ph. 8 904 898 7547, h. ph. 8-3912652763. E-mail: kumid@yandex.ru

*Galimov Gennady Yakovlevich*, doctor of pedagogical sciences, professor, Buryat State University. Ulan-Ude, Smolin str., 24a, ph. 216989

*Gaskov Aleksey Vladimirovich*, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory of physical culture, Buryat State University. Ulan-Ude, Smolin str., 24a, tel. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: gaskov@bsu.ru



**ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ  
НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*При развитии физкультурного образовательного компонента выдвигается необходимость методологического и теоретического обоснования педагогической физкультурной поддержки учащихся в физкультурном образовательном пространстве. Научная разработка методологического и теоретического обоснования вопросов преподавания физической культуры становится актуальной, значимой как для науки, так и для будущей практики.*

**Ключевые слова:** физическая культура, образовательное пространство, образовательный процесс, физкультурный компонент, теория и практика преподавания.

*M.D. Kudryavtsev, G.Ya. Galimov, A.V. Gaskov*

**SUBSTANTIATION FOR EFFECTIVENESS OF PHYSICAL TRAINING CLASSES  
WITH HEALTH AND EDUCATIONAL ORIENTATION BASED ON PARAMETERS EVALUATION  
USING ELEMENTS OF A HEALTHY LIFESTYLE**

*A necessity for methodological and theoretical substantiation of educational support for students in physical culture and educational space is proposed at the development of physical culture educational component. Scientific development of methodological and theoretical substantiation of the issues of physical education teaching is becoming particularly urgent, relevant both for science and future practice.*

**Keywords:** physical culture, educational space, educational process, physical culture component, theory and practice of teaching.

В настоящее время происходят значительные изменения в системе среднего образования, но вопросы, связанные с физическим воспитанием, за исключением внедрения в образовательный процесс третьего урока физической культуры в школе, пока еще недостаточно изучены и разработаны. Отсутствует теоретико-методологическое обоснование педагогической поддержки учащихся при обучении в физкультурно-образовательном пространстве, не обозначены ориентиры методологии обеспечения педагогической адаптации, не выявлены механизмы стимулирования процесса внутреннего потенциала учащегося средствами педагогической физкультурной поддержки [3].

Современная парадигма физического воспитания младших школьников образовательной школы предлагает формирование способности при оптимальном способе решения двигательных задач с учетом особенностей и возможностей организма ребенка. При организации физического воспитания в школе формирование данной способности затруднено в силу того, что система требует выполнения регулярных физических упражнений. В связи с этим существует реальная необходимость использования инновационных средств и методов формирования двигательных способностей на уроках физической культуры [2, 3].

Проблемы, касающиеся совершенствования подготовки младших школьников к физкультурному образованию согласно изменившимся социально-экономическим условиям страны и требованиям современного общества к физкультурно-образовательной парадигме подрастающего поколения, являются актуальными. Современное звучание усиливается еще и тем, что рассматривается один из важнейших возрастных периодов в развитии и становлении ребенка младшего школьного возраста [2].

На основе разработанных подходов открывается принципиальная возможность формирования физкультурно-образовательного компонента с использованием личностно-ориентированного подхода к процессу физического воспитания учащихся. В работе обоснованы нормы рационального распределения учебного материала по физическому воспитанию в течение учебного года для учащихся 1, 2 и 3 классов общеобразовательной школы. Доказана возможность средствами физкультурно-образовательного компонента на основе теории учебной деятельности [1] повысить двигательную подготовленность, сочетающуюся с формированием интереса к занятиям физической культурой у младших школьников и развитием важнейших качеств личности. Разработана доступная для учеников база технических действий, которая позволяет углубить

представления о двигательной сфере учащихся данного возраста, использовании элементов здоровой жизнедеятельности, а также об адаптации их организма к выполнению нестандартных двигательных действий.

После проведения годичного педагогического эксперимента было выявлено, что по ряду показателей учащиеся экспериментальной группы превосходят своих сверстников из контрольной группы (табл. 1).

Таблица 1

Показатели использования элементов здорового образа жизни учащимися контрольной и экспериментальной групп в конце первого года педагогического эксперимента ( $M \pm m$ ; %)

Показатели	Группа		Различия	Достоверность различий	
	Контрольная	Экспериментальная		t	P
Знания в области физкультурно-образовательного компонента	26,7 ± 3,2	37,2 ± 4,1	10,5	2,02	< 0,05
Умения использовать средства физической культуры во время самостоятельных занятий	17,9 ± 2,4	26,1 ± 3,2	8,2	2,05	< 0,05
Навыки организации и проведения занятий физической культурой	12,6 ± 1,6	11,9 ± 1,8	0,7	0,30	>0,05
Оценка уровня владения знаниями, умениями и навыками здорового образа жизни	20,1 ± 5,8	23,5 ± 6,0	3,4	0,41	>0,05
Владение навыками закаливания	11,4 ± 0,9	14,3 ± 0,9	2,9	2,28	< 0,05
Отсутствие вредных привычек	74,2 ± 5,9	74,7 ± 5,8	0,5	0,06	>0,05
Отсутствие простудных заболеваний	56,6 ± 6,4	58,2 ± 8,2	1,6	0,15	>0,05
Наличие сформированного образа здоровой жизнедеятельности	2,1 ± 0,5	1,8 ± 0,4	0,3	0,47	>0,05

Так, более высокие показатели учащихся экспериментальной группы зарегистрированы по знаниям в области здорового образа жизни; умениям использовать средства физической культу-

ры; владению навыками закаливания. Тестирование в конце второго года педагогического эксперимента выявило следующее (табл. 2).

Таблица 2

Показатели использования элементов здорового образа жизни учащимися контрольной и экспериментальной групп в конце второго года педагогического эксперимента ( $M \pm m$ ; %)

Показатели	Группа		Различия	Достоверность различий	
	Контрольная	Экспериментальная		t	p
Знания в области физкультурно-образовательного компонента	26,5 ± 4,1	39,9 ± 4,6	13,4	2,17	< 0,05
Умения использовать средства физической культуры во время самостоятельных занятий	17,2 ± 3,8	29,1 ± 4,4	11,9	2,05	< 0,05
Навыки организации и проведения занятий физической культурой	13,8 ± 2,0	14,6 ± 2,1	0,8	0,28	>0,05
Оценка уровня владения знаниями, умениями и навыками здорового образа жизни	23,3 ± 5,9	21,9 ± 6,0	1,4	0,17	>0,05
Владение навыками закаливания	11,9 ± 1,1	15,6 ± 1,2	3,7	2,27	< 0,05
Отсутствие вредных привычек	74,9 ± 6,7	75,2 ± 8,8	0,3	0,03	>0,05
Отсутствие простудных заболеваний	59,9 ± 7,9	60,6 ± 6,2	0,7	0,07	>0,05
Наличие сформированного образа здоровой жизнедеятельности	2,1 ± 0,4	2,3 ± 0,4	0,2	>0,05	>0,05

Результаты итогового тестирования представлены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели использования элементов здорового образа жизни учащимися контрольной и экспериментальной групп в конце третьего года педагогического эксперимента ( $M \pm m$ ; %)

Показатели	Группа		Различия	Достоверность различий	
	Контрольная	Экспериментальная		T	p
Знания в области физкультурно-образовательного компонента	30,8 ± 5,6	56,3 ± 6,0	25,5	3,11	< 0,01
Умения использовать средства физической культуры во время самостоятельных занятий	21,9 ± 4,5	50,4 ± 5,2	28,5	4,14	< 0,001
Навыки организации и проведения занятий физической культурой	15,2 ± 3,1	36,4 ± 4,0	21,2	4,19	< 0,001
Оценка уровня владения знаниями, умениями и навыками здорового образа жизни	24,8 ± 6,1	49,8 ± 6,2	25,0	2,87	< 0,01
Владение навыками закаливания	15,6 ± 1,4	21,2 ± 1,8	5,6	2,46	< 0,05
Отсутствие вредных привычек	70,6 ± 4,3	83,7 ± 4,2	13,1	2,18	< 0,05
Отсутствие простудных заболеваний	54,4 ± 6,0	77,4 ± 8,4	23,0	2,23	< 0,05
Наличие сформированного образа здоровой жизнедеятельности	2,3 ± 0,5	4,3 ± 0,8	2,0	2,12	< 0,05

Выявлены существенные ( $p < 0,05-0,001$ ) различия между всеми исследованными показателями использования элементов здорового образа жизни учащимися контрольной и экспериментальной групп. Владение навыками закаливания, отсутствие вредных привычек, отсутствие простудных заболеваний и наличие сформированного образа здоровой индивидуальной жизнедеятельности имеют слабо достоверные ( $p < 0,05$ ) различия между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп, причем учащиеся экспериментальной группы превосходят своих сверстников. По остальным показателям учащиеся экспериментальной группы также превосходят учащихся контрольной группы, но уже со средней и высокой ( $p < 0,01-0,001$ ) степенью достоверности.

Таким образом можно сделать вывод, что разработанная нами методика формирования навыков физкультурно-образовательного компонента позволяет добиваться в течение трехгодичного цикла достоверных существенных улучшений в использовании учащимися младшего школьного возраста элементов здорового образа жизни во внешкольном компоненте.

В течение одного года добиться улучшения в использовании навыков здорового образа жизни не удастся, но исключения составляют знания по ведению здорового образа жизни, умения использовать средства физической культуры и владение навыками закаливания.

Достоверные различия между показателями двух групп учащихся в конце трехгодичного педагогического эксперимента можно объяснить двумя факторами: эффективностью разработанной методики формирования навыков физкультурно-образовательного компонента и целенаправленной педагогической деятельностью [3].

#### Литература

1. Давыдов В.В. Виды обобщения в обучении: Логико-психологические проблемы построения учебных предметов. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 480 с.
2. Кудрявцев М.Д. Физкультурное образовательное пространство как среда реабилитации и социальной адаптации учащихся. – М.: АПКИПРО, 2002. – 185 с.
3. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11-17.

*Кудрявцев Михаил Дмитриевич*, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой валеологии Красноярского государственного торгово-экономического института, 89048987547, 83912652763. E-mail: kumid@yandex.ru

*Галимов Геннадий Яковлевич*, доктор педагогических наук, профессор Бурятского государственного университета, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. Тел. 8(3012)216989.

*Гаськов Алексей Владимирович*, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории физической культуры Бурятского государственного университета. г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. Тел. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: gaskov@bsu.ru

*Kudryavtsev Mikhail Dmitriyevich*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of valeology department, Krasnoyarsk State Trade and Economic Institute mob.ph. 8 904 898 7547, h.ph. 8-3912652763. E-mail: kumid@yandex.ru

*Galimov Gennady Yakovlevich*, doctor of pedagogical sciences, professor, Buryat State University. Ulan-Ude, Smolin str., 24a, ph. 216989

*Gaskov Aleksey Vladimirovich*, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory of physical culture, Buryat State University. Ulan-Ude, Smolin str., 24a, ph. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: gaskov@bsu.ru

УДК 796.01:61

© П.В. Ланцов

#### ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ ПРИ ГЕОГРАФИЧЕСКИХ ПЕРЕМЕЩЕНИЯХ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*В статье рассматривается проблема адаптации функциональных возможностей организма высококвалифицированных биатлонистов при различных географических перемещениях на этапе соревновательного периода. Анализируются фазы акклиматизации спортсменов высшей квалификации при перемене мест тренировочной и соревновательной деятельности.*

**Ключевые слова:** биатлонист, тренировочный процесс, восстановительный период, адаптационный потенциал системы кровообращения, географические перемещения.

P.V. Lantsov

#### RESEARCH OF ADAPTATIONAL CAPACITY OF BLOOD CIRCULATION SYSTEM OF HIGHLY SKILLED BIATHLETES AT GEOGRAPHICAL DISPLACEMENTS DURING COMPETITIVE PERIOD OF TRAINING PROCESS

*The article considers a problem of adaption of functionality of highly qualified biathletes' organisms at different geographical displacements during competitive period. The phases of acclimatization of highly skilled sportsmen during changes of places of training and competitive activities are analysed.*

**Keywords:** biathletes, a training process, the competitive period, adaptable potential of system of blood circulation, geographical moving.

В настоящее время специалисты, практикующие в циклических видах спорта, в том числе и в биатлоне, недостаточно учитывают адаптацию спортсменов при различных географических перемещениях. Специфика современного спорта высших достижений такова, что спортсменам постоянно приходится соревноваться и проводить целенаправленную подготовку, тренироваться в самых разнообразных географических, погодных, климатических условиях. Многочисленные и длительные перемещения спортсменов по регионам земного шара обусловлены проведением крупнейших соревнований, матчевых встреч и многих других состязаний в различных странах и континентах. При необходимости демонстрации в этих состязаниях «наиболее высокого уровня соревновательной готовности» [2, с. 46; 6], достижения высших спортивных результатов и побед высококвалифи-

цированные спортсмены решают сложную проблему акклиматизации и временной адаптации [6, с. 43].

Адаптационные процессы осложняются тем, что в реальной спортивной практике часто возникают ситуации, когда подготовка высококвалифицированных спортсменов осуществляется в одних условиях, а спортивные соревнования проводятся в других – «территориально и природно-географически отставленных» [2; 6, с. 23]. Не последнюю роль в таких ситуациях играют «социально-экономические факторы, т.к. спортсмены, как правило, тренируются в жестких рамках материально-технического, финансового обеспечения» [6]. В связи с этим тренировочная и соревновательная деятельность даже высококвалифицированных спортсменов осуществляется в ограниченные по времени периоды подго-

товки и, как правило, «...без учета феноменологической специфики природной, биологической периодики приспособительных реакций человека к новым условиям существования». Как было установлено ранее [3, с. 13], подобные перемещения спортсменов существенным образом модифицируют показатели общей и специальной работоспособности «непосредственно в острые и затем отставленные периоды акклиматизации и временной адаптации ... При этом спортивная производительность имеет значительные флуктуации». В этих условиях зачастую непредсказуемо изменяется уровень спортивных достижений, варьируется «успешность» выступлений спортсменов в ответственных соревнованиях.

В спортивной литературе в настоящее время имеются отрывочные, носящие фрагментарный характер данные, односторонне освещающие лишь некоторые стороны подготовки спортсменов к выступлениям в крупнейших соревнованиях в различных природно-географических условиях. До последнего времени в системе олимпийской подготовки практически не осуществлялось комплексное разностороннее исследование проблемы временной адаптации и акклиматизации спортсменов высшей квалификации при перемене мест тренировочной и соревновательной деятельности» [5]. При этом тренировочный процесс и эффективные выступления спортсменов в различных климатических и погодных условиях при перемещении их в различные города и регионы «...не обеспечены поиском и экспериментальным обоснованием адекватных по содержанию и структуре спортивно-методических и медико-биологических технологий спортивной подготовки» [1, 6]. Большинство этих сведений носит «лишь узконаправленный характер чисто эмпирических рекомендаций и не оформлено в научно обоснованную систему взглядов (концепцию. – *П.Л.*) на подготовку спортсменов высшей квалификации» [1; 4; 5; 6].

Также очевидно, что незнание или в силу разных обстоятельств игнорирование основных факторов и условий проявления спортивной работоспособности атлетов при перемещении их на новое место пребывания, «актуальные искажения и модификации» основополагающих принципов напряженной соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней окружающей среды, нарушение или несоблюдение научно-методических основ спортивной тренировки на различных этапах подготовки, предшествующих этому перемещению, и в остром периоде адаптации по прибытии на новое

место часто являются причиной неудачных выступлений спортсменов в основных (кульминационных) соревнованиях.

Актуальность изучения этой проблемы определяется необходимостью исследования адаптационных возможностей на этапе соревновательного периода годичного цикла подготовки высококвалифицированных биатлонистов при перемещении их в регионы и континенты, резко отличающиеся по своим погодным, климатическим, временным и другим условиям от привычных, «стандартных».

При исследовании различных аспектов адаптации спортсменов высшей квалификации к различным климатогеографическим условиям, при формировании и разработке научно-практических концепций адаптации нами использовались основные положения теории управления и общей теории систем (Г. Вагнер, М. Месарович, И.П.Ратов, Г.С. Туманян, М. Мако), физиологии и спортивной медицины, биоэнергетики напряженной мышечной деятельности (Н.М. Амосов, Н.И. Волков, В.С. Фарфель, D.R. Lamb, D.K. Mathews), педагогики и психологии спорта (Б.А. Ашмарин, Н.Г. Озолин, А.В. Родионов, Н.А. Худадов).

Адаптация спортсменов к климату, временному поясу осуществляется при помощи морфологических, физиологических, биохимических, биофизических и поведенческих реакций. Физиологические реакции приспособления характерны также для различных географических зон (повышенная радиация, влажность, высокая температура воздуха, ветры и пр.), уровней (равнина или среднегорье), экологической обстановки (особенно в промышленных городах), степени ультрафиолетового облучения и т.п. При резких сменах климатических условий, особенно временных, реакции функциональных систем более выражены и продолжаются в течение двух–трех недель. Следует выделить период адаптации (приспособления) к различным факторам внешней среды и период дезадаптации («поломки» адаптации). Дезадаптацию оценивают как переходное между здоровьем и болезнью состояние (Парин В.В., 1973). В самостоятельную группу выделяют обратимые предпатологические состояния адаптации.

Адаптация к экстремальным условиям происходит более успешно при оптимальных режимах проживания, питания, отдыха, тренировок с применением соответствующих средств реабилитации. Функциональная активность регулирующих систем обеспечивает приспособитель-

ные реакции, направленные на поддержание постоянства внутренней среды (гомеостаза).

В первой фазе акклиматизации отмечается высокая трата энергетических ресурсов (особенно белков) при слабо выраженной дифференциации приспособительных возможностей организма. В этом периоде показаны прием (введение внутривенно) белковых фракций, солей, микроэлементов, витаминов, адаптогенов, сауна (баня), массаж, гидромассаж и др. Не рекомендуется интенсивная физическая нагрузка, особенно общефизического характера (тренажеры, интенсивная тренировка и пр.).

Вторая фаза – выравнивание (экономизация или нормализация) функций – наступает через 3–5 недель пребывания в непривычном климате или временном поясе. В этой фазе уровень газообмена стабилизируется, увеличивается коэффициент использования кислорода вдыхаемого воздуха, увеличивается минутный объем сердца при высоком значении ударного объема, повышаются резервные возможности функционирующих систем, возрастает резистентность, выносливость и работоспособность организма. Если сроки пребывания в непривычных условиях незначительны, то при возвращении в прежний климатический режим и временной пояс сравнительно быстро наступает реакклиматизация. Если же спортсмен остается на длительный срок в новых для него условиях, то по возвращении он опять переживает первую фазу акклиматизации.

Третья фаза характеризуется более устойчивой или сравнительно полной акклиматизацией. Она формируется в течение нескольких месяцев, а иногда и лет.

Для изучения показателей уровня приспособительных реакций сердечно-сосудистой системы высококвалифицированных биатлонистов при различных географических перемещениях нами был проведен анализ показателей кардиореспираторной системы организма биатлонистов в течение соревновательного периода сезона 2010-2011 гг. В качестве оценки уровня приспособительных реакций сердечно-сосудистой системы к предлагаемым средствам тренировочного процесса использовался адаптационный потенциал системы кровообращения, а также его изменение в течение соревновательного периода при географических перемещениях спортсменов. Возможность использования адаптационного потенциала (АП) как критерия оценки функционального состояния организма спортсменов для правильного дозирования физической нагрузки и выявления эффективности их влияния на уро-

вень приспособительных реакций сердечно-сосудистой системы организма делает методику измерения АП весьма привлекательной для использования в спортивной практике [1]. Актуальная задача определения уровня адаптации и оптимизации физических нагрузок спортсменов может быть решена на основе использования критериев донозологической диагностики, в частности, в результате применения методики измерения АП применительно к спортсменам различного возраста. Использование АП системы кровообращения в прогностической оценке адаптационных возможностей организма позволяет осуществить индивидуальный подход в планировании объема и интенсивности применяемых нагрузок в тренировочном процессе, вследствие этого повысить уровень адаптационных возможностей при географических перемещениях [1, 8]. На основе оценки АП системы кровообращения разработана классификация уровней здоровья для определения степени адаптации организма [3].

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления уровня адаптационных возможностей высококвалифицированных биатлонистов, занимающихся в СДЮСШОР по биатлону Забайкальского края в течение соревновательного периода при различных географических перемещениях. В течение соревновательного периода было запланировано 9-11 выездов на соревнования всероссийского уровня с временной разницей до пяти часовых поясов. География исследования охватывала северо-восточные регион (Чита), среднюю полосу (Красноярск, Новосибирск) и Западно-Сибирский и Уральский регионы России (Екатеринбург, Уфа, Ижевск).

На различных этапах соревновательного периода у спортсменов были определены показатели адаптационного потенциала системы кровообращения, которые позволили выявить уровень приспособительных реакций сердечно-сосудистой системы организма к физическим нагрузкам при различных географических перемещениях.

На первом этапе эксперимента (Чита) средний показатель АП спортсменов исследуемой группы составил 1,96 балла, что свидетельствует об удовлетворительной адаптации и достаточных функциональных возможностях организма спортсменов в начале соревновательного периода.

Следующие измерения уровня приспособительных реакций организма биатлонистов проводились через три недели в г. Новосибирске на

4-5 день после приезда. Показатель АП исследуемой группы спортсменов составил 2,22 балла, что свидетельствует о напряжении механизмов адаптации и имеющемся риске снижения функциональных возможностей организма. Анализ показателей АП спортсменов при следующем исследовании (на 10-11 день в г. Ижевске) составил 2,15 балла, что свидетельствует об удовлетворительном механизме адаптации и риска снижения функциональных возможностей организма почти нет. Такое состояние показателей уровня приспособительных реакций нами объясняется наступлением второй (выравнивающей) фазы нормализации функций, в которой уровень газообмена стабилизируется, увеличивается коэффициент использования кислорода вдыхаемого воздуха, увеличивается минутный объем сердца при высоком значении ударного объема, повышаются резервные возможности функционирующих систем, возрастает резистентность, выносливость и работоспособность организма.

Следующий этап исследования осуществлялся в г. Уфе через 2 дня после предыдущего среза. Показатель АП спортсменов исследуемой группы составил 2,27 балла, что сигнализирует о напряжении механизмов адаптации и имеющемся риске снижения функциональных возможностей организма. Полученные показатели объясняются слишком короткой продолжительностью периода восстановления спортсменов, обусловленной необходимостью стартовать в следующих календарных соревнованиях сезона.

Таким образом, динамика показателей АП имеет тенденцию к повышению ко второму этапу (декабрь), что свидетельствует о напряжении механизмов адаптации, риске снижения функциональных возможностей организма. Показатель АП на третьем этапе (январь) имеет тенденцию к снижению, поскольку механизмы адаптации находятся на удовлетворительном уровне и риска снижения функциональных возможностей организма практически не наблюдается. На четвертом этапе (март) исследования нами вновь было выявлено повышение показателей АП, что свидетельствует о напряжении механизмов адаптации и наличии риска снижения приспособительных реакций сердечно-сосудистой системы спортсменов.

Анализ полученных данных позволяет сформулировать следующие практические рекомендации:

1. В первые дни пребывания в другом регионе спортсмену не следует заниматься интенсив-

ными тренировками, в течение 2-3 дней рекомендуются длительные прогулки по пересеченной местности, в последующие 3-5 дней – кросс в среднем темпе и только затем (после нормализации сна, функции желудочно-кишечного тракта и кардиореспираторной системы) следует переходить к плановым тренировкам, по параметрам близким к соревновательным.

2. Если спортсмены выезжают на соревнования накануне или за 1 -2 дня до старта, то при перелете в самолете желательно не спать. По прибытии в страну с жарким, влажным климатом или в среднегорье на ночь применяют растительные снотворные, а утром – адаптогены (женьшень, лимонник, пантокрин и др.), посещают сауну (баню) и совершают длительные прогулки в лесу (парке, сквере и пр.). Полезно также обильное питье (витаминизированные, солевые добавки). Если спортсмен не соблюдает общебиологические нормы акклиматизации, то происходит срыв адаптационных систем, что ведет к снижению физической работоспособности, заболеваниям (нередко обостряются хронические заболевания, травмы), ухудшению общего состояния (вялость, сонливость и пр.), нарушению координации движений и пр. В зонах с высокой температурой воздуха, зачастую сопровождающейся высокой влажностью, большой временной разностью (6-9 ч), спортсмены, выступающие в соревнованиях, должны особенно строго соблюдать принципы акклиматизации.

Таким образом, необходимость создания рациональной системы подготовки и соревновательной деятельности высококвалифицированных биатлонистов при перемещении их в другие регионы и континенты, резко отличающиеся по своим погодным, климатическим, временным и другим условиям от привычных, имеет несомненную актуальность. Исследование динамики АП позволит определить степень напряжения механизмов адаптации в течение соревновательного периода годичного цикла подготовки, а также подобрать адекватные средства восстановления, координировать содержание тренировочного процесса высококвалифицированных биатлонистов. Результаты исследований показывают, что эффективная адаптация спортсменов высшей квалификации при перемещении на новое место тренировочной и соревновательной деятельности обусловлена рациональным решением комплекса организационно-методических задач на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки при переезде и по прибытии к месту соревнований.

*Литература*

1. Баевский Р.М., Берсенева А.П., Палеев Н.Р. Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения при массовых профилактических обследованиях населения // Экспресс-информация ВНИИМИ. – 1987. – С.19-24.

2. Горбунов С.А. Динамика функционального состояния квалифицированных лыжников в соревновательном периоде // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №11. – С.4-27.

3. Казначеев В.П., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Дозонологическая диагностика в практике массовых обследований населения. – Л.: Медицина, 1980. – 222 с.

4. Ковалев С.Г. Образовательная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки 1-2 года обучения, учебно-тренировочные группы 1-5 годов обучения, группы спортивного совершенствования 1-2 годов обучения, группы высшего спортивного мастерства 1-2 годов обучения). – Чита, 2002. – 112 с.

5. Ленц Н.А. Методические основы подготовки спортсменов высшей квалификации в различных климатогеографических условиях: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2001. – 147 с.

6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: АСТ; Астрель, 2004. – 863 с.: ил.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.

8. Разумовский Е.А. Совершенствование специальной подготовленности спортсменов высшей квалификации (на материалах циклических видов спорта): дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. докл. – М.: ГЦОЛИФК, 1995. – 79 с: табл.

9. Филеши П.А., Сивакова Н.Н. Адаптационные потенциальные системы кровообращения, как критерии индивидуальной оптимизации нагрузок на уроках физической культуры // Тез. IV Всесоюз. конф. – М., 1991. – С. 183-184.

*Ланцов Павел Викторович*, тренер по биатлону Центра спортивной подготовки сборных команд России. 105064, Москва, ул. Казакова, 20, тел. 89145220497. E-mail:ov\_el@list.ru

*Lantsov Pavel Viktorovich*, biathlon coach, Federal Center of Sports Training of National Teams of Russia. 105064, Moscow, Kazakov str., 20, ph. 89145220497. E-mail:ov\_el@list.ru

УДК 796.325

© Н.В. Мезенцева, Д.В. Булатова, С.В. Соболев

### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ ЖЕНСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДОЙ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*В статье приведены данные, позволяющие своевременно вносить коррективы в соревновательную деятельность, основываясь на результатах работы с командой в предсоревновательном периоде.*

**Ключевые слова:** волейболист, управление, внимание, типы внимания, игровое амплуа, связующий игрок, нападение, технические элементы, предсоревновательный период.

N.V. Mezentseva, D.V. Bulatova, S.V. Sobolev

### PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF VOLLEYBALL TEAM MANAGEMENT IN A PRECOMPETITIVE PERIOD

*In the article the data have been presented which allow timely introduce corrections in competitive activity. They are based on results of work with the team in a precompetitive period.*

**Keywords:** voleyball player, management, attention, attention types, game role, binding player, attack, technical elements, precompetitive period.

В последние годы проблема описания психических состояний приобрела большую популярность и актуальность: ею интересуются психологи разных стран. В каждом состоянии отражается так или иначе духовное, психическое и телесное бытие человека, а также взаимодействие человека с окружающей средой.

Смешанные состояния могут быть достаточно продолжительными. Эта особенность проявляется в том, что нередко авторы, анализируя

один вид состояний, касаются ряда других, близких к центральному предмету рассмотрения. Их изучение не менее важно, интересно и актуально, чем состояний, имеющих определенную видовую принадлежность [5].

Для развития внимания, прежде всего, необходимо приучить себя работать в разнообразных условиях. Формирование интенсивности и устойчивости внимания спортсмена связано с развитием его волевых качеств. Для развития рас-



пределения и переключения внимания необходимо включать различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями; упражнения, требующие быстрого переключения внимания с объекта на объект, с одного действия на другое. Можно развивать умение выделять наиболее важные объекты, отсеивая второстепенные [7].

Волейбол является одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание [3]. Постоянные взаимодействия игроков с мячом и между собой способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Кроме того, игра в волейбол развивает также мгновенное переключение внимания с одного объекта на другой, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц, а также способность сосредоточивать внимание на более важном моменте в различных игровых ситуациях [2].

Сказанное позволяет лучше понять, как важны исследования в этой области.

По опроснику, разработанному в университете Рочестера, можно получить довольно интересную информацию. По ответам спортсмена на ряд специально подобранных вопросов можно с определенной степенью достоверности судить о преимуществах и недостатках особенностей его типа внимания. Если на вопрос, касающийся особенностей его спортивной деятельности, он отвечает, что большинство ошибок в игре совершал, когда слишком сильно концентрировал внимание на одном игроке противника, упуская из-под контроля действия других, значит, он имеет не только узкую направленность внимания, но ему трудно расширить его фокус, даже если того требует необходимость игровой обстановки. Имея подобную информацию, можно подсказать спортсмену определенные приемы для развития более широкого объема внимания [7].

Широкий фокус внимания мешает точной обработке и передачам мяча. Другой проблемой для этого спортсмена является неумение сохранять правильный баланс между внутренней и внешней сосредоточенностью внимания. Его мысли и эмоциональное состояние бессистемно реагируют на все происходящее вокруг него, его мозг оказывается настолько перегружен несущественной и бессистемной информацией, что спортсмен не может сделать быстрый и правильный анализ игровой ситуации, предугадать дальнейшее развитие событий. Ему с трудом

удается переключить фокус внимания на внутренние факторы, причем делает он это слишком поздно, так как его двигательный ответ не успевает за изменением ситуации, требующей в данный момент уже внешнего фокуса внимания.

Спортсмены с профилем внимания с узкой фокусировкой совершают ошибки главным образом в сложных, быстроизменяющихся ситуациях в силу того, что неспособны достаточно быстро реагировать на все важные объекты или действия. Например, волейболисты такого плана не замечают открывшегося партнера или не могут принять быстрого решения – отдать передачу открывшемуся на блоке игроку или выполнить нападающий удар или сброс самому. При обучении этого спортсмена быстрому переключению узкофокусированного внимания то на один, то другой из значимых факторов можно частично компенсировать его недостаточно широкую сосредоточенность. Хотя атлет и не будет обладать способностью воспринимать сразу большое число важных объектов, зато он сможет воспринимать наиболее существенные из них, быстро переключаясь с одного на другой, т. е. задача такой компенсации будет решена лишь в случае умения спортсмена четко выделять значимые для контроля факторы и игнорировать менее существенные.

Если спортсмен имеет профиль внимания «внешне отвлекающий», тенденция к психической реактивности у него развита сильнее, чем тенденция к рефлексивности; при этом он почти инстинктивно реагирует на многие изменения ситуаций окружающей среды. Тем не менее, если его ответные реакции оказываются неадекватными требованиям ситуации, ему довольно трудно быстро учесть это и внести соответствующие коррективы в свои дальнейшие действия.

Спортсмены с профилем внимания с тенденцией к психологическому шоку являются по природе своей тревожными человеческими существами, а практика участия в соревнованиях, их ситуации и требования вызывают у них тревожность как ситуативное состояние, что, в свою очередь, оказывает модифицирующее влияние на особенности индивидуального стиля внимания. Поэтому на основе анализа диаграммы профиля индивидуального стиля внимания спортсмена можно сделать заключение, например, об уровне проявления его тревожности как свойства личности и как ситуативного состояния психологического шока, в некоторой мере это компенсируется благодаря воздействию внеш-

них факторов, которые отвлекают внимание спортсменов от негативных внутренних состояний и переживаний, отрицательно влияющих на эффективность их деятельности [5]. Именно потому, что спортсмены подобного типа отличаются исключительно высоким уровнем тревожности, их внимание часто локализуется на объектах и действиях, не относящихся к значимым для данной ситуации. Определенную помощь в улучшении соревновательной мобильности этих спортсменов могут оказать такие психорегулирующие процедуры, как «обратная связь» и гипноз. При целенаправленном применении они позволят переключать фокус внимания атлетов на внешние стимулы, избавляя от излишней перегрузки компонент внутренней концентрации внимания на субъективных мыслях и переживаниях, значительно искаженных фоном высокой врожденной тревожности.

