

**НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ**

Секция управленческой деятельности

**ВЕСТНИК
Балтийской Педагогической Академии**

Вып. 62 - 2005 г.

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА УПРАВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАНИЕМ И УЧЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ:
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ ВЫПУСКА:

А.М. ВОЙТЕНКО, Т.Э. КРУГЛОВА, А.Г. ЛЕВИЦКИЙ

РЕДАКЦИЯ ВЕСТНИКА:

Главный редактор -
Зам. главного редактора -
Секретарь -

И.П. ВОЛКОВ
Д.Н. ДАВИДЕНКО
А.Г. ЛЕВИЦКИЙ

БАЛТИЙСКАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ**Адрес редакции и секции:**

191021 Санкт-Петербург, наб. р. Мойки д.108
Тел. (812) 318-52-79

Печатается на средства авторов выпуска и членские взносы участников секции управленческой деятельности.

Руководитель секции - кандидат педагогических наук
доцент Т.Э. Круглова

**Теория и практика управления образованием и учебным процессом:
педагогические, социальные и психологические проблемы/ Сборник научных
трудов. - СПб.: БПА, 2005. - 296 с.**

СОДЕРЖАНИЕ:

ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Воронин С.Э. Анализ использования форм собственности имущества физкультурно-спортивных организаций в целях профессиональной подготовки специалистов физической культуры	7
Григорьев В.И. Проблема развития сферы фитнес-услуг в системе высшего профессионального образования	15
Ивченко Е.В. Мотивы занятий физической рекреацией представителей различных социальных групп	33
Литманович А.В., Разумов В.И. Исследование структуры курса «спортивно – педагогическое совершенствование» в системе подготовки специалистов по восточным единоборствам	35
Малинина С.В. Современное понимание физической культуры и физкультурной деятельности в контексте развития общей теории культуры	41
Назаренко М.В. Болонский процесс – добровольная акция для создания общеевропейской системы высшего образования	56
Никитин С.Н. Особенности управления двигательными действиями в спортивной борьбе	61
Самсонова А.В. Факторный анализ. Направления применения и неиспользованные возможности	67

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ СПОРТА

Апойко Р.Н. Сравнительный анализ соотношений количества коронных и других технико-тактических действий у борцов различной квалификации и возраста	76
Афанасьева И.А. Родословные данные таэквондистов и их учет в спортивном отборе	85
Иванюженков Б.В. Регламентационное воздействие правил соревнований на тактико-техническую подготовку борцов	90
Иванюженков Б.В., Нелюбин В.В. Индивидуальное тактико-техническое мастерство высококвалифицированных борцов	96
Иванюженков Б.В., Нелюбин В.В. Моделирование технико-тактической деятельности квалифицированных борцов	106

Нелюбин В.В., Карелин А.А., Иванюженков Б.В. Общая классификация спортивной борьбы	119
Ратова К.К. Систематизация технического арсенала спортивного направления джиу-джитсу	134
Ратова К.К. Джиу-джитсу - демонстрация техники. Правила проведения соревнований	138
Ратова К.К. Обучение технике джиу-джитсу на начальном этапе подготовки спортсменов	142
Устинов И.Е. Тактическая подготовка бегунов на средние дистанции	146
Фёдоров А.Н. Влияние тактической подготовки на соревновательную деятельность борца дзюдоиста	152
Фёдоров А.Н. Функциональная подготовленность борцов дзюдоистов и её совершенствование на этапах соревновательной подготовки	155
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЛОСОФСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Бушуев Ю.В. К вопросу о социальном самочувствии современных российских студентов	163
Круглова Т.Э. Личностное развитие студентов как определяющий фактор эффективной управленческой подготовки магистрантов в вузе физической культуры	165
Михайлова Д.А. О некоторых условиях целенаправленной трансформации социального характера студентов-борцов	168
Межуль Р.А. Отношение к криминальной деятельности как показатель уровня социального здоровья молодых россиян	172
Родоманова С.С. Отношение молодежи к собственной телесности, физической привлекательности и физическому совершенствованию	197
Росенко С.И. Эволюция социальной структуры современного российского общества	202
Тимофеев А.И. Гегель: радостные древнегреческие игры	210
Утишева Е.В. Мировоззренческие основы социального здоровья молодежи	214

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ

Анохин А.Г., Войтенко А.М. Влияние статокINETических нагрузок на профессиональную работоспособность операторов авиакосмического профиля	221
Афанасьева И.А. Характеристика групповой принадлежности крови системы АВ0 у квалифицированных таэквондистов	224
Зуб И.В. Влияние дзюдо на формирование характера	227
Зуб И.В. Возрастные возможности волевого развития	233
Сысоев В. Н., Гурко Г. И. Профессиональная надежность персонала как залог безаварийности производства	236
Чуев В.А., Высочин Ю.В., Шапошникова В.И. Анализ различных режимов гипобарической барокамерной тренировки для использования баровоздействий в спортивной практике	243
Чуев В.А. Хронотипы и гипоксическая устойчивость футболисток различной спортивной квалификации	246

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ. ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ НА СТЫКЕ ВРЕМЕН

Алексеев В.Н. Некоторые итоги чемпионата Европы 2004 года в Португалии и участия в нем футболистов «Зенита»	248
Морозов В.А., Левицкий А.Г., Труфанов Ю.Н., Шестаков В.Б. Возникновение и развитие рукопашных противоборств на Руси и в России	253
Назаренко М.В. Предпосылки формирования боевых искусств. специфика, педагогические принципы, философия, классификация боевых искусств	260
Неделяева А.А. Современные тенденции менеджмента спортивно зрелищных мероприятий по фигурному катанию	270
Труфанов Ю.Н. Рукопашные единоборства в современной спортивной России	272
Чумаков Н.А., Киль А.С. Риск биотерроризма как новое явление современности	273
ЗАО «Вестмар» Вопросы кредитования	279

Левицкий А.Г., Морозов В.А., Труфанов Ю.Н. Обучение студентов вузов физической культуры основам самообороны	283
Рубин М.А. Необходимость формирования управленческих умений у будущих тренеров по футболу	288

ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФОРМ СОБСТВЕННОСТИ ИМУЩЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В ЦЕЛЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С.Э. Воронин, член БПА, кандидат педагогических наук

Преподавание в физкультурном вузе учебной дисциплины «Правовые основы физической культуры и спорта» требует освещения юридических аспектов материально-технической базы физкультурно-спортивных организаций, то есть имущественных отношений, которые регулируются гражданским законодательством. В первую очередь это объясняется классификацией юридических лиц в зависимости от соотношений прав учредителей и самого юридического лица. По указанному критерию Гражданский кодекс Российской Федерации выделяет три группы юридических лиц.

Первая. Учредители с передачей юридическому лицу имущества утрачивают свои вещные права на него, взамен приобретая права обязательственные (участие в управлении и получение дивидендов): хозяйственные товарищества и общества; производственные и потребительские кооперативы. Вторая. При передаче юридическому лицу имущества учредитель продолжает оставаться его собственником, но вещные права на имущество возникают и у юридического лица (право хозяйственного ведения и оперативного управления): государственные и муниципальные унитарные предприятия; финансируемые собственником учреждения. Третья. Юридическое лицо становится собственником имущества, а учредители не приобретают никаких имущественных прав: фонды; ассоциации; общественные организации; иные некоммерческие организации (кроме учреждений).

Руководствуясь принципом связи обучения с практикой, нами проведен анализ использования организационно-правовых форм и форм собственности имущества физкультурно-спортивных организаций. Материалом для исследования послужили данные официального интернет-сайта федерального налогового органа Российской Федерации (www.nalog.ru).

В результате поиска выявлено более 2,5 тысяч физкультурно-спортивных организаций (ФСО): спортивных клубов (СК); спортивных сооружений (СС); физкультурно-образовательных организаций (ФОО); всероссийских физкультурно-спортивных объединений (ВФСО).

Результаты показали, что если в целом по Российской Федерации среди юридических лиц преобладают коммерческие организации (более 70 %), то физкультурно-спортивные организации в основном создаются в качестве некоммерческих (почти 80 %). В ФСО значителен удельный вес учреждений (37 %), доля унитарных предприятий составляет 3,2 %.

Таким образом, в ФСО значительное представительство (более 40 %) имеют юридические лица, относящиеся ко второй группе указанной выше классификации: государственные и муниципальные унитарные предприятия и финансируемые собственником учреждения.

В соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации государственные и муниципальные унитарные предприятия, а также финансируемые собственником учреждения относятся к юридическим лицам, на имущество которых право собственности имеют их учредители.

Имущество государственного или муниципального унитарного предприятия находится соответственно в государственной или муниципальной собственности и принадлежит такому предприятию на праве хозяйственного ведения или оперативного управления.

Имущество учреждения закрепляется за ним на праве оперативного управления. Создавать учреждения вправе не только органы государственной власти и местного самоуправления, но и иные собственники.

Разнообразие и равноправие форм собственности, возможности свободного использования имущества для предпринимательской и иной незапрещенной законом экономической деятельности закреплены Конституцией Российской Федерации.

В связи с этим мы поставили задачу по выявлению сравнительных характеристик реализации собственниками имущества своих прав в форме создания физкультурно-спортивных организаций.

Результаты анализа использования физкультурно-спортивными организациями имущества различных форм собственности приведены в **таблице**, где результаты даны в процентах и использованы сокращения: Ф – федеральная собственность; С – собственность субъектов Российской Федерации; М – муниципальная собственность; НГ – негосударственная собственность; НУ – форма собственности в реестре не указана.

Как видно из таблицы, среди физкультурно-спортивных организаций в форме государственных и муниципальных унитарных предприятий: федеральных – 5,1; субъектов федерации – 10,2; муниципальных - 83,3.

Из физкультурно-спортивных организаций в форме учреждений: федеральных – 2,9; субъектов федерации – 16,3; муниципальных – 66,1; негосударственных – 11,7. Доля учреждений, основанных на имуществе частной формы собственности в пять раз превышает долю учреждений федеральных.

Вполне очевидно самое значительное участие в обеспечении деятельности физкультурно-спортивных организаций имущества органов местного самоуправления, незначительно обеспечение имуществом

(ТАБЛИЦА на 3-х СТРАНИЦАХ)

Российской Федерации. Такая тенденция четко прослеживается не только в целом по физкультурно-спортивным организациям, но и по их видам.

Исключение составляют физкультурно-образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, из которых все академии и колледжи являются федеральными, а федеральные институты имеют показатель 75,0.

Проводимое исследование было бы недостаточно полным без данных об организациях, деятельность которых имеет целью двигательную реабилитацию –

восстановление временно утраченных функций человеческого организма средствами физической культуры.

Нами получены сведения о 135 врачебно-физкультурных диспансерах и 16 центрах спортивной медицины, обработка которых дала следующие результаты.

Врачебно-физкультурные диспансеры в 98,5% случаях зарегистрированы в форме учреждений, в 1,5% случаях в реестре не имелось сведений об организационно-правовой форме. Таким образом, иных, кроме учреждений, форм не выявлено.

Форма собственности имущества указанных диспансеров в 48,1% случаях – государственная субъектов Российской Федерации, в 51,9% случаях – муниципальная.

Центры спортивной медицины в 93,7% случаях имеют форму учреждений, 6,3% таких центров – автономная некоммерческая организация.

Собственники имущества центров спортивной медицины: Российская Федерация - 6,7 %; субъекты Российской Федерации – 59,8 %; муниципальные образования – 33,5 %.

Полученные в этом случае результаты сопоставимы только с результатами по физкультурно-образовательным организациям, где значительна доля учреждений (87,4 %).

Участие федерального имущества в обеспечении деятельности диспансеров и центров (0,7%) также незначительно, как и в спортивных клубах (0,8%), спортивных сооружений (0,9%), физкультурно-образовательных организациях (4,2 %), где преобладает муниципальная собственность. Однако участие имущества субъектов Российской Федерации в деятельности центров спортивной медицины (59,8%) значительно превышает показатели в целом по физкультурно-спортивным организациям (16,3 %).

Результаты проведенного исследования ставят задачу использования в учебном процессе по изучению нашей дисциплины некоторых основных положений гражданского законодательства о праве собственности, праве хозяйственного ведения и праве оперативного управления.

Право собственности. Собственнику принадлежат права владения, пользования и распоряжения своим имуществом.

Собственник вправе по своему усмотрению совершать в отношении принадлежащего ему имущества любые действия, не противоречащие закону и иным правовым актам и не нарушающие права и охраняемые законом интересы других лиц, в том числе отчуждать свое имущество в собственность другим лицам, передавать им, оставаясь собственником, права владения, пользования и распоряжения имуществом, отдавать имущество в залог и обременять его другими способами, распоряжаться им иным образом.

Собственник несет бремя содержания принадлежащего ему имущества, если иное не предусмотрено законом или договором.

Субъекты права собственности. В Российской Федерации признаются частная, государственная, муниципальная и иные формы собственности.

Имущество может находиться в собственности граждан и юридических лиц, а также Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, муниципальных образований.

Права всех собственников защищаются равным образом.

Право собственности граждан и юридических лиц. В собственности граждан и юридических лиц может находиться любое имущество, за исключением отдельных видов имущества, которое в соответствии с законом не может принадлежать гражданам или юридическим лицам.

Право государственной собственности. Государственной собственностью в Российской Федерации является имущество, принадлежащее на праве собственности Российской Федерации (федеральная собственность), и имущество, принадлежащее на

праве собственности субъектам Российской Федерации - республикам, краям, областям, городам федерального значения, автономной области, автономным округам (собственность субъекта Российской Федерации).

Право муниципальной собственности. Имущество, принадлежащее на праве собственности городским и сельским поселениям, а также другим муниципальным образованиям, является муниципальной собственностью.

Право хозяйственного ведения. Государственное или муниципальное унитарное предприятие, которому имущество принадлежит на праве хозяйственного ведения, владеет, пользуется и распоряжается этим имуществом в установленных пределах.

Предприятие не вправе продавать принадлежащее ему на праве хозяйственного ведения недвижимое имущество, сдавать его в аренду, отдавать в залог, вносить в качестве вклада в уставный (складочный) капитал хозяйственных обществ и товариществ или иным способом распоряжаться этим имуществом без согласия собственника.

Остальным имуществом, принадлежащим предприятию, оно распоряжается самостоятельно, за исключением случаев, установленных законом или иными правовыми актами.

Право оперативного управления. Учреждение не вправе отчуждать или иным способом распоряжаться закрепленным за ним имуществом и имуществом, приобретенным за счет средств, выделенных ему по смете.

Если в соответствии с учредительными документами учреждению предоставлено право осуществлять приносящую доходы деятельность, то доходы, полученные от такой деятельности, и приобретенное за счет этих доходов имущество поступают в самостоятельное распоряжение учреждения и учитываются на отдельном балансе.

Участие Российской Федерации, субъектов Российской Федерации и муниципальных образований в гражданско-правовых отношениях. Российская Федерация, субъекты Российской Федерации и муниципальные образования участвуют в гражданско-правовых отношениях на равных началах с иными участниками таких отношений – гражданами и юридическими лицами.

От имени Российской Федерации, субъектов Российской Федерации и муниципальных образований своими действиями приобретают и осуществляют имущественные и личные неимущественные права и обязанности, выступают в суде органы государственной власти и местного самоуправления в рамках их компетенции, установленной актами, определяющими статус этих органов.

На федеральном уровне к таким органам относятся федеральные агентства, которые являются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим в установленной сфере деятельности функции по оказанию государственных услуг, по управлению государственным имуществом и правоприменительные функции. Под функциями по управлению государственным имуществом понимается осуществление полномочий собственника в отношении федерального имущества, в том числе переданного федеральным государственным унитарным предприятиям, федеральным казенным предприятиям и государственным учреждениям, подведомственным федеральному агентству, а также управление находящимися в федеральной собственности акциями открытых акционерных обществ.

Весьма важным при освещении вопросов участия органов государственной власти и местного самоуправления в гражданско-правовых отношениях будет необходимо отметить следующее.

Хотя акты органов исполнительной власти и местного самоуправления о создании юридических лиц, утверждении их уставов, о наделении имуществом, назначении и освобождении от должности руководителя, реорганизации и ликвидации по своей форме являются актами правоприменительного характера административно-

правовыми и муниципально-правовыми, по своему содержанию они являются гражданско-правовыми.

Указанное обстоятельство предопределяет последовательность изложения учебного материала. Тема гражданско-правовых отношений должна предшествовать темам об административно-правовых и муниципальных отношениях с тем, чтобы к изучению вопросов государственного и муниципального управления физкультурно-спортивными организациями студенты приступали подготовленными в вопросах гражданско-правового регулирования имущественных отношений.

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИТНЕС-УСЛУГ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В.И. Григорьев, член БПА, доктор педагогических наук, профессор

*Фитнес – это увлекательный
путь к здоровью, который
каждый человек
должен пройти сам*

Э. Хоули

Ключевые слова: *бренд, структура, диверсификация, ментальный тренинг стратегия развития, предпринимательство, фитнес-услуга*

Постановка проблемы. Осуществляемая сегодня реформа высшего профессионального образования по болонскому сценарию, на фоне значительных изменений в ее отраслевой инфраструктуре, опережающего роста темпов производства физкультурных услуг, концентрации в данной сфере квалифицированных специалистов, создает новые условия и возможности переосмысления ценностного вектора физкультурно-спортивной деятельности в сфере фитнес-услуг («фитнес» – от англ. *to be fit* – быть в форме).¹

Предпринимаемые попытки изучения данной проблемы осуществлялись, главным образом, в педагогическом, культурологическом и социально-экономическом аспектах как по пути дифференциации научного знания, определяющего специализацию физкультурно-спортивной деятельности в ее структурных сегментах, так и по пути интеграции накопленного отраслевого опыта.² Проведенный анализ литературы показывает, что качественные критерии научных исследований по данной проблематике по-прежнему остаются ускользающей целью и переменной величиной, весьма относительной в транзитивных условиях проводимой реформы высшей школы. Несмотря на имеющиеся сведения, характеризующие специфику прогрессивного влияния физкультурно-спортивной деятельности на формирование личностного потенциала и капитализацию человеческих ресурсов, остаются недостаточно изученными вопросы, отражающие социально-экономическую природу структурной диверсификации фитнес-услуг, не существует единых научно обоснованных подходов к их классификации и стандартизации. Обсуждаемая в рамках данной статьи проблематика, учитывая науковедческие разработки как отечественных, так и зарубежных специалистов, фокусируется на двух основных направлениях.

Совокупность полученных в рамках первого внешненаучного исследовательского направления, раскрывающего тенденции развития фитнес-услуг в системе высшего профессионального образования, научно-прикладные, программно-нормативные, методические и организационные факторы, не только характеризует подлинное место и интегративные функции физической культуры во взаимодействии

природы, цивилизации и культуры, но и определяет основные факторы, детерминирующие темпы их развития.

Цивилизационные функции фитнес-услуг в системе высшего профессионального образования. Сегодня, как отмечается в многочисленных публикациях, на смену традиционному для индустриального общества социально-ролевому способу самореализации человека приходит более близкий его природе антропоцентрический подход, когда он из деперсонализированного агента социальных действий преобразуется в активного субъекта собственной жизни.^{3, 4}

Характерные для советского периода мононаправленность и жесткий детерминизм в отношениях между индивидом и обществом заменяются в новых условиях более гибкими и многосторонними социокультурными связями, что создает оптимальные условия для проявления индивидуальности.⁵ Современные достижения эволюции человека и общества, связанные с модернизацией различных сфер труда, предъявляют новые требования к качеству психофизической подготовки человека, что необходимо учитывать при внесении соответствующих коррективов в программные основы физической культуры. Очевидно, что цивилизационная направленность развития физической культуры в системе высшего профессионального образования, интегрирующая ее культурологические, социально-педагогические и технологические элементы, призвана наполнять содержательную часть физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи прагматическими, утилитарными видами и формами, обеспечивающими гармоничное развитие телесных качеств, ментальности и духовности, повышая тем самым ее эволюционную конкурентоспособность.⁶

В системе высшего профессионального образования этот процесс реализуется за счет целенаправленного преобразования природных ресурсов, интеграции элементов культуры и социума, что в совокупности способствует формированию социально востребованных групп качеств студенческой молодежи.

Вместе с тем приходится признать, что при определении роли и места физической культуры во взаимодействии природы, цивилизации и культуры возможно говорить лишь о некоторых отчетливо просматриваемых тенденциях развития данной интегративной системы. Поскольку сфера общественного производства требует максимального развития тесно взаимосвязанных психофизических и интеллектуальных качеств, интеграция физической культуры в различные сферы жизнедеятельности студенческой молодежи обеспечивает воспроизводство специфических ценностей. Проявляя интегративные свойства биосоциального и духовного инструментария интериоризации ценностей физической культуры, именно физкультурно-спортивная деятельность синтезирует ее культурологические и экзистенциальные основы. Не случайно поэтому деятельно-ценностный подход является одной из центральных категорий теории развивающего обучения.⁷

С учетом новых требований человек должен преобразовать качество физкультурно-спортивной деятельности таким образом, чтобы она стала эффективным средством саморазвития его универсальной сущности, интеллекта, творческой энергии и духовно-нравственных сил. На деятельностном уровне этот процесс реализуется как жизненно важный стимул самореализации студенческой молодежи, определяя логику и динамику развития физической культуры в системе высшего профессионального образования, конкретизирует цели учебного процесса, а также уточняет такие его характеристики, как гуманистическая направленность, природосообразность и рациональность.⁸

Поскольку телесное развитие человека неотъемлемо от психического и интеллектуального совершенствования, определяющего успешность его социализации, П.Ф. Лесгафт отмечал в этой связи, что занятия физическими упражнениями станут эффективными лишь в том случае, когда целенаправленно формируемые личностные качества станут неотъемлемой частью внутреннего мира человека.⁹ С учетом

вступления общества в информационную фазу развития цивилизации, одной из наиболее актуальных задач физкультурного образования становится активизация мыследеятельности студентов, которая выступает в качестве гносеологического инструмента освоения ценностей физической культуры. Когнитивный вектор физкультурно-спортивной деятельности способствует рациональному воспроизводству ценностей физической культуры, обеспечивая таким образом функционирование и развитие последней в системе высшего профессионального образования за счет снижения энтропии. Именно духовное начало телесного совершенствования человека обеспечивает целостность человеческой личности, поскольку движущие силы этого процесса находятся в нем самом.¹⁰

Вводя человека в мир культурных ценностей, физическая культура помогает не только раскрыть его резервные возможности, но и познать свое место в природе и обществе. Вариативность ментальности проистекает из многомерности осознанного двигательного опыта человека, жизнеутверждающегося в специфических экзистенциальных и социальных условиях. На это указывают результаты многочисленных исследований, показывающих тесные связи между вероятностным характером физкультурно-спортивной деятельности человека и динамикой становления его пролонгированных здоровье-формирующих стратегий, что, несомненно, требует переосмысления их содержания, направленного на формирование потребностей в здоровом стиле жизни студенческой молодежи.^{11,12}

Соответственно потенциальная модель воспитания гармонично развитой личности на каждой стадии онтогенеза и филогенеза определяется объемом и глубиной освоенных физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, а также мерой освоения здоровьесформирующих технологий на трех координационно и субординационно взаимосвязанных компонентах: физическом, духовном, и социальном. Необходимое при этом переосмысление ценностного вектора физкультурно-спортивной деятельности, как базового «бренда» физической культуры, реализуемого на всех иерархических уровнях взаимодействия природы, культуры, цивилизации, человека и общества, безусловно связано как с обоснованием наиболее приемлемых организационных форм и видов физкультурно-спортивной деятельности, так и с определением ее атрибутов и закономерностей саморазвития человека.¹³

Поскольку базовым инструментом преобразования состояния человеческой телесности являются специфические виды физкультурно-спортивной деятельности, прогрессивно-развивающаяся направленность физической культуры связана с дифференциацией видов и способов двигательной активности человека (*homo educandus*). Для определения социокультурной роли фитнес-услуг необходимо рассмотреть детерминанты двигательной деятельности и формируемой здоровьесберегающей стратегии жизнедеятельности студентов, реализуемой в целостной системе высшего профессионального образования. Определившаяся в транзитивных условиях тенденция к индивидуализации физкультурно-спортивной деятельности характеризуется как некая динамичная совокупность средств, методов и условий, способствующих осознанию человеком психофизических, интеллектуальных и творческих особенностей, обеспечивающих выбор индивидуально приемлемых видов и форм двигательной активности.