Как только спортсмен научится преодолевать негативное состояние, у него повысится возможность контролировать процессы своего внимания и управлять ими, а это позволит более осознанно и ответственно относиться к обучению навыкам тренировки психической саморегуляции [6].

Чтобы предсказать результаты выступления спортсмена на соревнованиях, а точнее, в конкретной соревновательной ситуации, следует, прежде всего, знать особенности его внимания в спокойной обстановке. Может ли он хотя бы в этих условиях произвольно управлять его объемом, придавать ему внешнюю или внутреннюю

сосредоточенность. Может оказаться так, что спортсмен, плохо выступивший на соревнованиях, имеет внутренний перегруженный тип внимания и, несмотря на достаточно низкий уровень тревожности и эмоционального возбуждения, просто не может показать требуемый от него результат. Или спортсмен, имеющий широкий тип внимания, но склонный повышать тревожность и эмоциональное возбуждение в стрессовых ситуациях, тоже не сможет показать желаемого результата [1]. Опросник «Оценка типа внимания» позволяет выяснить тип внимания, узнать, насколько велика способность спортсмена к произвольному переключению внимания с одного объекта на другой, или может он это делать совершенно произвольно. «Проведенное ранее исследование на большом количестве спортсменов позволяет выявить несколько основных типов внимания: неэффективное внимание, эффективное, средний профиль, внимание с тенденцией к психологическому шоку, профиль внимания внутренней перегрузки, внешне отвлекающий и высокотревожный профиль с тенденцией к шоку» [7]. По ответам на опросник для каждого испытуемого составляется графический профиль внимания.

В ходе работы мы провели исследование для определения типов внимания игроков женской команды университета с помощью опросника «Оценка типов внимания» Рочестерского университета. Полученные данные представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты опроса по выявлению типа внимания волейболисток

ФИО испытуемого	Возраст	Тип внимания	Амплуа игрока
1. С-ва О.	14	Эффективный	Св-щий
2. Пи-г П.	14	Эффективный	Напад.
3. Ме-на Е.	14	Эффективный	Св-щий
4. К-ва С.	15	Эффективный	Св-щий
5. Д-ва К.	14	Эффективный	Св-щий
6. П-ва М.	14	Эффективный	Св-щий
7. Ру-ва Л.	14	Эффективный	Св-щий
8. Ни-ва Е.	14	Вн. Перегрузки.	Св-щий
9. Ма-ва А.	14	Неэффективн.	Напад.
10. Р-на А.	15	Эффективный	Напад.
11. А-ва К.	15	Средний	Либеро
12. К-на К.	14	Средний	Напад.
13. Б-ва С.	15	Средний	Напад.

14. С-ва Ж.	15	Средний	Св-щий
15. П-ва М.	15	Вн. Перегрузки	Напад.
16. Х-на К.	15	Эффективный	Напад.
17. З-ко М.	15	Неэффективн.	Напад.
18. Г-ва В.	14	Неэффективн.	Напад.
19. Ш-ва Т.	15	Средний	Св-щий.
20. А-ва Н.	14	Эффективный	Напад.
21. Л-их Д.	14	Средний	Напад.
22. Д-ва Д.	14	Средний	Либеро
23. Б-ва Л.	14	Средний	Св-щий
24. Ад-ко А.	14	Вн. Перегрузки	Св-щий
25. Че-ва О.	15	Эффективный	Напад.
26. М-ва Н.	16	Внешнеотвлеч.	Напад.
27. Чер-ва И.	15	Внешнеотвлеч.	Напад.
28. М-ва Л.	15	Эффективный	Напад.
29. К-на Ж.	14	Эффективный	Напад.
30. Ев-ва М.	14	Средний	Либеро
31. К-ва Д.	14	Эффективный	Св-щий
32. Ар-на С.	14	Неэффективн.	Св-щий
33. Б-юк С.	14	Эффективный	Напад.
34. Ш-ва Н.	14	Эффективный	Св-щий
35. Ю-ва Ю.	14	Средний	Напад.
36. Р-ва Ю.	15	Средний	Напад.
37. Ай-на Ю.	15	Средний	Напад.
38. Бо-ва С.	14	Средний	Св-щий

Из таблицы 1 видно, что из 38 испытуемых 20 – нападающие игроки, 15 – связующие и 3 – либеро (рис. 1.).

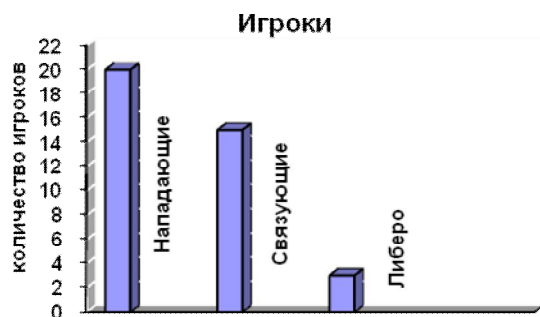


Рис. 1. Амплуа испытуемых игроков

Также мы провели педагогические наблюдения ряда игр различного ранга (первенство края, чемпионат России), в которых определили эффективность игроков при выполнении основных технических приемов в волейболе (прием мяча, нападающий удар, подача, передача мяча на нападающий удар, защитные действия игроков на площадке). Результаты наиболее ярких и напряженных игр представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2

Результаты эффективности выступления игроков на соревнованиях зоны России

ФИО испытуемого	Амплуа	Игра Красноярск-Чита 3:2					Игра Владивосток-Красноярск 3:2				
		Элементы игры, %					Элементы игры, %				
		п	пр	з	н/у	бл	п	пр	з	н/у	бл
1. Пи-г П.	Напад.	45	80	-3	30	20	50	78	35	35	40
2. М-на	Связующ.	88	45	-1	50	40	76	30	20	54	38
3. Д-ва	Связующ.	66	15	38	48	-9	72	0	40	56	20
4. Р-на	Напад.	70	60	-9	80	66	83	59	0	55	33
5. Ан-ва	Либеро	-	50	68	-	-	-	33	75	-	-
6. Хм-на	Напад.	55	50	18	40	33	50	75	25	35	-9
7. М-ва	Напад.	78	56	40	28	0	79	80	44	-6	10

Таблица 3

Результаты эффективности выступления игроков на соревнованиях полуфинала России

ФИО испытуемого	Амплуа	Игра Чита-Красноярск 2:3					Игра Пермь-Красноярск 3:2				
		Элементы игры, %					Элементы игры, %				
		п	пр	з	н/у	бл	п	пр	з	н/у	бл
1. Дам-ва	Связующ	50	70	0	45	10	80	58	-3	46	5
2. Н-ва Е.	Связующ.	33	63	27	69	78	18	54	30	47	68
3. Ан-ва К.	Либеро	-	18	88	-	-	-	0	80	-	-
4. Б-ва Е.	Напад.	48	82	-2	25	50	64	68	20	35	55
5. Паш-ва	Напад.	51	44	33	15	66	48	10	45	-3	52
6. Ш-ва Т.	Связующ.	30	50	0	52	58	33	75	35	58	50
7. М-ва	Напад	59	5	-8	41	44	84	46	18	67	40
8. Б-юк С.	Напад.	66	40	-1	68	10	72	46	16	80	28

Почти у всех нападающих средний уровень эмоционального возбуждения и тревожности. Игры, в которых принимали участие испытуемые, показали, что игроки, имеющие одинаковый тип внимания и примерно одинаковые показатели тревожности и эмоционального возбуждения, допускали одни и те же ошибки. Совпадали у них и преимущества в тех или иных элементах игры.

Например, из восьми нападающих с эффективным типом внимания и средними уровнями эмоционального возбуждения и тревожности ошибки на блоке допускали шесть игроков. И семь игроков из восьми прекрасно справлялись с подачей. Нападающие игроки со всеми средними показателями ошибались чаще всего в за-

щитных действиях и преуспевали в нападении. И лишь два игрока из восьми приносили очки на приеме и подаче и проигрывали в нападении. Нападающие игроки с неэффективным типом внимания теряли очки в приеме, нападении, хорошо при этом справлялись с такими элементами игры, как блок.

Нужно также отметить, что из пятнадцати связующих игроков восемь имеют эффективный тип внимания, четыре игрока – средний, два – внутренней перегрузки и один – неэффективный. Такой же принцип замечается и у связующих игроков. Что касается уровня эмоционального возбуждения и тревожности, то у большинства игроков высокий уровень обоих или одного из этих состояний. Это, скорее всего, связано с

большой ответственностью, которая возлагается на связующих игроков, ведь каждый второй мяч выпадает на их игру.

В связи с этим ошибки игроков с эффективным типом внимания проявляются в основном в защите и на блоке (реже на приеме), но со второй передачей они отлично справляются. Связующие игроки со средним типом внимания, иногда выполняющие функцию 5-го нападающего, чаще ошибаются на блоке, а при подаче не испытывают никаких затруднений.

Два игрока с типом внутренней перегрузки превосходят в блоке и имеют трудности в защите. А неэффективный тип внимания характеризуется отличной игрой в нападении и приеме и проблемами на подаче и блоке. Три игрока либеро имеют средний тип внимания, и два из них не справлялись с приемом, а третий почти не совершал существенных ошибок и показал превосходную игру в защите и приеме. В связи с этим при повышении эффективности соревновательной деятельности волейболисток учитывался их

исходный уровень тревожности, эмоционального возбуждения, а также тип внимания.

Частью предварительного эксперимента был тщательный анализ проведенных за весь игровой сезон встреч. Нами были учтены сыгранные партии, игры и подсчитано количество занятых призовых мест на соревнованиях. Из трех команд, в которых были испытуемые в предварительном эксперименте, одна сыграла 90 игр, а две другие по 71 игре, т. к. они не принимали участие в зоне, полуфинале и финале России. Первая команда, по нашим подсчетам, из всех игр выиграла 48, а проиграла 42. Причем, считая количество игровых партий (всего 324), проигранных было 89, а остальные выигранные.

Тем не менее конечный результат более половины соревнований был неудачным (не попали даже в призеры). Таких соревнований было тринадцать. В остальных соревнованиях команда заняла два третьих места, три вторых и четыре первых.

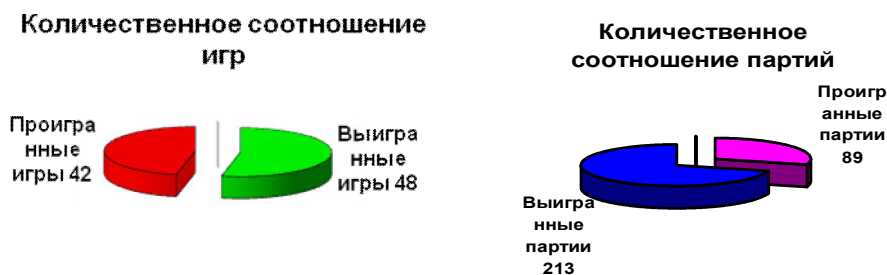


Рис. 2. Количественное соотношение игр и партий 1-й команды после предварительного эксперимента

Другая команда из 71 игры выиграла 28, а проиграла 43. Эта команда, участвовавшая в четырнадцати соревнованиях, не заняла призового

места в девяти, в остальных же заняла два третьих места и три вторых.

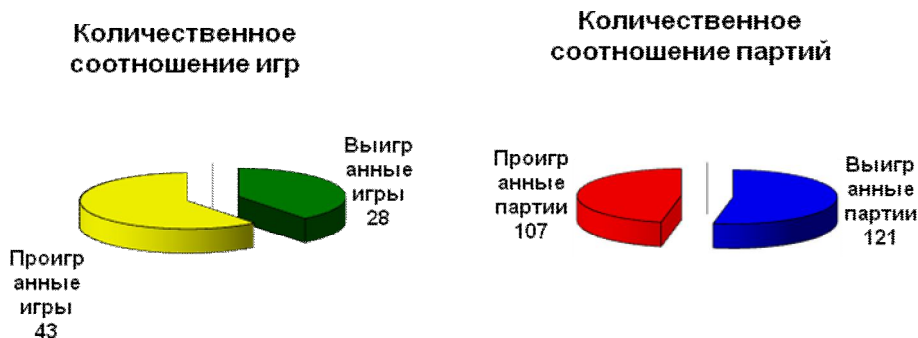


Рис. 3. Количественное соотношение игр и партий 2-й команды после предварительного эксперимента

Третья команда из 71 игры выиграла 31 и проиграла 40. Места, занятые на соревнованиях (всего

пятнадцать), распределились следующим образом: одно первое место, одно второе, три третьих места.

В оставшихся проведенных командой соревнованиях ни одного призового места.

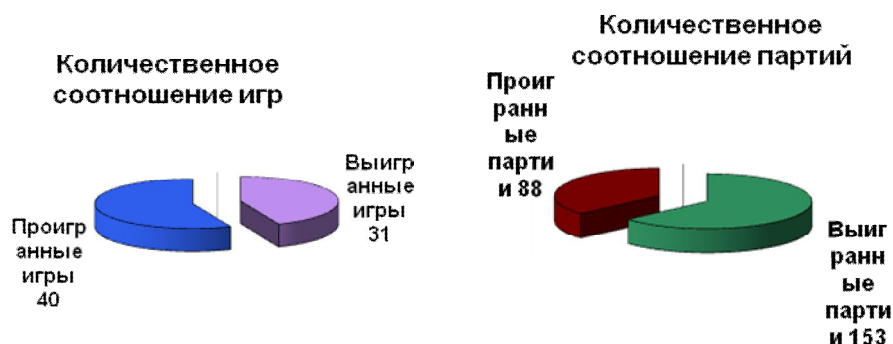


Рис. 4. Количественное соотношение игр и партий 3-й команды после предварительного эксперимента

Количество соревнований первой команды: 22. Проиграно 13, третьих мест – 2, вторых – 3, первых – 4. Количество соревнований второй команды: 14. Проиграно 9, третьих мест – 2, вторых мест – 3. Количество соревнований третьей команды: 15. Проиграно 10, третьих мест – 3, вторых мест – 1, первых мест – 1.

В результате анализа существующих методик, анкетного опроса тренеров, практического состояния мы разработали методику, в которой были учтены различные игровые функции спортсменов, уровень эмоциональной устойчивости игроков, типы внимания игроков. Методика принципиально отличается от существующих следующими позициями:

- Учет игровой функции спортсмена (не только по зонам, но и по темпу).
- Учет уровня эмоциональной устойчивости на основе проявления формы психических состояний (тревожности и эмоционального возбуждения).

- Учет типов внимания того или иного игрока.

*Литература*

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: учебник для высших учеб. заведений физ. культуры. – М.: Спорт. Академ. Пресс, 2002. – 368 с.
2. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, – М.: Физкультура, образование, наука, 2000.
3. Королева М.С. Специальная физическая подготовка волейболистов: метод. указания. – Оренбург, 2004.
4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов. – М.: Физическая культура, 2009.
5. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Педагогика-Пресс, 1997. – 440 с.
6. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.
7. URL: <http://psychologist.ucoz.ru>

*Мезенцева Наталья Владимировна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных дисциплин Сибирского федерального университета, e-mail: [premudrayavasa@mail.ru](mailto:premudrayavasa@mail.ru), 89029609160.

*Булатова Дарья Владимировна*, старший преподаватель кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, e-mail: [astra\\_db@mail.ru](mailto:astra_db@mail.ru), 8-913-573-6429.

*Соболев Станислав Владимирович*, старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных дисциплин Сибирского федерального университета, e-mail: [swiks@bk.ru](mailto:swiks@bk.ru), 8-923-298-8346.

*Mezentseva Natalya Vladimirovna*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of theory and methodology of sports disciplines, Siberian Federal University, e-mail: [premudrayavasa@mail.ru](mailto:premudrayavasa@mail.ru), 89029609160.

*Bulatova Darya Vladimirovna*, senior teacher, department of physical culture, Siberian Federal University, e-mail: [astra\\_db@mail.ru](mailto:astra_db@mail.ru), 8-913-573-6429.

*Sobolev Stanislav Vladimirovich*, senior teacher, department of theory and methodology of sports disciplines, Siberian Federal University, e-mail: [swiks@bk.ru](mailto:swiks@bk.ru), 8-923-298-8346.

УДК 373.2.016 (571.52)

© А.В. Гаськов, Э.Э. Мендот, С. Жамц

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СЕЛЬСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*Народные подвижные игры и виды спорта – одна из основных форм преимущественного применения и организации учебных занятий в современных дошкольных образовательных учреждениях по физической культуре и спорту, формирования двигательной активности детей 5-6 лет дошкольного возраста.*

**Ключевые слова:** подвижные игры, дошкольное образование, физическая культура.

*A.V. Gaskov, E.E. Mendot, S. Zhamts*

## PEDAGOGICAL POTENTIAL OF PEOPLE'S OUTDOOR GAMES IN RURAL PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*National outdoor games and kinds of sport are one of the main forms of application and organization of classes in modern preschools educational institutions in physical culture and sport, formation of moving activity of 5-6 year children of preschool age.*

**Keywords:** outdoor games, pre-school education, physical culture.

Игра представляет собой исторически сложившееся средство воспитания. Возникновение игры относится к далекому прошлому возникновения человеческого общества. Основой происхождения игры является труд человека. На протяжении всей истории человеческого общества игра всегда отражала действительность, характерные стороны уклада жизни, труда и быта людей [2].

В 20-е годы, когда формировалась в Советской России новая система физического воспитания, многие передовые педагоги считали, что в основе ее должны быть народные игры, которые имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Народные подвижные игры и состязания развивают жизненно важные двигательные умения, при этом формируют характер, нравственные принципы, эстетические качества, они стали как бы самостоятельной системой. Тувинскому народу испокон веков был присущ кочевой скотоводческий образ жизни с проживанием в юртах. Он наложил отпечаток на национальную этнопедагогику и ее составную часть – физическую культуру. Они направлены на развитие трудовых навыков, силы, быстроты, выносливости, двигательных умений, координации движений, закаливание организма.

Сохранение культурных наследий народа, их совершенствование по мере развития общественного сознания является необходимым условием существования народа как нации.

Взаимовлияние культуры народов стало обычным явлением. Оно дает возможность общения народов, взаимопонимания друг друга, большой стимул для выравнивания общего развития культуры человечества.

Благодаря разнообразию народных подвижных игр дети 5-6 лет сами могут регулировать нагрузку в соответствии со своими возможностями. Народные подвижные игры и состязания привлекают всех ребят независимо от возраста, способностей и подготовки и являются подлинно массовым, доступным средством их физического, нравственного, эстетического воспитания. Особенностью подвижных игр является активная двигательная деятельность, включающая все основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, лазание, метание в цель и т.д. Простота правил, несложность и естественность физических упражнений, составляющих игровые действия, широкая вариативность движений, возможность проявлять инициативу, волю, воображение и многое другое. В процессе игры дети осваивали все основные виды человеческой деятельности, в том числе и трудовой.

Игра являлась основой всего воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса. О целительном воздействии различных игр на организм ребенка, на становление его характера, личностных качеств тувинцы знали с древних времен. Считали, что в игре ребенок находит возможности реализовать присущие ему двигательные действия, творческую энергию, физические и умственные силы, удовлетворить потребность в общении со сверстниками, познать окружающую природу. Привитие подрас-

тающему поколению трудолюбия, физического совершенства и психической стойкости с помощью народных игр было обычной и повседневной заботой. Поэтому рациональное использование тувинских народных подвижных игр и состязаний на занятиях позволяет эффективно организовать процесс физического воспитания в детских образовательных учреждениях.

При ее проведении проявляются творческие способности, ведь народные игры и состязания влияют на мировоззрение подрастающего поколения. Природные условия, особенности исторического развития отдельных народов придавали играм национальное своеобразие и делали их оригинальными, поэтому разные народы имеют специфические, характерные для своей среды игры.

Во время своего путешествия по Туве в 1902-1903 гг. русский этнограф Ф. Кон в книге «За 50 лет» описал некоторые тувинские игры. Он проанализировал ход игры в шахматы. Автор монографии «Западная Монголия и Урянхайский край» Г. Грумм-Гржимайло описал состязательные игры. Более конкретный анализ тувинских игр и их видов сделал этнограф И.У. Самбуу, который посвятил данной теме несколько работ. Исследовав и описав тувинские подвижные игры, он дал новый дополнительный материал по изучению исторической этнографии тувинского народа. В основе данной работы лежат материалы, собранные автором в разных районах Тувы во время экспедиционных исследований. В качестве их дополнения и подтверждения использовались фольклорные и археологические материалы.

Играя, дети упражняются в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, овладевают необходимыми навыками и умениями. Игры особенно полезны на этапе начального освоения физических упражнений. Неоднократное повторение игровых действий помогает детям в дальнейшем легче перестраиваться при изучении техники движений, в различных видах спорта повышаются количественные показатели развития двигательных качеств.

Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что существенно влияет на организацию занятий по физическому воспитанию.

Игра как сложное социальное, психологическое и педагогическое явление – это и отражение реальных социальных действий и окружающей среды. Природные условия, особенности исто-

рического развития отдельных народов придавали играм национальное своеобразие и делали их оригинальными [4].

Великий русский педагог К.Д. Ушинский с полным основанием утверждал, что в игре ребенка «... формируются все стороны души человеческого ум, его сердце и его воля» [7].

Большое воспитательное содержание заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей дошкольного возраста, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Например, игра «Аскак кадай» (Хромая старуха) или «Аза кадай» (Баба-Яга) требует внимания, выдержки, сообразительности, ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи, ответственности, смелости, находчивости. Игра «Аскак кадай» (Хромая старуха) учит детей умению определять расстояние, развивать глазомер и слуховое восприятие, также все физические качества (улучшает координацию, развивает быстроту реакции, ловкости, подвижности, ориентировку на местности) [5, 1].

Игра «**Кажык**» имеет очень древнее происхождение. Игры в кости имеют развивающее значение, особенно полезны они в развитии пальцев, суставов рук, мышц рук, гибкости пальцев; не применяя большого физического напряжения, она улучшает координацию движений рук и органы зрения; способствует быстроте реакции. Игра требует от игрока предельной внимательности, и здесь проявляются индивидуальные особенности.

Одна из особенностей тувинских народных подвижных игр «Баг кагары», «Ак ыяш», «Аргамчы тыртары» и других – воспитание у детей нравственных качеств.

Процесс игры во многом развивает способность детей к созидательному, планомерному, точному и тонкому восприятию окружающего мира. Так, например, игры «Тевек», «Ак ыяш», «Кууйлу», «Аскак кадай», «Адыр бут», «Кажык» учат умению определять расстояние, развивают глазомер и слуховое восприятие, также все физические качества.

Тувинские народные подвижные игры по своему содержанию направлены на развитие всех физических качеств, они не имеют внешнего сходства с общепринятыми, способствуют



решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

К физическим упражнениям, формирующим эстетические чувства, в первую очередь относятся национальные виды борьбы «Хуреш». Само богатырское телосложение борцов, рельефные мышцы ног, рук, технические приемы вызывают восхищение зрителей. Все это способствует умению видеть красивое, формированию у детей эстетических чувств.

Тувинской национальной борьбе «Хуреш» надо уделять особое внимание. Описание зрелищного и очень выразительного танца борца-победителя «Девиг» демонстрирует мощь и красоту сильного мужского тела и имитирует полет птицы Гаруды. Это вид спорта, где собраны все прекрасные качества человека, которые борец-тувинец демонстрирует перед зрителями. Танец «Девиг» имитирует взлет и парение орла, плавные движения – мах крыльями, танцующего орла перед боем. Это достояние, богатство народа, золотой слиток, самородок среди руд [3].

Использование народных подвижных игр и состязаний на занятиях физического воспитания детей 5-6 лет дошкольного возраста позволяет целенаправленно воздействовать на процесс укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и улучшения в целом здоровья.

О.Ч. Ондар, изучая тувинскую национальную борьбу «Хуреш», пришел к выводу, что ритуал «Девиг» – тщательно продуманное разминочное упражнение борца-хурешиста к сватке. Он дает возможность разумно управлять своим предстартовым состоянием, придает соревнованиям по тувинской национальной борьбе «Хуреш» зрелищность, динамичность, театрализованность, воспитывает у молодого поколения уважение к традициям тувинского народа, к сопернику и зрителям. Поэтому разучивание ритуала «Девиг» необходимо включать в учебно-тренировочный процесс в ДОУ, школах и в секциях по борьбе с самого начала обучения.

В настоящее время не хватает динамики в национальной борьбе, значит надо подумать, чтобы она стала более динамичной. В частности, по нашему мнению, в национальной борьбе «Хуреш» не надо делать весовых категорий. Отсутствие весовых и возрастных категорий в тувинской борьбе «Хуреш» было ее особенностью.

Поэтому методику обучения национальной борьбе «Хуреш» надо применять с малых лет в дошкольных образовательных учреждениях, учить правильно исполнять танец орла «Девиг».

Для детей 5-6 лет дошкольного возраста сначала рассказать сказку, показать цветные рисунки и кинофильмы танца «Девиг» и борющихся борцов-тувинцев. Увиденные движения дети и воспитатель или инструктор по физической культуре вместе выполняют как утреннюю гигиеническую гимнастику под музыку и во время прогулки можно организовать соревнования среди мальчиков по национальной борьбе «Хуреш».

А. Калзан также подробно рассмотрел популярную игру «Сайзанак» (игра в аал или о хозяйстве), в которой дети разыгрывали по ролям события из повседневной жизни взрослых, пользуясь при этом камешками или деревянными палочками как фигурами человека. Современные дети между собой разговаривают, т.е. исполняют роль мамы и папы, чабана, табунщика, доярки и свадебные обряды. Это развивало речь и воображение детей.

Игра «Скачки» развивает детей у быстроту, выносливость, ловкость и прыгучесть. Детская игра является одной из самых распространенных и пользуется большой популярностью среди детей от 3 до 8 лет. Содержание игры заключается в проведении соревнований в беге на «лошадках»-прутиках – скачки. Игра «Скачки» – эмоциональная, веселая, с соревновательным элементом, где выявляются ловкость, быстрота и силовые качества детей, улучшаются функциональные возможности организма ребенка. Эта игра может служить подводящим упражнением для обучения специальным беговым упражнениям (бег колесом, приставными шагами, семенящий бег, прыжки двумя ногами вперед, бег с высоко поднятым коленом) [5]. Имеются и многообразные виды прыжков, характерные для игр тувинских детей. Состязаются в обычных прыжках в длину и перепрыгивании через небольшие ручейки, прыгают в длину при условии, когда обе ноги не должны разъединиться, прыжки на одной ноге или скаканье на одной ноге (аскан-гырлаары), прыжки с шестом через бревно или ручеек (узун ыяш биле даяныпкаш шураары).

Народные подвижные игры и состязания в современных сельских дошкольных образовательных учреждениях в Республике Тыва воспитывают общительность, сплоченность, познавательную деятельность, обогащают знаниями, новыми представлениями, направляют и развивают творческое и тактическое мышление, внимание и двигательную память, сообразительность. В играх представлены широкие возможности воспитания чувства уважения к другим народам. Подвижные игры удовлетворяют есте-

ственную потребность детей в движении, содействуют развитию двух характерных и важных видов взаимоотношений между людьми – соревновательной борьбы и сотрудничества (4, 1994, 1978).

Указанные особенности народных подвижных игр позволяют использовать их не только как эффективное средство физического воспитания детей и молодежи, но и оказывать с помощью игр существенное влияние на формирование умственных, нравственных и эстетических качеств личности.

Кроме того, велико оздоровительное значение подвижных игр, связанное с их влиянием на физическое и психическое развитие детей, а также воздействием на функциональное совершенствование их организма.

Таким образом, народные подвижные игры и состязания эффективно использовать в обучении и воспитании сельских детей 5-6 лет дошкольного возраста. Основной задачей физической культуры всегда являлось и является здоровье детей и их физическое развитие, совершенствование и развитие движений посредством использования народных игр и физических упражнений в национальных видах спорта.

Одними из ценнейших сторон подвижных игр являются их массовость и комплексное воздействие на физическую подготовленность детей. Подвижные игры способствуют функциональному совершенствованию организма, разви-

тию физических качеств и формированию двигательных умений и навыков. С помощью этих игр можно успешно развивать физические качества сельских детей 5-6 лет дошкольного возраста, подготавливая их к трудовой деятельности.

Игры, как песни, передаются из поколения в поколение через традиции, обычаи народа, закрепляют национальные черты, являясь связующими элементами, скрепляющими нацию, народ. Игре столько же лет, сколько человечеству. Поэтому мы рекомендуем в сельских дошкольных образовательных учреждениях обучение народным подвижным играм начинать именно с 5-6 лет. Игры являются необходимой частью народной системы физического воспитания.

#### *Литература*

1. Аг-оол Е.М. Тувинские игры, элементы национальных видов спорта и танцев на уроках физической культуры в начальной школе. – Кызыл, 2004. 55 с.
2. Геллер Е.М. Наш друг – игра. – Минск: Народная асвета, 1979. – 96 с.
3. Кужугет А.К. Зрелищно-игровые элементы в культовых обрядах тувинцев. – Кызыл, 2002. – 79 с.
4. Самбуу И.У. Из истории тувинских игр: Историко-этнографический очерк. – Кызыл, 1974, 1978. – 32 с.
5. Ооржак Х.Д.-Н. Подвижные игры народов Южной Сибири. – Кызыл, 1995.
6. Черемисин В.П. Народные игры в системе воспитания детей и подростков. – Малаховка, 2000. – 108 с.
7. Ушинский К.Д. Сочинения. – М., 1925. – Т.1. – С. 589.

*Гасков Алексей Владимирович*, доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой теории физической культуры Бурятского государственного университета (БГУ) Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. Тел. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: gaskov@bsu.ru

*Мендот Элла Эрес-ооловна*, кандидат педагогических наук, ст. преподаватель кафедры физической культуры ТувГУ г. Кызыла.

*Жамц Сандандоржийн*, ректор института физкультуры Монгольского государственного педагогического университета, г. Улан-Батор.

*Gaskov Aleksey Vladimirovich*, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory of physical culture, Buryat State University, Ulan-Ude, Smolin str., 24a, tel. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: gaskov@bsu.ru

*Mendot Ella Eres-oolovna*, candidate of pedagogical sciences, senior teacher, department of physical culture Tuva State University, Kyzyl, ph.89232634576

*Zhamts Sandandorzhiin*, Rector of the Institute of Physical Culture, Mongolian State Pedagogical University, ph. 97611311979 E-mail: s.jamts@gmail.com

УДК 79-05. 394.3

© *Эмма Э. Мендот, Инга Э. Мендот, Элла Э. Мендот*

### **ЗРЕЛИЩНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ТУВИНСКОГО НАРОДА**

*Зрелищные спортивные игры развивают жизненно важные двигательные умения, при этом формируют характер, нравственные принципы, эстетические качества, они стали как бы самостоятельной системой воспитания. В статье рассматривается значение народных зрелищных игр.*

**Ключевые слова:** зрелищные, впечатляющий, эффективный номер, традиция, обычаи, быт, труд, представления о чести, мужестве.

*Emma E. Mendot, Inga E. Mendot, Ella E. Mendot*

## SPECTATOR SPORTS GAMES OF TUVAN PEOPLE

*Spectator sports games develop vitally important motor skills, herewith they form character, moral principles, aesthetic features, they have become as if they are independent system of the education. In the article the significance of people's spectator game is considered.*

**Keywords:** *spectator, impressive, efficient number, tradition, custom, mode of life, labour, beliefs of honor, courage.*

Согласно закону «Об образовании», одним из ведущих принципов, на основе которого возможно совершенствование российской системы образования, является возможность использования в качестве национально-регионального компонента средства традиционной физической культуры народов отдельных республик. Особенностью традиционной физической культуры народа является то, что в условиях изменяющегося мира она не подвержена трансформации благодаря вековому отбору настоящего, ценного, истинного, воплощающего в себе этнокультурный дух народа.