Обоснование направлений структурной диверсификации фитнес-услуг в «деятельно-ценностном» методологическом аспекте предполагает рассмотрение потребностно-мотивационной сферы человека как синтез неких природно обусловленных энергетических субстанций, которые предопределяют выбор его физкультурно-спортивной деятельности, соответствующей уровню его телесного развития, интеллекта и духовности.

В рамках второго исследовательского направления ценностный потенциал физкультурной деятельности в сфере фитнес-услуг оценивается с точки зрения

имманентных (внутринаучных, т.е. онтологически и гносеологически обусловленных) закономерностей ее познания. Это позволяет рассматривать фитнес-услуги не только как биопедагогический процесс и результат целевого использования средств физической культуры с целью прогрессивного развития функций организма и расширения двигательного диапазона человека, но и как отраслевую научную дисциплину, предлагающую частные методики снижения темпов старения и процессов биологической инволюции человека.¹⁴

Классификация, структура и оценка качества фитнес-услуг. Для обоснования единых подходов к классификации фитнес-услуг необходимо более подробно рассмотреть их различные виды, организационные формы и направленность воздействия. Как одно из направлений здорового стиля жизни студенческой молодежи, фитнес-услуги включают широкий спектр двигательной активности, ментальный тренинг, оптимальное питание и различные виды тестирования. На рынке услуг они представлены как узкоспециализированный продукт, несущий личностно-ориентированные программы оздоровительной и спортивно-рекреативной направленности.

Результаты наших многолетних педагогических наблюдений показали, что динамика развития сферы фитнес-услуг обусловлена влиянием таких социально-экономических факторов, как социокультурный статус физической культуры, определяющий самооценку физической культуры в системе высшего профессионального образования, а также целой совокупности педагогических факторов. Отношение к здоровью студенческой молодежи как к социальной ценности выдвигает специфические требования к содержанию фитнес-услуг, акцентируя их направленность на оздоровительно-профилактическую, рекреационно-спортивную и физкультурно-реабилитационную работу. Важное значение приобретают здесь направленность и качество учебно-тренировочного процесса, определяющие индивидуально приемлемый объем и качество двигательной активности студентов. Очевидно, что решение данных задач во многом связано с профессиональной компетентностью и масштабом личности преподавателя, уровнем его специальных знаний, умений и навыков, актуализирующих потребности студентов в самосовершенствовании. Немаловажное значение приобретают материальные условия, развитость инфраструктуры сферы фитнес-услуг, качество используемого оборудования и тренажеров.

При обосновании подходов к определению структуры, классификации, оценке качества и стандартизации лицензированных фитнес-услуг, сочетающих различные виды двигательной активности, целесообразно, на наш взгляд, использовать технологии «*Sports Engineering*», поскольку они составляют необходимые парадигмальные основы специальных знаний и накопленного опыта, результатов НИОКР, маркетинговых и других проектов.¹⁵ При этом необходимо более пристально рассмотреть процессный и результативный векторы наиболее востребованных в молодежной среде групп фитнес-услуг через призму требований принципов множества и движения, целевого назначения, эмерджентности, сложности и порядка, целеполагания, прогностичности и технологичности.

При оценке качества фитнес-услуг целесообразно использовать апробированную в сфере общественного производства систему управления качеством (*Total Quality Management*).¹⁶ Диагностика качества предоставляемых услуг, на наш взгляд, включает экспертную оценку совокупности параметров биопедагогического процесса по критерию меры осуществимости поставленных целей и задач, а также интегральную антропологическую оценку результата двигательной активности с позиций физического и духовного развития студентов в единстве его ценностно-нормативной, когнитивной и технологической сторон. Разрабатываемая на кафедре физического воспитания холистическая методология оценки качества фитнес-услуг, в силу их

разноплановости и системности, охватывает все уровни физкультурного образования студентов, в том числе содержание учебных программ и направлений научных исследований, развитость инфраструктуры физической культуры в вузе и достаточность ресурсов.

Результаты исследований. Под влиянием транзитивных социокультурных процессов в молодежной среде наметилась тенденция к коррекции структуры ценностей физической культуры, где доминирует стремление студентов к потреблению дорогостоящих физкультурно-оздоровительных услуг, включая занятия различными видами аэробики, катание на роликовых коньках, использование кардиоваскулярных и эллиптических тренажеров, беговых дорожек и велоэргометров, гребных, лыжных тренажеров и степперов, оснащенных устройствами «обратной связи». Проведенный анализ показал характерную для фитнес-индустрии структуру двигательных функций и позволил выделить ее компонентный состав включая: *субъективный* компонент, отражающий уровень осознанного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями; *эмоциональный* компонент, характеризующий выраженность эмоционального фактора двигательной активности; *силовой* компонент, отражающий анаболическую направленность двигательной активности; *ритмотемповой* компонент, отражающий ритмическую сложность двигательной активности; компонент *выносливости*, характеризующий катаболическую направленность нагрузки; *вегетативный* компонент, характеризующий степень активации вегетативных систем организма.

Первую группу фитнес-услуг, направленных на повышение физической работоспособности, составляют различные варианты *аэробики*, предусматривающие широковариативное сочетание в одном занятии различных видов беговых и прыжковых упражнений, гимнастики, танцевальных упражнений, выполняемых под ритмическую музыку.¹⁷

На рынке фитнес-услуг сегодня предлагается более ста различных вариантов комбинированной тренировки выраженной аэробной направленности, актуализирующих преимущественно субъективный компонент активности и параметры выносливости.

Учитывая ценностно-нормативную природу предлагаемых фитнес-услуг студенты отдают предпочтение занятиям *степ-аэробикой* (включая *базовый степ*, *степ-латину*, *степ-сити-джем*, *степ-джоггинг*, *дабл-степ*), где двигательная деятельность, наряду с познавательными, проектно-смысловыми и эмоционально-оценочными аспектами, предусматривает многократное восхождение (шаги и прыжки) на специальную платформу высотой 10-30 см при одновременном выполнении атлетических упражнений различной координационной сложности с двухкилограммовыми гантелями. Опыт показывает, что трехразовые занятия в неделю аэробной тренировкой по 30-60 мин. с интенсивностью ЧСС: 100-140 уд/мин. активизируют деятельность организма студентов, способствуя повышению функциональных возможностей различных органов и систем, усилению обмена веществ, нормализации пластических и метаболических процессов. Это указывает на прямое влияние данных упражнений на показатели эмоционального, ритмо-темпового и вегетативного компонентов активности.¹⁸

С учетом интересов, подготовленности и физического развития студентов предлагается использование видов фитнес-услуг, направленных на решение частных задач. Выбор индивидуально приемлемого вида занятий осуществляется в процессе интериоризации в соответствии с индивидуально-психологическими структурами личности студентов. Развитие емкости и мощности аэробных механизмов энергообеспечения достигается при занятиях ИТВИ (*Total Body Workout*), предусматривающих интенсивное восхождение на степ-платформу в интервальном режиме, а также освоение совокупности знаний и методических приемов.

Праксеологическое значение технологии «Хай-лоу-импакт», включающей серии прыжковых упражнений и бега на месте, связано с достижением высоких телесных кондиций (повышением пропульсивной мощности дыхательной и гемодинамической системы). В зависимости от подготовленности студентов и их текущего психофизического состояния данные упражнения выполняются как с низкой (*Low impact*), так и с высокой нагрузкой (*High impact*). Технология «Роуп-скиппинг», включающая комбинации прыжков, акробатических и танцевальных элементов со скакалкой, наряду с достижением телесных кондиций (повышением силовой выносливости), способствует поддержанию оптимального психофизического состояния и восстановлению экзистенциальных сил студентов. В целом здесь отражена положительная связь направленности занятий на актуализацию ритмотемпового, силового и вегетативного компонентов активности. Принципиальный характер здесь приобретает координация фаз дыхания и силовых акцентов в пропульсивных фазах двигательного цикла, которые проявляются при развитии максимального усилия в рабочей фазе, оптимизации дыхательного движения для снижения их энергозатратности.¹⁹

Аквафитнес представляет собой универсальное средство целенаправленного воздействия широкого спектра педагогических технологий, где удачно используется природный ресурс водной среды, который не только усиливает энергозатратность выполняемых физических упражнений, но и полностью устраняет травматические воздействия на опорный аппарат занимающихся, обеспечивая рекреативный и лечебно-профилактический эффект. Наиболее популярными разновидностями *аквааэробики* являются (*акваданс, акваджоггинг, аквастен* и др.). Используемые здесь комплексы аэробной направленности могут быть представлены как в виде отдельных модульных программ, обеспечивающих активизацию работы крупных мышечных групп ног, туловища, плечевого пояса, так и быть частью комплексных занятий, сочетающих различные варианты аэробных и силовых нагрузок. В комплексных программах объединяются различные виды спортивно-прикладных способов плавания и подвижных игр (рекреативно-развлекательных мероприятий) в воде.²⁰ Силовой вариант аквааэробики (*аквабилдинг, акваформинг, ватерпоувер*) характеризуется акцентированной «проработкой» определенных групп мышц, с использованием тренажеров типа «Гидроформ», «Акваспайдер», «Аквакрузер», оснащенных компьютерными программами с обратными биологическими связями.

Результирующий эффект занятий в воде обусловлен активизацией важнейших функциональных систем организма, высокой энергозатратностью выполняемой работы, разгрузкой опорного аппарата и стимулированием иммунных систем организма студентов. Формируемая при данных занятиях пролонгированная здоровьесберегающая стратегия проявляет антропоцентрические свойства как некоторая совокупность жизнеобеспечивающих качеств студентов, совокупность их ценностных ориентаций, интересов, убеждений и соответствующих стереотипов двигательной активности и питания, в онтогенезе определяющих динамику структурно-функциональных свойств организма, а также уровень их психофизической работоспособности, адаптационных и иммунных свойств организма.

Вторая группа фитнес-услуг связана с выполнением широкого спектра силовых упражнений, актуализирующих преимущественно силовой компонент активности, обеспечивающий коррекцию телосложения. Она включает: 1) силовую аэробику, предусматривающую использование в виде отягощений различных амортизаторов, гантелей и утяжеленных палок (*бодибар*); 2) интервально-круговую тренировку с использованием мини-штанги и гантелей, степ-платформы (*супер-стронг*); 3) комплексную тренировку, основанную на использовании латерально-скользящих движений ногами (*слайд-аэробика*); 4) чередование физических упражнений в динамическом и статическом режимах и стретчинга с опорой на специальный мяч

диаметром 45-85 см (*фитбол-аэробика*); 5) сочетание танцевальных упражнений с силовой гимнастикой и стретчингом, при использовании латексной ленты в качестве отягощения.

Особое место во второй группе фитнес-услуг занимают различные модификации *бодибилдинга (body building)*, *культуризма* и *атлетической гимнастики*.²¹ Программы силовой тренировки предусматривают выполнение комплексов жима, тяги, развода не только со штангой, гантелями, гириями, резиновыми амортизаторами и собственным весом, но и на специальных тренажерах. Занятия силовыми упражнениями имеют выраженную анаболическую направленность, обеспечивающую формирование объемной и пропорционально развитой мускулатуры тела и снижение жирового компонента. В занятиях широко используются метод повторных, максимальных динамических и изометрических усилий, а также изотонический и изокинетический методы. Силовые комплексы упражнений выполняются в миометрическом, реверсивном и плиометрическом режимах тренировки и могут быть использованы как в силовой части на уроках аэробики, так и на занятиях оздоровительно-реабилитационной физической культурой, а также в силовой подготовке спортсменов в избранных видах спорта. Для этого используются альтернативные подходы к построению программ модульного типа, предусматривающие использование комплексов физических упражнений, обеспечивающих развитие физических качеств и освоение двигательных навыков. Оптимизация воздействия осуществляется за счет коррекции амплитуды, координационной сложности двигательных действий, а также подбора адекватных задач двигательных режимов. Адаптация занимающихся к силовым нагрузкам выражается в регуляторных, структурных и метаболических перестройках, вызывающих гипертрофию рабочих групп мышц (увеличение их энергетического потенциала). В целом данный вид услуг способствует не только увеличению силовых способностей студентов, но и устранению недостатков их телосложения, поддержанию высокой работоспособности, а также получению удовольствия от выполнения физических упражнений.²²

Не менее популярной в студенческой среде является *калланетика (слим-джим, бодистайлинг, бодиформинг)* – интегративные комплексы физических упражнений с элементами аэробики, хореографии и бодибилдинга, выполняемые с целью коррекции так называемых «проблемных» зон телосложения. Методические особенности построения данных занятий заключается в дифференцированном чередовании серии аэробных гимнастических упражнений, элементов хореографии, современного танца, ходьба и бега, силовых упражнений и стретчинга.

Шейпинг является одним из вариантов рационального сочетания в одном занятии элементов аэробики (ритмопластических составляющих гимнастики) и бодибилдинга (силовых модулей), обеспечивающего положительную динамику целого комплекса важнейших морфофункциональных параметров организма занимающихся, способствуя достижению гармонично развитых форм тела в сочетании с высоким уровнем двигательной подготовленности. Оценка физического развития при занятиях шейпингом осуществляется на основании расчета целого ряда критериев: соотношения роста и массы тела, индекса Эрисмана, пропорциональности телосложения, процентного отношения жировой и мышечной массы тела и т.д. В технологическом блоке фитнес-услуг широко применяются алгоритмы активного обучения «*advanced control*», «*feedback*», обеспечивающие преодоление бихевиористской и рефлексологической направленности занятий физическими упражнениями.²³ При конвергентном воздействии на глубинные структуры духовно-ценностного сознания студентов социокультурный символ западного типа физической культуры «*self made man*», ориентирующий направленность тренировки на расширение генетической заданности телесного развития «*disempowerment*», формирует «*порождающие модели*

сознания», стимулирующие потребность в здоровом стиле жизни, становясь при этом целевым ориентиром физкультурно-спортивной деятельности.

Аэрофитнес является одним из вариантов шейпинга, поскольку также предусматривает комплексные занятия аэробикой, калланетикой, стретчингом, бодибилдингом спортивной направленности при обязательном компьютерном тестировании параметров физического развития, включая рекомендации по режиму питания. С использованием компьютерных технологий проводятся соревнования по *форминг-, фитнес- и аэробик-классу*. Суммарная оценка трех выступлений называется универсал-классом. Предметом физкультурно-спортивной деятельности, наряду с развиваемыми психофизическими качествами, является внутренний мир студентов и система ценностей, интегративно определяющие цели и экзистенциальные ресурсы их достижения. Целевым ориентиром духовно мотивированной физкультурно-спортивной деятельности и внутренней энергии творчества студентов становится в этой связи их стремление к духовному и телесному совершенству. Ценностно-нормативная сфера сознания студентов, составляющая мировоззренческую основу их физкультурно-спортивной деятельности, формируется на уровне самосознания при занятиях физическими упражнениями, выступая транслятором наиболее значимых норм и ценностей физической культуры.

Третью группу фитнес-услуг, связанную с развитием координационных способностей и музыкально-ритмических навыков, отражающих меру актуализации ритмо-темпового, эмоционального и вегетативного компонентов двигательной активности, составляют: 1) *лоу-импект* - танцевально-ориентированные программы движений повышенной координационной сложности; 2) танцевальная аэробика, основанная на современных музыкальных и танцевальных стилях, сочетающихся с элементами хореографии и ударной техникой кикбоксинга, каратэ, таэквондо (например, *хип-хоп* – комбинированный вариант американских танцевальных стилей хип-хоп и кантри с чередованием шагов, прыжков и бега; 3) *модерн-данс, стрит-данс, кардиофанк, сити-джем* – направления, основанные на одноименных танцевальных стилях; 4) *аэроданс* – комбинирование базовых элементов хореографии классического танца и балета; 5) *салса, латина* – комбинации танцевальных движений, характерных для латиноамериканской культуры; 6) *сити-джем* – стиль, образованный на основе негритянских уличных танцев; *тай-бо, ки-бо* – виды аэробики, основанные на комбинировании ударной техники восточных единоборств, бокса и кикбоксинга.

Содержание программ опирается на интеграцию известных дидактических принципов – принципа целостного гармонического развития личности студента, дивергенции и конвергенции решения оздоровительных задач, индивидуализации и дифференциации занятий с учетом генотипических и фенотипических особенностей студентов, отношения к их здоровью как к высшей социокультурной ценности. Повышение эффективности занятий связано с осознаваемой коррекцией параметров выполняемых двигательных действий по критериям величины развиваемых усилий, темпо-ритмовых характеристик, скорости и амплитуды движений, в совокупности определяющих экономизацию рабочих усилий и биоэнергетических ресурсов. Использование современных обучающих технологий (*innovative learning*) в рассмотренных видах услуг способствует оптимизации согласования взаимодействия опорно-двигательного аппарата и сенсорных систем, обеспечивая таким образом повышение качества биодинамических параметров структуры двигательного цикла. В кейсах целевых заданий широко используются обучающие технологии (*innovative learning*), включающие упражнения как с жестко заданными, так и вариативными биодинамическими параметрами кинематической структуры, скорости и темпа двигательных действий, пространственные ориентиры и дополнительные условия, детерминирующие варианты коррекции двигательных действий.

Четвертая группа фитнес-услуг, направленных на профилактику психофизического перенапряжения и совершенствование ментальной сферы занимающихся. Структуру данной группы услуг составляют: 1) комбинированные программы двигательной деятельности, сочетающие статодинамические положения тела (*асаны*), дыхательные упражнения, элементы релаксации и стретчинга (*йога-аэробика*); 2) программы, направленные на развитие гибкости в сочетании со средствами психоэмоциональной регуляции. Доминирующий в этих занятиях когнитивный вектор моторики актуализирует субъективный, эмоциональный и вегетативный компоненты, в целом способствующие познанию энергоинформационных возможностей студентов за счет снижения влияния фактора энтропии.²⁴

Кондиционная тренировка по системе *Пилатеса* предусматривает сочетание занятий йогой и ментального тренинга, включая выполнение упражнений, обеспечивающих совершенствование дыхательной системы и гибкости. При решении сложных задач, связанных с изменением сознания занимающихся, когда мозговые субстраты не только потребляют, но и генерируют необходимую энергию, ментальность студентов становится стратегическим ресурсом социального развития.

Китайская оздоровительная система «*Shaolin Cuan*» направлена на целостную интегральную тренировку для совершенствования на физическом, энергетическом и духовном уровнях. Профилактическое воздействие занятий, реализуемое на биологическом уровне, обусловлено подбором адекватных по объему и интенсивности, эмоционально насыщенных физических нагрузок, обеспечивающих транквилизирующий эффект в следствие увеличения секреции адреналина, серотонина и допамина, вызывающих позитивное психогенное состояние и повышение устойчивости к влиянию внешних факторов.²⁵

Занятия по программе «душа и тело» (*body-soul program*) включают такие уроки, как *фитнес йога* – уроки для тех, кто только делает первые шаги в сторону оздоровления организма и хочет стать гибким и сильным. *Виньяса йога* предназначена для более высокого уровня подготовленности, включающая медитацию, физические упражнения (*асаны*), дыхательные упражнения йоги (*пранаяма*), гигиенические и природные техники очищения энергоинформационной системы. В этих занятиях широко используют программы психофизической редукции стресса с использованием релаксационной музыки, включая фликкерный шум и звукосочетания мантр, что обеспечивает эффект десенситизации физиологических реакций. В основе реализуемой здесь ментальной релаксации студентов заложена системно-структурная гармонизация биоэнергоинформационных процессов, детерминирующих формирование гармонически активизированного мозга, обеспечивающего, наряду с изменением эмоционального фона (расширение рецептивных функций мозга и системы экоцептивной чувствительности), пролонгированный эффект, исключающий возможность разбалансировки нервно-психических процессов.

Гуманистическая направленность восточной оздоровительной гимнастики (*tai-chi*), основанной на двигательно-медитативном дыхании, взятом из боевых искусств, ориентируется на интеграцию телесной (*humanitas*) и духовной культуры, оказывая положительное влияние на гемодинамическую и дыхательную системы, укрепляет мышцы спины, улучшает осанку. Являясь одним из условий структуризации внутреннего мира, данные методики деятельностно проявляются в различных видах и формах двигательной активности, обеспечивая активизацию защитных сил организма студентов, овладение навыками управления своим телом, психоэнергетической саморегуляции, раскрытие творческих возможностей подсознания.²⁶

Комплексная оценка данных занятий с позиции теории «функциональных систем» позволяет заключить, что деятельность студентов в сфере фитнес-услуг отражает состояние не какой-либо отдельной функции, а всего комплекса функций

человека, затрагивая различные уровни и компоненты двигательной активности. Результативным вектором рассмотренной группы фитнес-услуг является мера сформированности «*здоровьеформирующей стратегии*», которая рассматривается как психологически детерминированный социокультурный комплекс пролонгированных жизненных перспектив, дифференцируемых по способу воспроизводства культурных стандартов, социально-экономическому статусу, системе управления и контроля. В пролонгированном процессе освоения ценностей физической культуры данное качество становится стратегией, направленной на развитие не только деятельностной, но, главным образом, нормативно-ценностной и когнитивной сферы студентов, реализация которой требует развитой инфраструктуры физической культуры, необходимых ресурсов, целей и методов. Безусловно, *здоровьеформирующая стратегия* тесно связана с социально ориентированной активностью студенческой молодежи, определяющей ее потребность в самосовершенствовании, достижении высоких телесных кондиций, освоении профессионально значимых умений и навыков, сбалансированности человеческой духовности, ментальности и телесности. Субъективная идеальность, возникающая при определении *здоровьеформирующей стратегии*, детерминирует индивидуально приемлемые виды двигательной активности, отражая их в жизненных целях и в конечном счете, «*опредмечивается*» в физической культуре. Необходимо учитывать при этом, что системная природа человека требует усиления антропоцентрического вектора данной стратегии, фиксирующей институционально и нормативно опосредованные, организационно упорядоченные формы и виды двигательной активности, развивающие адаптивный потенциал студенческой молодежи.

Методические подходы к стандартизации и диверсификации структуры лицензированных фитнес-услуг. Обоснование государственных стандартов в данной культурной сфере осуществляется в соответствии с Федеральными законами «О прожиточном минимуме в Российской Федерации», «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре», «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 16 марта 2004 г. № 402 «Об организации деятельности исполнительных органов государственной власти Санкт-Петербурга в сфере государственного планирования Санкт-Петербурга» и другими нормативными актами Санкт-Петербурга.^{27, 28}

Согласно законам рынка, диверсификация структуры фитнес-услуг за счет опережающего расширения спектра инновационных видов услуг, углубления специализации и дифференциации является одним из важнейших направлений развития физической культуры. Обоснование стандартов связано с определением номенклатуры фитнес-услуг и биосоциальных норм двигательной активности человека, выраженных ассортиментом услуг, определяющим минимально необходимый уровень гарантий социальной защиты. Немаловажную роль здесь играет используемая технология разработки данных стандартов, а также понятный механизм финансового обеспечения их реализации, включая гарантированные ассигнования из бюджета Санкт-Петербурга и финансовых фондов. Необходимо при этом определить организационную структуру управления системой социальной стандартизации, включая нормы и нормативы кадрового, материального и технического обеспечения объектов стандартизации.²⁹

Указанные нормативы рассчитываются на основе фактически произведенных расходов и не являются нормативами по существу, а являются средними расходами, сложившимися в системе высшего профессионального образования. Норматив при таком подходе выполняет сугубо расчетную функцию. К сожалению, приходится признать, что до сих пор не определена технология определения стандарта стоимости фитнес-услуги, поскольку не существует ни федерального закона о минимальной

социальной обеспеченности, ни закона о минимальных социальных стандартах, ни федерального норматива финансирования фитнес-услуг. В то же время для отраслей, где финансирование по нормативу на одного пользователя услуг является нормой бюджетирования, норматив становится инструментом повышения эффективности, способом выравнивания условий получения услуги, условием прозрачности происходящих процессов. В отличие от системы здравоохранения, где существует перечень видов и объемов медицинской помощи, бесплатность которых гарантируется государством и программы государственных гарантий ежегодно пересматриваются, в системе физической культуры такие законодательно оформленные гарантии отсутствуют. Из каких источников это государственное обязательство будет покрываться – вопрос межбюджетных отношений, выравнивания бюджетной обеспеченности. Существующая практика показывает, что, несмотря на отсутствие федерального норматива финансирования и федерального закона о минимальных социальных стандартах, именно федеральное законодательство оказывает решающее влияние на величину возникающих обязательств в сфере физической культуры. Государственные гарантии по обеспечению академических занятий в системе физкультурного образования обеспечивают Всероссийская базисная учебная программа, определяющая стандарт по числу обязательных учебных часов занятий физической культурой в неделю, и Типовое положение о высших учебных заведениях, которое дает стандартную наполняемость учебных групп в 25 человек. Это отраслевые документы, статус которых не ниже, чем статус федерального закона, но тем не менее они не должны быть фондообразующими. На наш взгляд, именно эти нормы могут быть заложены в основу стоимости стандартной услуги для студентов и стать основой расчета норматива бюджетного финансирования в соответствующей части. В рамках предлагаемого подхода к построению в системе высшего профессионального образования сферы фитнес-услуг нельзя не учитывать имеющийся здесь экономический потенциал. Необходимо не только стандарт физкультурного образования, но и норматив финансирования, закрепляющий финансовые обязательства государства по этому стандарту, за которые последнее несет финансовую ответственность.

Минимальные социальные стандарты используются для определения нормативов потребностей в финансовых средствах и необходимой бюджетной обеспеченности расходов на социальные нужды, покрытия расходов на социальные нужды из финансовых фондов, а также нормативов финансовых источников пополнения социальных статей бюджета Санкт-Петербурга и финансовых фондов в виде налоговых поступлений и обязательных платежей.

Особенности деятельности специалиста в сфере фитнес-услуг. Продуктивность услуг на материально-практическом, духовно-практическом и духовно-информационном уровнях во многом обусловлена компетентностью преподавательского состава, отражающей меру владения инновационными методами активизации учебного процесса, сформированности их рефлексивной и коммуникационной культуры. Мера ее сформированности определяется, наряду с осознанием собственной целостности студентов, их готовностью к восприятию и пониманию информации (развитостью аттенционных и эмпатийных способностей), а также способностью осознать себя как субъекта физкультурной деятельности и предвидеть ее последствия. Необходимо учитывать, что социально-ролевое развитие студентов средствами физической культуры осуществляется в процессе интенциональной деятельности как на социально-психологическом уровне, стимулирующем их адаптацию и взаимодействие, так и на социокультурном уровне, предусматривающем конкурентные отношения в соревнованиях. Это процесс является, по существу, универсальным механизмом воспроизводства социокультурных норм,

обеспечивающим формирование профессионально значимых умений и навыков на основе освоения современных физкультурно-спортивных технологий.

Высокие темпы обновления оздоровительных технологий, качество спортивного инвентаря и оборудования предусматривают непрерывную переподготовку специалистов по фитнесу. В этой связи любопытен опыт, накопленный в США, Великобритании, Канаде, где сложилась эффективная система подготовки и сертификации физкультурных кадров. Она отражает строгую иерархию профессий, которая определяется образовательным уровнем специалистов. Только в США насчитывается более 250 федераций, ассоциаций и частных компаний, осуществляющих подготовку высококвалифицированных специалистов вне государственной системы образования. Примерами могут служить курсы и конвенции, проводимые фитнес-компаниями IHRSA (Международная ассоциация оздоровительных, теннисных и спортивных клубов), «Планета фитнес», где программа обучения строго конкретизирована по видам профессиональной деятельности. Например, особенности деятельности персонального фитнес-тренера предусматривают узкую дифференциацию его функциональных обязанностей. На отечественном рынке труда подобная дифференциация профессий только развивается, поэтому содержание профессиональной деятельности не соответствует нормативно утвержденному перечню профессий.

Заключение. Разрабатываемая на кафедре физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета экономики и финансов холистическая методология развития сферы фитнес-услуг, в силу разноплановости и системности, охватывает все уровни физкультурного образования студентов, в том числе содержание учебных программ и направление научных исследований, развитость инфраструктуры физической культуры в вузе и организационных ресурсов.

Проделанный анализ показал, что целевая направленность фитнес-услуг в системе высшей школы должна быть ориентирована на потребностно-мотивационную сферу различных стратификационных групп потребителей – студентов, аспирантов и профессорско-преподавательский состав, которые формируют общественные ожидания в сфере физической культуры. Безусловно, это требует дифференцированного подхода к разработке личностно-ориентированных физкультурно-оздоровительных программ. Особое значение в этом процессе приобретают фитнес-услуги, ориентированные на повышение духовно-деятельностного потенциала личности, расширение диапазона функциональных возможностей организма человека, психофизическую профилактику переутомления и активизацию восстановительных процессов.

Эффективность фитнес-услуг обусловлена рядом факторов и требований. Содержание фитнес-услуг должно быть ориентировано на решение конкретных задач: коррекцию телосложения, профилактику преморбидных состояний и заболеваний, получение положительных эмоций и удовольствия, учитывая при этом индивидуально-типические особенности и динамику физической подготовленности студентов. Для предупреждения психического пресыщения фитнес-программы должны периодически обновляться по направленности тренирующего воздействия и быть безопасными для здоровья студентов. Тогда фитнес-услуги не только способствуют рациональному воспроизводству ценностей физической культуры, но и обеспечивают функционирование данной сферы культуры в системе высшего профессионального образования.

Существенная роль в определении маркетинговой политики принадлежит сегментированию рынка потребительских услуг на основе анализа различных переменных параметров, обуславливающих взаимосвязь факторов, определяющих структуру рынка. Используемый здесь брендинг высшей школы обеспечивает привлекательность фитнес-услуг. Благодаря делегированию кафедрам физического

воспитания определенных полномочий в разработке стратегии маркетинговой политики развития сферы потребительских услуг обеспечивается не только гибкость и адаптивность управления, но и оперативность и адресность ответственности, достигается социальный эффект и увеличение доходов, стимулируются коммуникации между объектом и субъектом управления.

Литература

- ¹ Гордин В.Э. Особенности менеджмента организаций сферы услуг/ В.Э. Гордин, Л.В. Хорева// Актуальные проблемы развития сферы услуг: Сб. науч. тр. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2004. – Вып. 1. - С.21.
- ² Григорьев В.И. Социокультурная интеграция содержания неспециального физкультурного образования студентов вузов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.И. Григорьев; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. - 60с.
- ³ Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса/ Ш.А. Амонашвили. – Минск: Высшая школа, 1990. – С.27–29.
- ⁴ Запесоцкий А.С. Образование: Философия, культурология, политика/ А.С. Запесоцкий. – М.: Наука, 2003. – С.214-216.
- ⁵ Аристова Л.В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта (Теоретические проблемы социальной политики. Особенности государственного регулирования)/ Л.В. Аристова// Теория и практика физ. культуры. – 1999. - № 5. – С.2–8.
- ⁶ Николаев Ю.М. Основные сферы жизнедеятельности человека и общества и физической культуры/ Ю.М. Николаев// Актуальные проблемы теории и практики физ. культуры: Межвуз. сб. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2004. – С.116-134.
- ⁷ Пономарев Н.А. Гуманизм, духовность и физическая культура/ Н.А. Пономарев// Теория и методика физической подготовки: Сб. науч. тр. / ВДКИФК. – СПб. - 1994. – С.117–126.
- ⁸ Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания/ В.К. Бальсевич// Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 4. – С.21-26.
- ⁹ Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения/ П.Ф. Лесгафт: В 2 т. – М.: АПН РСФСР, 1952. – С.108.
- ¹⁰ Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1991. - № 7. – С.37-39.
- ¹¹ Гончаров В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук/ В.Д. Гончаров; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1995. – 45с.
- ¹² Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни/ Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен: Пер. с англ. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – С.39–47.
- ¹³ Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела/ Л.И. Латохина. – СПб.: ИК «Комплект», 1997. – С.58-61.
- ¹⁴ Григорьев В.И. Деятельностная специфика фитнес-услуг в системе высшего профессионального образования/ В.И. Григорьев// Актуальные проблемы сферы услуг: Сб. науч. тр. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2004. - Вып. 2. – С.34–47.
- ¹⁵ Дышко Б.А. Спортивный инжиниринг набирает обороты/ Б.А. Дышко// Теория и практика физ. культуры. - 2003. - № 4. - С.63.
- ¹⁶ Гордин В.Э. Маркетинговые инструменты управления спортивными организациями/ В.Э. Гордин, В.И. Григорьев, И.Д. Посошков // Теория физической культуры и проблемы физического образования на рубеже XXI века: Материалы Всерос. науч.-метод. конф./ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2000. – С.42.

- ^{17.} Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер: Пер. с англ. 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С.163-166.
- ^{18.} Вегерова Н.Н. Влияние различных двигательных режимов ритмической гимнастики на состояние здоровья и физическую работоспособность студенток: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Н. Венгерова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1993. – 17с.
- ^{19.} Попова Е.В. Организация и содержание занятий степ-аэробикой со студентками в системе неспециального физкультурного образования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук/ Е.В. Попова; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 22с.
- ^{20.} Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде/ Д. Лоуренс: Пер. с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – С.105–110.
- ^{21.} Вейдер Дж. Система строительства тела/ Дж. Вейдер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 306с.
- ^{22.} Tesch P.A. Training for Bodybuilding/ P.A. Tesch. – Strength and power in Sport. – Blackwell Scientific Publications, 1991. – P.370–381.
- ^{23.} Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры/ В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – С.39.
- ^{24.} Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес/ Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс: Пер. с англ. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – С.21–38.
- ^{25.} Састамойнен Т.В. Восточные оздоровительные системы, психофизическое и духовное совершенствование человека/ Т.В. Састамойнен; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 195с.
- ^{26.} Чжан Минъу. Китайский лечебный цигун/ Чжан Минъу, Сунь Синъюань: Пер. с англ. – СПб.: АО «Комплект», 1994. – С.8–11.
- ^{27.} Национальное законодательство о физической культуре и спорте: Хрестоматия: Законодательные акты о физической культуре и спорте/ Под ред. В.В. Кузина и М.Е. Кутепова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. - С.25-28.
- ^{28.} Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта: реализация стратегии реформирования отрасли на рубеже веков: Документы и материалы (1999-2002)/ Гос. комитет РФ по физ. культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2002.
- ^{29.} Рожков П.А. Развитие физической культуры и спорта в современном мире: организационно-управленческие, финансовые и нормативно-правовые проблемы/ П.А. Рожков. – М.: Советский спорт, 2002. – С.12-16.

МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИЕЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ГРУПП

Е.В. Ивченко, член БПА, кандидат педагогических наук, доцент

Мотивация учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые А.Ц. Пуни (1959) разделил на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей занимающегося и потребность в спортивной деятельности.

С возрастом потребность в двигательной активности изменяется. Наиболее высоко развита потребность в двигательной активности у младших школьников. Мужчины в большей степени, чем женщины, испытывают необходимость в двигательной деятельности.

По данным многих исследований, основными мотивами занятий физическими упражнениями в той или иной форме являются: укрепление здоровья, получение

удовольствия от занятий (приятное времяпровождение), общение, желание родителей (у школьников) (Е.П. Ильин, 2000).

Для людей зрелого возраста ведущим мотивом занятий выступает компенсаторный мотив – возможность компенсировать неудовлетворенные индивидуальные потребности в сфере профессиональной и личной жизни, проявить творчество, свою индивидуальность и попутно укрепить здоровье (Ю.Е. Рыжкин, 1997).

Для определения мотивов занятий физической рекреацией у представителей различных социальных групп был проведен опрос 380 человек в возрасте 18-52 лет, в настоящее время занимающихся различными видами физической рекреации (160 мужчин и 120 женщин).

Все опрошенные представляют пять социальных групп: студенты, неработающие (домохозяйки и др.), наемные работники физического труда, наемные работники умственного труда, владельцы/совладельцы бизнеса, частные предприниматели (С.С. Фролов, 2003).

В результате опроса было выявлено, что основным мотивом занятий физической рекреацией у мужчин является укрепление здоровья, особенно это проявляется у наемных работников физического труда. Далее следуют такие мотивы как увеличение мышечной силы и повышение эмоционального фона. В достижении высоких спортивных результатов заинтересовано лишь небольшое количество человек среди неработающих, представители других социальных групп не указывали данный мотив (табл. 1).

Таблица 1

Мотивы занятий физической рекреацией мужчин различных социальных групп

Социальный статус	Мотивы занятий физической рекреацией						
	Укрепление здоровья	Избавление от лишнего веса	Увеличение силы	Повышение эмоционального фона	Поддержание формы	Приобретение новых знакомых	Достижение высоких спортивных результатов
Студенты	27%	-	18%	18%	27%	9%	-
Неработающие	30%	15%	20%	10%	10%	-	5%
Наемные работники физического труда	67%	-	33%	-	-	-	-
Наемные работники умственного труда	29%	14%	-	29%	14%	14%	-
Владелец/совладелец бизнеса	31%	15%	8%	23%	15%	8%	-

Среди женщин наиболее сильным мотивом занятий выступает избавление от лишнего веса (табл. 2). В достижении высоких спортивных результатов и увеличении силы заинтересовано меньше всего женщин всех социальных групп. Остальные мотивы распределились равномерно и в большей степени зависят от социального статуса. Среди предпринимателей большинство женщин уделяет внимание к укреплению здоровья и повышению эмоционального фона.

В ходе опроса были заданы дополнительные вопросы, в результате которых можно сделать выводы о причинах отказа от занятий. Так, например, мужчины чаще всего указывают на недостаток времени как причину отказа от занятий физической культурой. Это отмечают даже некоторые неработающие. На высокую стоимость

занятий указывают почти все социальные группы, так же как и на отсутствия желания заниматься. О плохой материально-технической базе спортивных сооружений упоминают в основном владельцы собственного бизнеса, что обуславливается их высокой требовательностью к данным сооружениям. Наемные работники умственного труда – 50% указывают на отсутствие программ, подходящей для них, хотя высокий процент выбора этой причины может быть связан с малым количеством опрошенных людей данной социальной группы.

У женщин, как и у мужчин, преобладающим фактором к отказу от занятий физической культурой является отсутствие времени, на что указывают представители всех социальных групп, особенно студенты и наемные работники физического труда. Высокая стоимость занятий, а также травмы и болезни могут стать причинами отказа от занятий примерно у 25% женщин почти всех социальных групп.

Таблица 2

Мотивы занятий физической рекреацией женщин различных социальных групп

Социаль-ный статус	Мотивы к занятиям физической рекреацией						
	Укрепление здоровья	Избавление от лишнего веса	Увеличение силы	Повышение эмоционального фона	Поддержание формы	Приобретение новых знакомых	Достижение высоких спортивных результатов
Студенты	19%	24%	5%	29%	19%	-	5%
Неработающие	22%	33%	-	22%	22%	-	-
Наемные работники физического труда	14%	14%	-	28%	28%	14%	-
Наемные работник умственного труда	23%	15%	8%	31%	23%	-	-
Владельцы/совладельцы бизнеса	-	-	-	-	-	-	-

Таким образом, определяющим мотивом занятий физической рекреацией у мужчин является укрепление здоровья. Особенно это проявляется у наемных работников физического труда. Далее следуют увеличение мышечной силы и повышение эмоционального фона.

Среди женщин наиболее сильным мотивом занятий выступает избавление от лишнего веса. В достижении высоких спортивных результатах и увеличении силы заинтересовано меньше всего женщин всех социальных групп. В повышении эмоционального фона заинтересовано работники физического, умственного труда и предприниматели. Предприниматели так же отмечают, что занимаются физической рекреацией для укрепления здоровья.

=====

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ КУРСА «СПОРТИВНО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ» В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ВОСТОЧНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

А.В. Литманович, кандидат педагогических наук, доцент

В.И. Разумов, доктор философских наук, профессор

Высокий уровень требований, предъявляемый к специалистам по восточным единоборствам, а главное огромная популярность этих видов в нашей стране и за рубежом ставит серьезные задачи, учет которых необходим при организации

процесса подготовки кадров в данной области физической культуры и спорта. Подготовка специалистов по восточным единоборствам осуществляется различными средствами и методами педагогического воздействия и в рамках предмета специализации к ним относится курс спортивно-педагогического совершенствования (СПС). В отношении курса СПС возникает значительное количество вопросов, связанных с его организацией и содержанием (4). Причем, одна группа специалистов считает, что основной задачей СПС является повышение спортивного мастерства, другая, делает акцент на педагогическом мастерстве. Заметим, аббревиатура СПС включает в себе оба указанных компонента. Вместе с тем, учитывая и первую, и вторую трактовку указанной проблемы, следует обратить внимание и на интересы еще одного участника процесса СПС – студента.

Итак, в реализации СПС обозначаются три аспекта, связанные с содержанием программ, оценками экспертов, интересами студентов. Такое состояние данной проблемы побудило нас изучить в первую очередь мнение специалистов в отношении содержания и распределения средств обучения в системе подготовки тренеров-преподавателей по единоборствам. Нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 20 квалифицированных преподавателей, из них: 8 человек, имеющих звание профессора и ученую степень доктора наук, 12 человек, имеющих звание доцента, кандидаты наук из Москвы, Челябинска, Омска, Тюмени, занимающихся подготовкой специалистов по различным видам единоборств. Перед специалистами ставились вопросы, касающиеся распределения часов по годам обучения в разделах курса СПС - повышения спортивного, педагогического мастерства, учебно-исследовательской работы. В результате проведенного исследования получены следующие данные (табл.1).

Анализ распределения видов деятельности по годам обучения позволил выявить следующую динамику. Регулярные тренировки в избранном виде единоборств занимают ведущее место (по мнению специалистов, участвовавших в анкетировании) на первом – четвертом курсах и только на пятом курсе происходит снижение времени, отводимого на этот раздел работы. Для большинства студентов, специализирующихся в единоборствах, возраст 18-21 год является важным для реализации спортивной карьеры. На пятом курсе возможно снижение интенсивности занятий спортом (не исключая их полностью) и переключении внимания на другие сопутствующие подготовке специалиста виды деятельности (научную, методическую, организационную).

Такой вид деятельности, как участие в соревнованиях, должен занимать наибольший объем времени в период обучения на первом и втором курсах, на третьем курсе данный вид деятельности постепенно уменьшается, и эта динамика продолжается на четвертом и пятом курсах. Изучение техники прикладного характера, напротив, на первом курсе имеет наименьший временной объем (по сравнению со всеми пятью годами обучения этот раздел занимает пятое место). На втором курсе

Таблица 1

Распределение разделов курса СПС по годам обучения (%)

Виды деятельности	Курсы				
	I	II	III	IV	V
1. Повышение спортивного мастерства					
1.1. Регулярные тренировки в избранном виде единоборств (ИВЕ)	100	100	100	100	75

1.2. Участие в соревнованиях по ИВЕ	100	100	75	62,5	37,5
1.3. Изучение прикладного аспекта ИВЕ	12,5	37,5	75	87,5	62,5
1.4. Судейство соревнований	50	62,5	100	87,5	87,5
1.5. Спортивная квалификация (пояс, разряд)	50	50	37,5	37,5	37,5
2. Повышение педагогического мастерства					
2.1. Проведение занятий в группе СПС	37,5	50	75	87,5	75
2.2. Проведение занятий в группе начальной подготовки	25	75	75	50	37,5
2.3. Проведение занятий в учебно-тренировочной группе	-	25	62,5	87,5	50
2.4. Проведение занятий в группе спортивного совершенствования	-	12,5	37,5	62,5	100
2.5. Проведение занятий оздоровительной направленности	25	50	37,5	62,5	50
2.6. Проведение занятий прикладной направленности (самооборона)	25	37,5	75	75	62,5
2.7. Проведение занятий прикладной направленности с учетом профессии	12,5	25	50	87,5	87,5
3. Учебно-исследовательская работа					
3.1. Изучение мотиваций	37,5	50	62,5	62,5	25
3.2. Построение графиков пульсовых кривых	50	62,5	87,5	37,5	37,5
3.3. Определение уровня физического состояния занимающихся	50	62,5	75	62,5	50
3.4. Оценка физических качеств занимающихся	75	75	62,5	50	50
3.5. Контроль за технической подготовленностью занимающихся	25	75	87,5	75	50
3.6. Оценка тактической подготовленности	25	50	75	100	62,5
3.7. Психолого-педагогический контроль	25	50	62,5	100	75
3.8. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками	25	37,5	62,5	87,5	62,5
3.9. Составление модельных характеристик	-	12,5	37,5	100	100

объем времени на этот курс несколько увеличивается и занимает четвертую ступеньку, на третьем курсе доля времени, затрачиваемая на изучение техники прикладного характера, занимает второе место, и на четвертом выходит на самую максимальную позицию. К пятому году обучения, наблюдается снижение объема времени затрачиваемого на этот раздел до третьей позиции. Это оправдано в связи с получением студентами знаний, характерных для спортивного направления единоборств, время участия в соревнованиях начинает снижаться, высвобождая место для освоения прикладной техники. Участие в судействе соревнований постепенно увеличивается на пути становления будущего специалиста. Данный раздел подготовки занимает не последнее место в процессе обучения, это связано с тем, что практика судейства во многом влияет на становление спортивного мастерства единоборца, т.к. является действенным средством, способствующим правильному решению технико-тактических задач, возникающих во время ведения поединка.

Наибольший объем времени на изучение данного раздела отводится на третьем курсе, к четвертому и пятому годам обучения наблюдается снижение времени отводимого на изучение вопросов судейства. Доля времени отводимого на повышение спортивной квалификации (на выполнение разрядных нормативов и требований поясной аттестации) на первом и на втором курсах занимает высшую отметку по

временным затратам, на 3,4,5 курсах внимание к нему несколько снижается. Распределение времени на проведение занятий в группе СПС (имеется ввиду проведение занятий на своей студенческой группе под руководством ведущего педагога и с помощью своих одноклассников, решая различные педагогические задачи). Наибольшее количество учебных часов для выполнения раздела СПС, по мнению специалистов принявших участие в анкетировании следует уделять на четвертом курсе. Чуть меньше (но равное количество часов) на выполнения данного раздела работы уделяется на третьем и пятом курсах. Еще меньше на втором и менее всего на первом курсе. Проведение занятий в группе начальной подготовки является школой получения практического опыта решения педагогических задач, часть которых предварительно апробируется на своих одноклассниках на занятиях по СПС, а затем реализуется на детях занимающихся единоборствами в группах начальной подготовки. Время на решение задач данного раздела реализуется следующим образом: на первом курсе, объем времени отведенного на работу в группах начальной подготовки, занимает четвертую позицию, на втором и на третьем курсах выходит на первую, на четвертом курсе опускается до второй позиции, на пятом курсе получает временной объем, равный третьей позиции. Выделение времени на проведение занятий в учебно-тренировочных группах начинается только со второго курса обучения и связано это с необходимостью приобретения опыта работы с таким контингентом занимающихся. Наибольший объем времени, для получения навыков работы в учебно-тренировочных группах выделяется на четвертом курсе, немного меньше на третьем, еще меньше на пятом и самый незначительный объем времени на данный раздел выделяется на втором курсе. На первом курсе времени для получения навыков работы с учебно-тренировочными группами, по мнению анкетированных не выделяется.

Несколько другая последовательность в распределении времени прослеживается в работе с группами спортивного совершенствования, и вызвана она сложностью задач, решаемых на данном этапе подготовки. Начинается она со второго курса с затратами времени, занимающими четвертую позицию в общем распределении. На третьем курсе объем затрачиваемых временных ресурсов занимает третью позицию, на четвертом - вторую и на пятом - первую. Связано это, скорее всего, с пониманием рациональной динамики получения соответствующих знаний и накопления опыта работы со спортсменами разной квалификации.