Важным компонентом этнокультурного воспитания является традиционная физическая культура, сыгравшая огромную роль в истории каждого народа. При этом одним из новых путей совершенствования физического воспитания детей и молодежи является учет их спортивных интересов и этнокультурных традиций (Бальсевич В.К., 1988, 1996; Калмыков С.В., 1995; Найданов Б.Н., 1995; Волков Г.Н., 1998; Сидоров Л.К., 2002).

В настоящее время в Республике Тыва наблюдается повышенный интерес к истории своего народа, к завоеваниям культуры предков, ведется активная борьба за сохранение и реставрацию различных традиций, обрядов, духовных ценностей национальной культуры. Важнейшим компонентом любого народного образа являлись физические упражнения и игры. Состязания в силе, ловкости, удали служили не только праздничным развлечением, но и проверкой физической и морально-волевой крепости народа, утверждением его жизнестойкости, непоколебимости, здорового духа.

Национальные игры расширяют круг общения и способствуют росту национального самосознания, поскольку приобщают к историческим достижениям, культурному наследию тувинского народа. Для представителей же некоренной национальности внедрение достижений культуры, культурного наследия коренного населения дает возможность оценить его и тем самым спо-

собствует развитию взаимопонимания между народами.

Народные зрелищные игры – важная часть всей общечеловеческой культуры, оказывающая и продолжающая оказывать значительное влияние на деятельность человека во всех сферах его жизни. Важным компонентом народных игр является народная физическая культура, сыгравшая огромную, жизненно важную роль в истории каждого народа (4).

Народные игры – неотъемлемая часть всей системы культуры – находятся с ней в диалектическом единстве. В свою очередь, народная физическая культура, с одной стороны, является частью всей народной культуры, а с другой – частью системы физической культуры. Культура каждого народа имеет свои специфические черты, отражающие национальные, местные и другие особенности, в ней отражаются и общечеловеческие благородные черты, выражающие стремление людей труда к миру, к справедливости, прогрессу и эстетическому идеалу. В полной мере это относится и к физической культуре (6).

Если обратиться к толковому словарю русского языка С.И. Ожегова, «зрелищные» обозначают «впечатляющий», «эффективный номер», «развлечение в местах общественного отдыха», «гулянье».

Актуальность данной темы заключается в том, что в настоящее время идет возрождение традиций и обычаев тувинского народа, поэтому усиливается интерес к зрелищным играм. К ним относятся такие игры, как борьба «Хуреш», «Скачки» и «Стрельба из лука».

Тувинские народные традиции физического воспитания с ранних лет приобщали подрастающее поколение к верховой езде, стрельбе из лука, уходу за животными, приемам и техническим тонкостям национальной борьбы и др., которые в комплексе воспитывали у детей физическую выносливость, чувство товарищества и другие физические и нравственные качества. Например, во время охоты, по традиции, старшему по возрасту уступали первую добычу, встретившись с другим охотником в пути, отдавали ему какую-то часть

добычи, как бы тяжело она ни доставалась. Победитель состязания в знак уважения отдавал свой приз гостю и т. д. (1).

Тувинцы с древних времен, также как и соседи (монголы, буряты), проводили соревнования «Три игры мужей» (скачки, стрельба из лука, борьба «Хуреш»). Исторические данные, устное народное творчество свидетельствуют о том, что три игры у предков-тувинцев существовали еще во времена древних кочевых государств. О том, что они перешли к тувинцам от монголов, а не наоборот, нет достоверных сведений, поэтому утверждать что-либо трудно.

В суровых жизненных условиях, в тяжелой борьбе за существование тувинцы осознавали огромное значение развития в человеке большой физической силы и выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, храбрости и мужества, быстроты мышления, выдержки. Поэтому всегда придавалось большое значение воспитанию и развитию физических, психических и моральных качеств человека.

Праздники и зрелищные игры являются частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родного края, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств, любви и преданности Родине. В них ярко отражались образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений и проявлялись смекалка, выдержка, творческая выдумка, находчивость, воля и стремление к победе и социально значимые черты – патриотизм, коллективизм, гуманизм и др. (6).

Игры как своеобразный тренинг перед вступлением в трудовую деятельность ассоциировались с инициационными обрядами. Они, как и праздник в целом, хотя бы на время и лишь в какой-то мере гармонизировали социальные отношения.

Тувинский национальный животноводческий праздник «Наадым» – праздник урожая и животноводов – включает в себя много спортивных национальных состязаний. История этого праздника насчитывает многие тысячелетия. Само слово «Наадым» означает «празднество», «состязание» «игрища». Народный праздник имеет огромное воспитательное и оздоровительное значение (3).

Тувинская национальная борьба «Хуреш» начинается и заканчивается танцем «Девиг» (танец орла), причем каждый участник показывает свой «полет» в зависимости от темперамента: одни совершают медленные шаги и плавные движения рук, наклоны туловищ, другие делают подскоки с резкими взмахами рук.

Особо надо отметить ритуальный танец борца-хурешиста «Девиг». «Девиг» – это танец, языком жеста и движения которого говорят о любви к родной земле, народу, к красоте своего края, человек демонстрирует готовность к предстоящим состязаниям. Каждый борец танцует по-своему, показывая индивидуальные способности, красоту движений рук и ног, демонстрирует телосложение, прочность и красоту своего «шодак-шуудака» (камзола с длинными рукавами и тугих трусов – форма одежды хурешиста). В танце «Девиг» показываются богатырское телосложение борцов, форма мышц ног, груди, рук, технические приемы борьбы. Все это способствует умению видеть красивое. В крупных соревнованиях всегда присуждается специальный приз за красивое исполнение ритуального танца «Девиг». Хорошее исполнение «Девиг» вызывает восхищение у зрителей. Создается впечатление парящего высоко в небе гордого орла, символа древней Тувы. Отсюда его называют «танцем орла». Красоту «Девиг» показывают в своем искусстве камнерезы, мастера резьбы по дереву и художники Тувы (1; 2; 4).

Во время танца руки должны быть выше плеч. Борец должен руками подражать маховым движениям орла, изображать отрыв орла от земли, при этом показывает, как он расправляет крылья, величаво парит, демонстрирует красоту богатырского телосложения, доброту характера, уважение к сопернику и зрителям. После окончания танца 3 раза хлопает себя по бедру, с внутренней и внешней части бедра, – это означает, что мужчину ждут три вида состязаний: 1 – борьба; 2 – стрельба; 3 – скачки. Это обязательно исполняют все борцы в начале состязаний.

Борьба – это один из древнейших и распространенных видов народной физической культуры. В 1903 г. посетивший Туву Ф. Кон, ссылаясь на материалы фольклора, отмечал, что национальная борьба у тувинцев существовала издавна. Тувинская борьба богата и разнообразна своими приемами. Основные приемы борьбы «Хуреш» – *чайя тудары* (боковой прием), *тевери* (подсечка), *катай кагары* (подсечка по обеим ногам), *буттаары* (брат за ногу), *чан баштаары* (тазовый прием), *мундурары* (смешанный),

*балдырлаары* (брать за ножной сустав), *адак узери* (подъем), *шавыыры* (бедренный прием), *тырыкылаары* (круговой), *кустуктур шелери* (давление вперед), *былдаары* (обман), *дегээлээри* (подсечка), *донмектээри* (бедренный силовой прием), *чартыктаары* (боковой, силовой и т.д.).

*Описание национальной борьбы «Хуреш».* Соревнование проводится по принципу выбывания после первого поражения. Порядок встреч определяется путем жеребьевки, проводимой непосредственно перед началом схватки, когда в соревновании участвует 36, 64, 136, 164, 1012 человек. Последние оставшиеся четыре человек борются по круговой системе.

Желательно найти национальный спортивный костюм для борьбы – камзол с длинными рукавами, обтягивающие трусы на шнурках (*шоодак*, *шуудак*). Исход схватки – победа или поражение одного из борцов. Задача борцов – используя приемы борьбы «Хуреш», повалить противника.

*Правила судейства национальной борьбы «Хуреш».*

1. Поражением считается касание земли туловищем, одним или двумя коленями, обеими руками одновременно или одной рукой на упор.

2. Если противники коснулись земли одновременно, схватка продолжается.

3. Запрещается зажимать горло, упираться головой, касаться руками лица противника.

4. Нельзя проводить различные удары, щипки и захватывать волосы противника.

5. Нельзя выкручивать и зажимать руки.

6. Нельзя слюнявить руки и плевать, сморкаться на площадку, маты, ковер.

7. Тот, кто коснется третьей точкой земли (рукой, ногой или коленной), считается проигравшим (1).

В «Хуреш» ярко проявляются не только сила, ловкость, быстрота и выносливость, но и сила духа, мужество и бесстрашие, кроме того, воспитывается доброта, скромность, отзывчивость, чуткость.

Национальная борьба «Хуреш» считается одним из наиболее эффективных средств воспитания подрастающего поколения.

Тувинские борцы хорошо приспособляются к любым видам борьбы (классическая, вольная, самбо, дзюдо, якутская, бурятская, японская), т.к. приемы схожи. Именно богатство и разнообразие приемов тувинской борьбы помогают овладеть множеством приемов борьбы других народов.

Народная физическая культура имеет много общего по своему содержанию. Повсеместное распространение получили такие виды физических упражнений, как стрельба из лука, борьба «Хуреш», конный спорт и др. У каждого народа есть свои самобытные, а порой и уникальные физические упражнения, различные виды спорта.

В Республике Тыва национальная борьба «Хуреш» является самым массовым видом спорта, одним из важнейших средств формирования морально-волевых и физических качеств у народа. В исследованиях отмечается характерная особенность тувинской борьбы – отсутствие разделения на весовые категории. Борьба ведется только в стойке, разрешены ножные приемы и захват любой части тела соперника. Борьба в партере не проводится. Побежденным считается тот, кто коснется первым рукой, локтем, коленом. Главное – умение борца удерживаться на ногах.

Соревнование проводится в несколько туров, по сложившейся с давних времен традиции в республиканских праздниках «Наадым» борцам присваивается звание в зависимости от того, в каком туре он одержал победу. Неоднократно победителю присваивали навечно такие имена, как «*Начын моге-силач*» (2 года подряд победившему), «*Арзылан моге-лев*» (4 лет подряд победившему), «*Пар-тигр*» (6 лет подряд победившему), «*Чаан моге-слон*» (10 лет подряд победившему). Кроме того, ему вручали дорогой приз – хорошего коня.

Возраст участников не имеет значения. Чаще всего в соревнованиях по национальной борьбе участвуют юноши и мужчины в возрасте от 18 до 40-50 лет и старше 50 лет.

Тыва издревле была, есть и будет страной животноводов. На первом месте у тувинцев лошадь. Культ коня в полной мере отражает национальный характер народа. Конные соревнования всегда занимали важное место в быту тувинского народа, участвуют все желающие. В конном спорте наиболее полно проявляются физические, волевые и моральные качества человека, развиваются физическая сила, выносливость, быстрота, ловкость. Тренированность и овладение техникой верховой езды представляют собой трудное испытание. Верховая езда, ловля арканом лошадей и их выездка – все эти виды конных соревнований с давних времен являлись средством физического воспитания (5).

Конным спортом в Тыве начинают заниматься дети с 4-6 лет, они учатся ездить на обьезженном коне, а затем с 6-9 лет – верховой езде

самостоятельно, без сопровождения взрослого. На праздниках в основном соревнуются дети в возрасте 7-11 лет.

На дистанциях 20 км (для жеребцов-аскыр) количество участвующих – примерно 20-30 коней каждого возраста, 25 км (для взрослых скакунов), 15 км (для пятилетних скакунов-улуз аът), 10 км (для четырехлеток-азыглыг аът), 10 км (для трехлеток-сарваа), 6 км (для двухлеток-чаваа).

Соревноваться можно по следующим способам бега лошади: «маннадыры» на 40 км, «шошкудары» 20-25 км, «даалыктаары», «челдирери», «чырааладыры», «саяктадыры» 10 км. Приведем эти способы:

1. «Маннадыры» – обычный бег. 2. «Шошкудары» – бег в медленном темпе. 3. «Даалыктаары» (галоп) – прыжки вперед двумя ногами. Правая (левая) нога впереди или ноги вместе (впереди стоящую ногу не менять). 4. «Челери» (идти рысью) – бег приставными шагами (нельзя менять положения ног), т.е. впереди стоящую ногу не менять. Идти рысью в среднем темпе. 5. «Чыраалары» (иноходь) – менять впереди стоящую ногу, т.е. вперед выносятся другая нога после одного приставного шага. 6. «Саяктаары» – семенящий бег.

Скачки на лошадях относятся к тем видам народной физической культуры, которые хранят многие замечательные традиции и заслуживают более внимательного отношения. Обучение молодых лошадей, которое поручалось подростку, юноше, считалось почетным. Это требовало от ребенка большой ловкости, смелости, физической подготовки, а также координации и быстроты движения. В нашей республике в конном спорте в значительной мере сохранились народные обычаи, в праздник животноводов Наадым проводятся «Три игры мужчин». В.П. Дьяконова, отмечая такой национальный вид спорта, как скачки, писала: «Тувинские мальчики к определенному возрасту свободно владели верховой ездой и самые способные из них с 10-12 лет участвовали в конных состязаниях. Дети тувинцев к гонкам на лошадях привлекаются с 5 лет, после долгой тренировки они знают необходимые приемы. Маленькие наездники, если они прекрасно управляли лошадьми, допускались к большим соревнованиям».

Для скачек не готовят специальных дорожек. Всадники покрывают установленное расстояние по степи, преодолевая естественные преграды. Участвует до 89-120 лошадей. В финише провавшую самую первую пятерку лошадей под-

водят к центральной трибуне и вручают награды. Древняя традиция общения с лошадью сохранила различные виды состязаний, высшим призом которых является скакун. Это конные скачки, скачки рысаков и иноходцев разных возрастов.

Впечатляющим зрелищем всегда были и остаются вольные скачки. На лошадях без седла всегда соревновались мальчики и девочки от 7 до 11 лет. Победителя, быстрее других преодолевшего дистанцию в десять и двадцать километров, прославляли и называли кличку его коня и в гриву вплетали «хадак» – ленту из дорогого шелка. Коню-победителю присваивали именные звания, например «Чугурук Кара или Челер кара» (черный быстрый скакун или черный рысак), беговым способом называли коня, давали прозвище, похожее на имя хозяина, например: «Чугурук Кара аът Куулар Кара-оолдун» (быстрый скакун Куулар Кара-оола), Куулар Кара-оол (фамилия и имя хозяина коня).

Появилась детская игра «Аът мунукчулары», которая является одной из самых распространенных и пользуется большой популярностью среди сельских детей. Содержание игры заключается в проведении соревнования в беге на лошадях, скачки на длинных прутиках или гимнастических палках. Игра эмоциональная, веселая, с соревновательным элементом, выявляет ловкого, быстрого, сильного, улучшает функциональные возможности организма ребенка. Эта игра может служить разминкой перед спортивной ходьбой и бегом (бег приставным шагом, семенящий бег, прыжки двумя ногами вперед).

В Тыве широко распространенным видом спорта является стрельба из лука, которая входит в программу «Наадым», это завершающий этап троеборья. Традиционно она сохранилась в Тыве и продолжает развиваться в настоящее время.

Стрельба из лука (ча согун) известна с давних времен почти всем народам земного шара. Она зародилась и существовала веками как средство подготовки охотника и воина. В Республике Тыва она сохранилась как национальный вид спорта.

В стрельбе из лука соревнуются не только в меткости, но и на дальность. Здесь необходима предельная собранность, меткий глаз, твердая рука и умение делать поправку на ветер. Как вид спорта она существует и сейчас, официальные спортивные соревнования по стрельбе из лука проводятся во многих странах Европы и Азии,

по стрельбе из лука разыгрываются первенства мира (это сейчас олимпийский вид спорта).

Название произошло от слова «лука» – изгиб, дуга. «Лук – согнутая в дугу упругая полоса, деревянная, роговая, стальная, натягаемая тетивой, для пуска стрел».

Народная физическая культура у тувинского народа существует издревле. Так, появление лука в древности сыграло большую роль в охоте. Время появления лука и стрелы у древних жителей Южной Сибири датируется, по свидетельству археологов, бронзовым веком. Наскальные изображения, обнаруженные в Орта-Сарголе М.А. Давлет, запечатлели человека в определенной позе: туловище передано в фас, ноги – в профиль. В вытянутой перед туловищем руке они держат лук, другая рука, согнутая в локте, касается предмета, висящего у бедра, видимо, колчана.

В соревнованиях по стрельбе из лука «ча адары» принимают участие женщины, мужчины, дети и даже люди пожилого возраста. Этот вид спорта не только развивает ловкость, но и силу воли руки человека. Вообще лук и стрелы издавна у кочевых народов относились к военным доспехам, поэтому стрельба была своего рода военным искусством, требующим исключительной меткости и ловкости. Когда появилось огнестрельное оружие, стрельба из лука перешла из категории военного искусства в вид спорта и сохранилась до наших дней как одна из важных составных частей «Наадым». Каждый лучник подбирает себе стрелы и лук по своему росту и силе. У большинства лучников сила выстрела равно 20-25 кг.

Техника стрельбы из лука не представляет больших сложностей, но ее полное освоение требует длительных и упорных тренировок.

Очередность стрельбы определяется жеребьевкой. Лучникам, добившимся успехов в соревнованиях, присваиваются соответствующие звания «Мерген адар – лучший стрелок» и разряды.

В настоящее время популяризируют стрельбу из лука как национальный вид спорта. Желющие проверяют свою закалку на твердость руки и зоркость глаза в национальных турнирах. Этот вид спорта имеет глубокие национальные корни. С давних времен лук был основным оружием тувинских охотников. О своих прославленных национальных героях, владеющих искусством стрельбы из лука, конного спорта и борьбы «Хуреш», люди слагают песни, сказания и легенды.

Важнейшими сторонами таких зрелищных игр, как «Три игры мужчин», являются их мас-

совость и комплексное воздействие на развитие двигательных качеств, а также влияние на формирование разносторонних умений и навыков. Отметим также, что национальные праздники не обходятся без зрелищных игр.

Исследование народных подвижных игр тувинцев представляет несомненный научный и познавательный интерес. «Три игры мужчин» как сложное социальное, психологическое и педагогическое явление есть отражение реальной действительности. Многие исследователи отмечают особую роль тувинских народных подвижных игр в воспитании молодого поколения республики (5). Через игры передавался жизненный опыт поколений, усваивались народные обычаи и традиции.

Таким образом, с давних времен из поколения в поколение переходят народные и национальные игры и состязания. Заслуживают восхищения многочисленность и разнообразие игр, которые все народы бережно сохраняют и передают новым поколениям. Праздники и игры возникали в процессе сложной коллективной жизни и развития общественного сознания людей. У монголов, бурят и тувинцев праздники и три игры мужчин стали необходимой частью народной системы физического воспитания.

Включение национально-регионального компонента в сельских школах в программы для средних и старших классов предполагает использование на уроках физической культуры и во внеклассной работе традиционного двигательного материала тувинцев, обладающих огромными педагогическими возможностями, играющих существенную роль в нравственном, интеллектуальном, патриотическом, эстетическом становлении подрастающего поколения. Чтобы продолжать развитие национальных традиций в физическом воспитании детей, необходимо использовать в сельских образовательных учреждениях народные игры, способствующие приобщению детей к национальной культуре, утверждению в качестве приоритетных ценностей нравственности, трудолюбия и уважения к человеку. Освоение народной культуры способствует глубокому проникновению в духовное богатство своего народа. Именно на селе сохранены традиции, которые мы должны передать детям, а значит будущим поколениям.

#### Литература

1. Ондар О.Ч. Роль и значение ритуалов для борца в национальных видах борьбы: тез. докл. – Кызыл, 1989. – С. 1-19.

2. Ооржак Х.Д.-Н. Подвижные игры народов Южной Сибири. – Кызыл, 1995. – 191 с.

3. Курбатский Г.Н. Тувинцы в своем фольклоре. – Кызыл, 2001. – 293 с.

4. Кужугет А.К. Духовная культура тувинцев: структура и трансформации. – Кемерово: Изд-во КемГУКИ, 2006. – 320 с.

5. Родевич В.М. Очерки Урянхайского края (Монгольского бассейна р. Енисея). – СПб., 1910. – 206 с.

6. Ягодин В.В. Народные традиции в физической культуре. – Екатеринбург, 1992. – 155 с.

*Мендот Инга Эрес-ооловна*, преподаватель Кызыльского педагогического колледжа. 89232624537.

*Мендот Эмма Эрес-ооловна*, преподаватель кафедры ТОФК ТувГУ.

*Мендот Элла Эрес-ооловна*, кандидат педагогических наук, ст. преподаватель кафедры физической культуры ТувГУ. 89232624547, г. Кызыл, ул. Оюна Курседи, 132.

*Mendot Inga Eres-oolovna*, teacher, Kyzyl Pedagogical College, Kyzyl. 89232624537.

*Mendot Emma Eres-oolovna*, teacher, department of TOPhC, Tuva State University.

*Mendot Ella Eres-oolovna*, candidate of pedagogical sciences, senior teacher, department of physical culture Tuva State University. 89232624547, Kyzyl, 132 Oyun Kursedi str.

УДК 796.071.5

© **Б.Н. Найданов**

### РАЗВИТИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛИЧНОГО РЕСУРСА ЗДОРОВЬЯ КАК СРЕДСТВА САМОРЕАЛИЗАЦИИ

*Совершенствование организационно-педагогических условий является залогом успешной самореализации личности обучающихся. Образовательные технологии, учитывающие индивидуальные особенности и спортивные интересы, позволяют существенно влиять на образ жизни обучающихся. Они стимулируют организационные, кадровые и материальные резервы по формированию системы здорового стиля жизни, общественного и личного ресурсов здоровья.*

**Ключевые слова:** Самореализация, обучающиеся, личный ресурс здоровья, здоровый стиль жизни.

**B.N. Naidanov**

### DEVELOPMENT OF STUDENTS PERSONAL HEALTH RESOURCE AS MEANS OF SELF-REALIZATION

*Improvement of organizational and educational conditions is a key to successful self-realization of student's personality. Educational technologies that take in account individual features and sport preferences can considerably influence on students lifestyle. They propel organizational, personnel and material reserves that promote formation of a healthy lifestyle, social and personal health resources.*

**Key words:** self-realization, students, personal health resources, healthy lifestyle.

В современном прагматичном мире уровень психического и физического здоровья, активного долголетия, безусловно, является залогом успешности спортивной и профессиональной карьеры, а резерв здоровья – одно из самых сильных преимуществ в конкурентной борьбе личностей и сообществ.

Общественный ресурс здоровья, включающий в себя уровень доходов населения, систему образования, качество медицинского обслуживания, условия труда, образ жизни, состояние экологии, имеет прямую зависимость от действия или бездействия власти и общества в целом. В число ведущих по уровню и качеству жизни входят страны, имеющие разные климатические условия и численность населения (Норвегия, Швеция, Канада, Бельгия, Ав-

стралия, США, Исландия, Нидерланды, Япония, Финляндия и др.), но именно они являются лидерами и по продолжительности жизни, и по уровню образования [1].

В условиях жесткой мировой конкуренции в России очень сложно ожидать резких и качественных позитивных изменений общественного ресурса здоровья, и поэтому повышение личного потенциала здоровья есть самый эффективный путь к повышению уровня жизни и качественному изменению социума в целом. Личный ресурс здоровья включает в себя следующие компоненты (по иерархии значимости для продолжительности и качества жизни человека): правильное дыхание, водно-питьевой баланс, двигательная активность, рациональное питание, очищение организма, позитивное мышление или



психологическое совершенствование. Формирование личного ресурса здоровья, включающего в себя все то, что зависит от самого человека, от его осознанных или рефлексивных (сформированных) действий, не требует особых материальных затрат.

Очень важно помочь обучающимся осознать высочайшую значимость личного ресурса здоровья для каждого человека и научить существующим технологиям его развития как можно большее количество людей. Важно помнить при этом, что абсолютному большинству придется корректировать свой привычный, сформированный годами стиль жизни. Последний, как правило, не предполагает какой-либо практической и осознанной деятельности по укреплению здоровья, а ограничивается лишь декларированием его ценности.

Педагогу необходимо выстраивать образовательную деятельность по развитию жизненного опыта обучающихся через обучение, воспитание и развитие личного ресурса здоровья.

Определяющее значение имеет тот факт, что личный ресурс здоровья есть важнейший компонент образовательной деятельности, осуществляемый в следующих формах организации:

- 1) как самостоятельное развитие жизненного опыта – самообразование (в том числе самовоспитание, самоучение, саморазвитие);
- 2) как процесс совместной деятельности с педагогом и под его руководством (педагогический процесс).

К сожалению, в современной школе физическая культура как учебный предмет не становится востребованной обязательной составляющей образа и стиля жизни учащихся, не вызывает мотивированного и устойчивого интереса к освоению его содержания. Отсутствие современных условий на занятиях физическими упражнениями, скудность спортивного инвентаря и оборудования, низкая заработная плата учительского корпуса и т.д. все более и более усугубляют положение в области физкультурного образования и воспитания обучающихся.

Урок физической культуры как основная форма физического воспитания, по всей видимости, исчерпал свои возможности и не имеет потенциальных резервов по кардинальному изменению ситуации. Безусловно, мастерство и преданность любимому делу отдельных учителей еще способно и будет сглаживать серьезные проблемы, сложившиеся в системе преподавания физической культуры в школе. Однако необходимость в иных подходах к организации столь

важного направления образования и воспитания, каковым является физическая культура, безусловно, является приоритетным и принципиально важным.

Следует иметь в виду, что активность подростка проявляется тогда, когда он составил объективное представление о себе, своих возможностях и понял опасность своего недостатка. В этот момент наиболее эффективно не только стимулирование волевых усилий, направленных на достижение качественных показателей в труде, учении, спорте, но и создание организационно-педагогических условий для их применения.

Существует бесконечное разнообразие индивидуальностей по типу конституций, уровню восприимчивости, темпов созревания, скорости протекания физиологических процессов, быстроты и глубины понимания, чувствительности к звукам, ритмам, краскам и в силу законов наследственности почти каждому человеку достается какой-то набор способностей. В результате мы видим, что решающее значение для реализации этих дарований имеют социальные условия [2].

К одним из самых значимых социальных условий раскрытия потенциальных возможностей детей и относятся организационно-педагогические условия по физическому воспитанию. Они являют собой устойчивую образовательную форму активного влияния на формирование личного ресурса здоровья и решения основных задач, стоящих перед системой физкультурного образования и воспитания детей и молодежи.

В соответствии с этими и другими требованиями нами были разработаны критерии, основанные на тренировочной направленности, доступности и всесторонности воздействия на организм обучающихся, соответствии возрастным возможностям и спортивным интересам, соответствию отведенному времени и международному опыту. Таким образом, базовая часть физической культуры и углубленное освоение избранных видов спорта (баскетбол, волейбол, лыжный спорт и туризм, плавание, единоборства) составили основу учебно-тренировочных занятий (УТЗ) с учетом спортивных интересов [4].

В содержание углубленного изучения вошли следующие разделы: теоретическая подготовка, общефизическая подготовка, специально-физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, инструкторская и судейская практика, соревнования разного уровня.

Инновационные компоненты предлагаемой методики организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре определили те ее особенности, которые тренер-преподаватель должен наполнить реальным творческим содержанием.

*Предварительное педагогическое тестирование* как компонент обуславливается положениями о том, индивидуализация и дифференциация обучения должны базироваться на объективных данных физического состояния (уровень физического развития, уровень двигательной подготовленности и т.д.), спортивных интересов, уровень их сформированности у обучающихся.

*Комплектование групп по спортивным интересам* должно учитывать иерархию показателей, характеризующих конкретного школьника. С точки зрения ценностного отношения к физической культуре главным фактором включения в ту или иную учебно-тренировочную группу являются спортивные интересы обучающихся, т.е. индивидуальное и стойкое желание к освоению знаний, умений и навыков (ЗУН) в определенном виде спорта.

*Построение системы упражнений на основе спортивных интересов* имеет своей целью конкретизацию содержания учебно-воспитательного процесса по физической культуре, учитывающей особенности скомплектованной группы. Методика разработки искомой системы включает в себя определение характеристик таких элементов, как:

- цели, понимаемые как конечный результат (круг специальных знаний, умений и навыков, в которые входят базовые ЗУНы;

- содержание упражнений, усвоение которых реализует вышепоставленные цели.

Под компонентом *«учебно-тренировочные занятия»* нами понимается системно-организационная деятельность обучающихся, направленная на совершенствование специальных ЗУН, включающих в себя базовые.

Учебно-тренировочные занятия с учетом спортивных интересов и индивидуальных способностей, вынесенные за рамки школьного расписания, показали свою высокую эффективность при внедрении в учебный процесс по физическому воспитанию образовательной школы [4].

Безусловно, лучшая и достоверная положительная динамика показателей физического развития (6 срез) и двигательных способностей (6 срез) экспериментальных групп свидетельствует в пользу внедрения данной инновационной формы физического воспитания в школе. Однако

показатели мотивационной сферы учащихся 5-9 классов к занятиям физическим упражнениями и их отношение к физической культуре как ценностной ориентации превзошли все ожидания и заслуживают серьезного анализа.

Исходные показатели 428 респондентов 5-х и 7-х классов оценивались по восьми тестовым вопросам и были примерно одинаковы. По окончании второго и третьего года лонгитудинального педагогического эксперимента были обнаружены достоверные различия в ответах девочек и мальчиков экспериментальных и контрольных групп. Физическая культура признана любимым предметом у 56,3% шестиклассников (после 2-х лет эксперимента) и 60,2% семиклассников (после 3-х лет эксперимента) и 63,7% восьмиклассников (после 2 лет эксперимента) и 66,6% девятиклассников (после 3-х лет) экспериментальной группы. У контрольных групп, занимающихся по традиционной урочной системе, ответы на этот же вопрос в соответствующих классах составили следующие показатели – 41,8% (33,4%) и 31,1 (25,7%) [4].

Основным выводом по вышеприведенным показателям является то, что использование методики организации учебных занятий по физической культуре, учитывающей спортивные интересы обучающихся, показало ее более высокую эффективность по сравнению с традиционной формой.

Личный ресурс здоровья, на наш взгляд, суть важнейшее средство самореализации личности.

*Самореализация* – это осознаваемый и субъективно значимый процесс раскрытия личностью своих способностей и возможностей в деятельности и отношениях. Самореализация как процесс предполагает: идентификацию себя с другими; открытость опыту и его принятие; разнообразное восприятие субъектом чувственно-заданных ситуаций; творческий характер активности.

Критерий положительной мотивации к творческой деятельности предполагает ряд показателей:

- осознанность цели деятельности;
- интерес к процессу творческой деятельности;
- стремление к успеху при решении творческих задач;
- стремление к лидерству в творческой деятельности;
- познавательные потребности;
- стремление к самосовершенствованию.

Критериями самореализации в творческой деятельности являются:

- умение выделить основные цели и приоритеты;
- способность к планированию, самоконтролю, самооценке, самоанализу, рефлексии, коррекции;
- умение преодолевать трудности [6, 8].

Основными особенностями образовательной деятельности, способствующей успешной самореализации обучающихся, по нашему мнению, являются следующие:

1. Образовательная деятельность субъекта направлена «на себя», на получение «внутреннего» для субъекта результата – освоение нового для обучающегося опыта в виде знаний, умений и навыков, развития интеллекта, ценностных отношений и т.д.

2. Цели образовательной деятельности задаются извне – образовательным стандартом, учебным планом, программой, педагогом и т.д. И эту возможность необходимо использовать для увеличения потенциала личного ресурса здоровья обучающихся, внедряя оздоровительные технологии в учебные планы учреждений, ведущих образовательную деятельность.

3. Возрастная сензитивность, т.е. присущие определенному возрасту человека (обучающихся) оптимальные периоды развития определенных психологических и физиологических свойств и качеств личности, влияет на образовательную деятельность [6, 7]. Обучающиеся – это тот контингент, который не ограничивается только школьным и вузовским образованием. Обучающиеся – это огромная масса людей, посещающих учреждения дополнительного образования (детские сады, центры, спортивные школы, клубы и др.), учреждения системы послевузовского образования (курсы повышения квалификации, профессиональной переподготовки и др.). Работа с этой разновозрастной категорией требует соответствующего кадрового потенциала, который должен иметь достаточные профессиональные компетенции и личный ресурс здоровья, как знак качества его профессиональной и повседневной деятельности.