Проведение занятий оздоровительной направленности, по мнению анкетированных, следует начинать с первого курса обучения, однако доля времени, отводимая на этот раздел работы, минимальна, и занимает четвертую позицию. На втором курсе обучения затраты на этот раздела работы выходят на вторую позицию, на третьем курсе снижаются до третьей позиции, и на четвертом выходят на первую, после чего на пятом курсе опускаются до третьего уровня.

Проведение занятий прикладной направленности на всем протяжении с первого по пятый курс имеет динамику роста. Наибольших величин по временным затратам данный раздел учебного процесса достигает на третьем и четвертом курсах (в равном объеме) и незначительно снижается к пятому курсу обучения. Наибольшие временные величины для реализации задач раздела профессионально-прикладной направленности по мнению анкетированных должны реализовываться на четвертом и пятом курсах (в равном объеме), постепенно поднимаясь до этих величин от первого к третьему курсам.

В разделе «учебно-исследовательская работа», изучение мотиваций, распределилось на протяжении всех пяти лет обучения в следующих пропорциях, так, на первом курсе доля времени, отведенного на этот раздел курса, занимает третью позицию, на втором курсе вторую, на третьем курсе – первую, на четвертом курсе объем времени сохраняется таким же, как и на третьем, т. е., сохраняя первую позицию, а на пятом курсе доля времени этого раздела опускается до четвертой

позиции. Освоение особенностей построения графиков пульсовых кривых, представляется следующим образом: доля времени этого раздела имеет третью позицию на первом курсе, на втором курсе она занимает вторую позицию, а на третьем курсе - первую, на четвертом и пятом курсах находится на четвертой позиции. Обучение методике определения уровня физического состояния следует начинать изучать на первом курсе, на втором курсе объем времени увеличивается, и в сопоставлении со всеми временными затратами на этот раздел занимает вторую позицию. Доля времени, затрачиваемая на изучение данного раздела курса СПС на третьем курсе выходит на первую позицию, на четвертом опускается на вторую и на пятом опускается до третьего уровня. Время, отводимое на изучение различных вопросов, связанных с оценкой физических качеств изучаемых студентами на протяжении пяти лет обучения, по мнению анкетированных, должно распределяться следующим образом: на первом и втором курсах в равных долях изучение данных проблем стоит на первом месте, снижаясь к третьему курсу до второй позиции, и на четвертом и пятом в равном объеме занимает третью позицию.

Изучение вопросов, связанных с контролем технической подготовленности, начинается с первого курса, причем на этом этапе доля времени, отводимая на изучение указанных вопросов, занимает четвертую позицию, выходя на вторую на втором курсе и на первую на третьем курсе. Далее начинается постепенное снижение времени, отводимого на изучение этого раздела. На четвертом курсе это вторая позиция и на пятом – третья. Методику оценки тактической подготовленности спортсменов, специализирующихся в единоборствах, следует начинать изучать с первого курса, но на этом этапе доля времени данного раздела занимает пятую позицию. На втором курсе этот объем времени занимает четвертую, на третьем вторую, а на четвертом первую позицию. На пятом курсе объем времени, отведенный для изучения данного раздела, опускается до уровня третьей позиции.

Изучение вопросов психолого-педагогического контроля находят свое отражение с первого курса, однако, доля времени, отведенная для изучения этого раздела на данном этапе обучения, самая низкая. Наибольший объем времени для изучения проблем психолого-педагогического контроля отводится на четвертом курсе. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками, следует включать в учебный процесс в незначительном объеме на первом курсе, по мнению специалистов, объем времени для реализации вопросов этого раздела соответствует четвертой позиции. На втором курсе временной потенциал, затрачиваемый на этот раздел работы, выходит на третью позицию, на третьем курсе на вторую и на четвертом на первую, достигнув своего максимального объема, к пятому курсу снижается до второй позиции. Обучение методике разработки модельных характеристик, по мнению специалистов, принявших участие в анкетировании, следует включать в содержание учебного процесса со второго курса. Наибольший объем времени на обучение вопросам данного раздела следует выделять для студентов четвертого и пятого курсов.

При постановке задач для респондентов анкетирования, как было указано во введении, учитывались следующие три фактора: 1) имеющиеся учебные программы по единоборствам (1,2,3); 2) опыт преподавателей и тренеров высшей квалификации занимающихся подготовкой единоборцев; 3) отзывы студентов.

Результаты представленного исследования могут использоваться в качестве ориентиров при разработке программ курса СПС в подготовке специалистов по восточным видам единоборств на различных этапах образования. Это может найти применение для корректировки имеющихся программ и рабочих учебных планов подготовки единоборцев.

1. Борьба дзюдо. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры. М., 1984.
2. Теория и методика тхэквондо. Учебная программа по специализации для студентов РГАФК. – М., 2000.
3. Теория и методика каратэдо. Учебная программа.- М., 2002
4. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 1 Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.

СОВРЕМЕННОЕ ПОНИМАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ КУЛЬТУРЫ

С.В.Малинина, член БПА, кандидат педагогических наук

В настоящее время все более значимой становится роль физической культуры и физкультурного образования в жизни человека и общества. Современная практика свидетельствует, что традиционные занятия физическими упражнениями в образовательных учреждениях и их самостоятельные формы не дают возможности в должной мере сформировать у молодежи и взрослого населения потребность в физической культуре как виде общей культуры. Представляется, что среди многих причин (недостаток материально-технической базы, отсутствие свободного времени и т.п.) одной из ведущих является еще недостаточно глубокое осмысление феномена физической культуры и, как следствие этого, не уделение должного внимания содержательной стороне физкультурной деятельности.

Современная теория рассматривает культуру в единстве ее деятельной и результативной (предметной) сторон (Батищев Г.С., 1969; Лукин В.М., 1970; Маркарян Э.С., 1983; Арнольдов А.И., 1992; Каган М.С., 1996; Злобин Н.С., 1997 и др.). Одной из важнейших ее особенностей является воспроизводство человека во всей целостности и всесторонности своего общественного существования, ее человекотворческий характер. При этом создаваемое людьми предметное богатство общества есть лишь внешняя форма культуры, ее действительным содержанием является формирование самого человека во всей целостности его духовного и физического развития, который представлен в культуре как саморазвивающееся, самоизменяющееся существо. Деятельная сторона в этом процессе является ведущей в его воспитании (Зворыкин А.А., 1969; Межуев В.М., 1977; Коган Л.Н., 1984 и мн. др.).

Современные работы, рассматривающие физическую культуру во взаимосвязи с общей культурой, акцентируют внимание на проблемах человека (Николаев Ю.М., 1976, 1998; Выдрин В.М., 1980; Бальсевич В.К., 1988; Виленский М.Я., 1990; Лубышева Л.И., 1992; Агеевец В.У., 1994; Пономарев Н.И., 1996 и др.), что характеризует демократизацию, гуманизацию и гуманитаризацию нашего общества, ставящего в центр культуросообразного процесса самого человека. Вместе с тем физкультурная деятельность, формирующая физическую культуру, обогащая ее, способствуя более эффективному ее развитию и совершенствованию, приобретает тот или иной характер, направленность, ценность, в зависимости от исторических условий, от сознательной деятельности людей, которые ее организуют и используют в определенных целях (Столяров В.И., 1989).

В современный период физическая культура все чаще рассматривается как вид (часть) общей культуры. Эволюция взглядов на понимание физической культуры и физкультурной деятельности, а также их взаимосвязи с позиций генезиса понятия «культура», даст возможность понять физическую культуру будущего с учетом культурных реалий современности.

Понятие «культура» лишь в XVIII веке становится предметом более глубокого осмысления. Именно в это время формируется потребность в теоретическом раскрытии отношения человека к природе, обществу, самому себе. Конец XIX века связан с рассмотрением «культуры» как сложной многомерной категории, а понимание ее сущности показывает существенные расхождения, охватывающие многообразные формы человеческой деятельности. В XX веке расширяется спектр подходов к культуре, характерные определения только подчеркивают разноплановость в ее содержании, противоречивый характер взглядов на нее (Батищев Г.С., 1969; Артановский С.Н., 1977; Фролов И.Т., Келле В.Ж., Баллер Э.А., 1982; Арнольдov А.И., Фриш А.С., 1986; Каган М.С., Перов Ю.В., Прозерский и др., 1995; Кефели И.Ф., 1995; Китаев П.М., 1997; Chalvidan P.-H., Weiss P., Bigaut C., 1992; Sokolov M., 1997 и др.).

Категории «культура» и «физическая культура», а также их анализ генезиса свидетельствуют об определенной соотносимости и направленности их осмысления от совокупно-результативной стороны к превалированию их деятельностного аспекта и далее – к системным, интегративным их концепциям (построенным на многообразии аспектов), учитывающих внутренний мир человека во всей совокупности образующих его потребностей, способностей, ценностных ориентаций, отношений, сил и т.п., понимание человека как целостности, его биосоциокультурный характер (Каган М.С., 1991, 1996; Арнольдov А.И., 1992; Келасьев В.Н., 1992; Круглова Л.К., 1995; Выжлецov Г.Г., 1996 и др.).

Многообразие спектра подходов к культуре значительно увеличивается в конце 80-х, начале 90-х годов. Культура рассматривается в соотношении с категориями природы, общества, человека, она является гармонизирующим фактором природного и социального в нем. Главная цель культуры – воспроизводство человека во всей целостности и всесторонности его существования, во всей полноте его сущностных (физических и духовных) сил. Человек (осваивая культуру, находясь в культурной среде, создавая новые культурные ценности) представлен в ней как самосовершенствующееся, самоизменяющееся существо, где деятельный характер культуры проявляется в социально значимых результатах, в творческой самореализации индивида, являющейся важным феноменом культуры (Иваненко Е.А., 1989; Недашковская М.А., 1990), связанным с его всесторонним развитием. В этом процессе имеет место приоритет духовного (Арнольдov А.И., 1992; Загороднюк В.П., 1992; Негодаев И.А., Яременко С.Н., Волков В.А., 1996 и др.). При этом деятельная сторона в этих концепциях рассматривается ведущей в формировании человека (Соколов Э.В., 1972; Арнольдov А.И., 1984; Sokolov M., 1997 и др.). Выявление этих сущностных характеристик культуры позволяет более полно раскрыть физическую культуру в социокультурологическом аспекте.

Определение понятия «физическая культура» с 50-х и до начала 70-х годов давалось через род (культура) и видовое отличие. В своем развитии оно прошло путь от раскрытия его как «совокупности» достижений до акцентированного внимания на его деятельной и результативной сторонах, где приоритет традиционно смещался на развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков человека. Однако эти исследования проводились в отрыве от теории культуры.

В дальнейшем, на основе данных развивающейся теории культуры, появляются более интегративные концепции понимания физической культуры. Они раскрывали сущность и сложный характер связей между явлениями, охватываемыми данным понятием, функции физической культуры во взаимосвязи со структурой, ее ценностные аспекты, место в общей культуре (Выдрин В.М., Николаев Ю.М., 1974; Решетнева Г.А., 1975; Николаев Ю.М., 1976; Пономарев Н.И., 1976; Пономарев Н.А., 1978; Выдрин В.М., 1980; Евстафьев Б.В., 1985 и др.). Эти исследования были важны для глубинного осмысления физической культуры, формирования ее теории, но акцент в них смещался на ее внешнюю сторону, связанную с функционированием ее компонентов (подсистем), развитием двигательной сферы человека. Меньше обращалось внимание на внутренний мир человека, однако именно изучение человека в целостности его существования наиболее полно отражает феномен культуры и физической культуры.

В 80-х – начале 90-х годов, в соответствии с общими воззрениями в теории культуры, наблюдается существенный перелом в осмыслении понимания физической культуры. В ее сфере все более осознается необходимость преодоления ограниченности подхода, связанного с развитием только двигательных способностей занимающихся, ибо он (при всей его важности) не дает ощутимых результатов в формировании у человека истинно физической культуры. В физической культуре выдвигаются проблемы целостного изучения человека в его биосоциокультурной сущности, в соматопсихическом и социокультурном единстве. Она интенсивно исследуется в различных аспектах знания (помимо медико-биологического и педагогического, в психологическом, социологическом, теоретико-интегративном, культуроведческом, философском и др.), с позиций деятельной сущности человека, в единстве ее функционального, ценностного и деятельностного аспектов, более глубоко осмысливается сущность физических упражнений. Отмечается, что интегративная сущность физической культуры должна затрагивать все стороны развития человека (его интеллектуальную, социально-психологическую и двигательную сферу), а основной методологической позицией в освоении и совершенствовании человеком ее ценностей является гармония – неразрывное единство физического и духовного (Бальсевич В.К., 1991; Быховская И.М., 1991, 1993; Пономарев Н.А., 1991; Пономарчук В.А., Аяшев О.А., 1991; Лубышева Л.И., 1992; Приходько В.В., 1992; Агеевец В.У., 1994; Столяров В.И., 1995, 1997; Гагин Ю.А., 1996; Николаев Ю.М., 1998 и др.), достигаемая через его самореализацию.

Необходимо заострить внимание на том, что в современный период физическая культура, как и любая другая сфера культуры, предполагает прежде всего работу с духовным миром человека, его взглядами, знаниями и умениями, его эмоциональным отношением, ценностными ориентациями, его мировоззрением и мироощущением применительно к его телесной организации. И именно в физкультурной деятельности человека, являющейся интегративным фактором функционального и ценностного аспектов физической культуры, создаются и достигают своего совершенства ее специфические ценности.

Развитие физической культуры человека посредством физкультурной деятельности будет происходить тогда, когда в процессе освоения им двигательного действия (включающего в себя наряду с моторно-исполнительными механизмами также познавательные, проектно-смысловые и эмоционально-оценочные) задействуются все его сущностные силы. В основе физической культуры лежит двигательная деятельность, основанная на применении физических упражнений, направленных на физическое развитие, физическую подготовленность, физическое совершенство человека, и являющаяся одной из форм человеческой деятельности.

Процесс освоения двигательного действия человеком осуществляется через деятельность. Деятельность человека обеспечивает не только биологическую, но и его социальную жизнь. Выражение деятельности в формах, необходимых в реальной жизни каждому индивиду (игра, учение, труд), играют поочередно ведущую роль в онтогенезе (Ананьев Б.Г., 1968). Однако активное взаимодействие с окружающей действительностью, в ходе которого живое существо выступает как субъект, целенаправленно воздействующий на объект и удовлетворяющий, таким образом, свои потребности, еще не есть сама деятельность. Физическая активность человека определена его биологией и направлена на поддержание жизнеспособности, она естественна. А сознательная активность человека подразумевает факт деятельности, в основе которого лежат движения. Значительное большинство движений индивид приобретает при жизни, а в системе общественных отношений они ориентируют человека в предметном мире, формируя деятельное существо (Леонтьев А.Н., 1971). Сознание при этом оказывает и обратное – регулирующее, организующее, преобразующее влияние на ту же деятельность, на ее процесс, продукт и формирующий эффект (Пуни А.Ц., 1973; Леонтьев А.Н., 1975).

Рассматривая деятельность как взаимосвязь противоположных, но предполагающих друг друга акций – опредмечивания и распредмечивания (Батищев Г.С., 1969), или же как силу, производящую культуру (Маркарян Э.С., 1973), уделяется внимание не только биологической жизнедеятельности, но и социокультурной – специфически человеческой (Каган М.С., 1974). Поэтому деятельность в человеческом обществе (в отличие от животных) определяется не биологическими заданными, а исторически выработанными социокультурными программами (Malinova R., Malina J., 1991).

Понятие «деятельность» глубже понятий «практика», «труд», «производство» и т.п. Оно охватывает наиболее существенное в человеке – его свободу, как способность свободного выбора среди различных и альтернативных возможностей лишь тех, что способствуют его потребностям, и, реализуя их, создавать свой человеческий мир, обогащая его предметами, непосредственно не данными в природе, – культурой (Шинкарук В.И., 1993, с.23).

В основе теории деятельности лежат категории: потребность, мотив, предмет деятельности, действие и операция, обуславливающие изменения, взаимные переходы, отражающие состояние личности на качественно новой ступени формирования (Рубинштейн С.Л., 1976; Леонтьев А.Н., 1981; Пилоян Р.А., 1984 и др.). Физическое и психическое развитие человека, формирование его как общественно полезной личности всегда протекает в деятельности. Поэтому процесс познания человека, раскрытие его возможностей, сущности человеческой личности, механизмов ее формирования может быть продуктивно осуществлено лишь при условии изучения человека в деятельности, особенно при проникновении в ее мотивационную сферу. Через познание закономерностей формирования мотивации можно подойти к управлению деятельностью (Магун В.С., 1983; Пилоян Р.А., 1984).

Однако, видимо, надо различать понятия «физическая активность», «двигательная деятельность» и «физкультурная деятельность» (Быховская И.М., 1993). Физическая активность служит одним из средств удовлетворения естественных потребностей биологического индивида. Двигательная деятельность рассматривается на социальном уровне, как деятельность человека посредством его телесных, физических качеств и характеристик их инструментального, функционального использования, реализуемых в контексте совершенно разных процессов деятельности. Физкультурная деятельность аккумулирует особенности культуросообразной деятельности, связанной с овладением человеком своим телом и использованием его в парадигме принципов культуры, этических и эстетических ценностей.

Обобщая содержательную характеристику физкультурной деятельности как одного из видов человеческой деятельности, необходимо отметить, что она носит социально-культурный характер, где проявляется духовно-физическое, духовно-телесное единство человека. Физкультурная деятельность составляет сущность физической культуры, является основой ее формирования. В процессе ее человек преобразует не столько внешнюю природу, сколько свою собственную, выступая не только субъектом, но и объектом деятельности. Являясь интегрирующим, понятие «физкультурная деятельность» включает в себя многообразие окультуренной двигательной деятельности – сознательного развития и совершенствования посредством физических упражнений, биологической природы человека. Именно эта деятельная сторона определяет степень развития физической культуры человека.

Духовно-телесное совершенствование человека в процессе выполнения двигательных действий составляют основу его культурного развития и связано с многообразием удовлетворяемых потребностей в сфере физической культуры. Особенностью физкультурной деятельности является то, что у человека должны быть соорганизованы две системы – интеллектуальная и физическая. Ибо сам процесс освоения физической культуры, с использованием физических упражнений с их неизменно моторной и духовной сторонами

(Гагин Ю.А., 1996; Донской Д.Д., 1996), требует от субъекта деятельности соответствующей организации его мышления и сознания, что связано с процессами образования, абстрактной его деятельностью проектировочного типа и т.п. (Карпушко Н.А., Приходько В.В., Лубышева Л.И., 1993). Это и будет способствовать самореализации человека, а следовательно, его всестороннему, гармоническому развитию. Поэтому основополагающим моментом в формировании физической культуры человека должно являться единение в процессе физкультурной деятельности ее идеальной (внутренней, духовной) и внешней (наглядно воспринимаемой – двигательной) сторон деятельности, связанных с одухотворением телесности.

В современный период правомерно выделение разнообразных видов физкультурной деятельности: физкультурно-образовательной, физкультурно-спортивной, физкультурно-рекреационной, физкультурно-реабилитационной, физкультурно-адаптивной, физкультурно-постспортивной. В сфере физической культуры, для более эффективного ведения учебно-воспитательного процесса с занимающимися, важно раскрытие и понимание содержания, объема и структуры физкультурной деятельности.

На основе методологии определения понятийного аппарата, учета фаз онтогенетического развития человека: эмбриогенеза, созревания, взрослого состояния, старения, основных признаков организационных форм физической культуры раскрывается содержательная сторона физкультурной деятельности. Наиболее существенными признаками ее содержания целесообразно считать: в физкультурно-образовательной деятельности – освоение, в физкультурно-спортивной – совершенствование, в физкультурно-рекреационной – поддержание, в физкультурно-реабилитационной – восстановление, в физкультурно-адаптивной – приспособление, в физкультурно-постспортивной – преобразование физических и духовных сил человека. Эти признаки физкультурной деятельности играют основополагающую роль на различных этапах онтогенеза человека, что подтверждается данными о периодах развития физической культуры, где выделяются четыре периода: формирования, становления, стабилизации и профилактики (Новиков Б.И., 1983).

Объем физкультурной деятельности является производным от структуры физической культуры: физкультурно-образовательная, физкультурно-спортивная, физкультурно-рекреационная, физкультурно-реабилитационная, физкультурно-адаптивная, физкультурно-постспортивная и др. Вероятнее всего, виды физкультурной деятельности будут лежать в основе внешней структуры физкультурной деятельности. Они связаны с возможностью удовлетворения человеком в сфере физической культуры многообразных специфических потребностей посредством окультуренной двигательной деятельности. А объем физической культуры будут составлять ее виды, являющиеся основными, необходимыми и достаточными системообразующими подсистемами физической культуры: образовательная физическая культура, спортивная культура, рекреационная физическая культура, реабилитационная физическая культура (Николаев Ю.М., 1998), адаптивная физическая культура (Евсеев С.П., 1998; Евсеев С.П., Шапкина Л.В., 1998), постспортивная культура, имеющими свою сложную внутреннюю структуру. В то время, как виды физкультурной деятельности являются по отношению к видам физической культуры – первичными, они способствуют образованию новых видов физической культуры и обеспечивают их существование.

В физкультурной деятельности можно выделить внешнюю и внутреннюю структуру. Внешняя ее структура характеризуется взаимосвязью, взаимозависимостью и взаимопроникновением ее видов (процессы координации), а также определенной их соподчиненностью (процессы субординации). Внутренняя же структура физкультурной деятельности будет отражать устойчивую взаимосвязь компонентов, связанных с возникновением того или иного ее вида с последующим образованием вида физической культуры. Если физкультурную деятельность рассматривать как способ овладения внутренним миром человека (через активные его действия – физические упражнения), то ее

внутренняя структура будет определяться потребностно-мотивационным звеном и средствами достижения цели.

Стадии формирования физкультурной деятельности человека находятся в иерархически значимой последовательности. При этом «пусковой механизм» включает в себя потребность, мотив, интерес, эмоции, ценностные ориентации (являющиеся установкой личности на те или иные ценности материальной и духовной культуры общества). Все это проецирует желание не останавливаться на достигнутом, а совершенствовать себя и свое «Я», выражающееся в целенаправленной физкультурной деятельности, проявляемой в той или иной форме организации физической культуры.

Однако следует отметить, что основной ведущий признак, определяющий физкультурную деятельность, отражает содержание организационных форм физической культуры, а виды физкультурной деятельности определяют ее структуру. Четкие границы перехода друг в друга видов физкультурной деятельности, связанных с различными этапами формирования физической культуры личности, установить трудно, что обусловлено динамичностью, подвижностью, взаимопроникновением видов системы физкультурной деятельности. Результативная сторона этих деятельностных процессов, вбирающих в себя функциональный (роль и место физической культуры в жизнедеятельности человека) и ценностный (система многообразных ценностей человека и общества, образуемых в сфере физического совершенствования) аспекты, выражается в формировании специфических видов физической культуры (образовательной, спортивной, рекреационной, реабилитационной, адаптивной, постспортивной). Только единство этих компонентов, характеризующих различные плоскости физической культуры, не взаимоисключающих, а дополняющих друг друга, способствует пониманию роли физической культуры на протяжении всей жизни человека.

Исходя из вышеизложенного, можно утверждать, что физкультурная деятельность – это вид человеческой деятельности, процесс культуросообразной социальной активности человека с использованием физических упражнений по освоению, созиданию (совершенствованию), поддержанию и восстановлению физических и духовных способностей, реализуемых в ее видах, основанных на специфическом потребностно-мотивационном звене и направленных в целом на его всестороннее и гармоничное развитие. Физкультурная деятельность и будет тем общим основанием, определяющим формирование физической культуры человека в его телесно-духовном единстве, объединяющим ее различные формы и виды.