В условиях реального противоречия, когда современному обществу на всех этапах требуются конкурентоспособные личности, а критически низкий уровень здоровья сводит на нет все их преимущества, создание условий для запуска мотивационно-потребностного механизма развития личного ресурса здоровья обучающихся становится первостепенной задачей.

Обратим внимание на то, что еще Я.А. Коменский очень точно определил, что природное начало в человеке обладает «самостоятельной и самодвижущей силой». Учитывая это и отталкиваясь от идей «я-концепции», становится очевидным, что потребность в самореализации есть базовая потребность личности в процессе формирования ею индивидуального стиля жизни.

Внедрение в учебный процесс для всех категорий обучающихся оздоровительных технологий, позволяющих существенно влиять на личный ресурс здоровья, требует решительных действий на всех уровнях образования. Оздоровительные технологии, в основе которых лежат рекомендации и практические тренинги на основе физических упражнений по всем компонентам личного ресурса здоровья, апробированные в системе повышения квалификации и профессиональной переподготовки на базе Бурятского государственного университета, показали свою высокую персональную эффективность [3, 5].

«Локомотивом» в этом вопросе должны быть физкультурные вузы и факультеты, кафедры физического воспитания, учителя физической культуры. Соответственно, преподаватели, реализующие эти проекты, должны сами быть обладателями высокого личного ресурса здоровья и через педагогические технологии воздействовать на обучающихся.

Индивидуальный стиль жизни огромного числа преподавателей физического воспитания и, соответственно, уровень их личного ресурса здоровья оставляют желать лучшего, что свидетельствует о том, что они не всегда способны к эффективной преподавательской деятельности. Имиджевая профессия, каковой является профессия учителя физической культуры (тренера), требует внимания со стороны государства и общества. Необходимо, во-первых, обеспечение достойной заработной платы за эффективную педагогическую деятельность и личный вклад в формирование личного ресурса здоровья обучающихся. Во-вторых, создание организационных, кадровых и материальных условий для занятий по развитию личного ресурса здоровья обучающихся. В-третьих, создание государственной информационной системы здорового стиля жизни, общественного и личного ресурсов здоровья.

Лишь успешное решение названных задач, по нашему мнению, будет способствовать достижению целей образовательной деятельности, направленной на подлинное самораскрытие и самореализацию личности обучающихся.

*Литература*

1. Гуцо Ю.П. 12 ключей от сейфа долголетия. – М.: Кольцо, 2008.
2. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2008.
3. Калмыков С.В., Найданов Б.Н. Учитель физической культуры в формировании здорового стиля жизни // Человек, спорт, здоровье: материалы междунар. конгресса. – СПб., 2011.
4. Найданов Б.Н. Особенности организации учебных занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5-9 классов общеобразова-

тельной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 53-59.

5. Найданов Б.Н., Цыбиков Д.В. Образование как основополагающий ресурс здоровья // Здоровьесберегающее образование. 2010. № 10.
6. Новиков А.М. Методология учебной деятельности. – М.: Эгвес, 2005.
7. Новиков А.М. Основания педагогики. – М.: Эгвес, 2010.
8. Онушкин В.Г., Огарев Е.И. Образование взрослых: междисциплинарный словарь терминологии. – СПб. – Воронеж, 1995.

*Найданов Баир Намдакович* – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивного менеджмента и туризма Бурятского государственного университета, тел. 217941, 879021604377, 879243594877, bnaidanov@mail.ru

*Naidanov Bair Namdakovich*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of sports management and tourism, Buryat State University, ph.217941, 879021604377, 879243594877, bnaidanov@mail.ru

УДК 796 (571.54)

© *И.В. Орлова*

### К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НАРОДНОГО БУРЯТСКОГО ТАНЦА ЁХОР В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Инновационные педагогические технологии реализации физической подготовки молодежи получают повышенное внимание и интенсивную поддержку со стороны теоретиков и практиков. Одной из таких технологий является использование бурятского народного танца ёхор с целью создания условий психоэмоционального двигательного комфорта в ходе интенсивной физической нагрузки студентов.*

**Ключевые слова:** физическая культура, танец ёхор, оптимизация физического воспитания студентов, танцевальная активность.

*I.V. Orlova*

### TO THE ISSUE OF USE OF NATIONAL BURYAT DANCE EKHOR IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS

*Innovative pedagogical technologies of youth physical training get increased attention and intense support from theorists and practitioners. One of such technologies is the use of the Buryat folk dance ekhor, which provides conditions for psycho emotional motor comfort during intensive physical training of students.*

**Keywords:** physical culture, folk dance ekhor, optimization of physical education for students, dance activity.

Современная практика физического воспитания в вузе требует повышения результативности работы со студентами на основе методик, обладающих высоким мотивирующим потенциалом к занятиям по физической культуре. В связи с этим повышенное внимание и интенсивную поддержку со стороны теоретиков и практиков получают инновационные педагогические технологии реализации физической подготовки молодежи.

Чаще всего в качестве инноваций рассматривают образовательные идеи и действия, новые и ранее неизвестные. Однако следует заметить, полностью новых и оригинальных идей очень мало. Самое большое количество новшеств представляют собой адаптированные, расширенные или переформулированные идеи, усовершенствованные методы обучения, которые приобретают особую ак-

туальность в определенной среде и определенный период времени, если соответствуют социальному заказу общества. Одной из таких технологий является использование танца с целью создания условий психоэмоционального двигательного комфорта в ходе интенсивной физической нагрузки студентов.

Применение танца на занятиях по физической культуре – это не абсолютное новшество, ведь в своей основе физическая и танцевальная активность имеют общую природу: многообразная деятельность человека формировала физическую и танцевальную культуру с целью физического и духовного совершенствования человека.

Использование танца на занятиях по физической культуре исследуется в педагогической литературе и реализуется на практике, но, по призна-

нию учителей и преподавателей вузов, не в полной мере. Применение танцевальных упражнений осложняется целым рядом факторов: отсутствием музыкального сопровождения, недоступностью методической поддержки, слабой хореографической подготовкой педагога, а также негативным отношением самих учащихся, особенно мужского пола, к танцам. Таким образом, возникает противоречие между теми возможностями, которые отражают потенциал танца как эффективного средства оптимизации физического воспитания студентов, и учебным процессом, который осложнен рядом факторов, препятствующих широкому применению танцевальной активности на занятиях по физической культуре.

Поиск путей разрешения данного противоречия неизбежно приводит к осмыслению вопросов, связанных с определением танца и танцевальной культуры, выявлением роли, места и значения танца в физическом воспитании, изучением педагогических возможностей танцевальной активности в ходе физической подготовки молодежи и др. Не менее важно рассмотреть разновидности и многообразие танцев, что позволило бы выявить, насколько эффективно может быть использован тот или иной танец на занятиях по физической культуре. При этом особое внимание следует уделить народным танцам. Народные танцы в отличие от других просты по композиции, ритуальны и незатейливы. Как правило, они не одиночные, а групповые. Это своеобразный пластический портрет народа, в котором воплощен его характер, представления о мире. Народные танцы рассматриваются не только как памятники духовной культуры, но и как яркие свидетельства истории, религии, этногенеза определенного народа, что может мотивировать и стимулировать разные виды деятельности, в том числе физкультурной, у представителей той или иной национальности.

В рамках данной работы предпринята попытка осветить круговой танец *ёхор* – один из самых любимых народных танцев бурят. Его феномен заключается в том, что, дойдя на наших дней, *ёхор* остается активно функционирующим и популярным жанром богатейшей песенно-танцевальной культуры бурят.

Не существует единого мнения о происхождении слова «*ёхор*». По мнению И.А. Манжигеева, оно возникло либо из словосочетания «*ёрогод гэ хэ*» (двигаться вприпрыжку) и «*ёрд-хорд гэлдэхэ*» (говорить отрывисто, резко), либо из более древнего тюрко-монгольского корня «*ягаруухая наадан*» (водить хоровод) [3, с. 131]. У многих народов Сибири и Дальнего Востока существуют аналогич-

ные танцы. Это и эвенкийская пляска *ёхорьё*, и якутский танец *осуохай*.

*Ёхор*, как и всякое явление национальной культуры, формировался под влиянием многих факторов: религиозных, исторических, географических, социальных.

Среди теорий о происхождении кругового танца *ёхор* выделяется гипотеза М.Н. Хангалова. Известный бурятский этнограф и фольклорист связывал происхождение *ёхора* с древней охотой. Традиционный *ёхор* западных бурят имеет трехчастную структуру с постепенным ускорением темпа от медленного к быстрому: первая часть – зачин в медленном темпе, вторая – центральная часть в умеренном темпе, заключительная часть в быстром темпе. Три части танца связаны с тремя периодами общинной облавной охоты. Своеобразная модель *ёхора* воспроизводит всю последовательность охоты [5, с. 402].

Известно, что в прошлом охота устраивалась не только с целью добычи пропитания, но и также для захвата чужих земель. В связи с этим *ёхор* рассматривается М.Н. Хангаловым как одна из форм обучения военным действиям, направленным на защиту своего рода, т.к. круговой танец способствовал консолидации сил, организации слаженности действий при отражении военного нападения.

Другой видный ученый Д.С. Дугаров рассматривал *ёхор* как заимствованный элемент культурного наследия древнейших индоевропейских и индоиранских племен, ставших прародителями тюркских народов. Исследователь обосновывает генетическую связь *ёхора* с родоплеменным культом белого шаманства, свойственного тюркам [3, с. 27]. Смысл танца *ёхор* заключался в том, что оживленный бубен, символизирующий коня шамана, подчиняясь магической силе танца и его припевных заклинательных слов, постепенно ускоряя свое движение, устремлялся вверх, унося шамана. Коллективным камланием (круговым танцем) люди должны были помогать им подниматься вверх, достигать разных слоев неба, где шаман встречался с божествами и духами и доставлял им жертвоприношения и просьбы людей своего рода и племени. Хороводный танец *ёхор* способствовал проводам жертвы, предназначенной божествам. Буряты отправляли на небо не только своих шаманов, но и души жертвенных животных, души родоплеменных вождей, умерших или павших на поле брани воинов. Таким образом, *ёхор* был частью обряда, формой коллективного камлания и магии.

Рассматривая *ёхор* как обрядовый танец, следует отметить, что он использовался в рамках ши-

рокого диапазона ритуалов, базирующихся на обрядах жертвоприношения, умилоствления бо- жеств, призывания и приманивания счастья и дру- гих магических действиях. Причем семантика кру- гового танца *ёхор* отражает связь с солярным куль- том, культом солнца, так как движение танцую- щих по кругу слева направо совпадает с направле- нием движения солнца. Танцевать в противопо- ложном направлении запрещено, так как против солнца двигаются только злые духи. Доказательст- вом несомненной связи бурятского *ёхора* с куль- том солнца является время его исполнения – от заката до восхода, т.е. рождения солнца [5, с. 158]. В таком контексте *ёхор* сохранился у западных бурят и по сей день. Его традиционно танцуют во время родовых молений и жертвоприношений ду- хам, которые устраивают род или союз родов в теплое время года. Другим подтверждением обря- довой функции *ёхора* является его исполнение женщинами и девушками вокруг коновязи. Жен- щины молятся и просят у духов здоровья, удачи, счастья и благополучия своей семье. Те женщины, у кого нет детей, молят о потомстве. Обрядовая функция *ёхора* реализуется во время его много- кратных исполнений на бурятских свадьбах. Здесь круговой танец является составным элементом свадебного цикла, объединяющим ритуал, танец и пение. В этом смысле *ёхор* является своеобразной визитной карточкой рода.

Однако следует заметить, что в современном мире обрядовые функции *ёхора* заметно утрачены и особую популярность в начале XX в. он стал приобретать в качестве массовой игры. Тем более, что большая часть исследовательских работ свиде- тельствует о том, что *ёхор* – это молодежный та- нец. Как игровой танец *ёхор* стал решать сугубо коммуникативную функцию, которая заключалась в стихийной форме общения и обмене информаци- ей между молодыми людьми. Во время танца де- вушки и юноши общались, знакомились, выража- ли симпатии друг другу. Кроме того, игровая дея- тельность в ходе танца требовала строгого соблю- дения правил. Благодаря этим требованиям дости- галась слаженность, особое изящество в движен- ях танцоров и пластичность самого танца. Соглас- но правилам, в *ёхор* допускались молодые люди примерно одного возраста. Со временем танец приобрел значение массового развлечения моло- дежи на межродовых праздниках, а участие пожи- лых людей и стариков считалось нежелательным, а иногда неприличным. В наше время возрастные ограничения для танцующих не являются принци- пальными и участвовать в танце могут все же- лающие.

Обобщая, охарактеризуем бурятский *ёхор* как жанр песенно-танцевальной культуры бурят, свя- занный с традиционными мифологическими и ре- лигиозными представлениями народа. В качестве обрядового танца он связан с солярным культом, культурами животных и птиц и имеет глубокое са- кральное содержание. Игровые разновидности кругового танца имеют более позднее происхож- дение, чем обрядовый *ёхор*. Они появились в нача- ле XX в. и отражали исторические и обществен- ные события в жизни бурятского народа.

По нашему мнению, возможности народного бурятского танца *ёхор* в обучении и воспитании молодежи достаточно велики. Особый интерес круговой танец представляет для нас в связи с обучением студентов физической культуре, что объясняется целым рядом причин.

Во-первых, особенности народного танца зна- комы каждому с детства, он доступен и понятен каждому человеку, близок людям самых разных убеждений, взглядов, темпераментов. В отличие от других танцев освоение основ народных танцев происходит естественным образом, в ходе наблю- дения за их исполнением членами семьи на семей- ных праздниках. Это способствует осознанию сути народного танца как явления, отражающего куль- туру семейного, родового социума, принадлежа- щего, в свою очередь, более обширному, нацио- нальному сообществу. В этой связи можно утвер- ждать об особом отношении людей разных поко- лений к народным танцам.

Во-вторых, заложенное с детства позитивное отношение к народному танцу может стимулиро- вать положительные мотивы осуществления тан- цевальной активности в процессе выполнения физкультурной деятельности. Как известно, моти- вы и отношение к деятельности являются состав- ным компонентом структуры социального опыта. Именно положительный настрой и позитивная мо- тивация определяют высокий уровень развития навыков и умений выполняемой деятельности. Другими словами, желание танцевать будет спо- собствовать развитию физкультурных умений и, соответственно, спортивных качеств.

В-третьих, заложенный в народном танце *ёхор* потенциал игровой деятельности также можно рассматривать в качестве мощного фактора, сти- мулирующего активизацию физкультурной дея- тельности. Игровые элементы способствуют ди- намичности танца, его темпераменту и зажига- тельности. Добрый, жизнерадостный юмор танца порождает положительные эмоции.

В-четвертых, следует еще раз обратиться к структуре танца. Как отмечалось, *ёхор* обладает

трехчастной структурой, которая может быть достаточно эффективно соотнесена со структурой спортивной тренировки. Постепенно нарастающий темп танца повторяет ускоряющийся темп и увеличение физической нагрузки в ходе занятия по физической подготовке.

Таким образом, круговой танец *ёхор*, являясь жанром национальной культуры бурятского народа, может быть использован в структуре комплексов спортивных упражнений и успешно реализован с целью совершенствования педагогического процесса по физической культуре у студентов вуза.

Для проверки данного предположения мы предприняли попытку исследовать мотивационно-ценностное отношение студентов к комплексу физических упражнений, в основу которых положен народный танец *ёхор*, выявить его потенциал как средства мотивации физкультурной деятельности. С этой целью был использован один из основных методов научного исследования «пробное обучение». Метод пробного обучения, по мнению М.В. Ляховицкого, построен на методической эрудиции и интуиции преподавателя. Суть его в общем виде сводится к тому, что исследователь высказывает предположение в отношении определенной методики, и данное предположение проверяется на практике, в результате чего дается оценка результатов. При подтверждении положительного потенциала исследуемой методики проводится масштабный эксперимент, предполагающий массовое обследование на основе материалов, полученных в результате первично осуществленного изыскания [4, с. 23].

Перед и после пробного обучения были проведены срезы в виде анкетирования, в котором приняли участие студентки I-II курсов юридического факультета Бурятского госуниверситета.

Для выяснения наличия или отсутствия осознанной потребности в занятиях физической культурой им было предложено ответить на вопрос: «Испытываете ли Вы потребность в занятиях физической культурой?». Результаты исследования показывают, что число студенток, имеющих осознанную потребность, достаточно высок – 72,2%. Однако у некоторой части студенток потребность в занятиях физической культурой практически отсутствует – 11,1%; или же не осознана в достаточной степени – 18,7%. Высокие показатели наличия осознанной потребности в занятиях физической культурой, по нашему мнению, обусловлены тем, что в настоящее время большинство людей почувствовали острую необходимость в двигательной активности в целях улучшения своего здоровья.

Наличие потребности в занятиях физической культурой стимулирует интерес студенток к предмету. Потребность проявляется во влечениях, желаниях, воле; интерес – в направленности внимания, мыслей, помыслов. Потребность вызывает желание владеть предметом, интерес – ознакомиться с ним. Данные нашего исследования демонстрируют, что интерес к учебной дисциплине «физическая культура» движет большинством опрошенных студенток – 48,1%. Лишь немногие из них отметили отсутствие интереса к предмету – 22%, и 34,2% участников исследования затрудняются ответить на вопрос «Испытываете ли Вы интерес к предмету «физическая культура»?». В результате беседы, проведенной после анкетирования, выяснилось, что причиной тому чаще всего является однообразие занятий физической культурой, слабые теоретические знания, применение только традиционных методов и приемов и средств обучения. Отсюда следует сделать вывод о наличии острой необходимости поиска и применения новых методик, нетрадиционных подходов к проведению занятий по физическому воспитанию.

Динамику мотивов физкультурной деятельности у студенток в ходе проводимого исследования с применением комплекса физических упражнений на основе танца *ёхор* удалось выявить с помощью серии ответов на вопрос «Для чего Вы занимаетесь физической культурой?»:

- 1) для повышения уровня физической подготовленности;
- 2) для получения удовольствия от физических упражнений;
- 3) для сохранения здоровья;
- 4) для улучшения осанки;
- 5) для снижения веса;
- 6) для коррекции фигуры;
- 7) т.к. посещение занятий обязательно;
- 8) для аттестации по предмету.

Анкета с предлагаемыми для выбора ответами заполнялась студентами до начала исследования, в начале учебного года, и после пробного обучения, в конце учебного года. То есть, на наш взгляд, у студентов было время и возможность оценить преимущества обучения с применением танцевального комплекса перед традиционным обучением. Это подтверждается результатами повторного среза.

Как выяснилось, картина мотивации определенным образом изменилась в результате применения на занятиях комплекса физических упражнений, построенных на основе народного танца *ёхор*.

Если до эксперимента мотивы студентов были разнообразны, а в качестве ведущего выступал мотив аттестации по предмету «Физическая культура» (81%), то в конце пробного обучения эти показатели снизились (41%). Хорошая посещаемость уроков на протяжении всего исследования – показатель устойчивого интереса к занятиям со стороны учащихся.

До эксперимента 56% студентов указывали мотив «поддержание уровня физической подготовленности», а после обучения с применением предлагаемого нами танцевального комплекса уже 73% студенток указали значимость данного мотива. Очевидно, в применении танца *ёхор* студентки смогли ощутить потенциал средства повышения физической подготовленности, т.к. новизна подхода стимулировала интерес студенток к занятиям, способствовала более эффективному выполнению физических упражнений, что неизбежно привело к повышению физической подготовленности. Этот мотив до исследования указывали 37% девушек, а после – 68%.

Совершенствование фигуры («коррекция фигуры», «снижение веса», «исправление осанки»), отмеченное девушками, объясняется гармоничным воздействием на различные мышечные группы и пропорциональным развитием мышечного корсета. Результаты исследования не показали изменения массы тела участников пробного обучения. Тем не менее в своих субъективных ощущениях девушки отмечают укрепление мышц, вызванное физическими упражнениями.

В ходе реализации комплекса физических упражнений на основе танца *ёхор* также не удалось уделить достаточно внимания правильному положению тела, в частности, правильной осанке. Каждый из танцующих по-своему координировал свои движения, и для того чтобы корректировать положение тела занимающихся, пришлось бы постоянно останавливать танец, делать замечания, давать необходимые указания. По нашему мнению, это привело бы к срыву эмоционального настроения танцующих, снижению интереса к выполняемой деятельности. Таким образом, нам еще предстоит работать над решением проблемы совершенствования фигуры в процессе выполнения физических упражнений на основе танца *ёхор*.

До эксперимента 40% девушек указывали мотив «получение удовольствия от физических на-

грузок». После пробного обучения этот мотив указывали уже 77% девушек. Физическая активность сама по себе рождает положительные эмоции, вызывает чувство «мышечной радости», что происходит благодаря выработке в организме во время физической активности гормонов и биологически активных веществ.

Данные анкетирования подтверждают заинтересованность студенток в занятиях нетрадиционным уроком физической культуры, в частности, в применении на занятиях танцевальных комплексов, построенных на основе танца *ёхор*. Отмечается развитие устойчивой положительной мотивации к занятиям в течение опытного обучения на основе положительных эмоций и чувства удовлетворения.

По итогам проведенного исследования 96% студенток отметили, что танец стимулировал их бодрое самочувствие, улучшил настроение, способствовал благоприятному эмоциональному настрою, благодаря бодрому ритму выполняемых упражнений, плавности и то же время стремительности движений, концентрации внимания. Улучшение самочувствия и настроения, рост активности испытуемых тесно связаны, наш взгляд, с формированием положительного мотивационно-оценочного отношения студенток к предлагаемому комплексу упражнений и подтверждают его эффективность как средства мотивации физкультурной деятельности, что и доказывает состоятельность выдвинутого нами предположения о возможной значимости и мотивирующем потенциале применения народного танца *ёхор* на занятиях по физической культуре у студентов университета.

#### Литература

1. Балдаев С.П. Бурятские свадебные обряды. – Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1979. – 176 с.
2. Дашиева Л.Д. Бурятский круговой танец *ёхор*: историко-этнографический, ладовый, ритмический аспекты. Новосибирск, 2008. – 142 с.
3. Дугаров Д.С. Исторические корни белого шаманства (на материале обрядового фольклора бурят). – М.: Наука, 1991. – 300 с.
4. Ляховицкий М.В. О сущности и специфике экспериментального обучения по методике обучения иностранному языку // ИЯШ. – 1969. – №4. – 23 с.
5. Манжигеев И.А. Слово о *ёхоре* (Этнографические заметки) // Байкал. – 1982. – № 3. – С. 131-134.
6. Хангалов М.Н. Собр. соч.: в 3 т. – Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1958. – Т.1. – 551 с.

Орлова Ирина Валентиновна, старший преподаватель кафедры физического воспитания БГУ, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 а.

Orlova Irina Valentinovna, senior teacher, department of physical education, Buryat State University, 670000 Ulan-Ude, Smolin str. 24 a.



УДК: 796.83

© М.А. Погадаев, А.В. Гаськов, Г.Я. Галимов, В.А. Стрельников

## ПОСТРОЕНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ-ЮНИОРОВ К ОСНОВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

*Поиск путей, обеспечивающих успешное совершенствование процесса подготовки боксеров-юниоров на основе оптимального планирования тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе, является одной из наиболее важных проблем в боксе.*

**Ключевые слова:** Совершенствование процесса, оптимальное планирование, боксеры-юниоры, предсоревновательный этап, многоцикловая подготовка.

М.А. Pogadaev, A.V. Gaskov, G.Ya. Galimov, V.A. Strelnikov

## PLANNING OF PRECOMPETITION STAGE FOR BOXERS-UNIORS' TRAINING FOR SIGNIFICANT COMPETITIONS

*Search of the ways providing successful improvement of boxers-juniors' training process based on optimal training planning during precompetitive stage of training is one of the most important problems in boxing.*

**Key words:** process improvement, optimal planning, boxers-juniors, precompetitive stage, multicycle training.

**Актуальность.** В настоящее время в России уделяется большое внимание физической культуре и спорту. Подтверждением этому являются принятые законы и постановления о физической культуре и спорте. Большое внимание со стороны президента уделяется развитию таких видов спорта, как борьба, футбол, теннис, бокс и др. В последние годы боксеры России одерживали победы на Олимпийских играх, на чемпионатах мира, кубках мира и международных турнирах. Для удержания завоеванных позиций необходимо дальнейшее совершенствование процесса подготовки российских спортсменов. Практика многоцикловой подготовки, предусматривающая участие в нескольких соревнованиях в течение года, из которых два являются главными, обуславливает необходимость рационального распределения тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе [1, 3, 6]. Как показал анализ литературы, на сегодняшний день вполне немало исследований по данной проблеме. Однако в этих работах не учтены изменения, произошедшие в последнее время в правилах соревнований, в количестве боксерских турниров, а также в большинстве случаев не учитываются такие факторы, как сложные экологические условия (высокая температура, влажность воздуха, быстрая смена климатических и временных зон и др.).

С учетом ведущей роли планирования тренировочных нагрузок различной специализированности, координационной сложности, параметров объема и интенсивности в подготовке боксеров-юниоров актуальным и своевременным представляется получение научных данных о

содержании и распределении тренировочных нагрузок на этапе подготовки боксеров-юниоров к ответственным соревнованиям [2, 4, 5].

Предсоревновательная подготовка в боксе, имеющая свои особенности, изучалась такими авторами, как Ю.В. Верхошанский, И.Б. Виктор, Ю.Б. Никифоров. Анализ суммарных объемов основных тренировочных средств боксеров-юниоров на предсоревновательном этапе подготовки проводился с целью выявления оптимального соотношения средств физического воспитания, способствующего росту спортивных результатов у обследуемых спортсменов. Для наблюдений была определена сборная команда боксеров-юниоров боксерского клуба «Океанский» г. Владивостока, в количестве 20 человек.

Этап предсоревновательной подготовки представлял собой трехнедельные учебно-тренировочные сборы в санаторно-курортной зоне г. Владивостока, в детском оздоровительном лагере «Солнечный луч».

В ходе педагогического исследования использовались комплексы физических упражнений, которые были распределены таким образом:

**1. Имитационные упражнения** определялись комплексами передвижений с ударными комбинациями:

- передвижения разными способами с нанесением ударов, обманных движений, комбинаций в движении, на полосе 30-40 м. В комплекс входили 10-12 упражнений;

- упражнения выполнялись в бассейне или в реке, озере, море. Различные способы передвижения на ногах с отработкой техники ударов (школа бокса) при различном уровне воды (по

грудь, плечи), беговые упражнения в воде на разной глубине. Комплекс состоял из 10-12 упражнений;

- бег по пересеченной местности (кросс, работа на дороге) с имитацией боксерских приемов и ОРУ в движении. Всего 5-8 км.

**2. Подводящие упражнения** по своим нервно-мышечным усилиям и структуре движений были адекватны основным специальным упражнениям:

- работа на спортивных снарядах. Упражнения выполняются по заданиям, которые написаны на карточках и прикреплены к снарядам. В течение 1 мин боксер совершает интенсивную работу на снаряде по заданию с обязательным изменением направления движения. В комплекс входили 8-10 упражнений;

- в следующем комплексе использовались упражнения на развитие координационных способностей. Эти двигательные действия выполнялись с теннисными мячами – дриблинг в движении одним и двумя мячами. Комплекс состоял из 10-12 упражнений.

**3. Специальные упражнения**, непосредственно повышающие эффективность двигательных действий в ринге:

- упражнения на совершенствование техники маневрирования по рингу. Они выполнялись в тройках-четверках, в защитной экипировке;

- упражнения на развитие техники маневрирования и скоростно-силовых качеств на снарядах. Работа по заданию (из вольной работы нанесение с максимальной скоростью различных комбинаций, повторных атак с обязательных скручиванием в сторону и контратакой);

- упражнения в тройках и четверках (работа с

определением ситуативных моделей).

**4. Упражнения общефизической направленности** представляли собой комплексы обще-развивающих упражнений:

- попеременные прыжки поочередно на одной и на двух прямых ногах разными способами. В комплекс входили 8-10 упражнений;

- упражнения с баскетбольными мячами в парах. Выполнялись в движении разными способами (приставными, скрестными шагами) одновременно, с передачей друг другу мяча разными способами (от груди, из-за головы, имитируя удары снизу, сбоку, прямо). Комплекс состоял из 8-10 упражнений;

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера. Выполнялись в парах с партнером, с применением отягощений для метания (ядра, камни). Выполнялось 10-12 упражнений по 5 мин;

- силовые, круговые, общеразвивающие тренировки;

- в конце каждого комплекса упражнений давались задания на закрепление - бег трусцой в течение 5-10 мин в с/зале или в лесу между деревьями, постоянно маневрируя и нанося комбинационные серии ударов.

В таблицах 1, 2, 3, предложенных ниже, распределены тренировочные средства трехнедельного педагогического эксперимента боксеров-юниоров.

В таблице 4 представлены средние величины объемов основных средств подготовки на предсоревновательном этапе (%). За основу было принято распределение тренировочных упражнений боксеров в зависимости от степени их подготовленности.

Таблица 1

Неделя I	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вск.
Утр. разм. (7-30-8-00)	бег, ОРУ, школа бокса	бег, ОРУ, школа бокса	бег, ОРУ, школа бокса	бег, ОРУ, школа бокса	бег, ОРУ, школа бокса	Самост. раз-минка	Отдых (мероприятия лагеря-конкурсы, дискотека)
УТРО (11-13)	Занятие №1 (двиг, прыжк, ОРУ)	Занятие №2 (передв. с ударами)	Занятие №1 (двиг, прыжк, ОРУ)	Равномерный кросс в течение 1 ч (5-6 км) с работой на дороге	Настольный теннис в течение 1,5-2 ч	Кросс в течение 1-1,5 часа (8-10 км)	
ВЕЧЕР (17-19)	Занятие №4 (двиг. с мячами)	Игровая тренировка (футбол)	Занятие №6 (камни), (скор.-сил)	Сауна , 1-1,5 часа.	ОФП (круговая тренировка: штанга, гантели, и т.д.)	Занятие №5, с выездом в бухту Шамора (бассейн лагеря)	

Таблица 2

Неделя 2	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вск.
Утр. разм. (7-30–8-00)	бег, ОРУ, школа бокса	бег, ОРУ, школа бокса	бег, ОРУ, школа бокса	бег, ОРУ, школа бокса	бег, ОРУ, школа бокса	Самостразминка	Отдых (мероприятия лагеря – конкурсы, дискотека)
УТРО (11-13)	Кросс с работой на дороге (имитация ударов, упражнения различного характера) (1,5 ч)	Занятие №6 (камни), (скор.-сил.)	СТТМ в парах (работа с моделями противников) Занятие № 7	Занятие № 8, работа с мячами (футбольными, теннисными)	Кросс в течение 1-1,5 часа (8-10 км)	Занятие № 5, с выездом в бухту Шамора (бассейн лагеря)	
ВЕЧЕР (17-19)	СТТМ в парах (работа с моделями разных противников) Занятие № 7	СТТМ на снарядах, круговая работа с моделир. задания (1, 5 ч), занятие № 9	Занятие №2 (передв. с ударами)	Игровая тренировка (баскетбол, регби) (1,5 часа)	СТТМ на снарядах, круговая работа с моделир. задания (1, 5 ч), занятие № 9	Сауна 1-1,5 часа	

Таблица 3

Неделя 3	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вск.
Утр разм. (7-30—8-00)	бег, ОРУ, школа бокса	бег, ОРУ, школа бокса	бег, ОРУ, школа бокса	бег, ОРУ, школа бокса	бег, ОРУ, школа бокса	Самост. разминка	Отдых (мероприятия лагеря – конкурсы, дискотека)
УТРО (11-13)	«Школа бокса» совершенствование СТТМ в парах без перчаток (1,5 часа)	ОФП (круговая тренировка: штанга, гантели и т.д.	Кросс с работой на дороге (имитация ударов, упражнения различного характера)	СТТМ в парах (работа с моделями разных противников) Занятие № 7	СТТМ на снарядах, круговая работа с моделир. задания (1, 5 ч), занятие № 9	Контрольные спарринги в парах, тройках (вольные бои)	
ВЕЧЕР (17-19)	СТТМ в парах (работа с моделями разных противников) Занятие № 7	Игровая - круговая тренировка (футбол – наст теннис) (1,5 ч)	СТТМ на снарядах, круговая работа с моделир. задания (1, 5 ч), занятие № 3	СТТМ на снарядах, круговая работа с моделир. задания (1, 5 ч), занятие № 3	Урок № 5, выездом в бухту Шамора (бассейн лагеря) фартлек	Сауна 1-1,5 часа	

Этап предсоревновательной подготовки был разбит нами на 3 стадии: ОФП, СВП, СП. В процентном соотношении это выглядело так:

Анализ внутригрупповых соотношений специализированных средств позволяет сделать заключение о том, что величина объема упражнений специально-физической направленности со-

ставляет 30%, специальной подготовки – 20%.