Это подчеркивает значимость физкультурной деятельности, которая является основополагающим видом человеческой деятельности. Расстановка акцента при выполнении физических упражнений на двигательный компонент и личностные характеристики занимающихся позволяет рассматривать ее с позиции культуросообразности. Особенностью физкультурной деятельности будет являться глубинное осмысление двигательного действия на базе приоритета духовности, где потребностно-мотивационное звено является ведущим в самореализации способностей человека. При этом телесность человека в физкультурной деятельности будет выступать лишь условием для создания духовности.

Приоритет духовности предполагает работу с духовным внутренним миром человека – его взглядами, знаниями, умениями, эмоциональным отношением, ценностными ориентациями, его мировоззрением и мироощущением применительно к его телесной организации. И физическое упражнение, лежащее в основе физкультурной деятельности, связанное с духовными переживаниями в процессе его освоения, выступает в качестве средства самосовершенствования, самоорганизации человека. При этом внешнее физическое совершенство не является показателем гармонического развития человека. Только духовно-физическое равновесие (сознания и тела), реализуемое в процессе деятельности, дает возможность реализовать человеку

свой творчески созидательный потенциал, гармонизировать свои сущностные силы. Следовательно, гармонизация должна рассматриваться с учетом целостности и единства в человеке биологического, социального и культурного.

Процесс культуросообразной социальной активности человека (связанный с использованием физических упражнений) основан на культурных потребностях в сфере физической культуры, и они являются постоянно действующим фактором общественного развития. Они меняют и перспективу мышления о физической культуре, а увеличение свободного времени расширяет эти многообразные потребности, содействуя развитию новых ее направлений. Многообразие форм предопределяет модификации в развитии физкультурной деятельности, которые позволяют физической культуре выполнять разнообразные функции, связанные с развитием сущностных сил человека.

Физическая культура во взаимосвязи с социально-культурным поведением человека, в единстве (гармонии) его духовного и физического развития, в аспекте проявления его творческой деятельностной сущности, подготовки к жизни в целом отражает все структурные элементы общей культуры человека. Культурологический подход существенно расширяет человекотворческую, социокультурную функции организационных форм, видов деятельности и видов физической культуры, что определяет ее некую самостоятельность. Целостность человека, обусловленная тесной взаимосвязью и взаимозависимостью его духовной и физической сфер, рассматриваемая через призму физической культуры, возвышает его над узостью того или иного аспекта и позволяет охватить совокупно развитие всех сущностных сил человека, образуя полноценную личность.

Это свидетельствует об увеличивающейся роли физической культуры в жизни человека и общества. В современный период, с позиций культуросообразного аспекта, можно утверждать, что физическая культура как система представляет сложное структурно-функциональное образование с ее организационными формами (физкультурное воспитание, физкультурная спортизация, физкультурная рекреация, физкультурная реабилитация, физкультурная адаптация, постспортивная адаптация), специфическими видами физкультурной деятельности (физкультурно-образовательной, физкультурно-спортивной, физкультурно-рекреационной, физкультурно-реабилитационной, физкультурно-адаптивной, физкультурно-постспортивной) и соответствующими им видами физической культуры (образовательная физическая культура, спортивная культура, рекреационная физическая культура, реабилитационная физическая культура, адаптивная физическая культура, постспортивная культура). Они, различаясь по своим целям, функциям, специфике, в то же время диалектически взаимосвязаны и представляют единое целое. В сфере физической культуры каждый человек (вне зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и т.п.) может найти неисчерпаемый источник удовлетворения самых разнообразных потребностей, связанных как с физическим, так и духовным развитием.

Учитывая периоды развития физической культуры личности в онтогенезе: формирования, становления, стабилизации, профилактики (Новиков Б.И., 1983), учета специфических существенных признаков видов физкультурной деятельности, на их основе необходимо раскрыть некоторые теоретико-методологические аспекты взаимосвязей между организационными формами физической культуры, ее видами и видами физкультурной деятельности. В частности, ведущий признак физкультурной деятельности отражает содержание организационных форм физической культуры, а виды физкультурной деятельности определяют ее структуру. Рассматривая физическую культуру как результативную сторону физкультурной деятельности, связанной с этапами онтогенеза человека, мы имеем возможность отграничить организационные формы, виды физкультурной

деятельности и виды физической культуры друг от друга. Это позволяет более четко представить сферу физической культуры, взаимосвязь физкультурной деятельности с физической культурой, ее видами через физическое совершенство человека и добиться большего взаимопонимания специалистов, работающих в ней. Однако и сама физическая культура оказывает влияние на физкультурную деятельность, способствуя возникновению других ее видов, которые, в свою очередь, через физическое совершенство формируют виды физической культуры.

Наличие различных видов физкультурной деятельности позволяет говорить о разносторонности подхода к физическому совершенству человека, процесс которого достаточно разнороден в силу различных решаемых целей, задач и форм организации занятий. Физическое совершенство личности, осуществляемое через специфическую (физкультурную) деятельность, является в настоящее время неотъемлемым компонентом, чертой всесторонне развитой личности (Решетнева Г.А., 1975; Матвеев Л.П., 1984; Мергаутова Я., Йоахимсталер Ф., 1984; Визитей Н.Н., 1989; Пономарчук В.А., Аяшев О.А., 1991; Пономарев Н.А., 1994; Николаев Ю.М., 1998 и др.). Оно объединяет все ее организационные формы (физкультурное воспитание, физкультурную спортизацию, физкультурную рекреацию, физкультурную реабилитацию, физкультурную адаптацию, постспортивную адаптацию), определяя направленность использования средств, форм и т.п. С одной стороны, данное понятие связано с процессом, с другой – результативным аспектом физической культуры и выступает комплексным критерием состояния и качественного уровня ее развития. Поэтому физическая культура в целом является производной от физкультурной деятельности, характеризующейся многообразием признаков, специфичных для ее отдельных видов. В объеме и внешней структуре физкультурной деятельности четко прослеживается взаимосвязь ее видов с видами физической культуры (где каждому виду физкультурной деятельности соответствует определенный вид физической культуры).

Виды физкультурной деятельности через свои организационные формы играют определяющую роль в формировании видов физической культуры человека. Если проследить образование новых видов физической культуры, то видно, что они в процессе дальнейшего своего развития претерпевают изменения, связанные с возможностью образования нескольких видов физкультурной деятельности на основе организационных форм. Это происходит благодаря многообразию возникающих потребностей в этой сфере, в связи с чем потребностно-мотивационное звено характеризуется своей специфической направленностью, что в конечном итоге и приводит к его «отпочковыванию».

Следовательно, на жизненном пути человека, в соответствии с возрастными его особенностями, будет приоритетен тот или иной вид физкультурной деятельности и физической культуры, что согласуется с концепциями ведущего вида деятельности в процессе онтогенеза человека (Рубинштейн С.Л., 1976; Леонтьев А.Н., 1981; Каган М.С., 1996 и др.). Формирование видов физической культуры на современном этапе развития человечества будет, несомненно, продолжаться в связи с развитием научно-технического прогресса и технологизацией деятельности человека и общества. Таким образом, культурологический подход существенно расширяет человекотворческую, социокультурную функции организационных форм, видов физкультурной деятельности и видов физической культуры, позволяя охватить развитие всех сущностных сил человека, и требует своей реализации в практической деятельности.

Реализация теоретических аспектов взаимосвязей физкультурной деятельности и физической культуры в современный период в сфере физкультурного образования требует разрешения между имеющимися серьезными противоречиями достаточно высоких требований общества к здоровью, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся и низкой эффективностью процесса физического

воспитания. Одна из основных причин этого – нереализованность культурологического подхода в учебно-воспитательном процессе, где зачастую из поля зрения педагогов выпадал главный объект их деятельности – подрастающий человек с его чувствами, мыслями и потребностями. В то же время именно потребностный подход к воспитанию способен обеспечить самореализацию личности во всем многообразии ее способностей, что предъявляет повышенные требования к уровню подготовленности физкультурных кадров.

Педагогическая деятельность представляет собой деятельность практически-преобразовательную, но одновременно – и научно-просветительскую, и идеологическую. Она включает в себя в той или иной мере и момент подлинного общения, в котором ученики являются для педагога уже не объектами воздействия, а равными ему субъектами, невзирая на различия возраста, эрудиции, жизненного опыта. Это обеспечивает педагогу прямой доступ не только к уму, но и к сердцу своих учеников, а значит, и максимальную эффективность его деятельности (Каган М.С., 1974). В связи с этим в педагогическом процессе особую актуальность приобретает как качественная сторона деятельности самого педагога, так и мера активности самих занимающихся. Это связано с тем, что деятельность педагога имеет два направления: содержание, степень, характер воздействия на учащихся и то окружение, которое задействовано в педагогическом процессе; и отражение от объекта этого воздействия. Поскольку обратное воздействие на педагога объективно, ему приходится корректировать воспринимаемую информацию, устраняя тем самым недостатки в работе. Механизм обратного воздействия стимулирует педагога к самосовершенствованию, самообучению, самовоспитанию, самокоррекции деятельности.

Отличительной особенностью педагогической деятельности является повышение духовного начала в деятельности преподавателей, тренеров в сфере физической культуры, творческого отношения к труду, что является основным критерием культуры человека. Таким образом, основным лейтмотивом в системе физкультурного образования должно быть понимание физической культуры в социокультурологическом аспекте с ориентацией на человеческую личность. Поэтому у педагога в его физкультурно-педагогической деятельности должно быть выработано системное видение педагогического процесса с культурологических позиций, рассматривающих физическую культуру и физкультурную деятельность и их виды в тесной взаимосвязи с развитием сущностных (физических и духовных) сил личности занимающихся. У них должна быть сформирована не только потребность в формировании знаний, двигательных умений и навыков, но и важен их поворот к самосовершенствованию, саморазвитию, самореализации. Занимающиеся должны быть активными субъектами физкультурной деятельности, где в процессе освоения двигательного действия должны быть гармонично задействованы все духовные и физические силы человека как неделимой целостности при решающей роли духовно-ценностного сознания и творческого стиля мышления. Именно такой педагогический процесс, связанный с освоением многообразных ценностей физической культуры, соединяет воедино идеальную (внутреннюю) и внешнюю (наглядно воспринимаемую) стороны физкультурной деятельности. Результатом его будет являться формирование различных видов физической культуры личности, где развитие двигательной сферы будет гармонично сочетаться с развитием культуры мышления, воображения, чувств, художественного творчества и т.п. занимающихся.

При реализации социокультурологического подхода важнейшую роль в проведении учебных занятий играет единство интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов физической культуры (Лубышева Л.И., 1992). Одним из

решающих условий полноценного интеллектуального воспитания в сфере физической культуры является обогащение занимающихся знаниями, раскрывающими содержание физкультурной деятельности, способов ее использования в жизнедеятельности человека, формируя при этом представления об этом феномене как элементе общей культуры и незаменимом средстве физического совершенствования. При этом, в рамках физкультурного воспитания, знания рассматриваются, во-первых, как один из компонентов содержания физкультурного образования, представленный в учебном предмете «Физическая культура» в виде системы понятий, принципов и т.п., которыми располагает теория физической культуры; во-вторых, как достояние каждого человека, которое он приобретает в процессе обучения и которое дает ему возможность осуществить свободный выбор путей, средств и методов своего физического совершенствования, самоопределившись по уровню притязаний в этой сфере. Поэтому в процессе физкультурного образования школьники, студенты должны быть ознакомлены с основными видами физкультурной деятельности (образовательной, спортивной, рекреационной, реабилитационной, адаптивной, постспортивной и др.) и физической культуры и иметь хотя бы элементарные практические навыки их использования в дальнейшей жизни.

Особое внимание здесь должно быть обращено на деятельностный аспект освоения ценностей физической культуры (при учете всех многообразных ее специфических видов деятельности), ибо показано, что в приобщении к занятиям физическими упражнениями, физкультурной деятельностью недостаточно лишь располагать знаниями о физической культуре, положительном отношении к ней (Григорьев В.И., 1997; Дмитриев С.В., 1997; Николаев Ю.М., 1998 и др.). Важен также переход от информационного к продуктивному обучению, от школы памяти к школе мысли, чувства и активного социального действия.

Именно в процессе физкультурно-образовательной деятельности занимающиеся должны прочувствовать на основе реализации принципов гуманизации, демократизации, поливариантности и гармонизации физкультурной деятельности (Лубышева Л.И., 1992) всю полноту ценностей физической культуры. Последняя при этом не ограничивается понятиями здоровья, развития физических качеств, морфофункциональными возможностями организма и двигательными навыками. Наряду с ними важнейшими компонентами ее становятся мировоззрение, система ценностей, широта и глубина знаний, потребностно-мотивационная сфера личности (Лубышева Л.И., Грузных Г.М., 1991).

Одной из основных целей физической культуры в системе образования (особенно в школе, вузе) является формирование у занимающихся потребности, интересов и установок к освоению ее ценностей. Поэтому потребностно-мотивационному компоненту, характерному для различных видов физкультурной деятельности (рекреационной, образовательной, реабилитационной, спортивной, адаптивной и др.), должно уделяться в учебно-воспитательном процессе с занимающимися большое внимание.

Особую актуальность приобретает формирование социальных установок личности на самовоспитание, на развитие потребности овладеть собой, на использование средств физической культуры для своего гармонического развития (Пономарев Н.И., 1996). Принцип свободного выбора средств удовлетворения потребностей является при этом важнейшим условием гармоничного развития, в то время как принуждение — сильнейший фактор деформации личности. Поэтому сформировать потребность в физическом самосовершенствовании командно-строевыми методами невозможно. Эффект от них, к сожалению, доминирующих на занятиях физической культурой в школах, вузах и других учебных заведениях, прямо противоположный и связан с ущербной трансформацией потребностно-мотивационной сферы учащейся молодежи. В результате большинство подростков уклоняются от

самостоятельных занятий физическими упражнениями. Замедляется физическое развитие и снижается здоровье подрастающего поколения (Зайцев Г.К., 1991).

Однако до последнего времени наша школа была ориентирована на единое направление социализации, где для всех учеников предназначался единый набор культурных ценностей (где физическая культура не являлась исключением). В итоге формально признаваемый принцип "индивидуального подхода" оставался нереализованным, и полноценная индивидуальность ученика могла формироваться только вопреки конформистским устремлениям официальной педагогики (Каган М.С., 1996).

Человек должен оставаться индивидуальностью и в физическом отношении. Именно потребностный подход к воспитанию способен обеспечить самореализацию личности во всем многообразии ее способностей и индивидуализацию ее развития (в том числе и физического). И он несовместим с искусственной и принудительной подгонкой личности человека к каким-либо обязательным усредненным нормативам и требованиям. Человек, находясь в мире физической культуры, всегда имеет конкретную цель и проект ее реализации. Это может быть связано не только с достижением какого-либо результата посредством физкультурной деятельности, но и с самим процессом преодоления возникающих трудностей. Это способствует формированию многих положительных личностных качеств человека (моральных, нравственных, эстетических и т.п.), творению, тем самым своего внутреннего «я». Справедливо отмечается, что осваивая и совершенствуя двигательные действия, человек «осваивает» прежде всего самого себя, где главным является не «показать» результат, а «преодолеть себя» (Дмитриев С.В., 1997), при этом личностное самовыражение просматривается через ценностные ориентации, нравственные позиции личности, системы познавательных и эстетических интересов в процессе самосовершенствования на базе самовоспитания (Батищев Г.С., 1986).

Проблема самосовершенствования все больше находит отражение в занятиях людей различного возраста. Общим для нее является учет потребностно-мотивационного звена в двигательной деятельности занимающихся и их индивидуально-возрастных особенностей развития, активизация процессов саморазвития и самосовершенствования, активное усвоение основ физкультурной деятельности на базе расширения сферы познания занимающихся.

А самореализация личности в сфере физической культуры во всем многообразии ее духовных и физических способностей возможна в условиях физкультурной деятельности, где индивидуальный стиль физического самосовершенствования связан со стремлением человека к самопознанию и рациональному управлению своим психофизическим состоянием на основе потребностно-мотивационного звена, где принцип свободного выбора средств его удовлетворения является важнейшим условием гармоничного развития человека.

Заключение. В современный период понимание физической культуры базируется на интегративных подходах, учитывающих основные теоретические концепции культуры, где человек, являясь ее центральной категорией, рассматривается в его целостности, биосоциокультурной сущности. При этом духовной стороне в процессе его физического совершенствования отводится ведущее место. Это позволяет раскрыть сферу физической культуры с позиции истинной культуросообразности, гармонии развития физических и духовных сил человека, в единстве и взаимообусловленности функционального, ценностного и деятельностного ее аспектов. Это предполагает выход данного явления на новый качественный уровень, где взаимосвязь физкультурной деятельности и физической культуры все более обуславливается с процессами одухотворения двигательной деятельности на основе формирования многообразных потребностей человека.

Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания)// Теория и практика физической культуры. — 1991. — № 7. — С.37-41.

Быховская И.М. "Быть телом" — "иметь тело" — "творить тело": три уровня бытия "homo somatis" и проблемы физической культуры// Теория и практика физической культуры. — 1993. — № 7. — С.2-5.

Визитей Н.Н. Физическая культура личности (Проблема человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты). — Кишинев: Штиница, 1989. — 110 с.

Выдрин В.М., Николаев Ю.М. Содержание, объем и структура понятия "физическая культура"// Теория и практика физической культуры. — 1974. — № 9. — С.8-10.

Гагин Ю.А. Становление и реализация индивидуальности субъектов педагогического процесса в образовании и спорте: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. — СПб., 1997. — 46 с.

Дмитриев С.В. Магия духовного мира в двигательных действиях человека// Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 12. — С.44-50.

Каган М.С. Философия культуры. — СПб.: ТООТК Петрополис, — 1996. — 416 с.

Китаев П.М. Культура: человеческое измерение. — СПб.: ЛГУ, 1997. — 136 с.

Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. — М.: изд-во МГУ, 1981. — 584 с.

Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. — М.: РГАФК, 1992. — 120 с.

Матвеев Л.П. К уточнению центральной категории теории физической культуры // Очерки по теории физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — С.63-75.

Молчанов С.В. Триединство физической культуры. — Минск: Полымя, 1991. — 141 с.

Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры: Дис. ... д-ра пед. наук. — СПб, 1998. — 321 с.

Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. — СПб.: ГИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. — 284 с.

Пономарчук В.А., Аяшев О.А. Физическая культура и становление личности. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 123 с.

Столяров В.И. Ценности спорта и пути его гуманизации. — М.: РГАФК, 1995. — 29 с.

Шапкова Л.В., Евсеев С.П. Основные концепции методологии адаптивной физической культуры// Теория и практика физической культуры. — 1998. — № 1. — С.8-19.

=====

БОЛОНСКИЙ ПРОЦЕСС – ДОБРОВОЛЬНАЯ АКЦИЯ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ОБЩЕЕВРОПЕЙСКОЙ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

М.В. Назаренко, член БПА, кандидат технических наук

Болонский процесс – добровольная акция, которая предполагается, прежде всего, для интеграции Европейского образования, создания общеевропейской системы высшего образования, названной Зоной европейского высшего образования. В Европе предполагается привести к единым знаменателям названия и схемы обучения. Бакалавр – 3 года, Магистр – 2 года, Доктор – 3 года, тем самым в перспективе

отказаться от различных специфических схем получения образования и названий дипломов и степеней (которые присутствуют в Европейских странах). Европейской Ассоциацией Университетов также допускается схема 4+1+3 – магистр обучается в течение 1 года.

В современном мире происходит процесс глобализации мирового капитала и распределение его в единые руки. Это прекрасно видно по глобальным уже интернациональным компаниям, которые существуют в мире и занимаются различного рода деятельностью, но, в конечном счете, цель их – получение сверхприбыли. Эта же тенденция стала наблюдаться и в сфере образования. Яркий пример Болонский процесс. Образование за рубежом в развитых странах Европы и в Америке это также – способ извлечения прибыли и отличный потенциал для получения нужных специалистов в определенных отраслях и специальностях. Видно, что в Европе хотят образование поставить на «поток», и создать конкуренцию Американскому образованию.

Внедрение новых технологий в обучении таких как глобальная международная сеть Интернет, самообучающие программы, различного рода автоматизированное тестирование и др., естественно позволяет его модернизировать и сделать дешевле, тем более, если будет создано единое образовательное пространство и схемы обучения в разных странах Европы будут приведены к общему знаменателю.

В этом есть свои положительные стороны:

1.Повышения уровня конкурентности Европейского образования, его качества по сравнению с образованием в США.

2.Уменьшение стоимости образования для привлечения большего числа иностранных абитуриентов из стран Азии, Африки, Латинской Америки, которые стремятся получить образование в США.

4.Широкомасштабная академическая мобильность студентов и преподавателей с целью обмена опытом и получения научно-методической и практической информации.

5.Возможность доступа к золотому фонду университетов Европы. Вхождение в Болонский процесс вузов дает возможность модернизировать свои программы, сохранив собственные традиции и получить доступ к информационным источникам Европейских университетов.

6.Приведение к общим стандартам учебных планов и программ вузов Европы, их сертификация на совместимость.

7.Создание международных программ финансирования обучения, проживания студентов, других социальных в т.ч. медицинских расходов.

8. Создание единого образовательного пространства подготовки специалистов в различных отраслях для формирования единого рынка труда, который является следствием интеграции стран Европы.

Но и есть другие на наш взгляд спорные стороны:

1. Исчезают особенности «изюминки» в обучении в конкретном университете и в конкретной стране.

2. Новые компьютерные технологии в обучении все больше отдаляют студента от педагога, в связи, с чем уменьшается педагогическое воздействие и влияние человеческого фактора в обучении в связи с этим, как следствие снижается интерес к изучаемому предмету, а значит и качество его усвоения.

3. Мы не можем до конца быть уверены какая из схем обучения, способов обучения совокупность предметов которые предполагается давать в университете (вузе) даст наиболее перспективного специалиста в своем роде.

Какие же перспективы у нашего отечественного образования в связи с вхождением в Болонский процесс. Цель вхождения России в Болонский процесс – поднятие статуса наших дипломов в мире, в частности Европе, привлечение иностранных студентов к обучению в России, возможность обмена в обучении

студентов за границей и наоборот, стажировки наших педагогов, повышение конкурентности и качества отечественного образования.

Государственные стандарты определяют обязательный минимум содержания основ образовательных программ, максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, требования к уровню подготовки выпускников школ и вузов и т. д. Для обучающихся, имеющих нарушения в психофизическом развитии, устанавливаются специальные образовательные стандарты. В целом же, как известно, на основе Государственных образовательных стандартов разрабатываются учебно-методические документы, издаются учебные книги и дидактические пособия, материалы, ориентированные на различные технологии обучения, а также определяются основы объективного оценивания уровня образования и квалификации выпускников учебных заведений независимо от форм получения образования в этих заведениях и форм их собственности.

Как представляется, жесткое планирование образовательной политики в конкретной стране посредством общеобязательных стандартов образования – дело не только "мирового опыта", но и устоявшихся традиций. Так, например, в Германии и во Франции самого понятия "стандарты" высшего или среднего образования не существует. Но данное обстоятельство не вызывает в Европейском сообществе желаний высказывать какие-либо предостережения или крайне негативные, или позитивные оценки в адрес образовательных органов этих стран по поводу того, почему именно так, а не иначе функционирует механизм связи между средним и высшим образованием в отсутствие единого ориентира, единой шкалы. Более того, например, отметившая в конце 2002 г. свое десятилетие Общеввропейская программа подготовки студентов "Erasmus", названная так в честь великого просветителя-гуманиста Эразма Роттердамского, имеет немало базовых колледжей и вузов именно в Германии и во Франции. Объяснение признания такого положения дел кроется не только в уважении к образовательным системам этих стран, к традициям и авторитету их учебных заведений. Отсутствие жестких стандартов в обучении в этих странах объясняется устоявшимися традициями учебных заведений и строгому подходу к лицензированию. Так в Германии и во Франции, как и во многих других странах мира, существует институт лицензирования, аналогичный тому, что у нас называется аккредитацией учебных заведений, или также лицензированием.