Выявлены достоверные различия ( $P < 0,05$ ) между средствами ОФП, СФП и СП. При этом было установлено, что боксеры-юниоры при подготовке к основным соревнованиям примерно в равных объемах используют упражнения СФП и СП.

Таблица 4

Средства спортивной тренировки

1 стадия – общая физическая подготовка		
ОФП – 50%	СФП – 30%	СП – 20%
2 стадия – специальная физическая подготовка		
ОФП – 30%	СФП – 40%	СП – 30%
3 стадия – специальная физическая подготовка		
ОФП – 20%	СФП – 30%	СП – 50%

На 2 стадии предсоревновательного этапа наблюдается уменьшение объема нагрузки ОФП до 30%, при этом увеличивается нагрузка СФП и СП на 10%.

На 3 стадии подготовки предпочтение отдавалось СП, куда входили упражнения, направленные в основном на моделирование ситуаций в ринге. Нагрузка на ОФП уменьшилась до 20%, в СФП проглядывается уменьшение доходит до 30%. Нагрузка СП выросла при этом до 50%.

Таким образом, анализ результатов исследования позволяет сделать заключение о том, что подготовка боксеров-юниоров к главным соревнованиям спортивного сезона осуществляется преимущественно путем применения упражнений специальной и специально-физической направленности. Однако передовой опыт спортивной подготовки свидетельствует о том, что завышение объемов упражнений максимальной и высокой специализированности часто приводит, как правило, к быстрому переутомлению спортсменов в процессе соревнований [3, 7]. Поэтому мы и создали модель поэтапного перехода от максимальных нагрузок к средним нагрузкам, преимущественно специализированным. Отметим, что невысокий объем использования упражнений максимальной сложности в предсоревновательной подготовке боксеров-юниоров является целесообразным, так как завышенный объем выполнения специализированных упражнений повышенной координационной сложности требует от спортсмена проявления максимальных функциональных возможностей организма и больших энергозатрат. Структура и характер использования таких средств в большей мере приближены по своим характеристикам к соревновательной деятельности, боксер испытывает чрезмерно высокую степень психической напряженности, что негативно сказывается на успешности выступления в соревнованиях [4].

Специализированность нагрузки предполагает распределение тренировочных упражнений на группы в зависимости от степени их сходства с соревновательным упражнением. Тренировочные

средства разделяются на специфические, специально-физические и общефизические, что весьма важно для практики: упражнения первой группы обладают наибольшим тренирующим воздействием и используются как средства специальной подготовки. Их применение обеспечивает прямой и положительный перенос навыков и двигательных качеств и как следствие – быстрый рост спортивно-технических результатов. Специфический тренирующий эффект упражнений специально-физической группы незначителен, и поэтому они используются только как средства общей подготовки [5, 6].

Анализ результатов педагогических наблюдений в сборной команде боксеров-юниоров боксерского клуба «Океанский» позволил сделать заключение о наличии тенденции к увеличению объемов специализированных средств к концу этапа предсоревновательной подготовки.

Полученные данные о распределении специализированных средств на этапе подготовки выявили необходимость внесения коррекции в существующие планы тренировки боксеров-юниоров, позволяющие оптимально решать задачи физической и технико-тактической подготовки к предстоящим соревнованиям.

Таким образом, результаты анализа данных, полученных в ходе исследования, позволяют сделать следующие **выводы**:

1. Эффективность соревновательной деятельности боксеров-юниоров определяется преимущественно характером распределения и соотношения нагрузок различной специализированности и направленности на предсоревновательном этапе подготовки, а не ее объемом.

2. Завышенные объемы упражнений высокой и максимальной специализированности во втором и третьем микроциклах предсоревновательного этапа часто приводят к психическому перенапряжению боксеров, что обуславливает неудачное их выступление в основных соревнованиях года.

3. Выявлены эффективные соотношения объемов средств различной специализированности и

величины физических нагрузок на предсоревновательном этапе подготовительного периода боксеров-юниоров.

4. При распределении нагрузок на предсоревновательном этапе необходимо учитывать ранг соревнований и возрастные особенности спортсменов.

#### Литература

1. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 2. – С. 9-12.

2. Викторов И.Б., Никифоров Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М.: ФиС, 1978. – 210 с.

3. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Структура и содержа-

ние тренировочно-соревновательной деятельности в боксе. – Красноярск, 2004. – 113 с.

4. Шивит–Хурак И.К., Галимов Г.Я., Цырепилов В.Б. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса студентов-боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе. – Улан-Удэ: Изд-во БГСХА им. В.Р. Филиппова, 2012. – 160 с.

5. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных нагрузок: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1992.

6. Стрельников В.А., Самарин А.Г. Циклическая структура и планирование тренировочного процесса в боксе. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2007. – 132 с.

7. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров. – М.: ИНСАН, 2011. – 480 с.

*Погадаев Михаил Анатольевич*, преподаватель кафедры тактико-специальной, боевой и физической подготовки Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России (ВФ ДВЮИ МВД России), Владивосток. E-mail: maksboxmvd@mail.ru

*Гаськов Алексей Владимирович*, доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой теории физической культуры Бурятского государственного университета (БГУ), Улан-Удэ, Смолина, 24а, тел. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: gaskov@bsu.ru

*Галимов Геннадий Яковлевич*, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории физической культуры Бурятского государственного университета (БГУ), Улан-Удэ.

*Стрельников Валерий Александрович*, доктор педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Бурятского государственного университета (БГУ), Улан-Удэ. E-mail: strelnikov09@mail.ru

*Pogadaev Mikhail Anatolevich*, lecturer, department of tactical-special, army and physical training, Vladivostok Branch of Far-Eastern Law Institute, Ministry of Inner Affairs, MIA RF, Vladivostok. E-mail: maksboxmvd@mail.ru

*Gaskov Alexey Vladimirovich*, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory of physical culture, Buryat State University. Ulan-Ude, Smolin str., 24a, ph. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: gaskov@bsu.ru

*Galimov Gennady Yakovlevich*, doctor of pedagogical sciences, professor, department of the theory of physical education, Buryat state university, Ulan-Ude.

*Strelnikov Valery Alexandrovich*, doctor of pedagogical sciences, professor, department of sports disciplines, Buryat State University, Ulan-Ude. E-mail: strelnikov09@mail.ru

УДК 796

© А.Р. Поляков

## ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ КОРРЕКЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ (С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТЕРЕОИЗОБРАЖЕНИЙ)

*В статье рассматривается феномен нарушения зрения. Предлагается способ направленной коррекции зрительных функций. Приводится порядок действий по применению оздоровительных физических упражнений, обеспечивающих коррекцию за счет направленной реорганизации зрительной системы с помощью стереотестов.*

**Ключевые слова:** бинокулярное зрение, профилактика и коррекция остроты зрения.

**A.R. Polyakov**

## PREVENTION OF PUPILS' VISUAL ACUITY DEGRADATION BY MEANS OF CORRECTION PHYSICAL EXERCISES (BY USE OF STEREOTESTS)

*The article regards a phenomenon of vision degradation. The method of the directed correction of sight functions is proposed in this paper. The order of physical actions is given, it provides correction of sight due to reorganization of sight system by means of stereotests.*

**Keywords:** binocular vision, prevention and correction of visual acuity.

В образовательном процессе школы профилактика нарушений зрения решается не эффек-

тивно, несмотря на ее большую социальную значимость. Для старших классов эта проблема

особо актуальна, так как выпускники школы, определяясь с будущей профессией, учитывают и возможности своего здоровья.

Некоторые школьные дисциплины рассматривают проблему здоровья человека, но в основном ставят перед собой только образовательные задачи. Физическая культура в рамках образовательного процесса призвана решать оздоровительные задачи. Однако они остаются малореализуемыми, так как урочные формы занятий способны удовлетворить двигательный режим учащихся только на 20-25% [4].

В период обучения в школе дети вынуждены переносить большие психоэмоциональные нагрузки. Умственная деятельность учащихся сопровождается повышенным психическим напряжением, что в условиях малой двигательной активности может быть причиной возникновения стресса и серьезных функциональных нарушений [1]. В настоящее время около 60% выпускников школ страдают различными хроническими заболеваниями.

Обнаружено, что психоэмоциональный стресс приводит к потере части адаптивных ресурсов и обуславливает возникновение зрительных расстройств [2]. Ульям Бейтс придерживался аналогичного мнения, считая, что основной причиной близорукости является умственное утомление и психическое напряжение, порождающее «физическое перенапряжение глаз». В работах Б.В. Сермеева [3] обозначены причинно-следственные связи между показателями физического развития, состоянием внутренних органов, опорно-двигательного аппарата и зрительными функциями. Некоторыми исследователями показано, что применение физических упражнений способствует снятию умственного утомления и профилактике близорукости. Однако рекомендуемая программа по физической культуре для школ не предусматривает применение средств оздоровительно-коррекционной гимнастики, направленной на поддержание зрительных функций. Внедрение в учебную программу этого раздела осложняется отсутствием должной классификации и соответствующей систематизации упражнений профилактической направленности.

Для целенаправленного проведения профилактических мероприятий необходимо знание закономерностей развития близорукости. Существует несколько взглядов на причины ее возникновения: это врожденные нарушения зри-

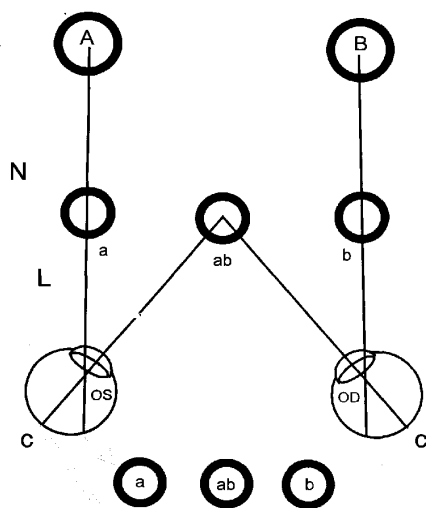
тельной системы, ослабленная аккомодация, плохая согласованность работы глазодвигательных мышц, нарушения регуляции психофизиологических механизмов и т.д.

Современная офтальмология использует разнообразные методы для коррекции зрения: ношение бифокальных очков, контактных линз, хирургическое вмешательство, терапевтическое лечение. Педагогика предлагает общеукрепляющие мероприятия с применением лечебно-оздоровительных средств физической культуры, частичное ограничение двигательной деятельности, применение технических средств обучения. Применяются и нетрадиционные методики: соларизация, медитация, аутотренинг [5]. При этом все вышеперечисленные подходы не могут в полной мере выполнить социальный заказ общества.

Результаты исследований последних лет, касающиеся причин развития близорукости, позволили по-новому оценить возможности физической культуры. Показано, что специально подобранные упражнения способствуют не только общему укреплению организма, но и повышению специфической работоспособности мышц глаза. Так, зарекомендовал себя эффективным метод авторегуляции аккомодационного аппарата в условиях предплюскостного слияния двойных изображений [9]. В основании предлагаемой нами системы по профилактики и коррекции остроты зрения лежат представления о концепции бинокулярного зрения [8]. Данные научные сведения позволяют максимально противостоять нарушению зрительных функций и разрушению других функциональных систем. Полученные знания о принципах управления зрительными функциями помогут освоить простые способы повышения остроты зрения. Эти способы повышения и поддержания остроты зрения на должном уровне не требуют больших финансовых затрат, а только внимания учителей к здоровьесберегающим мероприятиям.

В результате учителя смогут проводить реабилитационно-коррекционную работу, способную без специальных клинических вмешательств восстанавливать возникшие сдвиги функциональных резервов зрительной системы.

Данный способ направленной коррекции зрительных функций реализуется с помощью идеального информационного эквивалента нормы зрения – «мнимого зрительного образа» (МЗО) [9].

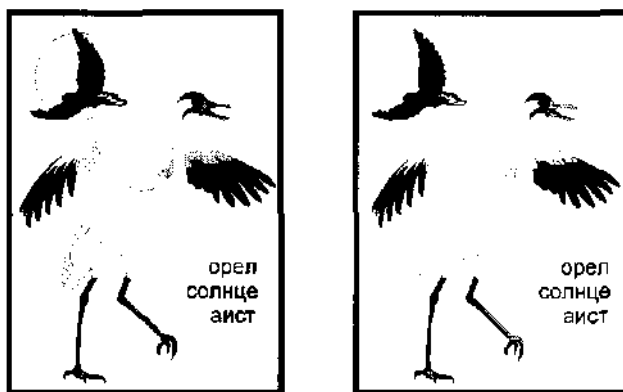


**Рис. 1.** Схема слияния двойных изображений при нахождении области зрительной бификсации перед плоскостью теста. А и В – элементы теста (двойные изображения); ab ( $a_n b_n$ ) – бинокулярный элемент мнимого изображения; a ( $a_n$ ) – изображение, ощущаемое левым глазом; b ( $b_n$ ) – изображение, ощущаемое правым глазом; с – область корреспонденции; Р – расстояние между центрами двойных изображений; N – расстояние от глаз до двойных изображений; L – расстояние до бинокулярного элемента мнимого зрительного образа ab ( $a_n b_n$ ).

Школьник при устойчивом восприятии четкого мнимого изображения увеличивал расстояния N (от глаз до двойных изображений) до максимального расстояния, где четкость еще сохранялась. Если же изображение мутнело, увеличение N прекращали, и четкость мнимого изображения обследуемые восстанавливали, фиксируя

взгляд на элементах мнимого изображения, при этом несколько раз моргая.

Проведено 67 обследований. В эксперименте использовался специальный стереотест (рис. 2), состоящий из двойных изображений. Каждое из которых представляет собой прямоугольник, внутри которого три фигурки: аист, орел, солнце и три слова: Орел, солнце, аист.



**Рис. 2.** Стереотест, состоящий из двойных изображений

Оценивалась острота зрения учащихся 3-8 классов при предплоскостном слиянии двойных изображений до и после сеансов тренировок по методике, предложенной И.Э. Рабичевым.

Обследование с каждым учащимся проводилось в четыре этапа:

а) определение остроты зрения до тренировок;

б) обучение методу слияния двойных идентичных изображений при физиологическом двоении в условиях свободной гаплоскопии;

в) проведение сеанса тренировок в течение четырех месяцев во время школьных занятий, на уроке информатики (т.к. именно здесь дети получают наибольшую нагрузку на зрительную систему), в течение физкультурной минутки для

детей с остротой зрения, равной 1,0, один раз в неделю, а для детей с низкой остротой зрения – в домашних условиях каждый день (во всех экспериментах сеанс тренировок по времени затрачивал не более пяти минут);

г) определение остроты зрения после сеанса тренировок.

Сеанс тренировок проходил следующим образом. Учащимся рекомендовалось на уровне глаз, перед тестами, на расстоянии 10-15 см поместить ручку или указательный палец. При направлении взгляда на ручку, она видна четко и не двоится, а на заднем плане три устойчивых изображения. Каждое изображение представляет собой прямоугольник, внутри которого три фигуры: аист, орел, солнце и три слова: орел, солнце, аист. Все три прямоугольника расположены на одной линии, причем средний из них ровно в центре, относительно двух других, и объемный (т.е. на нем изображения видны на разном удалении друг от друга: на переднем плане слова, затем аист и самые дальние – орел и солнце).

Для того чтобы проверить правильность направления взгляда, дети прикрывали рукой на секунду один глаз, тогда на секунду исчезало то из трех изображений, которое было с той стороны, с какой прикрыли глаз. Например, если прикрывали левый глаз, то исчезало левое изображение.

При наличии трех устойчивых изображений необходимо было найти такое расстояние, при котором сохранялась максимальная четкость всех деталей изображения на среднем прямоугольнике. Затем, не сводя с нее взгляда, нужно плавно отдалять тест на максимальное расстояние, где будет еще четкое изображение. Если же изображение мутнеет, теряет четкость, то необходимо один или несколько раз моргнуть, после чего опять попытаться найти четкость. Если же и в этом случае изображение видно не отчетливо, то тогда нужно уменьшить на некоторое расстояние дистанцию до теста. А когда четкость восстановится, то можно опять плавно увеличивать дистанцию.

*Поляков Аруслан Равильевич*, старший преподаватель кафедры ПО ИПКРО, тел 20-99-07, e-mail: bek-b1@mail.ru, тел. 89646504041.

*Polyakov Aruslan Ravilevich*, senior teacher, department of PO IPKRO, тел 20-99-07, e-mail: bek-b1@mail.ru, тел. 89646504041.

Контроль за самотренировкой учащихся проводился следующим образом. Один раз в месяц проверяли умение сливать двойные идентичные изображения при физиологическом двоении в условиях свободной гапоскопии и соблюдение инструкции.

В течение эксперимента, который длился в течение четырех месяцев, были получены следующие результаты. У 40 (60%) учащихся с остротой зрения, равной 1,0, несмотря на зрительные перегрузки, острота зрения не снизилась. У 14 (21%) учащихся с пониженной остротой зрения после занятий со стереотестами острота зрения поднялась на 10-30 %. У 13 (19%) учащихся с различной патологией зрительной системы острота зрения не изменилась.

Результаты исследования показали авторегуляционные свойства аппарата аккомодации в условиях предплюскостного слияния двойных изображений.

#### *Литература*

1. Бодров В.А. Информационный стресс: учеб. пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.
2. Корбетт М.Д. Как обрести хорошее зрение без очков. – СПб.: Лань, 2008. – 112 с.
3. Сермеев Б.В. Физическое воспитание слабовидящих детей. – М.: Просвещение, 1993. – 68 с.
4. Аветисов Э.С. Занятия физической культурой при близорукости. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 103 с.
5. Рамапантана И. Упражнения йоги для глаз. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2010. – 192 с.
6. Демирчоглян Г.Г. Школа здоровья глаз. – СПб.: ИК-Комплект, 2011. – 264 с.
7. Павлова А.Н. Исследование эффекта глубины в условиях предплюскостного слияния двойных изображений на бинариметре. Диплом. – Иркутск, 1998. – 53 с.
8. Рабичев И.Э. Системная организация и механизмы направленной коррекции бинокулярного зрения: автореф. дис. ... д-ра биол. наук. – Иркутск, 1998. – 192 с.
9. Рабичев И.Э., Котов А.В. «Мнимый зрительный образ» как информационный эквивалент нормы при направленной коррекции зрения. – Иркутск: Изд-во Иркут. ун-та, 1995. – 38 с.



## ШКОЛА СПОРТА КАК СФЕРА ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*В статье рассматривается включение человека в спортивную деятельность.*

**Ключевые слова:** физическое совершенствование, мотивы спортивной деятельности, роль спортивных достижений, личностные качества, статус личности.

*K.N. Pruzhinin*

## SCHOOL OF SPORT AS A SPHERE OF EDUCATION THE PERSONAL FEATURES IN THE PROCESS OF CONTINUOUS PHYSICAL EDUCATION

*The article considers an inclusion of person in sports activities.*

**Keywords:** physical improvement, motives of sports activities, role of athletic achievements, personal features, status of personality.

Становление человека как личности невозможно без самоактивности, т.е. активной деятельности, в процессе которой выявляются, формируются и развиваются его личностные качества. Сфера физической культуры и спорта в определенном отношении предоставляет особенно благоприятные условия для проявления жизненной активности. Сама природа средств физического воспитания, необходимость регулярного преодоления трудностей в процессе физического совершенствования, стимулирующая роль спортивных состязаний и достижений – все это и многое другое требуют возрастающих проявлений активности личности и тем самым способствуют ее развитию.

Спорт не без основания считают «школой воли», «школой эмоций», «школой характера». В сфере спортивной деятельности раскрываются многие черты нравственного статуса личности, т.к. в обыденных ситуациях повседневной жизни не так часто приходится сталкиваться со столь высокими запросами к проявлению волевых качеств и саморегуляции, какие предъявляют спортивные состязания и спортивная деятельность в целом.

Можно сказать, что ведущим фактором становления и развития специализированных восприятий в спорте являются личностные качества спортсмена. В терминах *сила, быстрота, точность, выносливость* и понятиях *сила, подвижность, аккуратность и стойкость характера* заключены далеко не простые аналогии. Проявление свойств характера не только на тренировках и соревнованиях, но и в повседневной жизни приводит к существенным системным изменениям в психике спортсменов.

По утверждению Р. А. Пилюяна, использование различных средств воздействия на человека в области физической культуры и спорта выходит далеко за рамки телесности. В связи с этим ее стоит называть «отраслью культуры тела и духа», понимая под духом эмоции, воображение, эстетику, мотивацию, волю, интеллект и нравственность как психические процессы, свойства и способности [4].

По мнению ряда исследователей (Л.И. Лубышева, Э. Майнберг, О. Групе и др.) [3], для спортсмена спорт является школой воспитания характера, школой честной игры, эмоций, физического и духовного совершенствования, представляя собой своеобразный «полигон», на котором, помимо двигательных, формируются такие качества, как упорство, решительность, чувство коллективизма и солидарности, умение адаптироваться к существующим обстоятельствам, что в конечном счете способствует обогащению жизненного опыта.

Однако спорт не всегда дает только положительный воспитательный эффект, реальное воспитательное значение спорта в решающей мере зависит от того, кто и как его использует, а более всего от конкретной системы социально-воспитательных отношений, складывающихся в сфере спорта и в связи с ним. Те же самые свойства спорта, благодаря которым в определенных ситуациях он оказывается эффективным средством воспитания положительных качеств личности, могут способствовать формированию и развитию негативных личностных качеств.

Исследовательская проблема, вытекающая из изложенного выше, сформирована следующим образом: спортивная деятельность характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных свойств личности и качеств,

которые являются ключевыми в спорте и востребованы во многих других видах деятельности человека.

В исследовании приняли участие выпускники физкультурно-спортивных учебных заведений Иркутской области. На разных этапах его в период 2007-2011 гг. было охвачено 487 человек. В основном исследовании приняли участие 136 выпускника указанных учебных заведений, из них 65 человек имеют спортивный разряд, 34 – кандидаты в мастера спорта, 34 присвоено звание «мастер спорта» и 3 – звание «мастер спорта международного класса». Высшее образование имеют 59%, среднее специальное – 41%. Средний возраст респондентов составляет 35,8 лет.

Все респонденты были разделены на следующие группы: работающие в правоохранительных органах (23%), государственных (18%) и коммерческих (23%) структурах; руководящие работники общественных и образовательных заведений (36%). Эти группы определились как основные направления в ходе обработки данных о респондентах.

Обратимся к ответам респондентов о том, какие качества личности были воспитаны у них в результате спортивной деятельности. Следует отметить, что по всей совокупности опрошенных сложилась следующая тенденция (рис. 1).

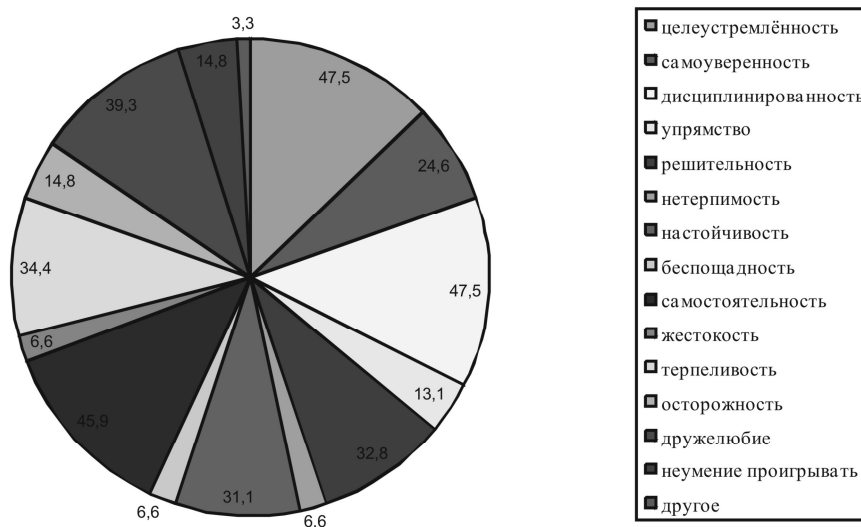


Рис. 1. Качества личности, воспитанные в процессе спортивной деятельности, в %

Наряду с такими качествами, как целеустремленность, дисциплинированность (47,5%), самостоятельность (45,9%), дружелюбие (39,3%), терпеливость (34,3%), решительность (32,8%), настойчивость (31,1%), у спортсменов обнаруживаются и отрицательные черты, появившиеся в процессе занятий спортом, причем практически весь состав этих качеств с максимальными показателями относительно других групп выражен в группе работающих в правоохранительных органах. Так, в данной группе респондентов жестокость присуща 17,1%, беспощадность – 14,3%, нетерпимость – 21,4% самоуверенность – 28,6% и неумение проигрывать – 21,4%. Такое качество, как «дружелюбие», в этой группе не выделил никто – 0,0%. Очевидно, это обусловлено тем, что все респонденты этой группы занимались индивидуальными видами спорта (классической борьбой, рукопашным бо-

ем, плаванием), в то время как успехи «командных» видов спорта напрямую зависят от достигнутого уровня взаимодействия спортсменов, взаимопонимания, сыгранности, взаимовыручки, взаимной ответственности.

Если для победы в лыжной гонке достаточно проявить индивидуальное мастерство, то для победы в большинстве спортивных игр или состязаний в экипажах этих факторов может оказаться недостаточно, поскольку в них необходимо владение приемами совместных действий. Оптимальные межличностные отношения, в которых особую роль играет взаимная требовательность, взаимное уважение, способность преодолевать конфликтные ситуации, умение в необходимый момент предстать перед соперником единым сплоченным коллективом, являются предметом особой заботы тренеров и спортсменов.

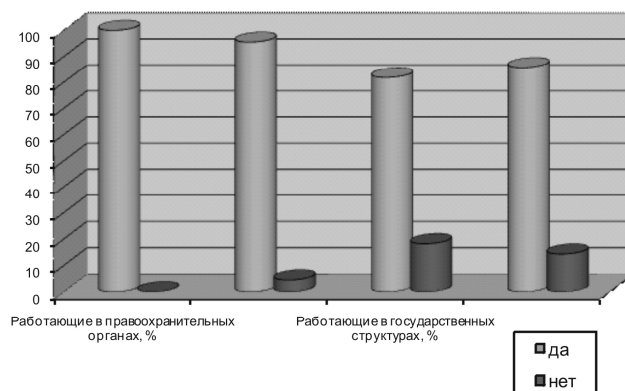


Рис. 2. Ответы на вопрос «Ставили ли Вы перед собой цели в спорте?»

В группе руководителей общественных и образовательных заведений 45,5% составляют респонденты «командных» видов спорта (волейболисты, баскетболисты, футболисты). Для данной группы характерны высокие показатели (относительно других групп) по таким качествам, как «целеустремленность» и «самостоятельность». Спортивная деятельность предъявляет высочайшие требования к развитию внимания, памяти, речи, мышления, воображения и располагает большими возможностями для их совершенствования, так же как и личностных качеств спортсмена. Очевидно, что не всегда эти качества возникают сами по себе, но в данной группе они, вероятно, возникли в результате положительной направленности спортивной деятельности.

В группе респондентов, работающих в государственных структурах, шесть показателей занимают ведущие места относительно других групп: «целеустремленность», «решительность», «настойчивость», «терпеливость», «осторожность», «дружелюбие». Первые три качества относятся к волевым характеристикам личности, и, возможно, именно они помогли бывшим спортсменам занять руководящие посты, последние же три качества, по-видимому, вырабатывают определенную «гибкость» в профессиональных и межличностных отношениях. Следует отметить, что в данную группу вошли респонденты, занимавшиеся такими видами спорта, как легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки и велоспорт.

Рассмотрим группу респондентов, работающих в коммерческих структурах. В этой группе выявлены самые низкие показатели (относительно других групп) по таким качествам, как

«целеустремленность», «самоуверенность», «дисциплинированность», «решительность», «нетерпимость», «жестокость», самый высокий показатель здесь – «упрямство». Очевидно, это связано с тем, что данная группа объединила представителей самых разных видов спорта (стрельба, гребля, спортивное ориентирование, борьба, лыжи, плавание, хоккей, футбол, гимнастика, легкая атлетика).

По мнению Дж. Кретти, у игроков командных видов спорта, так же как и индивидуальных, имеется потребность в достижении, перед ними ставятся цели, которые в результате их достижения, превышения или невыполнения формируют уровень притязаний.

Уровень притязаний – одна из важнейших характеристик личности, определяющая относительно устойчивый уровень надежды на успех в деятельности. Уровень притязаний характеризует степень надежды на успех, трудность или легкость задач, выбираемых личностью для самостоятельного решения, влияние успеха или неудачи на последующую активность в достижении цели, желаемый уровень самооценки (высокой, адекватной или заниженной). При этом не всегда для надежды на успех есть реальные предпосылки, или, напротив, низкий уровень притязаний сопряжен со слабой уверенностью в успехе, несмотря на реальный шанс победы. Оптимальным для спорта следует признать слегка завышенный уровень притязаний – на грани адекватного и высокого [2]. Иными словами, степень успеха или неудачи обычно выявляется при сравнении поставленных целей с достигнутыми результатами.

Для выявления уровня притязаний респондентам был задан вопрос «Ставили ли Вы перед собой цели в спорте?». По всей совокупности

опрошенных 91,8% ответили утвердительно, примерно такая же картина наблюдается и в других группах (рис. 2).

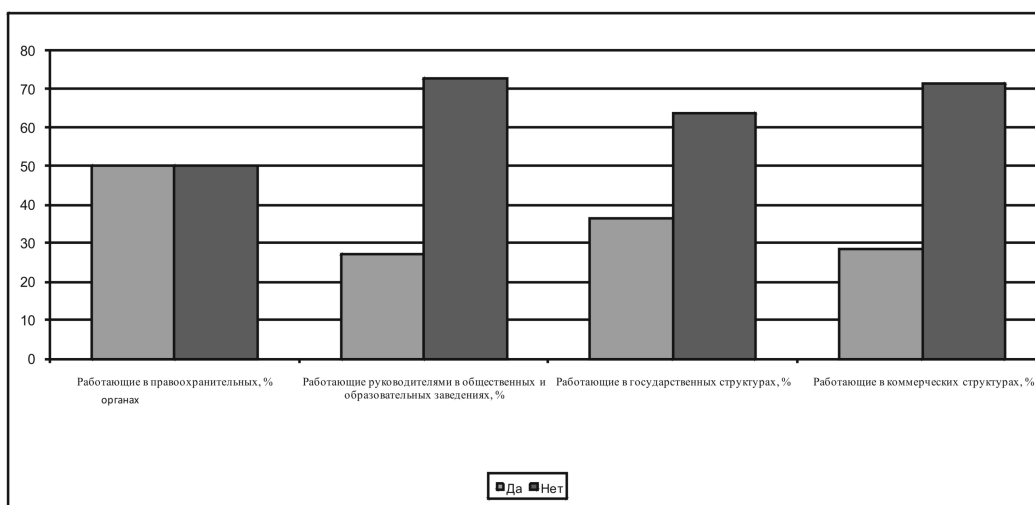


Рис. 3. Ответы на вопрос «Удалось ли Вам осуществить поставленные цели?»

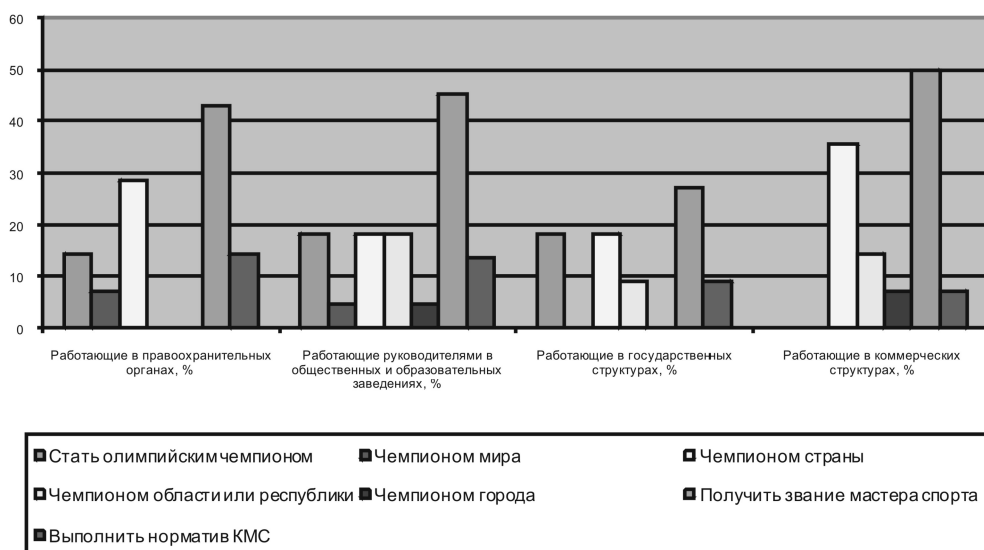


Рис. 4. Ответы на вопрос «Какие цели Вы ставили в спорте?»

Из приведенных данных видно, что наибольший процент неосуществленных целей – в группах руководителей общественных и образовательных заведений (72,7%), а также у работников коммерческих структур (71,4%), успешнее всех удалось реализовать поставленные цели работающим в правоохранительных органах (50%) (рис. 3).

Однако если рассматривать, какие цели ставили перед собой респонденты, то окажется, что группа работников коммерческих структур отличается от остальных тем, что такой показатель, как «стать олимпийским чемпионом», занял в ней последнее место (0,0%), тогда как в

других группах он занимает второе-третье ранговые места (рис. 4).

На первое место с явным преимуществом во всех группах вышел показатель «получить звание мастера спорта». Можно предположить, что для большинства респондентов данная цель была самой реальной и доступной.

Без сформированной психологической готовности к профессиональной или другой деятельности, без определенного уровня развития важных личностных качеств творческая, активная личность невозможна [6]. Поэтому, по мнению Е.В. Утишевой, «для современного постсоциалистического общества, поощряющего лич-

ную конкурентоспособность, спортивная деятельность может стать моделью, поскольку одна из характерных черт спорта – борьба за первенство, за исключительное право считаться лучшим, быть лидером. Спорт становится одним из действенных средств социализации личности. Такие качества и черты личности, как высокая личная активность, способность к систематической упорядоченной деятельности, способность к мобилизации, инициативность, при необходимости аскеза и другие, необходимые в спортивной деятельности, в современном обществе способствуют формированию современного типа личности» [6].

Спортивная деятельность характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных свойств личности и качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека. Сюда можно отнести: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Хотя невозможно отрицать, что спорт может быть источником насилия, однако примеров его позитивного влияния, как свидетельствует опыт международного спортивного сотрудничества, намного больше [7]. Действительно, нередки случаи, когда побудительной силой занятий спортом выступают асоциальные мотивы (повышение авторитета среди подростков за счет превосходящей физической силы) либо внешняя атрибутика (красивая фигура, яркая спортивная форма, «модность» вида спорта и т.п.). Однако спортивная деятельность предоставляет огромные

возможности для формирования нравственных принципов, и первоначально достаточно низкие мотивы занятий спортом в дальнейшем способны трансформироваться в более содержательные и социально значимые.

Задача специалистов заключается не только в том, чтобы помочь выработать спортивно-моторные навыки, но и в том, чтобы обеспечить усвоение навыков социальных, позволяющих преобразовать первоначально социально низкую мотивацию в более значимую, в осознанное, осмысленное стремление к гармоническому совершенству, выраженному в единстве тела, воли и разума, то есть специалист должен стремиться к воспитанию человека как активного участника общественного прогресса.

#### *Литература*

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.
2. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте / пер. с англ. Ю.Л. Ханина. – М.: ФиС, 1978. – 224 с.
3. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 4. – С. 11-13.
4. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Наука, 1984.
5. Пружинин К.Н. Педагогические условия социализации специалистов в области физической культуры и спорта: дис. ... канд. пед. наук. – Улан-Удэ, 2003. – 143 с.
6. Утишева Е.В. Физкультурное образование: Социально-педагогические и социологические проблемы: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 1999. – 48 с.
7. Чернецкий Ю.М. Философские концептуальные основы изучения олимпизма и олимпийского образования // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 1.

*Пружинин Константин Николаевич*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и методики Восточно-Сибирской академии образования, 664033, г. Иркутск, ул. Лермонтова 267/2, 24, тел.8(3952)42-49-74, 89148990003, 959kpn@mail.ru

*Pruzhinin Konstantin Nikolaevich*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of physical education and methodology, East Siberian Academy of Education, 664033, Irkutsk, Lermontov str., 267/2-24, ph. 8(3952)42-49-74, 89148990003, 959kpn@mail.ru

УДК 378:796

© В.А. Садовский, Г.Я. Галимов, Р.Д. Санжаева

### **ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СИСТЕМЕ ПРОФИЛИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОЙ ОТРАСЛИ**

*Проективная деятельность студента формируется в процессе физического воспитания при условиях знания специфики будущей двигательной активности производственной деятельности; сформированности профессионально важных физических способностей; умения проектировать и моделировать физкультурно-оздоровительную работу.*

**Ключевые слова:** проективная деятельность, профессионально ориентированная система физического воспитания, индивидуальные способности будущих руководителей.

V.A. Sadovskiy, G.Ya. Galimov, R.D. Sanzhaeva

**PROJECT ACTIVITY IN THE SYSTEM OF STUDENTS' PROFILED PHYSICAL TRAINING  
IN HIGHER EDUCATION OF RAILWAY BRANCH**

*Project activity of a student is formed in the process of physical education under the conditions of knowledge of peculiarities of future motor productive activity; professionally significant physical abilities having been formed; an ability to project and model physically-active work.*

**Keywords:** *project activity, professionally oriented system of physical education, individual abilities of future leaders.*

Проектирование на современном этапе становления профессиональной школы является одним из важнейших элементов подготовки будущих специалистов [3]. Классическая структура процесса проектирования складывается из шести этапов: формулировка целей; анализ современного положения в решении выдвигаемой задачи; формулировка альтернативных сценариев будущего проекта; оценка по критериям, соответствующим прогнозируемым результатам (педагогическая рефлексия); выработка стратегии воплощения альтернативных проектов в жизнь; экспертная оценка или эффект результата.

Для того чтобы студент мог выполнить установку на проективную деятельность в учебной дисциплине «Физическая культура», следует перестроить ныне действующий процесс физического воспитания в профильном направлении подготовки. Уже в стенах университета будущий специалист должен познакомиться с множеством проектов по модернизации процессов производственной деятельности, апробировать десяток технологий – классических и современных, изучить систему профессиональной деятельности, рассмотреть инновационные технологии процессов трудовых операций с позиции двигательной активности, проявления профессионально важных психофизических качеств, умений и навыков выполнения конкретных технологических заданий. Целесообразно такое знакомство осуществлять с первого курса, например, в учебно-ознакомительной практике при профориентации. Такая предварительная работа и знакомство с одним из важнейших компонентов будущей профессиональной деятельности позволит преодолеть тот информационный, методологический и аксиологический барьер, который наблюдается у студентов в отношении к занятиям физической культурой. Опыт показывает, что раннее знакомство с различными методиками, технологиями физического воспитания, их анализ в соответствии с поставленными задачами и ожидаемыми результатами способствуют учебной и профессиональной адаптации студентов и во-

влечению их в индивидуальную, самостоятельную работу по формированию двигательной готовности к будущей трудовой деятельности.

Мы рассматриваем процесс профилированной физической подготовки студентов к проективной деятельности как один из самых важных в процессе профессионального становления специалиста железнодорожного транспорта.

Этот процесс является многолетним, так как связан со многими компонентами всей профессионально ориентированной системы физического воспитания, учитывающей индивидуальные способности студентов, их профпригодность и установку на будущую трудовую деятельность. Эти внешние и внутренние факторы дают возможность выстроить процесс физического воспитания во времени и связать со всеми блоками (технической подготовкой) деятельности технических предметов.

Индивидуальные особенности инженерно-технического работника железнодорожной отрасли раскрываются, прежде всего, через его индивидуальные симпатии и установки, они проявляются при выборе и внедрении инновационных технологий применения средств физической культуры, способствующих формированию профессионального здоровья, заставляют постоянно работать над собой, совершенствуя профессиональные физические качества.

Прежде всего, задача вузовской профессиональной педагогики должна заключаться в оказании помощи студентам в выборе таких интеллектуальных и двигательных установок, которые помогут составить интеллектуально-двигательный стиль настоящей и будущей деятельности специалиста. Эта помощь должна заключаться в определенном представлении возможностей для раскрытия склонностей, интересов и способностей студентов, начиная с первого курса. Необходима система заданий в игровой деятельности, способствующая развитию интереса к поиску индивидуального выполнения двигательного действия, физического упражнения.

Интеллектуально и двигательно развитым может считаться специалист, который, проявляя свою профессиональную компетентность и являясь личностью, имеет свою индивидуальность, творческую направленность и рациональность мышления.

Организуя профессионально ориентированную систему физического воспитания студентов в Университете путей сообщения, мы считали целесообразным сквозной идеей сделать именно интеллектуально-двигательную установку, наиболее четко и направленно ведущую к индивидуально-двигательному обучению и развитию.

Этап адаптационно-ориентационного развития в период 1-го курса обучения предусматривает знакомство с опытом работы кафедры физического воспитания по изучению используемых технологий организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на формирование двигательной готовности к выполнению производственных заданий и проектированию собственного двигательного режима. На данном этапе целесообразно проведение учебно-тренировочных занятий с применением имитационных игр, эстафет и «полос препятствий» с элементами физических упражнений по структуре, нервно-мышечного напряжения, соответствующих двигательной структуре производственных операций (заданий).

Этап овладения знаниями в области профессиональной физической культуры в период 2-го курса обучения характеризуется профессиональной адаптацией, и уровнем развития двигательных качеств студентов, способностями к накоплению «педагогической продукции» и методического материала по организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы на самостоятельных контрольно-итоговых занятиях. Здесь на практике осознается социальный, производственный и вероятностный характер разработанной нами системы физического воспитания, направленный на формирование двигательного потенциала специалиста и возможность его реализации в трудовой деятельности. Студенты осознают, что базовые занятия профилированной физической подготовкой дают им возможность раскрыть свои интеллектуальные и двигательные задатки в виде формирования профессионально важных физических качеств, производственно значимых двигательных умений и навыков, степени функциональной готовности и их

реализации в проектной работе по организации физкультурно-спортивной деятельности.

На третьем этапе обучения (3-й курс) возможна организация внеурочной самостоятельной индивидуальной работы, в ходе которой студенты осуществляют наблюдение, выступают в качестве помощника организатора физкультурно-оздоровительных мероприятий, общекультурных и спортивных состязаний. Участвуют и проявляют свои физические кондиции в профессионально направленных формах двигательной активности, составляют планы, организуют команды, участвуют в роли судей, как на занятиях, так и в общественной жизни. Здесь уместен такой методический прием, как микроэтап обучения и участие в нем. Данный методический прием создает упрощенную, но наиболее качественную ситуацию, дающую студенту проектировать свой опыт в эксперименте. Завершением профилированной физической подготовки является спецкурс «Проектирование педагогических технологий профилированного физического воспитания», где студенты получают знания проективной работы с учетом на установку формирования двигательной и интеллектуальной будущей деятельности, связанной производством на железнодорожном транспорте.

Таким образом, процесс профилированной физической подготовки студентов учебных заведений железнодорожного транспорта и формирование двигательной готовности к выполнению профессиональной деятельности гармонически сочетаются с проективной составляющей, где знания теоретической подготовки, профессионально важные физические качества, производственно значимые навыки и функциональный уровень развития на личном примере реализуются в эффекте проективной деятельности.

Важным элементом проективной деятельности студентов является умение организовать оценку эффективности своих проектов [Беспалько В.П., 1995], а это уже в какой-то степени педагогические навыки. Проективная работа студента высшего профессионального образования и его будущая руководящая деятельность носит индивидуальный характер. Инструкторские навыки организации физкультурно-массовой работы на производстве требуют педагогического мастерства. Как отмечал Е.П. Белозерцев, «...овладеть педагогическим мастерством можно лишь на индивидуально-личностном уровне, ибо весь арсенал знаний осваивается субъектом в личностном контексте» (2).

В традиционно действующей системе физического воспитания специалиста железнодорожной отрасли продолжает доминировать массово-репродуктивный характер учебно-тренировочной деятельности, который не может дать установку молодому человеку на творческое решение задач, вызывающую интерес, мотив и потребность к занятиям физической культурой. Предлагаемая нами система профессионально ориентированной подготовки и формирование двигательной готовности к самореализации, способствует выполнению как профессионально-двигательных функций на производстве, так и управленческой и организационной деятельности своих подчиненных.

Исходя из всего вышеизложенного, мы попытались создать теоретическую модель учебно-воспитательного процесса физического воспитания студентов, решающую две параллельных задачи (преследующих одну цель), первая – направленного формирования двигательной готовности личности будущего специалиста к конкретной производственной деятельности и вторая – овладение проективной деятельностью. Следуя логике построения модели, ее можно представить в виде взаимно пересекающихся компонентов: цели, концепции, содержание, формы и методы организации физкультурно-массовой работы и всего проекта системы профилированного физического воспитания студентов.

Концептуальная основа модели обеспечивает разработку основных положений, на которые опирается процесс формирования проективных умений студентов. Целевой компонент отражает результат учебно-воспитательного процесса, направленного на формирование проективных умений студентов составить план будущих физкультурно-оздоровительных мероприятий для работников железнодорожного транспорта. Содержание обучения объединяет в себе как узкопрофильные знания двигательной активности специалиста, так и знание основ теории и методики профессиональной физической культуры для разработки проектирования и моделирования мероприятий физкультурно-оздоровительных мероприятий. В формах и методах организации физкультурно-спортивных мероприятий превалирует проект и индивидуальная самостоятельная работа студента. Для разработанной модели характерна внутренняя целостность, которая обеспечивается взаимодействием вышечисленных компонентов.

К факторам, обеспечивающим функционирование самой системы, ее структурных компонентов и направленность, следует отнести необходимость формирования у студентов тех умений, которые бы способствовали их максимальной самореализации в процессе учебной и профессиональной деятельности, отвечая требованиям отрасли и личности молодого специалиста. Именно изменившиеся требования железнодорожной отрасли к специалисту являются внутренней структурой модели профилированного физического воспитания, которая определяет ее общую направленность.

Главными факторами, побуждающими внутреннее противоречие модели, мы считаем противоречие между имеющимися узкопрофильными знаниями и несвязанность их с системой физического воспитания, отсутствие знаний по проектированию здорового образа жизни в период профессиональной деятельности. Поэтому первоочередной задачей стало обучение студентов знаниям в области профессиональной физической культуры, формирование важных физических качеств и умений, организаторских способностей по реализации их в проектной деятельности.

Процесс формирования проектных умений предполагает овладение как внешней (организаторской), так и внутренней (психофизической готовностью) сторонами проективной деятельности. Внешняя организаторская проективная деятельность студентов должна предвшаться внутренней, т.е. осуществляется осмысление цели действий, собственных действий, условий их выполнения и ожидаемый результат.

Проективные умения предусматривают применение теоретических знаний основ проектирования в сочетании с личностными физическими способностями. Каждое проективное умение может рассматриваться как определенная совокупность интеллектуальных и практических действий, целенаправленных и взаимосвязанных, выполняемых в определенной последовательности. И хотя содержание каждого проективного умения является относительно устойчивым, выполнение каждого действия в практической проективной деятельности студента зависит от конкретных условий. Сознательная проективная деятельность – это совокупность алгоритмичных, прогнозируемых действий, основанных на осмыслении цели проекта, способов его реализации при участии, выбора принципов организации и умений управленческой деятельности. Именно глубокая теоретическая и практическая



основа придает проективным умениям целенаправленный, рефлексивный характер.

Разрабатывая ресурсную модель профилированного физического воспитания и учебно-воспитательный процесс в ней, мы ставили перед собой целью главным образом сформировать потребность в движениях и умениях проектировать эту потребность. Этим и объясняется выбор методов обучения, совокупность которых позволяет сформировать двигательную готовность к производственной деятельности и не менее важные умения проектировать эту двигательную готовность по закономерностям методов проектирования и компьютерного моделирования. Именно последние методы взаимодополняют друг друга и будут способствовать более эффективному формированию проективных умений студентов. Сочетание в учебно-воспитательном процессе методов физического воспитания и методов компьютерного моделирования удовлетворяет внутреннюю структуру и согласованность модели профессионально ориентированной системы и обеспечит ее динамическое развитие при коррекционных действиях обратной связи.

Эффективная работа студента над проектом невозможна без создания методического обеспечения учебно-воспитательного процесса. На наш взгляд, подобное методическое обеспечение должно содержать в себе, прежде всего, теоретические сведения об основах проектирования и служить ориентиром при работе студентов над учебным и производственным проектами.

Роль преподавателя в осуществлении студентами проективной деятельности меняется: преподаватель из «носителя» готовых знаний, умений, управленца учебно-воспитательного процесса становится консультантом, помощником. Задача преподавателя сводится не к выдаче готовых решений проблем в двигательной деятельности, а к направлению студентов на самостоятельное «добывание», решение двигательной задачи в искусственно созданной учебной среде, формирование у них более широкой и гибкой двигательной компетенции в будущей профессиональной деятельности. Эффективная

проективная деятельность может быть осуществлена студентами только в том случае, когда его личные установки на двигательную деятельность совпадают с целями, желаниями и умениями выполнять физическую активность во время обучения и производства.

Диагностическая компонента предложенной нами модели профилированного физического воспитания студентов включает в себя: первичное анкетирование, тестирование (целью которых является состояние двигательной готовности к выполнению будущего проекта, его разработка, показ и демонстрация); реализацию проекта в условиях учебной и производственной деятельности; вторичное исследование, анализ и коррекция реализуемого проекта (наблюдение, анализ, коррекция).

Структурную компоненту модели мы представили в виде пирамиды, на вершине которой находится сформированные проективные умения студентов. Среднюю часть пирамиды представляют два типа знаний студента: узкопрофильные знания специфики производственной двигательной активности специалиста и знания основ проектирования. В основе же пирамиды четыре составляющие двигательной готовности и способности студента: профессионально важные физические качества; производственно значимые умения и навыки; степень сформированности функциональной готовности и личностные характеристики как руководителя проекта и будущего руководителя коллектива.

Только успешное преодоление каждой последующей ступени пирамиды приведет педагогический процесс к логическому завершению, а именно к сформированности двигательной готовности и умениям проективной деятельности.

#### *Литература*

1. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. – М., 1995. – 170 с.
2. Белозерцев Е.П. Высшая педагогическая школа в системе непрерывного образования учителя. – Л., 1990. – 208 с.
3. Щедровицкий Г.П. Философия. Наука. Методология. – М., 1997. – 656 с.

*Садовский Василий Алексеевич*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Дальневосточного государственного университета путей сообщения, тел. (4212) 40-72-16, факс: (4212) 40-73-21. E-mail: root@festu.khv.ru. site: www.festu.khv.ru. E-mail: sad-sakura@mail.ru

*Галимов Геннадий Яковлевич*, чл.-кор. Российской академии естественных наук, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории физической культуры Бурятского государственного университета, г. Улан-Удэ.

*Санжаева Римма Дугаровна*, доктор психологических наук, профессор кафедры возрастной и педагогической психологии Бурятского государственного университета, г. Улан-Удэ.

*Sadovskiy Vasily Alexeevich*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of physical education and sport, Far Eastern State University of Transport Routes, Khabarovsk, ph. (4212) 40-72-16, факс: (4212) 40-73-21. E-mail: root@festu.khv.ru www.festu.khv.ru. E-mail: sad-sakura@mail.ru.

*Galimov Gennady Yakovlevich*, doctor of pedagogical sciences, professor, correspondent member of the Russian Academy of Natural Sciences, department of the theory of physical education, Buryat State University, Ulan-Ude.

*Sanzhaeva Rimma Dugarovna*, doctor of psychological sciences, professor, department of aged and pedagogical psychology, Buryat State University, Ulan-Ude.

УДК 796:378.172

© В.А. Садовский, А.В. Гаськов

### ДИНАМИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ТЯГИ И ПОДВИЖНОГО СОСТАВА

*Двигательная готовность является одним из компонентов профессиональной пригодности специалиста к выполнению производственной деятельности, которая условно делится на составляющие ее факторы. Каждый из них имеет свою наполняемость как профессионально важный элемент двигательных способностей специалиста.*

**Ключевые слова:** *Готовность к производственной деятельности, составляющие факторы двигательных способностей, технология профилированного физического воспитания студентов.*

V.A. Sadovskiy, A.V. Gaskov

### DYNAMICS OF MOTOR READINESS TO PROFESSIONAL ACTIVITY OF STUDENTS OF INSTITUTE OF TRACTION AND RAILWAYS ROLLING-STOCK

*Motor readiness is one of the components of expert's professional ability for performing a professional activity, which is conditionally divided into factors composing it. Every factor has its own meaning as a professionally significant component of expert's motor abilities.*

**Keywords:** *readiness to productive activity, constituent factors of motor abilities, technology of students' profiled physical training.*

При определении понятия «готовности» или «пригодности» к профессиональной деятельности учеными выделяются следующие ее виды: политический, теоретический, технологический, умственный, волевой, физический, психический, двигательный, функциональный и другие виды готовности [3].

Двигательная готовность человека к профессиональной деятельности занимает определенное место и обладает порой более высокой степенью значимости. Так, например, невозможно представить бригадира или мастера путейца без должного уровня сформированности у него качеств общей и силовой выносливости, устойчивости организма к постоянным виброударным физическим нагрузкам, а машиниста локомотива с пониженным уровнем чувствительности слухового нерва, пороговыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Инженера хозяйства сигнализации централизации блокировки и связи (СЦБ) сложно представить с неуравновешенной центрально-нервной системой, низким уровнем развития статической выносливости, недостаточно развитой двигательной координацией и

концентрацией внимания, наличие которых определяет профессиональную непригодность.

Формирование двигательной готовности молодого специалиста будет зависеть от педагогической технологии профессиональной физической культуры как одной из форм процесса физического воспитания. Главной ее задачей является подготовка студентов различных институтов к будущей трудовой деятельности [1, 4, 7]. Поэтому возникает необходимость взаимодействия профессорско-преподавательского состава кафедры физической культуры с представителями профильных кафедр всех институтов университета и производственниками, с тем чтобы учесть все факторы, определяющие направленность в этом случае уже профилированной физической подготовки.

Преподавание физической культуры студента в технических вузах призвано осуществляться на основе: во-первых, профессиональных, во-вторых, оздоровительных, в-третьих, педагогических и информационных технологий, которые базируются на адекватных методических приемах целенаправленного развития, воспитания и обучения. Профильная направленность образо-

вательно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая культура» должна быть включена во все разделы рабочих программ, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию развития двигательной готовности студента к будущей трудовой деятельности [5, 6].

Целью профессионального образования является формирование высококвалифицированного специалиста, обладающего набором знаний производственной двигательной активности, умений и навыков выполнения трудовых операций, развитие профессионально важных физических качеств, определяющихся требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и в частности железнодорожной отрасли (2011), условиями и характером будущей профессиональной деятельности [8].

В нашей работе речь пойдет о воспитании профессионально важных физических качеств (ПВФК), производственно значимых двигательных умений и навыков (ПДУиН), степени функциональной готовности (ФГ) и личностных черт характера (ЛЧХ) специалистов железнодорожного транспорта, на примере студентов, обучающихся в Институте тяги и подвижного состава (ТИиПС).

Проведенное педагогическое наблюдение, профессиографическое исследование, тестирование и хронометраж производственной двигательной активности специалистов локомотивного депо и студентов высшего профессионального образования, статистическая обработка матрицы показателей методом факторного анализа определения главных компонентов показали, что факторы двигательной готовности у них идентичны.

Анализ двигательной активности специалистов локомотивного хозяйства железной дороги и сравнительные характеристики со студентами, обучающимися в профильном Институте тяги и подвижного состава (ИТиПС), позволили выявить факторы общей физической и психофизиологической готовности, общей выносливости, функциональной готовности, личностный фактор готовности. Уровень их развития и потенциал двигательной готовности до начала эксперимента значительно отличался. Для их формирования разработана и внедрена вариативная экспериментальная технология профилированной физической подготовки (ПФП).

Для разработки технологии ПФП студентов, обучающихся в ИТиПС, представляется вполне оправданным знание перечня требуемых про-

фессионально важных физических качеств и способностей специалиста локомотивного хозяйства.

Для определения уровня готовности студентов к трудовой деятельности нами проводились исследования специфики технологических операций с позиции двигательной активности специалистов, выполнение специфики двигательных действий, проявление важных психомоторных качеств и способностей, реакции на воздействие вредных факторов производства и профессиональных форм заболевания.

Специфика двигательной активности специалистов локомотивного хозяйства (машинист и помощник машиниста, слесарь по осмотру и ремонту локомотивов и подвижного состава, составитель поездов и бригадир, мастер электромеханики) характеризуется такими психомоторными качествами, как общая и статическая выносливость, простая и сложная двигательная реакция, точность мышечных усилий, острота слуха и общая физическая работоспособность.

Специфические условия производственной деятельности на железнодорожном транспорте накладывают большой отпечаток на работоспособность человека в процессе труда, оказывают негативное влияние на здоровье. Производственная среда локомотивного предприятия определяется такими вредными и опасными производственными факторами, как тяжесть труда (категории физического труда); опасность трудовой деятельности по физическим воздействиям (шум, вибрация, электромагнитные излучения); психофизиологические нагрузки (стресс ответственности, уровень развития дыхательной, сердечно-сосудистой, функциональной и других систем организма); биологические реагенты (микроклимат, среда, условия); режим труда (посменно, суточный, вахтовый способ).

Таким образом, знание специфики производственной деятельности конкретной профессии железнодорожного транспорта позволяет разработать дифференцированную технологию ПФП по формированию профессионально важных физических, двигательных и функциональных способностей.

Исследование проводилось в Дальневосточном государственном университете путей сообщения в Институте тяги и подвижного состава. В нем приняли участие 284 студента ИТиПС с первого по третий курсы. На первом курсе были определены экспериментальная и контрольная группы по 142 испытуемых, которые на протяжении трех лет занимались по вариативной про-

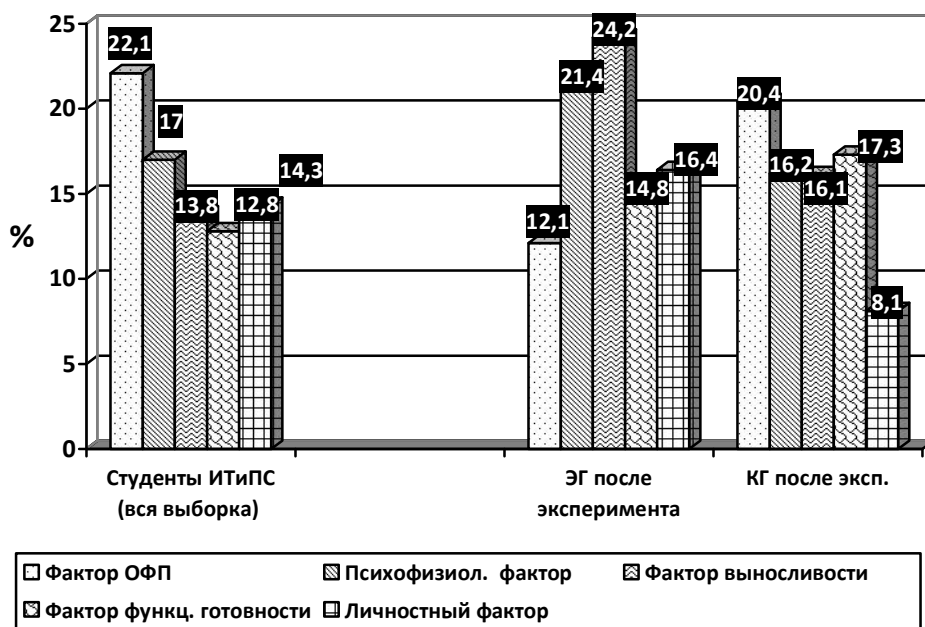
грамме профилированной физической подготовки.

При изучении трудовой двигательной активности специалистов – производственников локомотивного депо было выявлено, что главными составляющими двигательной готовности являются психофизиологическая устойчивость, общая физическая работоспособность и способность к длительным психофизическим нагрузкам средней мощности, часто превышающим восьмичасовой рабочий день.

На начало педагогического эксперимента из всей выборки были определены главные факторы двигательной подготовленности студентов и их знание специфики будущей трудовой дея-

тельности на предприятиях локомотивного депо. Наполняемость каждого фактора представлена диаграммой в первой части (рис. 1), из которой видно, что 22,1% составлял фактор ОФП, 17,5% – фактор психофизиологического компонента, факторы выносливости, функциональной готовности и личностных черт характера оставили 13,8, 12,8 и 14,3%, соответственно.

Результаты исследования по определению структуры двигательной готовности студентов к производственной практике и их сравнительная характеристика до и после педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах представлены на рисунке 1, во второй его части.



**Рис. 1.** Факторная структура профессиональной двигательной деятельности: специалистов-инженеров локомотивного депо – 84,0% (весовая сумма факторов); студентов института тяги и подвижного состава – 85,7% и учащихся железнодорожного техникума – 63,8%.

1 – фактор общей физической готовности (качества, умения и навыки); 2 – фактор психофизиологической готовности (устойчивость); 3 – фактор статической и динамической выносливости (физическая работоспособность); 4 – фактор функционального компонента (функциональные резервы); 5 – личностные черты характера.

Суммарный фактор общей физической готовности студентов по показателям общей и силовой выносливости, качества координации и быстроты движения к производственной деятельности, до педагогического эксперимента у студентов ЭГ составил 12,1%, а у студентов КГ – 20,4%. По показателям психофизиологического фактора и фактору выносливости наблюдаются существенные различия. Так, в ЭГ они составили 21,4 и 24,2%, соответственно, а в КГ 16,7 и 16,1%. Это указывает на то, что студенты, зани-

мающиеся по экспериментальной методике профилированной физической подготовки, улучшили свои показатели таких профессионально важных способностей, как устойчивость к стрессовым условиям производства, статическая, силовая выносливость и физическая работоспособность.

Что касается фактора функциональной готовности по показателям теста РWC 170, то существенных различий между Э и К группами на окончание эксперимента не наблюдалось. Одна-

ко фактор личностных черт характера и отношение к занятиям физической культурой в ЭГ улучшился достоверно и составил 16,4%, тогда как в КГ он составил лишь 8,1%.

Результаты профессиографических и педагогических исследований позволили выявить факторы двигательной готовности и их составляющие по весовой стоимости и уровню развития как ведущие профессионально важные качества и способности студентов.

На основе полученных данных были подобраны адекватные средства и методы физического воспитания для разработки, дифференцированной технологии ПФП учащейся молодежи профессиональных учебных заведений железнодорожного транспорта. Целенаправленное ее применение будет способствовать формированию готовности будущих молодых специалистов к профессиональной деятельности.

#### Литература

1. Васельцова И.А. Система профессионально-прикладной физической подготовки студентов железнодорожного вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. – Самара, 2004. – 19 с.

*Садовский Василий Александрович*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Дальневосточного государственного университета путей сообщения тел: 8-924-202-26-67; 8-929-412-97-23. E-mail: [sad-sakura@mail.ru](mailto:sad-sakura@mail.ru)

*Гаськов Алексей Владимирович*, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории физической культуры Бурятского государственного университета, ул. Смолина, 24а. Тел. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: [gaskov@bsu.ru](mailto:gaskov@bsu.ru)

*Sadovskiy Vasily Alexandrovich*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of physical education and sport, Far Eastern State University of Transport Routes, Khabarovsk, ph. (4212) 40-72-16, факс: (4212) 40-73-21. E-mail: [root@festu.khv.ru](mailto:root@festu.khv.ru), [www.festu.khv.ru](http://www.festu.khv.ru). E-mail: [sad-sakura@mail.ru](mailto:sad-sakura@mail.ru).