Существуют совершенно независимые коллегии специалистов, которые в каждом отдельном случае дают отзыв об уровне компетентности того или иного образовательного учреждения, принимая во внимание весь комплекс предоставляемых материалов, программ и т. д. И никакие строки в перечне дисциплин, никакие объемы часов, никакие перечни тех или иных методик не могут дать гарантии того, что данное учреждение может быть лицензировано. Тут самое главное: как применять соответствующий нормативный документ. Именно благодаря компетентному независимой оценке статуса вуза в Европейских странах и нет обязательных строгих стандартов. В России с нашим огромным отечественным высшим образованием на наш взгляд нельзя ломать устоявшиеся системы, тем не менее в стандартах будущего поколения было бы целесообразно дать возможность вузам свободу выбора часов и читаемых дисциплин которые будут современными и актуальными не только в России, но и за рубежом. Это можно осуществить путем свободы выбора в вузовском компоненте, оставив необходимым федеральный.

Для мобильности и упрощения учебного процесса обучения планируется переход к кредитованию. В Совместном заявлении европейских министров образования (г. Болонья, 19 июня 1999 г.) отмечается, что внедрение системы кредитов по типу ECTS - европейской системы перезачета кредитов учебных курсов, является надлежащим средством крупномасштабной студенческой мобильности. «Кредиты могут быть

получены и в рамках образования, не являющегося высшим, включая обучение всей жизни, если они признаются принимающими заинтересованными университетами».

ECTS – постоянно корректирующаяся система, применяемая в настоящее время как переводная между национальными системами признания результатов обучения, а не накопительная. На Конференции министров в Берлине 19 сентября 2003 года отмечено, что «ECTS становится все более обобщенной основной для национальных кредитных систем» и была подчеркнута необходимость дальнейшего прогресса с целью превращения ее в накопительную.

Использование системы упрощает для вузов признание результатов обучения студентов через применение механизмов, общих и понятных для всех, - кредитов и оценок.

В основу ECTS положены три элемента: информация о программах обучения и результатах работы студента, соглашение между вузами - партнерами и студентом, обозначение объема работы студента. Кредиты ECTS указывают на то, какая часть годовой работы приходится на данный учебный модуль.

В ECTS 60 кредитов означают работу за академический год обучения, объем которого в часах в Европе колеблется от 1500 до 1800. Таким образом, 1 кредит составляет 25-30 астрономических часов.

Семестр, длительностью, как правило, 20 недель означает работу студента объемом в 30 кредитов.

В Российской Федерации зачетной единицей, определяющей объем работы студента и преподавателя является академический час, длительность которого определена Типовым положением о вузе и составляет 45-50 мин. Основные образовательные программы высшего профессионального образования рассчитываются исходя из объема учебной работы студента в неделю – 54 академических часа при средней аудиторной нагрузке – 27 академических часов за весь период обучения (за исключением физической культуры). Как и в Европе, такая мера работы студента не характеризует в целом и по отдельным дисциплинам объем лекционных, семинарских занятий, количество лабораторных и практических работ, объем самостоятельной работы студента.

Введение системы зачетных единиц обусловлено потребностями модернизации российского высшего профессионального образования, применением новых технологий обучения, например, дистанционного обучения, а также расширяющимся участием в международных интеграционных процессах.

В 2002 году приказом Минобразования России развернут эксперимент по использованию системы зачетных единиц в Российском университете дружбы народов (приказ от 19.07.2002 №2821 «Об организации эксперимента в Российском университете дружбы народов»). Целью этого эксперимента является разработка возможных путей использования системы зачетных единиц в российских вузах

На уровне вуза введение зачетных единиц требует пересмотра всех элементов сложившейся образовательной системы и, прежде всего, традиционной организации учебного процесса. Введение зачетных единиц в тоже время предоставляет вузу возможности по введению новых технологий обучения направленных на его индивидуализацию.

Методика расчёта трудоёмкости основных образовательных программ высшего профессионального образования в зачётных единицах (письмо Минобразования России от 28.11.2002 №14-52-988ин\13)

При расчётах трудоёмкости основных образовательных программ высшего профессионального образования в зачётных единицах необходимо исходить из следующего:

1. 1 зачётная единица соответствует 36 академическим часам общей трудоёмкости продолжительностью по 45 минут (или 27 астрономическим часам).
2. Максимальный объём учебной нагрузки студента в неделю составляет 54 академических часа, т. е. 1,5 зачётные единицы.
3. Расчёт трудоёмкости дисциплины в зачетных единицах производится исходя из деления её трудоёмкости в академических часах на 36 с округлением до 0,5 по установленным правилам. Зачёт по дисциплине и трудоёмкость курсовых проектов (работ) входят в общую трудоёмкость дисциплины в зачетных единицах.
4. Одна неделя практики выражается 1,5 зачётными единицами.
5. Один семестровый экзамен выражается 1 зачётной единицей (3 дня подготовки и 1 день на экзамен).
6. Для основных образовательных программ, реализуемых в соответствии с ГОС ВПО, в которых в трудоёмкость дисциплины в часах включена трудоёмкость промежуточных аттестаций (например, по специальности 021100 Юриспруденция), расчёт трудоёмкости дисциплины в зачетных единицах производится исходя из деления её трудоёмкости в академических часах на 36 с округлением до 0,5 по установленным правилам без учета п. 5 настоящей Методики.
7. Трудоёмкость итоговой аттестации рассчитывается исходя из количества отведённых на неё недель: 1 неделя соответствует 1,5 зачётным единицам.

Применение данных зачетных единиц – кредитов в данный момент уже тестируется в ряде вузов России по различным отраслям.

Поводя итог, хотелось бы сказать, что ни в коем случае нельзя ломать построенную систему нашего отечественного высшего образования. Можно осуществить переход к трехуровневой системе подготовки, рассматривая ее как схему, оставив основные подходы к обучению и «академичность» нашего отечественного образования, дополнив его актуальными современными аспектами – средствами и методами обучения, новыми технологиями, для качественной подготовки специалистов высшего звена в условиях современного мира.

Безусловно, необходимо повысить требования к магистратуре и попытаться приблизить его к кандидатской степени. На рынке труда нужно утвердить статус бакалавра, определить его уровень и перспективы применения данных специалистов.

=====

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

С.Н. Никитин, кандидат педагогических наук

Борьба – совокупность нескольких видов спорта, объединенных одним общим критерием – единоборством двух спортсменов в захвате. Принято различать международные (Греко-римская, вольная борьба, самбо и дзюдо) и национальные тринадцать видов борьбы:

- грузинская национальная борьба – чигаоба;
- белорусские национальные виды борьбы – да крыжи и на крыжи;
- иранская национальная борьба – кошти;
- казахская национальная борьба – курес;
- киргизская национальная борьба – куреш;
- русская национальная борьба;
- таджикская национальная борьба – гуштингири;
- татарская национальная борьба – куряш;

- турецкая национальная борьба – гюреш;
- туркменская национальная борьба – гореш;
- узбекская национальная борьба – кураш;
- якутская национальная борьба – хапсагай;
- японская национальная борьба – сумо (Суслов Ф.В., Тышлер Д.А., 2001).

Спортивные единоборства – все разновидности борьбы, бокса, фехтования, характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в бою или поединке, регламентированном правилами соревнований.

Борьба - спортивное состязание двух спортсменов, находящихся во взаимном захвате и стремящихся, действуя по определенным правилам, победить.

Вольная борьба – вид спортивной борьбы, культивируемый в мире. Цель борьбы – прижать соперника лопатками к ковру. Разрешаются захваты ног и действия ногами. Запрещены удушающие захваты, болевые приемы. Проводится на мягких коврах. Форма одежды - борцовское трико, специальные борцовские ботинки.

Греко-римская борьба – вид спортивной борьбы культивируемый в мире. Цель борьбы – прижать соперника лопатками к ковру. Разрешены захваты выше пояса, нельзя захватывать ноги и действовать ногами. Форма одежды – борцовское трико, специальные борцовские ботинки (Суслов Ф.В., Тышлер Д.А., 2001).

Процесс двигательной деятельности борцов различных видов спортивной борьбы многообразен и сложен в связи со специфическими особенностями этого вида спорта. В спектр особенностей борьбы входят (Б.И.Тараканов, 2000):

- сложная ациклическая структура технических и технико-тактических действий борцов;
- наличие сопротивления соперника в ходе соревновательных поединков;
- направленность движений борцов на достижение совершенной координации и формы действий;
- значительный объем технических и тактических действий борцов;
- высокая переменная интенсивность учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки;
- специфическая структура физической подготовленности борцов с преобладанием сложных дозированных сочетаний силы, быстроты, ловкости и выносливости;
- высокие нагрузки на костно-мышечную систему борца
- наличие весовых категорий у борцов;
- возможность достижения высоких спортивных результатов в различном возрасте;
- широкий блок групповых и индивидуальных различий в структуре мастерства борцов;
- периодические, весьма частые и не всегда достаточно аргументированные, изменения правил борьбы;
- визуальность оценки технико-тактических действий борцов в ходе соревновательных поединков, что вызывает предвзятость этой оценки и недостаточную объективность судейства борцовских состязаний.

Для оптимизации процесса управления двигательными действиями в спортивной борьбе необходимо из спектра особенностей спортивной борьбы выявить особенности управления двигательными действиями:

- объектом управления в спортивной борьбе являются технические действия, позволяющие достигнуть победы во всех видах спортивной борьбы;
- моделью технического действия в спортивной борьбе является действие в соревновательной схватке при завершении, которого борец получает «чистую» победу или победу по очкам;

- в оптимальном управлении участвуют произвольные и непроизвольные технические действия, то есть над которыми осуществляется контроль высших отделов головного мозга, и те над которыми контроль осуществлялся неосознанно;

- управление двигательными действиями в борьбе – это выполнение технических и технико-тактических действий в виде бросков и комбинаций бросков, имеющих ациклический локомоторный характер;

- осуществлять управление техническими и технико-тактическими действиями приходится при наличии сопротивления соперника в ходе поединков;

- управление техническими и технико-тактическими действиями должно быть направлено на достижение модельных характеристик выполнения;

- сложность управления связана с большим объемом технических и технико-тактических действий;

- специфичность управления во время поединка связана с переменной интенсивностью двигательных действий;

- специфическая структура физической подготовленности борцов связана с индивидуальными особенностями управления двигательными действиями;

- изменение целевых установок при управлении техническими и технико-тактическими действиями изменении правил соревнований;

- сложность управления связанная с наличием широкого блока индивидуальных и групповых различий в структуре мастерства борцов;

- избирательность управления для каждой весовой категории;

- оптимальность управления в спортивной борьбе произвольными техническими и технико-тактическими действиями зависит от ловкости;

Проведем попытку рассмотреть теорию оптимального управления двигательными действиями в спортивной борьбе, которое проиллюстрируем рис. 1.

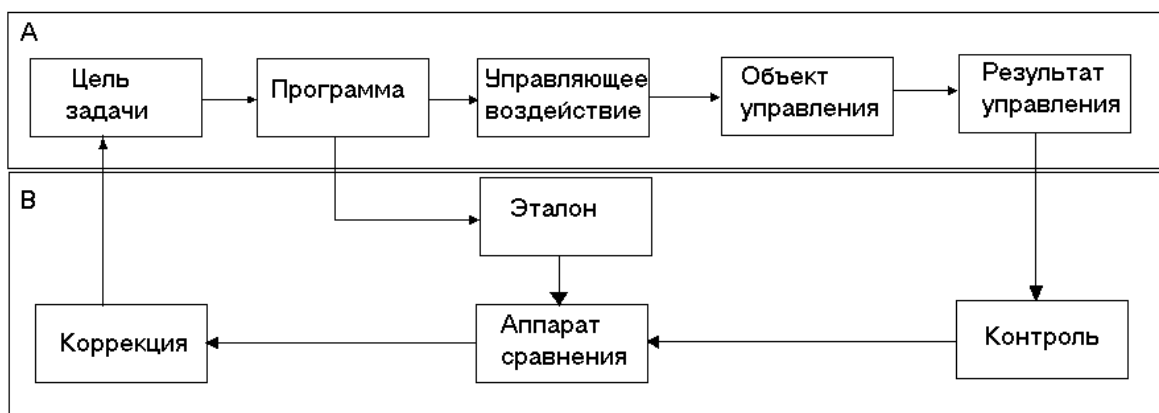


Рис.1. Матрица оптимального управления двигательными действиями.

Движение программируется целью и формируется задачами, которые выступают как основа «образа потребного будущего» и превращается в двигательное действие, которое связано с целью сохранения устойчивого положения (остаться в вертикальной стойке), в тоже время заставить соперника перейти в положение лежа на спине.

Эта цель связана с условиями устойчивости опрокидывания системы «двух борцов», рационального взаимодействия сил, влияния сложных технико-тактических действий на положения общего центра тяжести системы. Систему двух борцов можно рассматривать, как имеющую общий центр тяжести. При проведении технико-тактического действия между борцами возникает взаимодействие, эффективность которого определяется моментом опрокидывания системы. Проведенный Ч.Т. Иванковым (1980) биомеханический анализ показал, что устойчивость системы «двух борцов» зависит от расположения общего центра тяжести. В свою очередь, общий

центр тяжести системы «двух борцов» тесно связан с положением центра тяжести каждого из борцов в отдельности. Большинство динамических ситуаций сопровождается перемещением общего центра тяжести системы «двух борцов» в более высокое положение, в котором система менее устойчива, но обладает большой потенциальной энергией, формирующие обобщенную матрицу управления в виде программы. Кольцевой процесс основа механизма управления, содержит не только ответ на раздражение, но и оценку ответа, заключенный в квадрате В.

Сигнал, который поступает в управляющий орган по каналам обратной связи и сопоставляется с программой, заложенной в матрице управления, то есть в эталоне, на основе сличения в аппарате сравнения формирует корректирующий сигнал в блоке коррекции, и процесс повторяется до тех пор, пока результаты управления не совпадут с заданным эталоном. Данная матрица управления двигательными действиями выведена на рис. 1.

Самбо – вид спортивной борьбы, культивируемый в мире. Как вид спорта самбо сложилось в конце 30-х гг. XX в. в СССР. Слово «самбо» - аббревиатура словосочетания «самозащита без оружия». В схватке разрешается проводить броски, болевые приемы и удержания с произвольными захватами за части тела и одежду (куртку самбиста). Для чистой победы борец должен выполнить чистый бросок или болевой прием, в результате которого соперник признает себя побежденным.

Самозащита без оружия – прикладной вид спорта для военнослужащих внутренних войск и милиции, состоит из 10 комплексов, включающих приемы: самбо, дзюдо, бокса, вольной и греко-римской борьбы, карате-до и другие восточные единоборств.

Дзюдо – вид спортивной борьбы, культивируемый в мире. Как вид спорта борьба дзюдо сложилась в Японии в конце XIX в. «Дзюдо» переводится на русский язык как «путь мягкости, гибкости». В дзюдо разрешается проводить схватки, броски, удержания, удушающие захваты, болевые приемы с произвольными захватами за части тела и одежду. Для чистой победы («иппон») борец должен выполнить чистый бросок, болевой прием, удушающий захват или удержание. Форма одежды – дзюдоги (кимоно и брюки) (Суслов Ф.В., Тышлер Д.А., 2001). Отличительные особенности процесса управления двигательными действиями связаны с особенностями внешних условий борьбы самбо и дзюдо, которые сведены в таблицу 1.

Эти особенности условий выполнения двигательных действий можно использовать, как один из факторов способствующих успешному выступлению борцов в борьбе самбо и дзюдо. Так используя для борцов самбистов в качестве непривычных условий особенности борьбы дзюдо, мы расширяем зону привычных условий и повышаем уровень управления тактико-техническими двигательными действиями, что и было подтверждено практикой спортивной борьбы еще в 1961 году.

Таблица 1

Особенности борьбы	дзюдо	самбо
первые упоминания	конец XIX века	30-е годы XX века
Страна происхождения	Япония	СССР
Язык команд	Японский	Русский
Смысловое	Путь мягкости, гибкости	Самозащита без оружия

значение названия		
Форма одежды	дзюдоги (кимоно и брюки)	куртка самбиста и спортивные трусы
Обувь	отсутствует	борцовки
время схватки	5 минут	6 минут
цель борьбы в партере	иппон	чистая победа равная 12 баллам
удержание	иппон	4 балла
болевые	иппон	чистая победа = 12 баллов
удушающие	иппон	чистая победа = 12 баллов
цель борьбы в стойке	иппон	чистая победа = 12 баллов
ТТД		с переводом соперника в положение лежа на спине, остаться в стойке
Место проведения соревнований	Спортивный зал татами	Спортивный зал борцовский ковер

В 1961 году Япония добилась включения своей национальной борьбы дзюдо в программу Олимпийских игр 1964 года, которые должны были состояться в Токио. Дзюдо в то время в Советском Союзе совершенно не культивировалось (Рудман Д., 2003). Это первое выступление по дзюдо вдохновило всех самбистов. С тех пор у советских самбистов сложилась система: тренироваться и бороться внутри страны по самбо, выезжать за рубеж – по дзюдо. Такая система позволяла выступать по дзюдо в непривычной для дзюдоистов самбисткой манере и выигрывать медали на мировом уровне.

Использование в качестве сбивающих факторов особенностей всех видов спортивной борьбы является важным резервом повышения уровня управления тактико-техническими двигательными действиями в избранном виде борьбы.

ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ. НАПРАВЛЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ И НЕИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

А.В.Самсонова, доктор педагогических наук, профессор

Введение. Факторный анализ, как метод исследования, позволяет решать целый ряд исследовательских задач. Анализ статей в журнале «Теория и практика физической культуры» с 1970 по 2004 г.г. показывает, что очень редко используются все его возможности. В большинстве случаев авторы ограничиваются приведением таблицы факторных нагрузок после вращения и анализом выделенных факторов. Значительно реже (44%) факторный анализ используется для исследования динамики факторной структуры. Еще меньше публикаций (22%), в которых на основе факторного анализа выявляются наиболее информативные тесты. И совсем мало статей (5%), в которых факторный анализ применяется для анализа проявления индивидуальных способностей спортсменов. Нами не обнаружены исследования, посвященные анализу факторной

модели результата. В то же время, современные статистические пакеты предоставляют богатые возможности для такого анализа.

Цель настоящей публикации состояла в демонстрации на конкретном примере статьи, посвященной факторному анализу, возможностей данного метода.

Факторный анализ структуры скоростных способностей девочек 12-13 лет

Целью исследования явилось изучение структуры скоростных способностей девочек, специализирующихся в спринтерском беге.

В исследовании были поставлены следующие **задачи**:

1. определить факторную структуру скоростных способностей девочек 12-13 лет;
2. определить наиболее информативные тесты;
3. выявить испытуемых, обладающих лучшими и посредственными показателями в проявлении скоростных способностей;
4. определить факторную модель комбинации способностей для достижения результата в беге на 100 м;

Методика. В исследовании принимали участие 12 девочек 12-13 лет, специализация – спринтерский бег. С использованием индуктивного канала связи регистрировались следующие показатели (переменные), табл.1.

- время от сигнала стартового пистолета, до отрыва рук от опоры, мс;
- время от сигнала стартового пистолета до отрыва впередистоящей ноги от опоры, мс;
- время пробегания пятиметровых отрезков, соответственно: первого, второго, третьего, четвертого, пятого, шестого, седьмого, восьмого, мс;
- время пробегания 100 м, с.

Таблица 1

Результаты тестирования времени реакции и времени пробегания
5 м отрезков, девочки 12-13 лет

№ испыт.	<i>lat</i>	<i>mot</i>	t_1	t_2	t_3	t_4	t_5	t_6	t_7	t_8	t_{100}
1	140	520	1180	850	750	690	640	650	620	630	13,69
2	170	550	1180	840	740	680	650	630	630	620	13,53
3	250	510	1270	840	750	690	700	650	660	680	14,31
4	180	470	1220	810	740	710	690	660	640	690	14,24
5	230	520	1220	830	750	660	670	640	630	660	13,92
6	240	540	1280	830	760	660	660	650	660	660	14,23
7	190	550	1200	800	710	640	620	610	590	620	13,17
8	200	510	1160	820	700	650	640	610	610	610	13,22
9	140	460	1110	850	750	700	660	640	640	640	13,73
10	160	470	1140	860	770	700	670	640	650	640	13,82
11	220	540	1200	840	750	680	670	630	630	640	13,72
12	160	540	1100	760	710	680	690	640	640	640	13,51

Полученные результаты были обработаны с использованием статистических пакетов STATGRAPHICS plus for Windows и SPSS. Факторизация корреляционной матрицы производилась посредством метода главных компонент.

Результаты. На первом этапе определялись собственные числа и степень влияния каждого фактора на полную дисперсию выборки (табл.2). Следует отметить,

что степень, с которой каждый фактор объясняет полную дисперсию, представлена в %. Этот показатель получается делением собственного числа на количество всех переменных. На первом этапе выполнения факторного анализа было выделено 11 факторов, что соответствует числу переменных, участвующих в проведенном анализе.

Таблица 2

Результаты проведения первого этапа факторного анализа

№ фактора	Собственное число	Степень влияния фактора на полную дисперсию, %	Накопленная степень влияния факторов на полную дисперсию, %
1	5,57313	50,665	50,665
2	2,49486	22,681	73,345
3	1,53777	13,980	87,325
4	0,560748	5,098	92,423
5	0,476079	4,328	96,751
6	0,193736	1,761	98,512
7	0,110169	1,002	99,514
8	0,0423089	0,385	99,898
9	0,00584645	0,053	99,951
10	0,0051133	0,046	99,998
11	0,000237626	0,002	100,000

На втором этапе определялось число факторов, которые будут в дальнейшем подвергнуты анализу. Чаще всего (Масальгин Н.А., Медведев А.С., 1991; Дюк В., 1997; Бююль А., Цефель П., 2001) отбираются факторы, собственные числа которых не менее единицы (табл. 2). В данном случае таких факторов три. Первый фактор (собственное число 5,57) объясняет 50,6% полной дисперсии выборки; второй фактор (собственное число 2,49) – 22,6% полной дисперсии выборки; третий фактор (собственное число 1,53) – 13,9 % полной дисперсии выборки. Таким образом, выделено **три фактора**, объясняющих 87,3% полной дисперсии выборки.

Для решения **первой задачи исследования** – выявления факторной структуры скоростных способностей девочек 12-13 лет было выполнено вращение матрицы факторных нагрузок посредством **варимакс-критерия** (табл 3). Анализ матрицы факторных нагрузок после вращения свидетельствует о том, что в **первом факторе** высокие значения имеют факторные нагрузки для переменных: t_4 (0,680), t_5 (0,924), t_6 (0,878) t_7 (0,836), t_8 (0,913) и t_{100} (0,875), они выделены жирным шрифтом. Эти переменные характеризуют скоростную способность, называемую **скоростью выполнения движений**. Во **втором факторе** высокие значения имеют факторные нагрузки для переменных: lat (0,922) mot (0,575) и t_1 (0,883), которые характеризуют **способность к быстрой реакции на сигнал** спортсменок. В **третьем факторе** высокие значения имеют факторные нагрузки для переменных: t_2 (0,976) и t_3 (0,819). По-видимому, этот фактор характеризует **способность к быстрому набору скорости**.

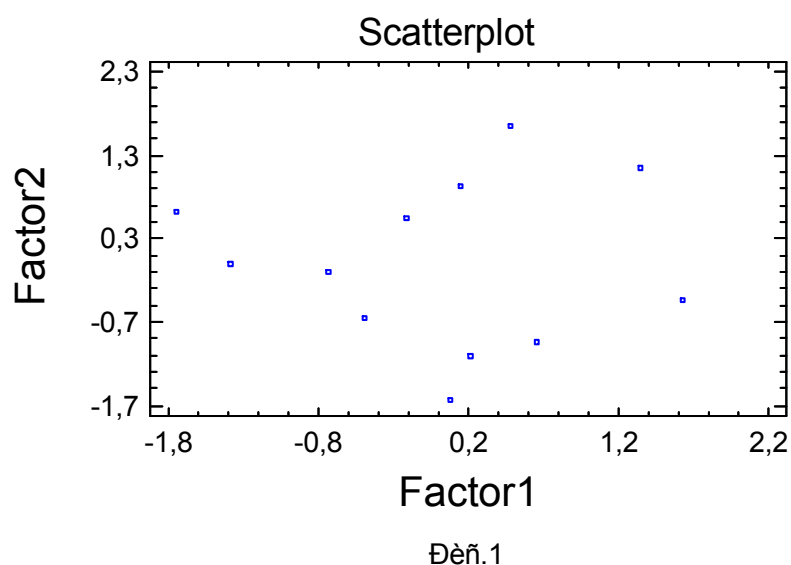
Таким образом, выделено **три фактора**, характеризующих скоростные способности девочек 12-13 лет.