*Gaskov Aleksey Vladimirovich*, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory of physical culture, Buryat State University. Ulan-Ude, Smolin str., 24a, ph. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: [gaskov@bsu.ru](mailto:gaskov@bsu.ru)

3. Васельцова И.А. Элементы здорового образа жизни в содержательном наполнении структурных компонентов психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности // Уч. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №12 (70). – С. 23-27.

4. Жидких В.П. Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки специалистов-строителей: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04; [Сибирская гос. акад. физ. культуры]. – Омск, 2000. – 324 с.

5. Кабачков В.А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования: дис. в виде науч. докл. ... д-ра пед. наук: 13.00.04; [ВНИФКиС]. – М., 1996. – 63 с.

6. Кабачков В.А., Плиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 296.

7. Петрова С.Н. Педагогическая технология формирования готовности к профессиональной деятельности у студентов технических вузов // Уч. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №6 (64). – С. 59-65.

8. Федеральный ГОСТ высшего профессионального образования по специальности 190901 – системы обеспечения движения поездов. Квалификация «специалист». – Введен 2010-23-12, № 2025. – М.: Изд-во стандартов, 2011. – 14 с.

УДК 796.5

© С.В. Соболев, Д.А. Шубин, Н.В. Мезенцева, А.С. Коновалов

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ-СПОРТСМЕНОВ НА ПЕШЕХОДНЫХ ДИСТАНЦИЯХ РАЗЛИЧНОГО КЛАССА СЛОЖНОСТИ

С целью совершенствования методик подготовки туристов-спортсменов в статье представлены результаты исследования технической подготовки туристов, участвующих в соревнованиях по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции – пешеходные» (туристское многоборье).

**Ключевые слова:** спортивный туризм, туристское многоборье, техника, техническая подготовка, пешеходный туризм, комплексная методика.

S. V. Sobolev, D. A. Shubin, N. V. Mezentseva, A. S. Konovalov

### IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING METHODS OF TOURISTS-SPORTSMEN AT HIKING DISTANCES OF DIFFERENT DIFFICULTY LEVELS

*The research results of tourists' technical training, aimed at improvement the methods of tourists-sportsmen training, have been presented in the article, the tourists participate in sport tourism competitions in a group of disciplines "walking distances", (tourist multiathlon).*

**Keywords:** sports tourism, tourist multiathlon events, technique, technical training, hiking, complex methodology.

Туризм – путешествие в свободное время, вид активного отдыха, средство оздоровления, познания духовного и социального развития личности. Существует несколько классификаций видов и форм туризма, однако все они условно подразделяются на две основные группы: спортивно-оздоровительный туризм (активно-двигательный, совершенствующий и развивающий двигательные способности и функциональные возможности) и так называемый «нездоровый» туризм (познавательско-экскурсионный, предусматривающий экскурсионные поездки на различных видах транспорта, различной продолжительностью). В настоящее время достаточно интенсивно развивается одно из направлений спортивно-оздоровительного туризма – соревнования на дистанциях (соревнования по «туристскому многоборью»). С начала века соревнования по спортивному туризму на дистанциях начинают проводить и в закрытых помещениях, на искусственном рельефе.

Увеличение количества занимающихся, совершенствование правил соревнований, повышение сложности дистанций предъявляет более серьезные требования к технической подготовленности участников.

В конце прошлого века появился новый вид соревнований по спортивному туризму, который получил название *туристское многоборье*. В настоящее время правила соревнований по спортивному туризму и терминология изменились. Согласно новым правилам соревнований по спортивному туризму, утвержденным в 2008 г., туристское многоборье стало называться: соревнования по спортивному туризму, группа дисциплин – дистанции. Тем не менее эти состязания стремительно набирают обороты и завоевывает все большие территории, как внутри уже освоенного пространства, так и в регионах, не охваченных ранее спортивным туризмом.

В спортивном туризме существует два вида туристско-спортивных соревнований. Один из таких видов – это соревнования на дистанциях, которые проводятся по разным видам туризма (пешеходный, лыжный, горный, водный и т.д.).

В данный момент соревнования на дистанциях в спортивном туризме проходит этап становления в своем развитии (Соболев С.В., Гелецкий В.М., 2007). В литературных источниках говорится об организации, проведении, судействе соревнований, но, к сожалению, о методиках технической подготовки туристов к соревнованиям на дистанциях информации крайне мало (Кодыш Э.Н., 1990; Константинов Ю.С., 2000; Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., 2003). Таким образом, этот раздел подготовки в спортивном туризме до сих пор остается мало изученным, что повышает актуальность научных исследований в данной области.

В связи с этим, как обычно бывает в «молодом» спорте, практика опережает теорию, и это приводит к тому, что научно обоснованных методик подготовки спортсменов-туристов в настоящее время почти нет. Не менее важной проблемой является подготовка спортсменов для участия в соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине «дистанции – пешеходные», поскольку этот вид наиболее предпочтительный и массовый, по мнению ряда исследователей (Смирнов Д.В., 2002; Тарасеня Т.Ю., 2007).

Основой подготовки туристов-спортсменов является **техническая подготовка**. Она включает в себя теорию и практику, но отрабатываются технические приемы на практических занятиях в природных условиях. Это подготовка по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, спасательных работ, подготовка по технике ориентирования на местности.

Техническая подготовка взаимосвязана с тактической и подготовкой по безопасности, однако сами технические приемы в процессе подготовки туристов-спортсменов можно выделить в отдельные группы по содержанию и видам туризма. В обучении начинающих туристов техническая подготовка занимает 20-25% от общего времени подготовки, а на этапе спортивного совершенствования с повышением уровня квалификации спортсменов суммарный объем технической нагрузки увеличивается до 75-80%. При этом большая часть технических приемов реали-

зуется в условиях сложных туристских походов и участия в соревнованиях на дистанциях высокого ранга.

Техническая подготовка подразделяется на индивидуальную и групповую. Первая направлена на освоение туристом индивидуальных технических приемов. Вторая – на взаимодействие туристов при выполнении групповых технических заданий. Если турист имеет высокую индивидуальную подготовку, то он увереннее взаимодействует в группе. В настоящее время обычной практикой становится подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по определенному виду туризма (пешеходному, горному, лыжному, водному и т.д.). Многие туристы-спортсмены специализируются на одном из видов туризма, одни тренируются к соревнованиям на дистанциях, другие – к соревнованиям на маршрутах.

В соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях выполнение технических приемов довольно специфично и занимает в структуре соревновательной деятельности 41,4% общего времени прохождения дистанции (Соболев С.В., Гелецкий В.М., 2006).

Процесс подготовки в туристском многоборье предусматривает совершенствование отдельных технических приемов, используемых на соревнованиях. Чаще всего спортсмены тренируют эти технические действия отдельно, что затрудняет выступление на конкретных соревнованиях (Кодыш Э.Н., 1990; Константинов Ю.С., 2000; Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., 2003).

Комплексное использование технических приемов, предусматривающее тренировку нескольких технических этапов дистанции, позволит более эффективно готовить спортсменов-туристов к соревнованиям на дистанциях.

#### **Материалы и методы исследования**

Техника пешеходного туризма значительно отличается от техники других видов спорта. Все технические действия спортсменов, участвующих в соревнованиях по группе дисциплин «дистанции – пешеходные», мы разделили на следующие четыре группы:

1) *техника передвижения по пересеченной местности* – заключается в умении спортсмена перемещаться по дистанции между техническими этапами максимально быстро. Сложность элементов данной группы изменяется в зависимости от:

- сложности рельефа;
- количества и веса специального снаряжения;

- количества и последовательности технических этапов;

2) *техника передвижения по препятствию (этапу)* зависит от физической подготовленности спортсмена. Например, выбор техники передвижения по навесной переправе будет зависеть от угла наклона переправы, техника передвижения по перилам (веревка) на склоне зависит от характера склона и от его крутизны и т.д.;

3) *техника преодоления препятствий (этапов)* достаточно подробно описана в «Регламенте группы дисциплин "дистанции – пешеходные"», который является руководством для судей и участников соревнований. Одна из основных идей данного документа – это безопасное преодоление технических этапов;

4) *техника ориентирования на местности* – совокупность применяемых технических приемов и средств, позволяющих эффективно (с наименьшими физическими и иными затратами) свое положение относительно окружающих ориентиров местности, определять стороны света, нужное направление движения и точное движение согласно этому направлению, а также решать конкретные задачи ориентирования.

#### **Результаты и их обсуждение**

На основании ранее накопленного опыта нами были разработаны две методики совершенствования техники преодоления препятствий туристов, участвующих в соревнованиях на пешеходных дистанциях – раздельная и комплексная.

*Методика раздельного совершенствования техники преодоления препятствий* предусматривает совершенствование одного технического приема на тренировочном занятии. Технические приемы на последующих занятиях рекомендуется чередовать, так как различные технические этапы требуют в большей или меньшей степени проявления физических качеств. Физически тяжелые технические действия следует чередовать с легкими. Количество и интенсивность выполнения упражнения, а также характер и интервалы отдыха задаются индивидуально в зависимости от трудности технического этапа и от физической подготовленности занимающихся. Данная методика позволяет тренеру хорошо проследить технические ошибки спортсмена, что дает оперативную информацию для их исправления.

*Методика комплексного совершенствования техники преодоления препятствий* заключается в совершенствовании нескольких технических препятствий на одном тренировочном занятии. В этой методике технические препятствия необходимо ставить максимально близко друг к другу

или объединять в блоки. Количество и интенсивность выполнения тренировочного упражнения задаются в зависимости от физической подготовленности спортсменов, а также от постановки основных задач на конкретной тренировке. Так как данная методика максимально приближается к условиям соревновательной деятельности, она в большей степени способствует развитию специальной выносливости.

Для проверки эффективности предложенных методик был организован педагогический эксперимент.

В эксперименте участвовали студенты секции спортивного туризма Сибирского федерального университета. Спортивная квалификация испытуемых – I–II разряды. Все занимающиеся были распределены на две группы по 10 человек в каждой и в течение 6 месяцев тренировались по разным методикам. Первая группа занималась по комплексной методике, вторая – по отдельной. Учебно-тренировочное занятие в обеих группах длилось по два часа. Эффективность методик определялась разностью результатов прохождения контрольной дистанции до и после

эксперимента. В контрольную дистанцию были включены наиболее часто встречаемые технические препятствия. А именно: подъем по перилам (веревке), параллельные перила (веревки), спуск по перилам (дюльфер), траверс склона, переправа по бревну (маятником), наклонная навесная переправа вверх, навесная переправа, спуск по перилам (дюльфер).

Для определения эффективности разработанных методик обе группы преодолевали дистанции различного класса сложности на тренировках и в условиях соревнований. Как видно на рисунках 1 и 2, до начала эксперимента результаты первой и второй групп на дистанциях 3 и 5 класса сложности достоверных различий не имели,  $p > 0,05$ . По окончании эксперимента занимающиеся обеих групп значительно улучшили результаты на этой же дистанции.

Однако, как видно на рисунках 1-2, после эксперимента обе группы показали одинаковый прирост результатов (33%) на дистанции 3 класса, на дистанции 5 класса результаты первой группы улучшились на 18%, результаты второй группы на 9%.

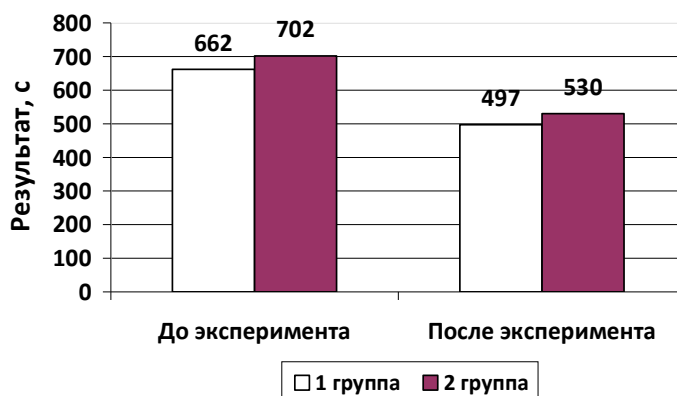


Рис. 1. Результаты прохождения контрольной дистанции 3 класса сложности до и после эксперимента в обеих группах (1 группа – комплексная методика, 2 группа – раздельная методика)

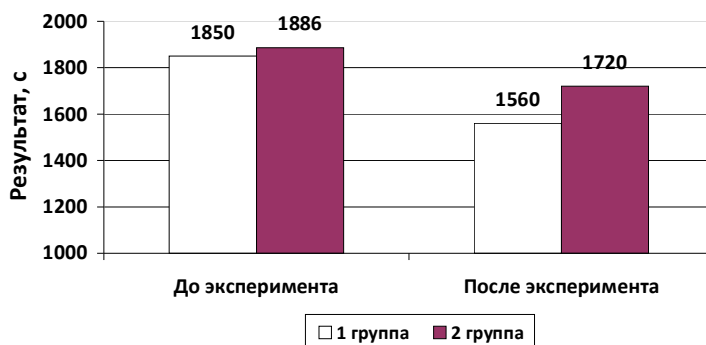


Рис. 2. Результаты прохождения контрольной дистанции 5 класса сложности до и после эксперимента в обеих группах (1 группа – комплексная методика, 2 группа – раздельная методика)



По окончании эксперимента обе группы приняли участие в соревнованиях на дистанциях 3 и 5 классов сложности. Результаты выступлений представлены на рисунках 3 и 4, хорошо

видно, что в условиях соревнований первая группа, занимающаяся по комплексной методике, показала лучшие результаты, чем вторая группа, однако различия не достоверны,  $p > 0,05$ .

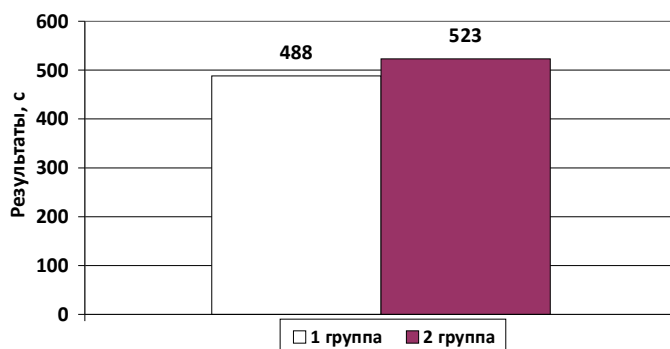


Рис. 3. Результаты выступления обеих групп на соревнованиях 3 класса сложности (1 группа – комплексная методика, 2 группа – раздельная методика)

Анализируя результаты выступления участников эксперимента на дистанции 5 класса сложности (рис. 4), мы определили, что первая группа показала результат, значительно превышающий результат второй группы, и различия достоверны при  $p = 0,05$ .

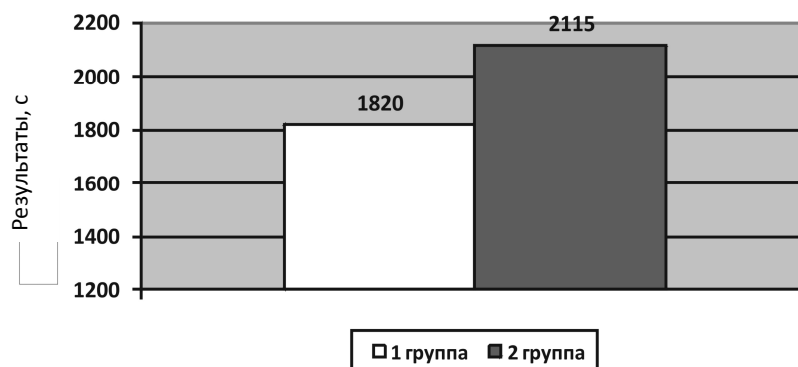


Рис. 4. Результаты выступления обеих групп на соревнованиях 5 класса сложности (1 группа – комплексная методика, 2 группа – раздельная методика)

В результате нашего исследования было установлено, что комплексная и раздельная методики совершенствования техники у туристов являются одинаково эффективными для подготовки к соревнованиям на дистанциях 1-3 классов сложности. Прирост результатов в обеих группах составил по 33%. Однако на туристских соревнованиях в дисциплине «дистанции – пешеходные» 4–6 классов сложности, спортсмены, тренирующиеся по комплексной методике, показали более высокие результаты.

Хотя обе методики имеют свои плюсы и недостатки, комплексная методика оказалась более эффективной. Она требует больше времени, снаряжения и помощи занимающихся для организации тренировочного занятия. Однако прохожде-

ние тренировочной дистанции в комплексной методике позволяет максимально приблизиться к условиям соревновательной деятельности, что имеет важное значение при подготовке к соревнованиям на дистанциях более высокого класса. Возможность менять последовательность прохождения технических этапов в тренировке позволяет лучше подготовиться к часто меняющимся условиям в соревнованиях. А также способствует более эффективному развитию специальной выносливости у туристов-спортсменов.

Применяя раздельную методику совершенствования техники, нужно меньше снаряжения и времени. Можно хорошо отработать технику преодоления технического этапа. Однако возникает сложность в соединении отдельных техни-

ческих приемов, что необходимо в условиях соревновательной деятельности.

На основе изучения и анализа правил соревнований, регламента группы дисциплин «дисциплины – пешеходные», а также материалов эксперимента все технические действия, разделенные нами на четыре группы, имеют следующую дифференциацию:

- техника передвижения по пересеченной местности;
- техника передвижения по препятствию (этапу);
- техника преодоления препятствий (этапов);
- техника ориентирования на местности.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что время подготовки тренировочных занятий и их плотность по разным методикам не одинаковы. Комплексная методика совершенствования техники преодоления препятствия требует больших трудозатрат и использования большего количества снаряжения.

В результате эксперимента установлено, что в обеих группах произошли достоверные изменения, которые повлияли на спортивный результат в равной степени. В первой группе результаты улучшились на 33,3%, а во второй – на 33,5%. Следовательно, можно считать данные методики эффективными.

*Соболев Станислав Владимирович*, старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных дисциплин Института физической культуры, спорта и туризма СФУ, swiks@bk.ru, 8-923-298-8346.

*Шубин Дмитрий Александрович*, канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и туризма СФУ, shubin-d-a@mail.ru

*Мезенцева Наталья Владимировна*, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики спортивных дисциплин Института физической культуры, спорта и туризма СФУ, premudrayavasa@mail.ru, 8-902-960-9160

*Коновалов Александр Сергеевич*, магистр Института физической культуры, спорта и туризма СФУ, woland911@rambler.ru, 8-923-576-3546

*Sobolev Stanislav Vladimirovich*, senior teacher, department of sports disciplines theory and methodology, Institute of Physical Education, Sport and Tourism, Siberian Federal University, swiks@bk.ru

*Shubin Dmitry Aleksandrovich*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of physical culture, Institute of Physical Education, Sport and Tourism, Siberian Federal University, shubin-d-a@mail.ru

*Mezentseva Natalya Vladimirovna*, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of sports disciplines theory and methodology, Institute of Physical Education, Sport and Tourism, Siberian Federal University, premudrayavasa@mail.ru, 8-902-960-9160.

*Konovalev Aleksandr Sergeevich*, Master, Institute of Physical Education, Sport and Tourism, Siberian Federal University, woland911@rambler.ru, 8-923-576-3546.

УДК 796.0

© С.М. Струганов, Г.Я. Галимов

### ЭТАП СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

*Важнейшей задачей тренировочного процесса является объективизация управления состоянием спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности. С появлением новых аппаратно-диагностических комплексов в медицине появилась возможность осуществлять оперативный контроль за адаптационными изменениями организма, производить оценку его резервных возможностей, отслеживать*

#### Литература

1. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.

2. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учеб.-метод. пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000. – 228 с.

3. Смирнов Д.В. Мониторинг предпочтений абитуриентов и студентов вузов туристского профиля в выборе видов активного туризма // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 53.

4. Соболев С.В., Гелецкий В.М. Технический и функциональный компоненты в структуре соревновательной деятельности туристов-многоборцев // Физическая культура и спорт в системе образования: сб. материалов IX Всерос. науч.-практ. конф. / Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2006. – С. 270.

5. Соболев С.В., Гелецкий В.М. Модельные характеристики физической подготовленности высококвалифицированных туристов-многоборцев // Физическая культура и спорт в системе образования: сб. материалов X Всерос. науч.-практ. конф. – Красноярск: Сиб. фед. ун-т, 2007. – С. 327.

6. Тарасеня Т.Ю. Мотивация студентов к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом // Уч. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – №6. – С. 90.

7. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2003. – 328 с.

динамику процессов приспособления к физической нагрузке и управлять тренировочным процессом, упреждая состояние перенапряжения и срыва адаптации.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, квалифицированные спортсмены, специальная подготовка.

S.M. Struganov, G.Ya. Galimov

## STAGE OF SPECIAL READINESS IN TRAINING PROCESS OF SKILLED SPORTSMEN

*The most important task of training process is to objectivize a control for sportsman condition during training and competitive activity. The appearance of new hardware-diagnostic complexes in medicine gives possibility to conduct the operative control over adaptable changes of organism, to make evaluation of its reserve possibilities, to trace dynamics of adaptation processes to physical load and to control training process, anticipating a condition of overstrain and adaptation failure.*

**Keywords:** training process, skilled sportsmen, special training.

Растущий уровень спортивных достижений на мировых и российских аренах, лимит времени для полноценной подготовки к соревновательной деятельности у высококвалифицированных спортсменов требуют поиска более рациональных средств и методов, направленных на совершенствование и повышение эффективности управления тренировочным процессом в современном спорте [1; 3].

В последнее время большой интерес специалистов вызывает управление тренировочным процессом на этапе специальной подготовки (ЭСП) спортсменов перед ответственными соревнованиями. Данный интерес вызван тем, что от организации тренировочного процесса и распределения физической нагрузки на ЭСП во многом зависит и итоговый результат всей предшествующей долговременной работы [5].

Адекватная физическая нагрузка, предложенная спортсмену во время спортивной тренировки в процессе тренировочной деятельности, может рассматриваться как реализация потенциальных возможностей для достижения запланированных целей [2]. Актуальность этой проблемы особенно возрастает в связи с непрерывно повышающимися требованиями к функциональным и психическим возможностям атлетов, где на первый план выступают индивидуальные функциональные особенности организма и адаптация к тренировочным нагрузкам.

Необоснованное увеличение интенсивности и объема физической нагрузки без учета функционального потенциала и текущей готовности систем организма к восприятию повторной тренирующей нагрузки ведет к незапланированному истощению, которое приводит к многочисленным травмам и сокращению спортивного долголетия.

Планирование физической нагрузки с учетом функционального состояния организма спортсмена на данный момент времени представляется одним из перспективных методов в построении и управлении тренировочным процессом на современном этапе [4]. С другой стороны, изучение метаболических эффектов и исследование механизмов адаптации создают основу для поиска новых способов повышения работоспособности организма в условиях напряженной мышечной деятельности.

Необходимость повышения эффективности тренировочного процесса, оптимизация структуры спортивной тренировки, дозирование тренирующей нагрузки на основе наблюдений за динамикой функциональной подготовленности (математический анализ сердечного ритма, анализ амплитудно-временных характеристик электрокардиограммы зубцов, анализ суммарного квазистационарного омега-потенциала), особенность протекания адаптационных процессов на различных этапах подготовки послужили основанием для исследования данного вопроса и практических рекомендаций для спортсменов.

Цель работы – поиск новых методов управления и планирования тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта на выносливость.

В течение 8 лет мы наблюдали за высококвалифицированными бегунами, специализирующимися в беге на длинные и сверхдлинные дистанции. За это время был собран научно-методический материал, подверглись обобщению и анализу тренировочные программы, результаты соревнований, индивидуальные дневники 36 высококвалифицированных бегунов-марафонцев и проведено анкетирование 60 респондентов из числа спортсменов, тренеров и специалистов легкой атлетики и спорта в данном

виде деятельности. Это позволило выявить особенности построения тренировочного процесса и планирования физических нагрузок спортсменов на этапе специальной подготовки.

Для повышения эффективности тренировочного процесса параллельно данным исследованиям проводились медико-биологические тестирования на аппаратно-программном комплексе «Омега-Спорт-2», с помощью которого выявлялись индивидуальные структурные факторы специальной подготовленности и изменения функциональных показателей в организме спортсменов во время тренировочных и соревновательных нагрузок.

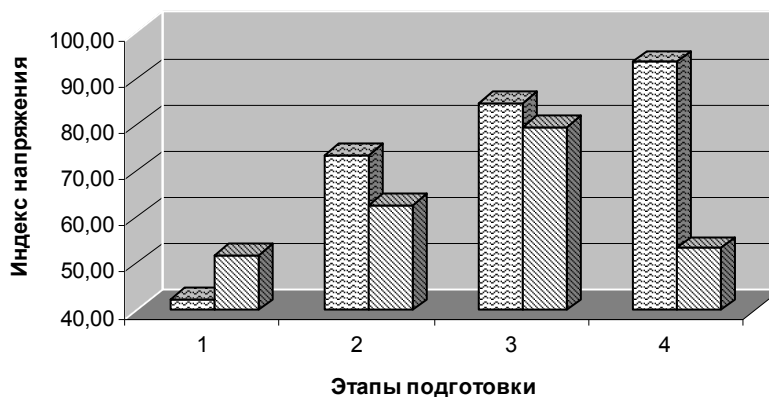
Аппаратно-программный комплекс «Омега-Спорт-2» позволяет тренерам и спортсменам осуществлять адекватное планирование физических нагрузок, прогнозировать спортивные результаты и контролировать динамику изменений функциональной и физической подготовленности спортсменов в годичном цикле.

Медико-биологический контроль за спортсменами во время исследований проводился в центре медико-биологических исследований факультета физической культуры и спорта Иркутского государственного технического универси-

тета под руководством врача-консультанта, доктора высшей категории В.Л. Сивохова. Измерения значений функциональных показателей производились с применением методов математического анализа ритма сердца, косвенной характеристики энергетического метаболизма и омега-потенциала, который отражает принцип работы аппаратно-программного комплекса «Омега-Спорт-2».

Все полученные результаты собирались в базу данных по каждому спортсмену в отдельности. Составлялась динамика изменений индивидуальных функциональных показателей. Проводился анализ эффективности физической нагрузки, получаемой во время тренировок и в процессе восстановления организма. Собранный материал позволял контролировать функциональное и физическое состояние организма спортсмена на протяжении всего тренировочного процесса и вносить своевременные корректировки при планировании физических нагрузок (интенсивность, объем, характер тренировки), тем самым повышая долговременную адаптацию ЦНС к физическим и психическим нагрузкам и предупреждая срыв адаптационных перестроек.

**Динамика изменения среднего значения индекса напряжения в зависимости от этапа подготовки в контрольной (Ряд 1) и экспериментальной (Ряд 2) группах**



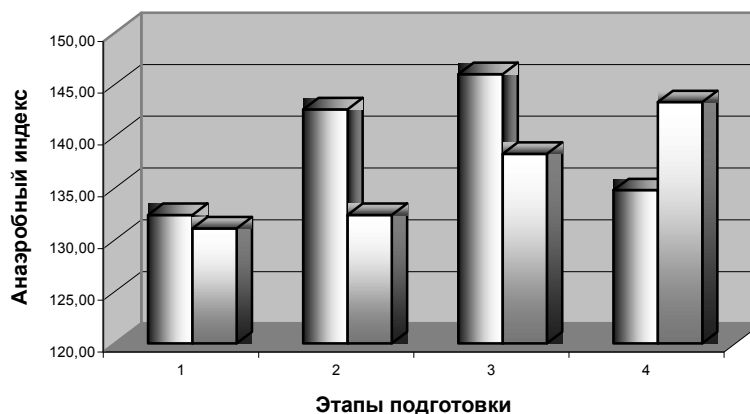
**Рис. 1.**

**Динамика изменения среднего значения PWC170 в зависимости от этапа подготовки в контрольной (Ряд 1) и экспериментальной (Ряд 2) группах**



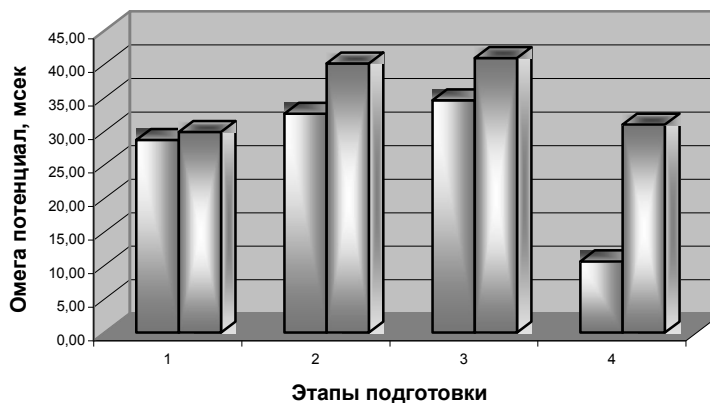
**Рис. 2.**

**Динамика изменения среднего значения анаэробного индекса в зависимости от этапа подготовки в контрольной (Ряд 1) и экспериментальной (Ряд 2) группах**



**Рис. 3**

**Динамика изменения среднего значения омега-потенциала в зависимости от этапа подготовки в контрольной (Ряд 1) и экспериментальной (Ряд 2) группах**



**Рис. 4.**

Накопленный фактический материал позволил в процессе исследования:

1) разработать индивидуальные модели построения тренировочного процесса, на этапе специальной подготовки учитывая слабые и сильные стороны каждого атлета;

2) осуществлять планирование и коррекцию физических нагрузок с учетом методов медико-биологического контроля во время тренировочного процесса;

3) оценить эффективность физических нагрузок и восстановительных мероприятий, оказываемых на организм спортсмена после проделанной тренировочной работы.

**Вывод:** проведение оперативного контроля позволило повысить адаптационные возможности спортсменов, аэробную мощность организма, избежать форсирования спортивной формы на ранних этапах подготовки, добиться управляемого и контролируемого процесса развития необходимых физических качеств, предупредить физическое перенапряжение и патологии в состоянии здоровья атлетов, достичь высоких спортивных результатов на

основных соревнованиях года, что свидетельствует об эффективности разработанной нами методики тренировочного процесса.

#### *Литература*

1. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 21-26, 39-42.

2. Волков Н.И., Ремизов Л.П. Использование физиологических критериев для оптимизации тренировочного процесса // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 5. – С. 12-14.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. Сивохов В.Л., Сивохова Е.Л., Масаков Л.В. Современные методы функциональной диагностики в спорте. Аппаратно-программный комплекс «Омега-спорт-2». – Иркутск, 2003. – 16 с.

5. Стародубцев В.В. Индивидуализация спортивной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на основе критериев специальной подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук; Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск, 1999. – 20 с.

*Струганов Сергей Михайлович*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110.

*Галимов Геннадий Яковлевич*; доктор педагогических наук; профессор кафедры теории физической культуры Бурятского государственного университета. 670000, Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а.

*Struganov Sergey Mikhailovich*, candidate of pedagogical sciences, assistant professor, department of physical training, East Siberian Institute of the Russian Interior Ministry; 664023.

*Galimov Gennady Yakovlevich*, doctor of pedagogical sciences, professor, department of the theory of physical culture, Buryat State University.

УДК 796.91

© *Н.В. Яковлева, О.С. Доржиева*

### АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШОРТТРЕКОВИКОВ 11–12 ЛЕТ

*Начальный этап подготовки шорттрековиков является составной частью общей системы многолетней тренировки, важное место в котором занимает физическая подготовка, так как именно она формирует физические качества для обучения и закрепления техникой движений в шорт-треке. Скоростно-силовая подготовка является ключевой в эффективности развития основных физических качеств шорттрековиков.*

**Ключевые слова:** шорт-трек, скоростно-силовые способности, этап начальной подготовки, динамика развития.

*N.V. Yakovleva, O.S. Dorzhieva*

### ANALYSIS OF DEVELOPMENT OF SPEED AND POWER ABILITIES AT SHORT TRACK ATHLETES OF 11-12 YEAR AGE

*The initial stage of short track athletes training is an integral part of the general system of many year training, in which physical training occupies an important place, because just it forms physical features for training and fixing movements' techniques in short track. Speed and power training is a key to effectiveness of the development of short track athletes basic physical features.*

**Keywords:** short track, speed and power abilities, stage of initial training, development dynamics.

Шорт-трек (англ. Short track speed skating, рус. скоростной бег на коньках на короткой до-

рожке) – форма конькобежного спорта. В соревнованиях несколько спортсменов (как правило,

4–8: чем больше дистанция, тем больше спортсменов в забеге) одновременно катаются по овальной ледовой дорожке длиной 111,12 м) [7].

Шорт-трек – относительно молодой, динамично развивающийся вид спорта, включенный в программу Олимпийских игр. В данное время он находится на этапе обновления теории и методики подготовки спортсменов и актуализирует разработку новых инновационных технологий и оперативное их внедрение в современный учебно-тренировочный процесс (Панов Г.М., 1979; 1999; Павловский Ю.А., Богданов И.А., 1989; Васильковский Б.М., 1997; Tibo J., 1991) [8].

Современная система подготовки спортсмена – это сложное многофакторное явление, включающее цели, задачи, средства, методы, материально-технические и другие условия, обеспечивающие достижение спортсменом наивысших показателей, и вместе с тем это и организационно-педагогический процесс подготовки к соревнованиям [3]. В структуре системы подготовки спортсмена просматриваются ее составляющие – спортивная тренировка, соревнования, внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие результативность тренировки и соревнований [1]. Конечный результат совместной деятельности спортсмена и тренера зависит от того, насколько рационально строится работа в отдельных разделах системы многолетнего тренировочного процесса.

Начальный этап подготовки шорттрековиков является составной частью общей системы многолетней тренировки. Процесс обучения технике бега на коньках в шорт-треке – основа технической подготовки начинающих шорттрековиков, которая тесно связана со всеми остальными видами подготовки, а также с процессами воспитания, развития и образования [6]. Важное место необходимо отвести физической подготовке, так как они формируют физические качества для обучения и закрепления техникой движений в этом виде спорта [5].

В шорт-треке большое внимание уделяется скоростно-силовой подготовке спортсменов, так как этот вид спортивной подготовки является ключевым в эффективности развития основных физических качеств шорттрековиков [2]. Исходя из вышесказанного, актуальным, на наш взгляд,

является изучение особенностей развития скоростно-силовых качеств шорттрековиков. А также, по-нашему мнению, необходимо проследить динамику развития скоростно-силовых качеств занимающихся этим относительно молодым видом спорта в Республике Бурятия.

Цель нашей работы заключается в анализе развития скоростно-силовых способностей у шорттрековиков 11-12 лет.

Объектом исследования является скоростно-силовая подготовка шорттрековиков 11-12 лет.

Предметом являются методы и средства скоростно-силовой подготовки спортсменов 11-12 лет, занимающихся шорт-треком.

На основе сформированной цели были определены задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать литературу по теме исследования.
2. Определить уровень развития скоростно-силовых качеств шорттрековиков, занимающихся в группе первого и второго годов обучения.
3. Провести сравнительный анализ между группами по результатам, показанным занимающимися при выполнении тестовых заданий:
  - тройной прыжок в длину с места;
  - многоскоки с одной ноги на другую: дистанция 100 м;
  - подтягивания на перекладине в течение 30 секунд.

Исследование проводилось в декабре 2011 г. на базе МАОУ СОШ № 2 с тренером-преподавателем по шорт-треку А.Н. Дзюбенко.

В исследовании приняли участие 25 юношей, занимающихся шорт-треком в учебно-тренировочной группе 1-го и 2-го года обучения.

В декабре 2011 г. занимающиеся прошли тестирование для определения уровня развития скоростно-силовых способностей. Специалистами в области теории физической культуры (Г.Я. Галимов, В.А. Стрельников) были предложены тестовые задания, такие как тройной прыжок в длину с места (в метрах), многоскоки с одной ноги на другую (дистанция 100 метров) и подтягивание на перекладине в течение 30 секунд [4].

В результате проведенного тестирования по выявлению результатов в предложенных выше тестах нами были получены показатели, анализ которых представлен в таблице 1.

Таблица 1

Результаты учебно-тренировочных групп при выполнении теста «Тройной прыжок в длину с места»

№	Группа	Данные тройного прыжка (м)
1	УТГ-1	4,65±0,05
2	УТГ-2	5,06±0,03

Сравнивая полученные результаты после выполнения учебными группами тестового задания «Тройной прыжок в длину с места» (табл. 1), мы получили следующее: средний показатель тройного прыжка в группе УТГ-1 составил 4,65 метра, что на 0,41 метра меньше, чем средний результат, показанный занимающимися группы

УТГ-2 (5,06 м). При этом  $t = 6,95$  при  $p \leq 0,001$ , что говорит о достоверности различий между полученными результатами. Сравнив показатели тройного прыжка 2-х групп, мы пришли к выводу, что с каждым годом средние результаты шорттрековиков в тройном прыжке увеличиваются.

Таблица 2

Результаты при выполнении теста «Многоскоки с одной ноги на другую»

№	Группа	Результаты
1	УТГ-1	88,26±1,03
2	УТГ-2	82±1,02*

Проанализировав полученные результаты после выполнения учебными группами теста «Многоскоки с одной ноги на другую» (табл. 2), мы выяснили следующее: среднее количество многоскоков в группе УТГ-1 составило 88,26, что на 6,26 многоскока больше, чем средний результат, показанный занимающимися группы

УТГ-2, – 82. При этом  $t = 4,33$  при  $p \leq 0,001$ . Сравнив показатели многоскоков с одной ноги на другую (дистанция 100 метров) двух групп, мы пришли к выводу, что с каждым годом количество многоскоков при преодолении дистанции 100 метров уменьшается, что говорит о положительном тренировочном эффекте.

Таблица 3

Результаты при выполнении теста «Подтягивания на перекладине в течение 30 секунд»

№	Группа	M±m
1	УТГ-1	6,86±0,56
2	УТГ-2	9,46±0,61

Сравнивая полученные результаты после выполнения учебными группами теста «Подтягивания на перекладине в течение 30 секунд», мы получили следующие данные: среднее количество подтягиваний в группе УТГ-1 составило 6,86 раз, что на 2,6 раз меньше, чем средний результат, показанный занимающимися группы УТГ-2, – 9,46 (табл. 3). При этом  $t = 3,14$  при  $p \leq 0,01$ . Сравнив показатели подтягиваний на перекладине в течение 30 секунд двух групп, мы пришли к выводу, что с каждым годом количество подтягиваний увеличивается, что также говорит о положительном тренировочном эффекте.

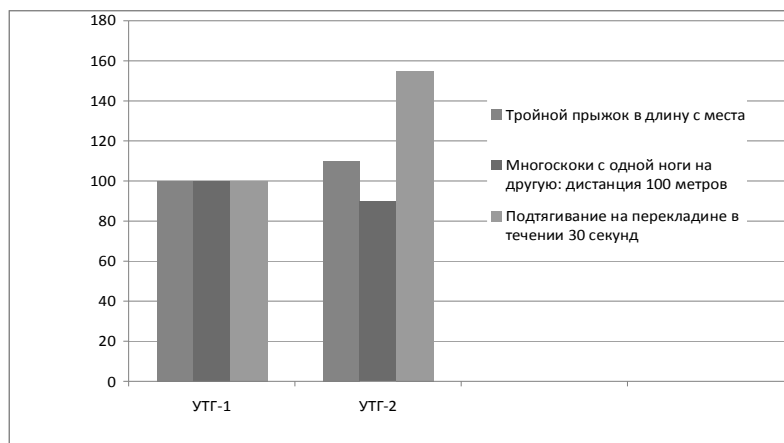
Используя полученные данные, мы определили динамику повышения из уровня показателей тестовых заданий, характеризующих скоро-

стно-силовую подготовленность шорттрековиков 11-12 лет (рис. 1). За исходный показатель (100%) мы взяли результаты тестирований, показанные группой УТГ-1.

В тестовом задании «Тройной прыжок в длину с места» процент повышения результатов в группе 2-го года составил 9% (109%).

В тестовом задании «Многоскоки с одной ноги на другую: дистанция 100 метров» динамика улучшения результатов выглядит следующим образом: в группе УТГ-2 количество многоскоков уменьшилось на 7% (93%). В тестовом задании «Подтягивания на перекладине в течение 30 секунд» показатели тестирования в группе УТГ-2 повысились на 38% (138%).





**Рис. 1.** Динамика повышения уровня показателей тестов, характеризующих скоростно-силовую подготовленность шорттрековиков 11-12 лет (в %)

Таким образом, проанализировав результаты, показанные группами УТГ-1, УТГ-2 в тестах на определение уровня скоростно-силовой подготовленности шорттрековиков 11-12 лет, мы пришли к следующим выводам:

1) с каждым годом тренировок прослеживается положительная динамика в росте показателей, характеризующих уровень скоростно-силовой подготовленности шорттрековиков 11-12 лет;

2) динамика повышения уровня показателей тестовых заданий, характеризующих скоростно-силовую подготовленность конькобежцев 11-12 лет в течение 2-х лет обучения, носит различный характер.

#### Литература

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры: курс лекций. – Казань: Матбугат йорты, 2002. – 206 с.
2. Кузнецов В.В. Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов. – М.: ФИЗ, 1991. – 177 с.

3. Современная система подготовки квалифицированных конькобежцев // Проблемы современной системы подготовки квалифицированных спортсменов. – М.: Изд-ль В.А. Орлов, 2007. – 172 с.

4. Причалова М.А. Критерии подготовленности конькобежцев учебно-тренировочных групп над предсоревновательном: автореф. дис. ... канд. пед. наук / МГАФК. – Малаховка, 2010. – 22 с.

5. Бабанский Ю.К. Процесс обучения. М.: Педагогика, 1983. – Гл.7. – С. 124-176.

6. Нинина В.В. Методы обучения технике скоростного бега на коньках в группах начальной подготовки ДЮСШ: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 1990. – 24 с.

7. Чернышева М.Д. Реализация этапно-компонентной технологии в технической подготовке юных шорттрековиков // Физическая культура. 2006. №4. – С. 55-56.

8. Воскресенский М.В. Биодинамические детерминанты структуры двигательных действий шорттрековика и технология ее реализации в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Смоленск, 2003. – 227 с.

Яковлева Наталья Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания БГУ, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 а.

Доржиева Ольга Сергеевна, аспирант кафедры теории физической культуры Бурятского государственного университета, 670000, Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. тел. 89148493638.

Yakovleva Natalya Viktorovna, senior lecturer, department of physical education, Buryat State University, 670000, Ulan-Ude, ul. Smolin str., 24a.

Dorzhiyeva Olga Sergeevna, postgraduate student, department of the theory of physical culture, Buryat State University, 670000, Ulan-Ude, ул. Смолина, 24а. ph. 89148493638.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Аксенова А.В., Тапхаров М.В., Балдаев К.В.</i> Количественный анализ научных публикаций в «European journal of Sport Science» .....	3
<i>Аникеева В.В.</i> Теоретический анализ изучения восточных оздоровительных систем российскими учеными .....	6
<i>Бардамов Г.Б., Алексеев И.С.</i> Анализ отношения молодежи к занятиям по физической культуре (на примере студентов БГСХА) .....	10
<i>Бардамов Г.Б., Алексеев И.С.</i> Системный принцип управления физической культурой и спортом в вузе .....	15
<i>Бардамов Г.Б., Сагалева А.С.</i> Этнические аспекты индивидуализации спортивной подготовки спортсменов-борцов как педагогическая проблема .....	24
<i>Болтовский А.Ю.</i> Методика построения тренировочного процесса в классической борьбе .....	30
<i>Воложанин С.Е.</i> Использование оздоровительной системы <i>йога</i> в тренировочном процессе силового атлетизма .....	34
<i>Воложанин С.Е., Кожевникова В.Ю.</i> Специальная силовая подготовка спортсменок женской борьбы вольного стиля .....	37
<i>Воробьева Е.В.</i> Проектирование модели творческой деятельности в процессе подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта .....	43
<i>Воробьева Е.В., Гарипов Н.Н.</i> Формирование готовности юношей старшего школьного возраста к службе в армии в процессе физического воспитания .....	50
<i>Галимов Г.Я., Струганов С.М.</i> Совершенствование организационно-методического подхода к подготовке высококвалифицированных спортсменов .....	57
<i>Гаськов А.В., Мендот И.Э., Ондар О.Ч.</i> История стрельбы из лука как средства физической культуры тувинцев .....	60
<i>Гулгенов Ц.Б., Комарова А.В., Гаськов А.В.</i> Применение информационных технологий в подготовке ветеранов спорта .....	66
<i>Доржиева О.С.</i> Дифференцированная оценка состояния внешнего дыхания волейболистов с разным типом кровообращения на этапе начальной подготовки .....	70
<i>Доржиева О.С., Галимов Г.Я.</i> Технология применения аэробики в учебно-тренировочном процессе волейболистов 11-12 лет .....	76
<i>Дугарова Д.В., Петренко Г.П., Аксенов М.О.</i> Планирование нагрузки в спорте .....	80
<i>Задевалова С.В.</i> Влияние развития компонентов структуры личности на формирование ее активной жизненной позиции .....	89
<i>Задевалова С.В., Задевалов В.И.</i> Проблемы и перспективы развития экотуризма на особо охраняемых природных территориях .....	93
<i>Задевалова С.В., Задевалов М.И.</i> Перспективная форма развития туризма в Байкальском регионе – инновационный образовательный проект «Туристский фестиваль "Весь мир для тебя"» .....	96
<i>Комар Е.Б.</i> Влияние физических нагрузок различной направленности на показатели морфометрии сердца спортсменов-легкоатлетов .....	102
<i>Комарова А.В., Гаськов А.В.</i> Результаты эмпирических исследований комплексной научной группы в 2011 году .....	107
<i>Крыласова Е.А., Куликова О.А.</i> Методика развития специальных физических качеств спортсменок, занимающихся сложнокоординационными видами спорта .....	113
<i>Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Гаськов А.В.</i> Методология и теория преподавания образовательного компонента физической культуры в начальной школе .....	116
<i>Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Гаськов А.В.</i> Обоснование эффективности учебных занятий по физической культуре с оздоровительной и образовательной направленностью на основе оценки показателей использования элементов здорового образа жизни .....	121
<i>Ланцов П.В.</i> Исследование адаптационного потенциала системы кровообращения высококвалифицированных биатлонистов при географических перемещениях в соревновательном периоде тренировочного процесса .....	124
<i>Мезенцева Н.В., Булатова Д.В., Соболев С.В.</i> Психолого-педагогические аспекты управления женской волейбольной командой в предсоревновательном периоде .....	128
<i>Гаськов А.В., Мендот Элла Э., Жамц С.</i> Педагогический потенциал народных подвижных игр в сельских дошкольных образовательных учреждениях .....	135
<i>Мендот Элла Э., Мендот Инга Э., Мендот Элла Э.</i> Зрелищные спортивные игры тувинского народа .....	138
<i>Найданов Б.Н.</i> Развитие у обучающихся личного ресурса здоровья как средства самореализации .....	144
<i>Орлова И.В.</i> К вопросу об использовании народного бурятского танца <i>ёхор</i> в процессе физической подготовки студентов вуза .....	148

---

<i>Погадаев М.А., Гаськов А.В., Галимов Г.Я., Стрельников В.А.</i> Построение предсоревновательного этапа подготовки боксеров-юниоров к основным соревнованиям .....	153
<i>Поляков А.Р.</i> Профилактика нарушений остроты зрения школьников средствами коррекционной гимнастики (с использованием стереоизображений) .....	157
<i>Пружинин К.Н.</i> Школа спорта как сфера воспитания личностных качеств в процессе непрерывного физкультурного образования .....	161
<i>Садовский В.А., Галимов Г.Я., Санжаева Р.Д.</i> Проектная деятельность в системе профилированной физической подготовки студентов учебных заведений железнодорожной отрасли .....	165
<i>Садовский В.А., Гаськов А.В.</i> Динамика двигательной готовности к профессиональной деятельности студентов Института тяги и подвижного состава .....	170
<i>Соболев С.В., Шубин Д.А., Мезенцева Н.В., Коновалов А.С.</i> Совершенствование методико-технической подготовки туристов-спортсменов на пешеходных дистанциях различного класса сложности .....	173
<i>Струганов С.М., Галимов Г.Я.</i> Этап специальной подготовки квалифицированных спортсменов в тренировочном процессе .....	178
<i>Яковлева Н.В., Доржиева О.С.</i> Анализ развития скоростно-силовых способностей шорттрековиков 11-12 лет .....	182

---

## CONTENTS

<i>Aksenova A.V., Tapkharov M.V., Baldaev K.V.</i> QUANTITATIVE ANALYSIS OF SCIENTIFIC PUBLICATIONS IN «EUROPEAN JOURNAL OF SPORT SCIENCE» .....	3
<i>Anikeeva V.V.</i> THEORETICAL ANALYSIS OF THE STUDY OF ORIENTAL HEALTH IMPROVING SYSTEMS CONDUCTED BY RUSSIAN SCIENTISTS .....	6
<i>Bardamov G.B., Alekseev I.S.</i> THE ANALYSIS OF YOUTH ATTITUDE TO THE CLASSES OF PHYSICAL CULTURE (on the example of the students of BSAA) .....	10
<i>Bardamov G.B., Alekseev I.S.</i> SYSTEMIC PRINCIPLE OF MANAGEMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN HIGHER EDUCATION .....	15
<i>Bardamov G.B., Sagaleev A.S.</i> ETHNIC ASPECTS OF INDIVIDUALIZATION OF SPORTS TRAINING OF ATHLETES WRESTLERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM .....	24
<i>Boltovsky A. Yu.</i> METHOD OF CONSTRUCTION OF TRAINING PROCESS IN CLASSICAL WRESTLING .....	30
<i>Volozhanin S.E.</i> THE USE OF YOGA HEALTH IMPROVING SYSTEM IN THE POWER ATHLETICISM TRAINING PROCESS .....	34
<i>Volozhanin S.E., Kozhevnikova V.Yu.</i> SPECIAL POWER TRAINING OF FREE-STYLE WOMEN WRESTLERS .....	37
<i>Vorobyeva E.V.</i> THE PROJECTION OF CREATIVE ACTIVITY MODEL IN THE COURSE OF TRAINING THE SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT .....	43
<i>Vorobyeva E.V., Garipov N.N.</i> THE FORMATION OF THE OLDER AGE SCHOOLBOYS READINESS TO SERVICE IN THE ARMY IN THE COURSE OF PHYSICAL EDUCATION .....	50
<i>Galimov G.Ya., Struganov S.M.</i> PERFECTION OF ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL APPROACH TO TRAINING OF HIGHLY SKILLED SPORTSMEN .....	57
<i>Gaskov A.V., Mendot I.E., Ondar O.Ch.</i> HISTORY OF ARCHERY AS MEANS OF PHYSICAL CULTURE OF TUVANIANS .....	60
<i>Gulgenov Ts.B., Komarova A.V., Gaskov A.V.</i> THE APPLICATION OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN TRAINING OF SPORTS VETERANS .....	66
<i>Dorzhieva O.S.</i> DIFFERENTIATED EVALUATION OF EXTERNAL RESPIRATION STATUS OF VOLLEYBALL PLAYERS WITH A DIFFERENT TYPE OF BLOOD CIRCULATION AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING .....	70
<i>Dorzhieva O.S., Galimov G.Ya.</i> TECHNOLOGY OF AEROBICS APPLICATION IN THE ACADEMIC AND TRAINING PROCESS OF VOLLEYBALL PLAYERS AT THE AGE OF 11-12 .....	76
<i>Dugarova D.V., Petrenko G.P., Aksenov M.O.</i> PLANNING OF LOAD IN SPORT .....	80
<i>Zadevalova S.V.</i> THE INFLUENCE OF THE DEVELOPMENT OF PERSONALITY STRUCTURE COMPONENTS ON FORMATION OF ITS ACTIVE LIFE POSITION .....	89
<i>Zadevalova S.V., Zadevalov V.I.</i> PROBLEMS AND PROSPECTS OF ECOTOURISM DEVELOPMENT IN SPECIALLY PROTECTED NATURAL TERRITORIES .....	93
<i>Zadevalova S.V., Zadevalova M.I.</i> PERSPECTIVE FORMS OF TOURISM DEVELOPMENT IN THE BAIKAL REGION – INNOVATIVE EDUCATIONAL PROJECT «TOURIST FESTIVAL» THE WHOLE WORLD FOR YOU» .....	96
<i>Komar E.B.</i> THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITIES OF VARIOUS DIRECTION ON INDICATORS OF HEART MORPHOMETRY OF ATHLETES .....	102
<i>Komarova A.V., Gaskov A.V.</i> RESULTS OF EMPIRICAL RESEARCH DONE BY COMPLEX SCIENTIFIC GROUP IN 2011 .....	107
<i>Krylasova E.A., Kulikova O.A.</i> METHODS FOR DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL FEATURES OF FEMALE ATHLETES ENGAGED IN COMPLICATED COORDINATION KINDS OF SPORT .....	113
<i>Kudryavtsev M.D., Galimov G.Ya., Gaskov A.V.</i> METHODOLOGY AND THEORY OF TEACHING THE PHYSICAL CULTURE EDUCATIONAL COMPONENT IN PRIMARY SCHOOL .....	116
<i>Kudryavtsev M.D., Galimov G.Ya., Gaskov A.V.</i> SUBSTANTIATION FOR EFFECTIVENESS OF PHYSICAL TRAINING CLASSES WITH HEALTH AND EDUCATIONAL ORIENTATION BASED ON PARAMETERS EVALUATION USING ELEMENTS OF A HEALTHY LIFESTYLE .....	121
<i>Lantsov P.V.</i> RESEARCH OF ADAPTATIONAL CAPACITY OF BLOOD CIRCULATION SYSTEM OF HIGHLY SKILLED BIATHLETES AT GEOGRAPHICAL DISPLACEMENTS DURING COMPETITIVE PERIOD OF TRAINING PROCESS .....	124
<i>Mezentseva N.V., Bulatova D.V., Sobolev S.V.</i> PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF VOLLEYBALL TEAM MANAGEMENT IN A PRECOMPETITIVE PERIOD .....	128
<i>Gaskov A.V., Mendot E.E., Zhamts S.</i> PEDAGOGICAL POTENTIAL OF PEOPLE'S OUTDOOR GAMES IN RURAL PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS .....	135
<i>Mendot Emma E., Mendot Inga E., Mendot Ella E.</i> SPECTATOR SPORTS GAMES OF TUVAN PEOPLE .....	138

<i>Naidanov B.N.</i> DEVELOPMENT OF STUDENTS PERSONAL HEALTH RESOURCE AS MEANS OF SELF- REALIZATION .....	144
<i>Orlova I.V.</i> TO THE ISSUE OF USE OF NATIONAL BURYAT DANCE EKHOR IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS .....	148
<i>Pogadaev M.A., Gaskov A.V., Galimov G.Ya., Strelnikov V.A.</i> PLANNING OF PRECOMPETITION STAGE FOR BOXERS-UNIORS' TRAINING FOR SIGNIFICANT COMPETITIONS .....	153
<i>Polyakov A.R.</i> PREVENTION OF PUPILS' VISUAL ACUITY DEGRADATION BY MEANS OF CORREC- TION PHYSICAL EXERCISES (BY USE OF STEREOTESTS) .....	157
<i>Pruzhinin K.N.</i> SCHOOL OF SPORT AS A SPHERE OF EDUCATION THE PERSONAL FEATURES IN THE PROCESS OF CONTINUOUS PHYSICAL EDUCATION .....	161
<i>Sadovskiy V.A., Galimov G.Ya., Sanzhaeva R.D.</i> PROJECT ACTIVITY IN THE SYSTEM OF STUDENTS' PROFILED PHYSICAL TRAINING IN HIGHER EDUCATION OF RAILWAY BRANCH .....	165
<i>V.A. Sadovskiy, A.V. Gaskov</i> DYNAMICS OF MOTOR READINESS TO PROFESSIONAL ACTIVITY OF STUDENTS OF INSTITUTE OF TRACTION AND RAILWAYS ROLLING-STOCK .....	170
<i>Sobolev S.V., Shubin D.A., Mezentseva N.V., Kononov A.S.</i> IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAIN- ING METHODS OF TOURISTS-SPORTSMEN AT HIKING DISTANCES OF DIFFERENT DIFFICULTY LEVELS .....	173
<i>Struganov S.M., Galimov G.Ya.</i> STAGE OF SPECIAL READINESS IN TRAINING PROCESS OF SKILLED SPORTSMEN .....	178
<i>Yakovleva N.V., Dorzhieva O.S.</i> ANALYSIS OF DEVELOPMENT OF SPEED AND POWER ABILITIES AT SHORT TRACK ATHLETES OF 11-12 YEAR AGE .....	182

---

## ВЕСТНИК БУРЯТСКОГО ГОСУНИВЕРСИТЕТА

Вестник БГУ включен в подписной каталог Роспечати за № 18534 и Перечень изданий Российской Федерации, где должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней доктора и кандидата наук.

На основании постановления заседания Ученого совета БГУ за № 10 от 28 мая 2009 г. в «Вестнике БГУ» в 2012 г. публикуются статьи по следующим направлениям:

**1. Педагогика (январь)**

гл. ред. Дагбаева Нина Жамсуевна – тел. 21-04-11; 44-23-95

эл. адрес: [vestnik\\_pedagog@bsu.ru](mailto:vestnik_pedagog@bsu.ru)

**2. Экономика. Право (февраль)**

гл. ред. Бадмаева Мария Валентиновна – тел. 21-37-44

эл. адрес: [vestnik\\_econom@bsu.ru](mailto:vestnik_econom@bsu.ru)

**3. Химия, физика (март)**

гл. ред. Хахинов Вячеслав Викторович – тел. 43-42-58

эл. адрес: [khakhinov@mail.ru](mailto:khakhinov@mail.ru)

**4. Биология, география (март)**

гл. ред. Доржиев Цыдып Заятуевич – тел. 21-03-48

эл. адрес: [vestnik\\_biology@bsu.ru](mailto:vestnik_biology@bsu.ru)

**5. Психология, социальная работа (апрель)**

гл. ред. Базарова Татьяна Содномовна – тел. 21-26-49

эл. адрес: [decspf@mail.ru](mailto:decspf@mail.ru)

**6. Философия, социология, политология, культурология (апрель)**

гл. ред. Осинский Иван Иосифович – тел. 21-05-62

эл. адрес: [intellige2007@ Rambler.ru](mailto:intellige2007@ Rambler.ru)

**7. История (май)**

гл. ред. Митупов Константин Батомункич – тел. 21-64-47

эл. адрес: [vestnik\\_history@bsu.ru](mailto:vestnik_history@bsu.ru)

**8. Востоковедение (май)**

гл. ред. Бураев Дмитрий Игнатьевич – тел. 44-25-22

эл. адрес: [railia@mail.ru](mailto:railia@mail.ru)

**9. Математика, информатика (июнь)**

гл. ред. Булдаев Александр Сергеевич – тел. 21-97-57

эл. адрес: [vestnik\\_matem@bsu.ru](mailto:vestnik_matem@bsu.ru)

**10. Филология (сентябрь)**

гл. ред. Имихелова Светлана Степановна – тел. 21-05-91

эл. адрес: [vestnik\\_phylolog@bsu.ru](mailto:vestnik_phylolog@bsu.ru)

**11. Романо-германская филология (сентябрь)**

гл. ред. Ковалева Лариса Петровна – тел. 21-17-98

эл. адрес: [klp@bsu.ru](mailto:klp@bsu.ru), [khida@mail.ru](mailto:khida@mail.ru)

**12. Медицина, фармация (октябрь)**

гл. ред. Хитрихеев Владимир Евгеньевич – тел. 44-82-55

эл. адрес: [vestnik\\_medicine@bsu.ru](mailto:vestnik_medicine@bsu.ru)

**13. Физкультура и спорт (октябрь)**

гл. ред. Гаськов Алексей Владимирович – тел. 21-69-89

эл. адрес: [gaskov@bsu.ru](mailto:gaskov@bsu.ru)

**14. Философия, социология, политология, культурология (ноябрь)**

гл. ред. Осинский Иван Иосифович – тел. 21-05-62

эл. адрес: [intellige2007@ Rambler.ru](mailto:intellige2007@ Rambler.ru)

**15. Теория и методика обучения (декабрь)**

гл. ред. Очиров Михаил Надмитович – тел. 21-97-57

эл. адрес: [vestnik\\_method@bsu.ru](mailto:vestnik_method@bsu.ru)

## Требования к оформлению статей, представляемых в «Вестник БГУ»

Отбор и редактирование публикуемых статей производится редакционной коллегией из ведущих ученых и приглашенных специалистов.

В «Вестник БГУ» следует направлять статьи, отличающиеся высокой степенью научной новизны и значимостью. Каждая статья имеет УДК, а также письменный развернутый отзыв (рецензию) научного руководителя или научного консультанта, заверенный печатью.

Общие требования	Тексты представляются в электронном и печатном виде. Файл со статьей может быть на дискете или отправлен электронным письмом. На последней странице – подпись автора(ов) статьи. Название статьи и аннотация даются и на английском языке. После аннотации дать ключевые слова на русском и английском языках.
Электронная копия	Текстовый редактор Microsoft Word (версии 6.0, 7.0, 97). В имени файла указывается фамилия автора.
Параметры страницы	Формат А4. Поля: правое – 15 мм, левое – 25 мм, верхнее, нижнее – 20 мм.
Форматирование основного текста	С нумерацией страниц. Абзацный отступ – 5 мм. Интервал – полуторный.
Гарнитура шрифта	Times New Roman. Обычный размер кегля – 14 пт. Список литературы и аннотация – 12 пт.
Объем статьи (ориентировочно)	Кратких сообщений – до 3 с., статей на соискание ученой степени кандидата наук – 7-12 с., на соискание ученой степени доктора наук – 8-16 с.
Сведения об авторах	Указываются фамилия, имя, отчество (полностью), ученая степень, звание, должность и место работы, адрес с почтовым индексом, телефоны/факсы, e-mail (на русском и английском языках)

- Список литературы – все работы необходимо пронумеровать, в тексте ссылки на литературу оформлять в квадратных скобках.

- Материалы, не соответствующие предъявленным требованиям, к рассмотрению не принимаются.

- Решение о публикации статьи принимается редакцией «Вестника БГУ». Корректурa авторам не высылается, присланные материалы не возвращаются.

- Статьи принимаются в течение учебного года.

- Допустима публикация статей на английском языке, сведения об авторах, название и аннотацию которых необходимо перевести на русский язык.

- Формат журнала 60x84 1/8.

- Статья должна содержать минимум таблиц, формул, рисунков и графиков. Их присутствие допускается только в тех случаях, если описать процесс в текстовой форме невозможно или нецелесообразно. Желательно использование только вертикальных таблиц и рисунков. **Запрещены рисунки, имеющие залитые цветом области.** Все объекты должны быть черно-белыми без оттенков. Все формулы должны быть созданы с использованием компонента Microsoft Equation или в виде четких картинок. Символы можно вставлять с помощью операции в Word (Вставка – Символ). Диаграммы располагаются в тексте с использованием программы Microsoft Excel (Вставка – Объект – Создание – Диаграмма Microsoft Excel). Рисунки и графики должны иметь четкое изображение и быть выдержаны в черно-белой гамме, лучше применять штриховку (Формат автофигуры – Цвета и линии – Цвет – Способы заливки – Узор). Схемы создаются с помощью панели инструментов Рисование. Фотографии и рисунки в формате \*.tif или \*.jpg должны иметь разрешение не менее 300 dpi. Диаграммы, формулы, рисунки, графики должны прилагаться отдельными файлами, чтобы издательство имело возможность ввести в них правки.

Стоимость обработки 1 с. (формата А4) для преподавателей БГУ составляет 200 р., для остальных – 400 р. Для аспирантов – бесплатно.

Адрес: 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 а, Издательство БГУ.

Тел. (301-2)-21-95-57. Факс (301-2)-21-05-88

Оплата производится при получении счета от бухгалтерии БГУ.

ВЕСТНИК  
БУРЯТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Выпуск 13

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Свидетельство о регистрации  
ПИ №ФС77–36152 от 06 мая 2009 г.  
Федеральная служба по надзору в сфере связи,  
информационных технологий  
и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Перевод на английский язык  
*А.Ц. Эрдынеев*

Редактор  
*Е.П. Евдокимова*

Компьютерная верстка  
*Т.А. Олоевой*

Свидетельство о государственной аккредитации  
№ 1289 от 23 декабря 2011 г.

Подписано в печать 24.10.12. Формат 60x84 1/8.  
Уч.-изд. л. 16,26. Усл. печ. л. 22,23. Тираж 1000. Заказ № 271.

Издательство Бурятского госуниверситета  
670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а  
riobsu@gmail.com