Таблица 3

Матрица факторных нагрузок после процедуры вращения

Переменные	Факторы			Общность (h)
	I	II	III	
<i>lat</i>	0,199674	0,922842	-0,0216358	0,891975
<i>mot</i>	-0,42954	0,575667	-0,360478	0,645842
<i>t</i> ₁	0,26389	0,88753	0,237309	0,906972
<i>t</i> ₂	-0,0323087	-0,0244	0,97646	0,955113
<i>t</i> ₃	0,472584	0,0545646	0,819339	0,89763
<i>t</i> ₄	0,680461	-0,584528	0,326074	0,911024
<i>t</i> ₅	0,924542	-0,00874682	-0,157975	0,879811
<i>t</i> ₆	0,878274	-0,0586134	0,260338	0,842576
<i>t</i> ₇	0,836163	0,0628789	0,274291	0,778358
<i>t</i> ₈	0,913594	0,269576	0,0559268	0,910453
<i>t</i> ₁₀₀	0,875675	0,303637	0,35638	0,986008

Понятие **структура** подразумевает не столько определение элементов системы (в данном случае выделение факторов), сколько **установление взаимосвязей между ними**. Следует отметить, что такой анализ почти никогда не проводится, и авторы ограничиваются только интерпретацией выделенных факторов. Для изучения этого вопроса обратимся к рис. 1 и рис. 2. На рис.1 представлена проекция исследуемых объектов (испытуемых) на плоскость первого и второго факторов. Судя по конфигурации облака точек можно сделать вывод, что между **этими**

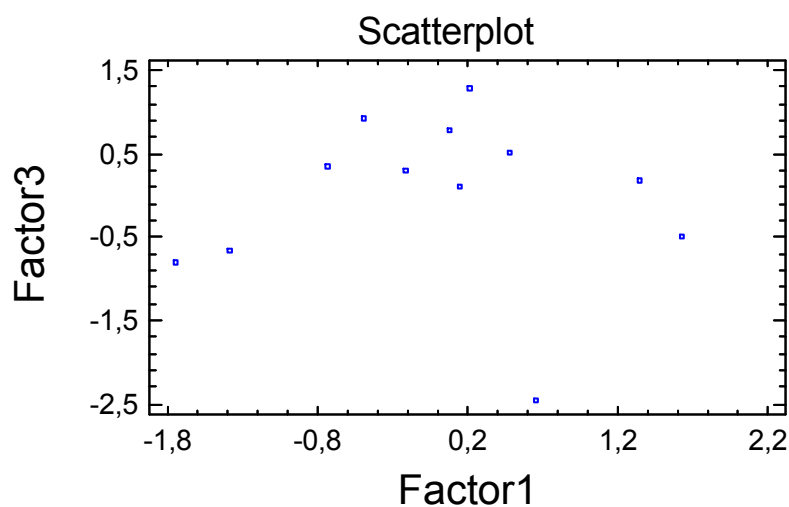


факторами нет корреляции. Следовательно, наши данные подтверждают результаты, полученные В.М.Зациорским (1969), которые свидетельствуют о том, что между способностью быстро реагировать и способностью быстро бегать **нет взаимосвязи**.

В то же время результаты, представленные на рис.2, свидетельствуют о том, что между первым и третьим фактором наблюдается существенная нелинейная зависимость. Таким образом, полученные результаты **не подтверждают** гипотезы В.М.Зациорского (1969) о том, что между способностью к быстрым движениям и способностью быстро набирать скорость **не существует взаимосвязи**.

Между способностью быстро реагировать на сигнал (фактор 2) и способностью быстро набирать скорость (фактор 3) также не обнаружено взаимосвязи.

Следовательно, факторная структура скоростных способностей девочек 12-13 лет определяется тремя факторами: первый фактор характеризует скорость выполнения движений, второй фактор характеризует способность к быстрой реакции на сигнал и третий фактор характеризует скоростную способность к быстрому набору скорости. Между первым и вторым фактором, а также вторым и третьим не наблюдается выраженной взаимосвязи, в то время как между первым и третьим фактором



Дѣл.2

существует явная взаимосвязь.

Анализ матрицы факторных нагрузок (табл.3) может быть использован для решения **второй задачи исследования** – выявления информативных тестов. Переменная, имеющая максимальную нагрузку на фактор, является наиболее информативной в проявлении данного фактора.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что способность бежать максимально быстро лучше всего характеризует переменная t_5 (время пробегания пятого пятиметрового отрезка). Ее нагрузка на первый фактор равна **0,924542**. Наиболее информативным показателем скорости реакции является латентное время реакции (переменная lat). Ее нагрузка на второй фактор составляет **0,922842**. Наиболее информативным показателем, характеризующим способность быстро набирать скорость, является переменная t_2 (**0,97646**).

Таким образом, вместо **11 тестов** (переменных) для оценки скоростных способностей девочек можно выбрать **три теста**: время от сигнала стартового пистолета до отрыва рук (способность к быстрому реагированию на сигнал), время пробегания второго отрезка дистанции (способность к быстрому набору скорости) и время пробегания пятого пятиметрового отрезка (способность к быстрому бегу).

Третья задача исследования состояла в выявлении спортсменок, обладающих лучшими и посредственными скоростными способностями. В таблице 4 приведены

факторные значения, характеризующие эти способности в нормированном виде. Это означает, что достижения конкретного спортсмена могут быть охарактеризованы не только измеренным результатом – временем пробегания 100 м (t_{100}), но и не допускающими прямого измерения способностями (факторами) f_{i1}, f_{i2}, f_{i3} , выраженными в нормированном виде (как отклонение случайных величин от среднего, деленного на стандартное отклонение).

Чем больше факторное значение (по модулю), тем выше (или ниже) проявление скоростной способности у данной спортсменки. Так, например, по способности быстро бегать (фактор 1) лучшим показателем характеризуется спортсменка под № 7 ($f_{71} = -1,74621$), самый плохой результат у спортсменки под № 4 ($f_{41} = 1,63124$). По способности быстро реагировать (фактор 2) лучший показатель демонстрирует спортсменка №9 ($f_{92} = -1,62662$), самый плохой результат у спортсменки под № 6 ($f_{62} = 1,66155$). По способности быстро набирать скорость (фактор 3) лучший показатель у спортсменки под № 12 ($f_{123} = -2,46242$), а самый посредственный – у спортсменки под № 10 ($f_{103} = 1,27179$), в таблице 4 эти показатели выделены жирным шрифтом.

Таким образом, анализ факторных значений позволяет выявить спортсменок с преимущественным развитием тех или иных способностей.

Таблица 4

Таблица факторных значений

№ испыт.	f_1	f_2	f_3	результат в беге на 100 м
1	-0,49456	-0,66363	0,93284	-0,302130931
2	-0,72930	-0,09462	0,34593	-0,543814675
3	1,35073	1,13503	0,17602	1,589592286
4	1,63124	-0,43642	-0,48281	1,123859
5	0,15061	0,93438	0,10145	0,451752503
6	0,47886	1,66155	0,50947	1,105398706
7	-1,74621	0,60964	-0,81656	-1,635008834
8	-1,38324	-0,00678	-0,65796	-1,447811131
9	0,08065	-1,62662	0,77560	-0,1468705
10	0,21766	-1,11683	1,27179	0,30472903
11	-0,20907	0,54204	0,30664	0,09078639
12	0,65263	-0,93774	-2,46242	-0,590798025

Для решения **четвертой задачи исследования** (определения факторной модели комбинации способностей для достижения результата в беге на 100 м) проанализируем факторные нагрузки, переменной t_{100} (результат в беге на 100 м), представленные в табл.2. Модель имеет следующий вид:

$$t_{100} = 0,875675 \cdot f_{i1} + 0,303637 \cdot f_{i2} + 0,35638 \cdot f_{i3}, \text{ где:}$$

t_{100} – результат в беге на 100 м, представленный в нормированном виде,
 f_{i1}, f_{i2}, f_{i3} – выделенные факторы.

Например, результат, показанный спортсменкой, имеющей порядковый номер три, рассчитывается следующим образом (факторные значения берем из табл. 4):

$$t_{(3)100} = 0,875675 \cdot 1,350073 + 0,303637 \cdot 1,13503 + 0,35638 \cdot 0,17602 = 1,58959$$

Это означает, что результат, показанный спортсменкой № 3 на 1,58 стандартного отклонения больше среднего значения группы исследуемых спортсменок, при этом по способности быстро бегать эта спортсменка отклоняется от средних значений на 1,35 стандартных отклонения, по способности быстро реагировать – на 1,13 стандартных отклонения, по способности быстро набирать скорость на 0,17 стандартных отклонения. Следует учесть, что в беге, чем больше время, тем хуже показанный результат. Следовательно, эта спортсменка показала самый плохой результат. Результаты, представленные в табл.1, свидетельствуют о том, что эта спортсменка действительно показала самый плохой результат в беге на 100 м (14,31 с).

Наоборот, спортсменка, имеющая порядковый номер 7 показала результат, который меньше среднего значения на –1,63 стандартного отклонения, при этом по способности быстро бегать эта спортсменка отклоняется от средних значений на –1,74 стандартных отклонений, по способности быстро реагировать – на 0,6 стандартных отклонения, по способности быстро набирать скорость на –0,81 стандартных отклонения. Следует учесть, что в беге, чем меньше время, тем лучше показанный результат. Результаты, представленные в табл.1, свидетельствуют о том, что эта спортсменка показала лучший результат в беге на 100 м (13,17с). Из модели следует также, что **на результат в беге на 100 м** в первую очередь влияет **способность к быстрому бегу по дистанции** (факторная нагрузка равна **0,875675**); следующим по степени влияния фактором является способность быстро набирать скорость (факторная нагрузка равна **0,35638**). И только третьим – способность быстро реагировать на сигнал (факторная нагрузка равна **0,303637**).

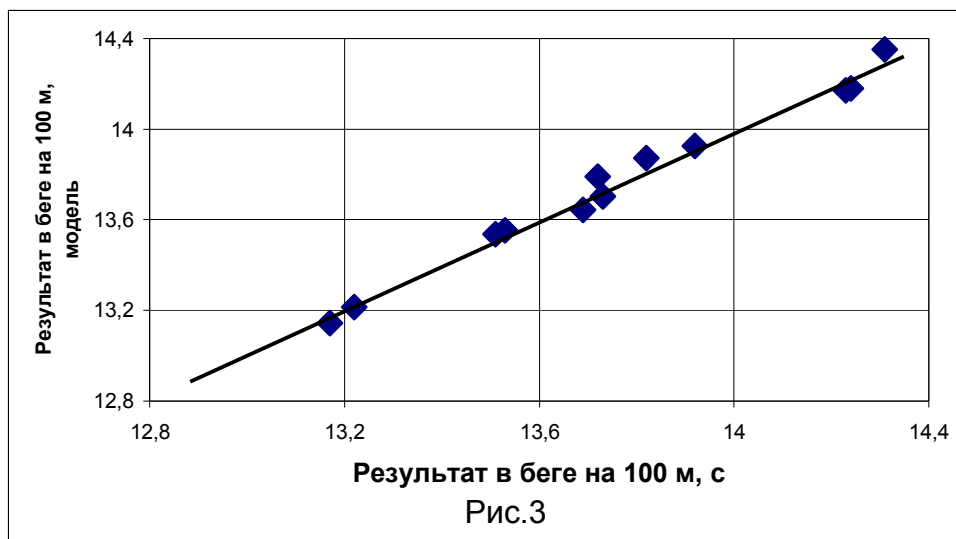


Рис.3

Сопоставление результатов, полученных посредством модели с реальными, зарегистрированными результатами, рис. 3, показало их хорошее соответствие.

Выводы:

1. Факторный анализ позволяет решать ряд важных задач в области физической культуры и спорта, а именно: изучать факторную структуру способностей спортсменов, выявлять информативные тесты для оценки этих способностей, определять спортсменов с преимущественным развитием различных способностей, а также формировать факторную модель комбинации способностей для достижения определенного результата.
2. На конкретном примере из области физической культуры и спорта показана возможность решения этих задач посредством факторного анализа.

Литература:

1. **Бююль А, Цефель П.** SPSS: искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей.– СПб: Диасофт, СПб 2001.– 608 с.
 2. **Дюк В.** Обработка данных на ПК в примерах.– СПб: Питер, 1997.– 240 с.
 3. **Зациорский В.М.** Кибернетика, математика, спорт.– М.: Физкультура и спорт, 1969.– 199 с.
 4. **Масальгин Н.А., Медведев А.С.** Многомерный статистический анализ в исследованиях по физиологии спорта //Метод. разработка для аспирантов, преподавателей и слушателей Высшей школы тренеров и факультета усовершенствования.– М., 1991.– 35 с.
-

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СООТНОШЕНИЙ КОЛИЧЕСТВА КОРОННЫХ И ДРУГИХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У БОРЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ВОЗРАСТА

Р.Н. Апойко

Одним из реальных путей повышения эффективности подготовки юных борцов является решение проблемы адекватного выбора коронных технико-тактических действий. Этот выбор должен иметь целенаправленный характер и основываться на индивидуальных особенностях спортсменов с учетом структуры физической подготовленности, анатомо-морфологических признаков, динамики развития спортивной борьбы и личных склонностей каждого борца к выполнению тех или иных технико-тактических действий (Алексеев Ю.Г., 1975; Алиханов И.И., 1976, 1982; Новиков А.А., 1976; Преображенский С.А., 1983; Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А., 1984; Шахмурадов Ю.А., 1997; Тараканов Б.И., Апойко Р.Н., 2002, 2003; Апойко Р.Н., Тараканов Б.И., Давидян Г.А., 2003; Семенов А.Г. и др., 2003).

В свою очередь, решение указанной проблемы во многом зависит от результатов сравнительного анализа информативных характеристик технико-тактического мастерства борцов в ходе их соревновательной деятельности, включая точное определение состава и структуры индивидуальных действий спортсменов различной квалификации и возраста (Кузнецов А.И., 1986; Сажин А.Н., 1988; Исаев А.П., Шашурин И.В. и др., 1989). Этот анализ тем более необходим, если учесть очевидную нестабильность условий реализации соревновательной деятельности в современной греко-римской борьбе, которые значительно изменяются практически ежегодно и заставляют спортсменов и тренеров постоянно корректировать планы учебно-тренировочного процесса (Мамиашвили М.Г., 1998; Нелюбин В.В., 1999; Карелин А.А., 2002; Неробеев Н.Ю., 2002; Нелюбин В.А., 2003). Такая коррекция, главным образом, имеет место в методике технико-тактической подготовки борцов, включая оптимальный выбор наиболее эффективных, в том числе и коронных, приемов для достижения победы.

Учитывая указанные обстоятельства и аргументы, нами было проведено целенаправленное поисковое исследование по изучению и анализу общих характеристик и отличий в структуре соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля различной квалификации и возраста. Для получения исходной информации были проведены стенографирование и видео – запись 65 поединков борцов 15-16 лет на первенстве Санкт-Петербурга среди юношей 2003 года с последующей систематизацией и сравнением этих данных с аналогичными характеристиками борцов высокого класса на чемпионате мира по греко-римской борьбе 2002 года, который проводился в г. Москве (по данным В.А. Нелюбина, 2003).

Полученная таким образом информация приведена в систематизированном виде в таблице 1.

Подробный анализ данных, представленных в таблице 1, свидетельствует о том, что рассчитанные характеристики у борцов различной квалификации и возраста имеют существенные отличия. При этом обращают на себя внимание такие отличия в соотношениях качества побед в зафиксированных поединках. Так, если у борцов высшей квалификации побед на туше было лишь 4 (или 5,7%), то у юных борцов количество таких побед оказалось значительно больше – 18 (или 27,7%). Этот факт подтверждает вполне понятную повышенную напряженность поединков борцов высокого класса, что резко снижает число побед на туше, которые как правило свидетельствуют о большом преимуществе одного из спортсменов над соперником.

Количество чистых технических побед также значительно больше у юных борцов, у которых зафиксировано 10 таких побед (или 15,4%). В то же время, у борцов высшей квалификации указанных побед оказалось лишь 6, что составило 8,6% от общего количества поединков.

Еще более весомые различия выявлены по количеству побед по баллам, причем их число почти в два раза больше было у борцов высокого класса и составило 60 побед (или 85,7%). При этом у юных борцов количество таких побед оказалось, значительно меньшим и было равным 37, что составило 56,9% от общего числа проведенных ими поединков. Выявление столь существенных отличий по качеству побед между борцами различной квалификации и возраста подтвердило известный в практике спортивной борьбы факт уменьшения числа побед на туше при возрастании класса соревнующихся спортсменов (Подливаев Б.А., 2000). Вместе с тем, об этом же факте свидетельствует и соотношение числа поединков с дополнительным временем, которое назначается в случае наиболее упорной борьбы соперников. Так, если у борцов высокого класса зафиксированы 16 этих поединков, что составило 22,9% от общего их числа, то у юных борцов количество схваток с дополнительным временем было равно лишь пяти (или 7,7%).

Все представленные выше данные тесно коррелируют с общим количеством проведенных приемов и выигранных баллов, которое явно больше у юных борцов. Эти спортсмены провели в общей сложности 406 оцененных технических действий, выиграв при этом 682 балла. В то же время, борцы высшей квалификации выполнили 233 результативных приема, оцененных в 427 баллов.

Таблица 1

Сравнительные характеристики соревновательной деятельности борцов различной квалификации и возраста

Характеристики	Юные борцы 15-16 лет		Борцы высшей квалификации	
	Абсолютные значения	В%	Абсолютные значения	В%
Общее количество поединков	65	100	70	100
Количество побед на туше	18	27,7	4	5,7
Количество чистых технических побед	10	15,4	6	8,6
Количество побед по баллам	37	56,9	60	85,7
Количество поединков с дополнительным временем	5	7,7	16	22,9
Общее кол-во проведенных приемов	406	100	233	100
Общее количество выигранных баллов	682	100	427	100
Среднее кол-во приемов за поединок	6,25	-----	3,33	-----
Среднее кол-во баллов за поединок	10,5	-----	6,1	-----
Количество позиций «клинч»	11	100	19	100
Количество замечаний с постановкой пассивного борца в партер	114	100	164	100
Из них: удачных атак в партере	63	55,3	110	67,1
Интервал эффективной атаки (с)	50,3	-----	85,4	-----
Результативность (баллы)	1,68	-----	1,71	-----

Вполне естественно, что и средние величины количества проведенных технико-тактических действий и выигранных баллов за один поединок значительно выше у борцов – юношей. Так, если юные борцы провели в среднем 6,25 приема в течение одной схватки, то борцы высокого класса выполнили лишь 3,33 приема за поединок. Примерно такое же соотношение выявлено и по количеству выигранных баллов: юные борцы получили за проведенные приемы в среднем 10,5 балла в одном поединке, в то

время как спортсмены высшей квалификации выиграли в среднем 6,1 балла в ходе одной схватки.

Дополнительными информативными характеристиками соревновательной деятельности борцов в современной греко-римской борьбе являются так называемые стандартные положения, которые включают в себя позицию обоюдного крестового захвата в стойке («клинч») и постановку в партер в центре ковра более пассивного борца после объявления ему официального замечания. Повышенное количество этих положений в ходе соревновательных поединков свидетельствуют о более упорной борьбе спортсменов, что свойственно борцам более высокого класса. В этой связи, дальнейший анализ содержания таблицы 1 показывает достаточно ожидаемое превосходство по указанным ситуациям у борцов высшей квалификации по сравнению с юными спортсменами.

Так, позиция «клинча» назначалась в 70 проанализированных поединках чемпионата мира 19 раз (или 27,1%), в то время как в 65 схватках юных борцов такая позиция встречалась только 11 раз (или 16,9%). Похожее соотношение установлено по числу постановок в партер более пассивного борца: если у борцов высокого класса таких положений зафиксировано 164 (в среднем – 2,34 за поединок), то в схватках юных борцов названная позиция встречалась 114 раз (в среднем – 1,75 раза за поединок). Кроме того, обращает на себя внимание и более высокий уровень реализации атак в партере со стороны верхнего борца у спортсменов высшей квалификации, которые результативно атаковали 110 раз (или 67,1% от общего числа этих положений). Юные борцы выигрывали в такой ситуации значительно реже – 63 раза (или 55,3%). Полученные данные напрямую связаны с особенностями реализации коронных приемов у борцов различной квалификации и возраста, поскольку спортсмены высокого класса примерно в половине случаев одерживают победы в поединках именно благодаря результативным атакам в партере, проводя переворот накатом или бросок «задний пояс». В то же время, юные борцы еще не владеют в совершенстве этими технико-тактическими действиями, которые могут стать коронными при условии их целенаправленного формирования.

Завершая системный анализ данных, содержащихся в таблице 1, следует отметить существенные различия в величинах комплексных спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов: интервала эффективной атаки как среднего времени проведения борцом оцениваемого технического действия и результативности проведения приемов как средней оценки в баллах за эти приемы. При этом выявлено, что интервал эффективной атаки у юных борцов значительно меньше и составил 50,3 с, в то время как у спортсменов высокого класса этот показатель равен в среднем 85,4 с. Данный факт свидетельствует, с одной стороны, о более высокой активности юных борцов в ходе соревновательных поединков и, другой стороны, о недостаточной надежности их защитных действий.

Вместе с тем, результативность проведенных приемов оказалась несколько больше у борцов высшей квалификации и составила в среднем 1,71 балла, что объясняется более частым выполнением ими коронных приемов и, первую очередь, бросков «задний пояс» из положения верхнего в партере. Такие броски юные борцы проводят значительно реже, и этот факт можно вполне уверенно считать одним из основных для объяснения пониженной результативности их технических действий, составившей в среднем 1,68 балла. Кроме того, невысокая результативность проводимых приемов у юных борцов объясняется также не сформировавшимся еще у них умением проводить и все другие высоко эффективные броски с достаточной надежностью и большим количеством срывов при попытках их выполнения, что подчеркивал в своем исследовании Н.Ю. Неробеев (2003).

Таким образом, проведенное сравнение информативных характеристик соревновательной деятельности борцов различной квалификации и возраста позволило установить весомые различия в величинах этих характеристик. При этом выявлено, что юные борцы более активны в соревновательных поединках, одерживают большее количество побед на туше и чистых технических побед, а также проводят большее число оцениваемых приемов по сравнению со спортсменами высокого класса. Однако такая активность не подтверждается достаточной результативностью проводимых технико-тактических действий, и поэтому борцы высшей квалификации превосходят молодых атлетов по характеристикам успешности реализации наиболее результативных бросков. Одной из главных причин невысокой результативности юных борцов является не сформированная еще структура коронных технических действий, выполняемых в основном из положения верхнего при постановке соперника в партер после объявления ему замечания за пассивную борьбу.

Это предположение подтвердилось в ходе дальнейшего исследования, в котором сопоставлялись состав и структура технико-тактических действий юных борцов 15-16 лет с такими же характеристиками борцов высшего класса (по данным В.А. Нелюбина, 2003).

Обобщенные данные по составу и структуре технических действий борцов различной квалификации и возраста представлены в таблице 2.

Анализ содержания таблицы 2 свидетельствует о весьма существенных различиях представленных данных у спортсменов анализируемых групп. В первую очередь, это относится к соотношению числа выполненных приемов в стойке и в партере. Так, если юные борцы провели в стойке 198 оцененных технических действий (или 48,8% от общего числа приемов) и 208 действий в партере (51,2%), то спортсмены высшей квалификации выполнили в стойке лишь 71 прием (30,5%) и в партере – 162 приема (69,5%), что в принципе ярко отражает современные тенденции развития греко-римской борьбы и неоднократно отмечалось в недавно проведенных научных исследованиях (Нелюбин В.В., 1999; Карелин А.А., 2002; Неробеев Н.Ю., 2003; Нелюбин В.А., 2003). Существенно различается также соотношение числа выполненных приемов в стойке, которое, у юных борцов характеризовалось такими параметрами: 91 бросок

Таблица 2

Состав и структура технико-тактических действий борцов различной квалификации и возраста

Показатели и группы примеров	Юные борцы 15-16 лет		Борцы высокой квалификации	
	Абсолютные значения	в %	Абсолютные значения	в %
Общее количество поединков	65	100	70	100
Общее число проведенных приемов	406	100	233	100
Число приемов в стойке	198	48,8	71	30,5
Из них: Бросков	91	46	34	47,9
- прогибом	22	11,1	14	19,1
- подворотом	39	19,7	13	18,3
- вращением	20	10,1	2	2,8

- других	10	5,1	5	7,0
Переводов в партер	60	30,3	19	26,8
- рывком за руку	17	8,6	7	9,9
- нырком под руку	18	9,1	2	2,8
- вращением	10	5,1	2	2,8
- других	15	7,6	8	11,3
Сваливаний	11	5,6	8	11,3
Контрпиемов	36	18,2	10	14,1
Число приемов в партере	208	51,2	162	69,5
Из них: Переворотов	160	76,9	103	63,6
- накатом	126	60,6	87	53,7
- скручиванием	10	4,8	6	3,7
- других	24	11,5	10	6,2
Бросков	20	9,6	31	19,1
- «задний пояс»	17	8,2	23	14,2
- «обратный пояс»	3	1,5	8	4,9
Удержаний	16	7,7	9	5,6
Контрпиемов	12	5,8	19	11,7

(или 46,0% от числа приемов в стойке), 60 переводов (30,3%), 11 сваливаний (5,6%) и 36 контрпиемов (18,2%). В то же время, борцы высокого класса провели в стойке 34 броска (47,9% от числа приемов в стойке), 19 переводов (26,8%), 8 сваливаний (11,3%) и 10 контрпиемов (14,1%). Анализ указанных процентных соотношений свидетельствует о том, что борцы высшей квалификации выполнили относительно больше бросков и сваливаний, а юные борцы чаще атаковали переводами и достаточно часто проводят броски, но при этом слишком рискуют, что приводит к выполнению накрываний и контрпиемов со стороны их соперников. Это говорит о невысокой надежности атакующих действий, особенно бросков в стойке, у юных борцов, а главной причиной этого можно вполне определенно считать отсутствие сформированного навыка к выполнению наиболее эффективных технико-тактических действий, которые впоследствии могли бы стать у них коронными.

Рассматривая более подробно состав и структуру технических действий в стойке у борцов обеих анализируемых групп, можно отметить, что юные борцы провели наибольшее число бросков подворотом – 39 (19,7% от числа приемов в стойке). Кроме того, они выполнили 22 броска прогибом (11,1%), 20 бросков вращением (10,1%) и 11 бросков из других классификационных групп (5,1%). Соотношение бросков в стойке у борцов высшей квалификации несколько иное: они провели 14 бросков прогибом (19,1% от числа приемов в стойке), 13 бросков подворотом (18,3%), только 2 броска вращением (2,8%) и 5 других бросков. Сравнение представленных данных показывает, что при повышении квалификации борцов соотношение выполняемых ими бросков существенно изменяется, а спортсмены высокого класса предпочитают проводить броски прогибом и почти исключают выполнение бросков вращением.

В то же время, юные борцы 15-16 лет заметно чаще проводят броски подворотом и броски вращением, которые в спорте высоких достижений реализовать значительно труднее.

Продолжая подробный анализ данных, представленных в таблице 2, следует отметить существенные расхождения в количественном и качественном составе проведенных переводов в партер борцами обеих групп. При этом юные спортсмены не только выполнили значительно большее число таких переводов, но и провели их больше в рамках каждой классификационной группы: переводов рывком – 17 (8,6% от числа всех приемов в стойке), переводов нырком – 18 (9,1%), переводов вращением – 10 (5,1%) и других переводов – 15 (7,6%). Борцы высшей квалификации провели переводов в партер значительно меньше – 19, что составило 26,8% от числа всех выполненных приемов в стойке. В блок выполненных приемов вошли: 7 переводов рывком (9,9%), 2 перевода нырком (2,8%), 2 перевода вращением (2,8%) и 8 других переводов (11,3%). Относительно малое количество переводов,

проведенных борцами высокого класса, говорит о том, что большинство этих атлетов не включают такие приемы в спектр коронных действий, предпочитая выбирать для этого эффективные броски. Вместе с тем, в число коронных действий борцы высшей квалификации зачастую включают и сваливания, которые они проводят весьма успешно. Эти приемы в стойке составили 11,3%, что весьма заметно в общем объеме технико-тактических действий борцов высокого класса.

Наибольшие расхождения в составе и структуре технических действий борцов греко-римского стиля различной квалификации и возраста выявлены при анализе этих действий, выполненных в партере. Как уже отмечалось, борцы высшей квалификации провели в партере значительно больше действий (69,5%), чем в стойке. Кроме того, у многих высококвалифицированных борцов в спектр коронных приемов входят технические действия, выполняемые из положения верхнего в партере.

Рассматривая более тщательно количественный и качественный состав приемов в партере у борцов обеих групп, можно отметить достаточно большое число переворотов, выполненных юными спортсменами. Они провели в общей сложности 160 переворотов, что составило 76,9% от всех приемов в партере, причем основными из этих переворотов, как и ожидалось, были перевороты накатом, на долю которых пришлось 60,6%. Перевороты из остальных классификационных групп применялись значительно реже: перевороты скручиванием – 10 раз (4,8%) и другие перевороты – 24 раза (11,5%).

Еще реже юные борцы проводили броски в партере, которых зафиксировано лишь 20 (или 9,6% от числа всех приемов в партере). В их число вошли броски «задний пояс» – 17 (8,2%) и «обратный пояс» – 3 (1,4%). Кроме того, юные борцы провели 16 удержаний соперника на мосту продолжительностью 5 или более секунд (7,7% всех приемов в партере), а также 12 контрприемов и накрываний (5,8%).

Борцы высокого класса провели в партере значительно меньше переворотов (103), хотя и у них эти приемы заняли ведущее место, составив 63,6% от всех технических действий в партере. Вместе с тем, в числе этих технических действий оказалось более всего переворотов накатом – 87 (53,7%). Остальные перевороты выполнялись значительно реже: перевороты скручиванием 6 раз (3,7%) и другие перевороты 10 раз (6,2%).

Основным отличием арсенала техники борьбы в партере высококвалифицированных борцов от молодых спортсменов является широкое использование бросков из положения верхнего в партере – «заднего пояса» и «обратного пояса». В сумме эти броски применялись 31 раз, что составило 19,1% от всех приемов в партере, причем бросок «задний пояс» был выполнен 23 раза (14,2%), а бросок «обратный пояс» – 8 раз (4,9%).

Указанные броски являются одними из наиболее зрелищных и результативных технико-тактических действий современной греко-римской борьбы, и поэтому наиболее часто используются борцами высокого класса в качестве коронных. Весьма широкое их применение можно вполне определенно считать основным преимуществом высококвалифицированных борцов в аспекте акцентированной реализации ими коронных приемов, в наибольшей степени соответствующих тенденциям развития спортивной борьбы.

Отметим также, что борцы высокой квалификации провели относительно мало удержаний соперников на мосту, которых зафиксировано лишь 9 (5,6% от всех приемов в партере), и заметно больше контрприемов, примененных 19 раз (11,7%). Последний факт, по всей вероятности, является следствием повышенного риска при попытках атаковать бросками «задний пояс» или «обратный пояс».

Таким образом, обобщение представленных выше данных по сравнительному анализу наиболее информативных характеристик соревновательной деятельности и

состава основных технико-тактических действий в стойке и партере у борцов различной квалификации и возраста позволяет сделать следующие заключения:

- выбор, формирование и доведение до совершенства коронных технико-тактических действий борцов должны осуществляться на основе анализа общих характеристик и отличий структур соревновательной деятельности и технико-тактических арсеналов спортсменов различной квалификации и возраста, причем такой анализ может базироваться на данных, фиксируемых у борцов высокого класса;

- юные борцы 15-16 лет более активны при ведении соревновательных поединков, чаще атакуют, проводят большее число оцениваемых технических действий, но имеют относительно невысокую результативность и более низкую надежность атакующих и защитных действий;

- борцы высшей квалификации не отличаются высокой активностью, что объясняется достаточно надежной защитой при борьбе в стойке, проводят меньше оцениваемых технических действий, но весьма уверенно ведут себя в стандартных ситуациях, особенно при постановке соперника в партер в центре ковра, предопределяя тем самым более высокие показатели эффективности и результативности технико-тактических действий;

- установление указанных отличий по основным характеристикам соревновательной деятельности борцов различной квалификации и возраста позволило сделать предположение о том, что повышенная активность юных борцов не гарантирует достаточной результативности этой деятельности и, наоборот, невысокая активность борцов высшей квалификации имеет тесную корреляцию с достаточной надежностью и результативностью технико-тактических действий, которые в большинстве случаев можно считать коронными;

- углубленный сравнительный анализ состава и структуры технико-тактических действий борцов различной квалификации и возраста показал, что юные спортсмены выполняют достаточно много приемов в стойке, в то время как борцы высокого класса предпочитают проводить эффективные приемы в партере;

- в блоке технико-тактических действий в стойке у юных борцов преобладают броски подворотом и броски вращением, а борцы высшей квалификации чаще всего атакуют бросками прогибом и заметно меньше выполняют переводов в партер. Кроме того, обращает на себя внимание большое количество контрприемов и накрываний, выполняемых юными борцами в стойке, что свидетельствует о низкой надежности их атакующих действий в следствие недостаточной сформированности структуры коронных технических действий;

- из всего объема технико-тактических действий в партере у юных спортсменов явно преобладают перевороты накатом при относительно небольшом количестве других переворотов и бросков. В то же время, борцы высокого класса, также выполняя большее число переворотов накатом, значительно чаще юных атлетов и весьма результативно атакуют бросками «задний пояс» и «обратный пояс», которые обычно бывают у них коронными и приносят успех в поединках;

- обобщая полученные данные по составу технико-тактических действий борцов обеих групп, можно отметить, что в число коронных приемов у спортсменов высшей квалификации в современной греко-римской борьбе входят, чаще всего, броски прогибом в стойке, броски «задний пояс» и «обратный пояс» в партере, а также перевороты накатом. Юные борцы, выполняя большое количество различных технических действий, не имеют еще сформированных и до тонкостей отшлифованных навыков, составляющих основу коронных приемов, и поэтому надежность, и результативность их действий в условиях соревновательных поединков относительно не высока;

- выявленные различия основных характеристик соревновательной деятельности и состава технико-тактических действий борцов свидетельствуют о необходимости

целенаправленного формирования и совершенствования у юных спортсменов наиболее эффективных приемов современной греко-римской борьбы, доводя уровень овладения ими до такой степени мастерства, который позволит называть их коронными.

РОДОСЛОВНЫЕ ДАННЫЕ ТАЭКВОНДИСТОВ И ИХ УЧЕТ В СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ

И.А. Афанасьева, кандидат педагогических наук

Анализ родословных данных по результатам анкетного опроса (табл. 1) показал, что по всей обследованной выборке обнаружены специфические особенности, характеризующие спортсменов-таэквондистов. Среди родственников этих спортсменов ($n = 401$ чел.) выявлено в целом достоверное ($p < 0.01$) преобладание лиц мужского пола (225 чел.) по сравнению с лицами женского пола (176 чел.), хотя количество братьев и сестер не различается достоверно.

В общей выборке спортсменов-таэквондистов большинство составляют первенцы по порядку рождения в семье по сравнению со спортсменами, родившимися вторыми, третьими и др. ($p < 0.05$).

Специальному рассмотрению были подвергнуты данные для двух групп таэквондистов с различной тренируемостью.

Таблица 1

Характеристика родословных данных у спортсменов таэквондистов

Контингент	Количество лиц		Достоверность различий	
	n	%	Критерий t Стьюдента	p
Мужчины	225	56.1	3.43	0.01
Женщины	176	43.9		
Всего	401	100		
Братья	20	57.1	1.27	-
Сестры	15	42.9		
Всего	35	100		
Первенцы	20	66.7	2.8	0.05
Вторые и др.	10	33.3		
Всего	30	100		

Материалы исследования обнаружили, что высоко и быстро тренируемые спортсмены достоверно ($p < 0.05$) отличаются от мало успешных спортсменов исключительным представительством первенцев (табл. 2 и рис. 1), а спортсмены, родившиеся вторыми составляют большую часть (56%) в группе низко и медленно тренируемых спортсменов.

Таблица 2

Общее число детей и порядок рождения
спортсменов-таэквондистов с различной тренируемостью

№	Быстро тренируемые	Медленно тренируемые
---	--------------------	----------------------

	Спортсмены	Порядок рождения	Общее число детей	Спортсмены	Порядок рождения	Общее число детей
1.	Д-ин	1	2	М-ов	2	2
2.	К-кий	1	1	Н-ов	1	1
3.	Л-ев	1	1	О-ин	1	2
4.	Р-ов	1	2	С-кий	1	3
5.	Я-ов	1	1	Т-ов	1	1
6.	Б-ов	1	5	Ве-ов	2	2
7.	К-ко	1	2	Ва-ов	2	3
8.	П-ов	1	3	Д-кий	2	5
9.	П-ев	1	2	К-ов	2	2
10.	С-ев	1	1			

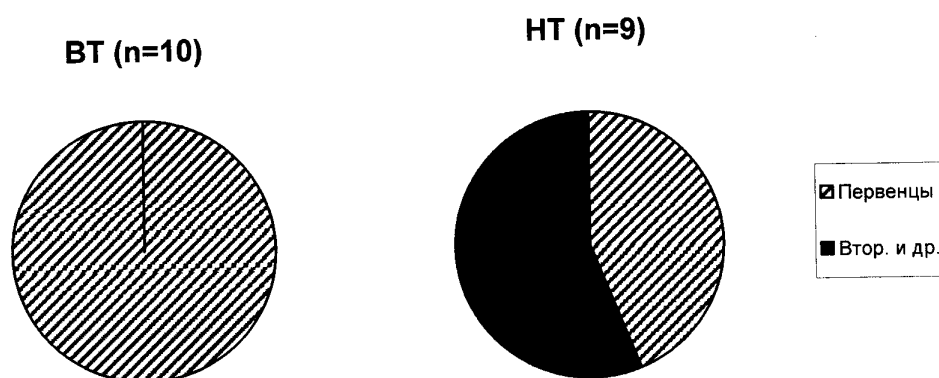


Рис. 1. Количество быстротренируемых (БТ) и медленнотренируемых (МТ) таэквондистов в зависимости от порядка их рождения в семье.

Дальнейший анализ родословных выявил и другие отличия изучаемых групп. Оказалось, что наиболее успешные спортсмены не отличаются достоверно от мало успешных по количеству родственников мужского и женского пола, в том числе братьев и сестер, и по количеству детей в семье (табл. 3).

При этом спортсмены медленно тренируемые имеют достоверно ($p < 0.01$) больше родственников, занимавшихся тяжелым физическим трудом, а спортсмены быстро тренируемые – больше ($p < 0.01$) родственников-спортсменов, занимавшихся различными видами спорта. В том числе, у 80% быстро тренируемых спортсменов родственники занимались близкими видами единоборств – боксом, кик-боксингом, карате, дзю-до, самбо, в то время как лишь у 11% медленно тренируемых таэквондистов родственники занимались такими же видами спорта.

Полученные результаты, впервые описывая роль семейной наследственности в таэквон-до, согласуются с подобными литературными материалами по другим видам спорта (Сологуб Е.Б., Таймазов В.А., 2000, и др.).

Так, например, при исследовании семейной наследственности Л.П. Сергиевский (1993) отмечал, что у выдающихся спортсменов-мужчин было гораздо больше родственников мужского пола, в том числе занимавшихся спортом, чем родственников женского пола, т.е. двигательные способности спортсменам мужчинам передавались по мужской линии. Однако, по данным этого автора, выдающиеся спортсмены (их специальность не указывалась) были преимущественно младшими детьми.

**Особенности родословных данных у таэквондистов
с быстрой и медленной тренируемостью**

№ №	Сп-ны	Контингент родственников (n)				Занятия родственников (n)		
		Муж.	Жен.	Братья.	Сестры	Физ.труд	Спорт	Масс.ФК
Группа быстрой тренируемости								
1	Д-ин	7	6	1	-	7	2	-
2	К-ий	5	4	-	-	5	2	-
3	Л-ев	4	5	-	-	8	1	1
4	Р-ов	7	7	-	1	8	4	9
5	Я-ов	7	4	-	-	-	1	-
6	Ба-в	18	12	2	2	6	1	0
7	К-ко	4	5	-	1	6	1	-
8	П-ов	8	5	1	1	-	6	-
9	П-ев	9	8	-	1	16	1	0
10	С-ев	3	5	-	-	7	1	4
ИТОГО:		72	61	4	6	65	23	23
Группа медленной тренируемости								
1	М-ов	10	4	1	-	13	3	7
2	Н-ов	5	6	-	-	10	1	4
3	О-ин	7	5	1	-	11	1	-
4	С-ий	6	8	1	1	14	-	-
5	Т-ов	7	5	-	-	8	2	-
6	В-ов	7	5	-	1	9	-	4
7	Ва-в	8	10	1	1	4	3	1
8	Д-ий	14	8	2	2	12	1	-
9	К-ов	8	5	1	-	12	-	1
ИТОГО:		72	56	7	5	93	11	16

В нашем случае, в отличие от этого, наиболее быстро тренируемые спортсмены-таэквондисты являются первенцами по рождению. Кроме того, новым по сравнению с литературными данными, является специальный анализ родословных признаков, дифференцирующих быстро тренируемых спортсменов от медленно тренируемых.

В этом отношении еще больше проявилось предпочтение в изучаемом виде спорта первенцев по сравнению с другими детьми.

Известно, что первенцы отличаются от младших детей большей умственной работоспособностью (Belmont L., Marolla F.A., 1973), более высокой ответственностью и лидерскими способностями (Harris K.A., Mowrow K.B., 1992), более высоким содержанием в крови мужского полового гормона – тестостерона (Бразерс Д., 1994) и, соответственно, большими возможностями развития мышечной силы и быстроты.

Различия родословных данных у быстро (БТ)
и медленно (МТ) тренируемых таэквондистов

Контингент и занятия родственников	БТ (n)	МТ (n)	Критерий t Стьюдента	Достоверн. различий p
Мужчины	72	72	0.0	-
Женщины	61	56	0.80	-
Братья	4	7	1.30	-
Сестры	6	5	0.48	-
Физич. труд	65	93	3.40	0.01
Массовая ФК	23	16	1.60	-
Родственники-спортсмены	23	11	3.00	0.01
Родственники-единоборцы	16	4	2.67	0.05
Таэквондисты, имеющие родств. сп-нов	10	5	2.32	0.05
Таэквондисты, имеющие родств.единоб.	8	1	3.00	0.01
Первенцы по порядку рождения	10	4	2.80	0.05

Обнаруженные нами факты связи спортивных способностей по линии спортсмены-таэквондисты – их родственники, занимавшиеся различными видами спорта также соответствуют литературным данным о возможности подобных наследственных влияний.

В частности, особое семейное сходство в выборе спортивной специализации отмечалось для таких видов спорта, как лыжные гонки, спринтерский бег (Шварц В.Б., 1972, 1991), борьба, тяжелая атлетика, фехтование и в малой степени – для баскетбола, бокса, акробатики и волейбола (Сергиенко Л.П., 1993).

Полученные нами данные о высоком внутрисемейном сходстве в выборе близких видов единоборств, особенно значимом для быстро тренируемых таэквондистов (до 80% случаев), даже в еще большей степени отражают роль генетических влияний. Описанные результаты свидетельствуют о важности учета родословных данных в процессе спортивного отбора, особенно на первоначальных его этапах.

РЕГЛАМЕНТАЦИОННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ НА ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ БОРЦОВ

Б.В. Иванюженков, кандидат педагогических наук

Процесс эволюционного развития спортивной борьбы отражает обширный материал, позволяющий проследить истоки возникновения и динамику развития правил соревнований. История возникновения борьбы относится к первобытному строю. С момента своего первоначального зарождения она прошла длительный процесс развития. Установлено, что борьба в различных регионах земного шара имела свою динамику и отличные друг от друга в каждой социально-экономической формации формы развития (Н.И.Пономарев, 1970; Л.Кун, 1982). Весь исторический опыт развития борьбы раскрывает нам эволюционные преобразования, которые происходили в структурном содержании приемов и регламенте их применения.

Своего совершенства борьба достигла в Древнем Египте, Греции и Риме. Наибольшая часть рисунков обнаруженных на стенах египетских пирамид посвящена содержанию вольной борьбы. Они отражают основные и промежуточные положения борьбы - стойку, партер и различную направленность приемов: защиты, атаки, контрприемы. Наличие приемов из различных классификационных групп - переводов, бросков, сваливаний, переворотов свидетельствует о технико-тактических знаниях и определенной разработке условий ведения поединков, соответствующей оценке выполняемых приемов и выявления победителя. Наличие всех этих компонентов доказательно обосновывает существование правил состязаний, на основании которых проводились поединки среди древних египтян и выявлялись самые сильные, ловкие и смелые единоборцы.

Постепенно борьба совершенствовалась, обогащалось ее техническое содержание и нивелировались условия проведения поединков. Они приобретали определенную конкретность и точность, постепенно перерастая в логичную систему, позволяющую регламентировать условия и содержание двигательного режима борцов. Впоследствии они получили название «правила состязания». По таким правилам и проводились состязания сначала в Древнем Египте, затем в Греции и Риме. Документальные данные свидетельствуют о том, что в этих цивилизациях за два тысячелетия до н.э. существовала высоко развитая культура проведения спортивных состязаний с твердо установившимися правилами поединков (С.А.Преображенский 1979). При этом правила соревнований по видам борьбы преимущественно локализовались национальными (государственными) границами стран и континентов. Их содержание определялось нормами поведения атлетов, соответствующими потребностям того времени и духу национальных традиций конкретной страны.

Важнейшим фактором, определяющим целенаправленную деятельность спортсмена и тренера в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, являются суть и содержание правил соревнований. Даже незначительные их изменения мгновенно отражаются на качественных и количественных показателях, как соревновательной деятельности спортсмена, так и на регламентационных режимах его спортивной подготовки. Наибольшему эволюционно-преобразующему эффекту в системе спортивной борьбы подвержены следующие ее аспекты: правила соревнований, структурно-содержательная часть тактико-технического материала, методика подготовки борцов, затрагивающая логическую последовательность обучения и совершенствования атакующих, защитных, контратакующих и комбинационных действий спортивной борьбы. Все

они в совокупности и в деталях отражаются на содержательной и методической направленности учебно-тренировочного и соревновательного процесса и, в конечном счете, позитивно воздействуют на скорость и качество прироста спортивных результатов.

Совместную деятельность спортсмена и тренера в условиях учебно-тренировочной и соревновательной работы определяют действующие правила соревнований. Правила соревнований – это главный официальный рабочий документ, в содержание которого положена система проведения всех разновидностей соревнований, предопределяющих концептуальную основу подготовки к ним.

Отправной точкой эволюции правил соревнований по любительской спортивной борьбе можно считать 1896 год. С тех пор правила борьбы претерпели значительные структурные и содержательные изменения и переиздавались более 30 раз, не считая локальных изменений и добавлений к ним.

Аналитический подход к эволюционному развитию правил соревнований с момента их официального возникновения позволил выявить динамику их изменений, состоящих из пяти этапов: 1) фундаментального становления; 2) кумулятивный (накопительный); 3) стагнационный (застойный); 4) прогрессирующий (развивающийся); 5) неоконструктивный (поисковый) (рис.1).

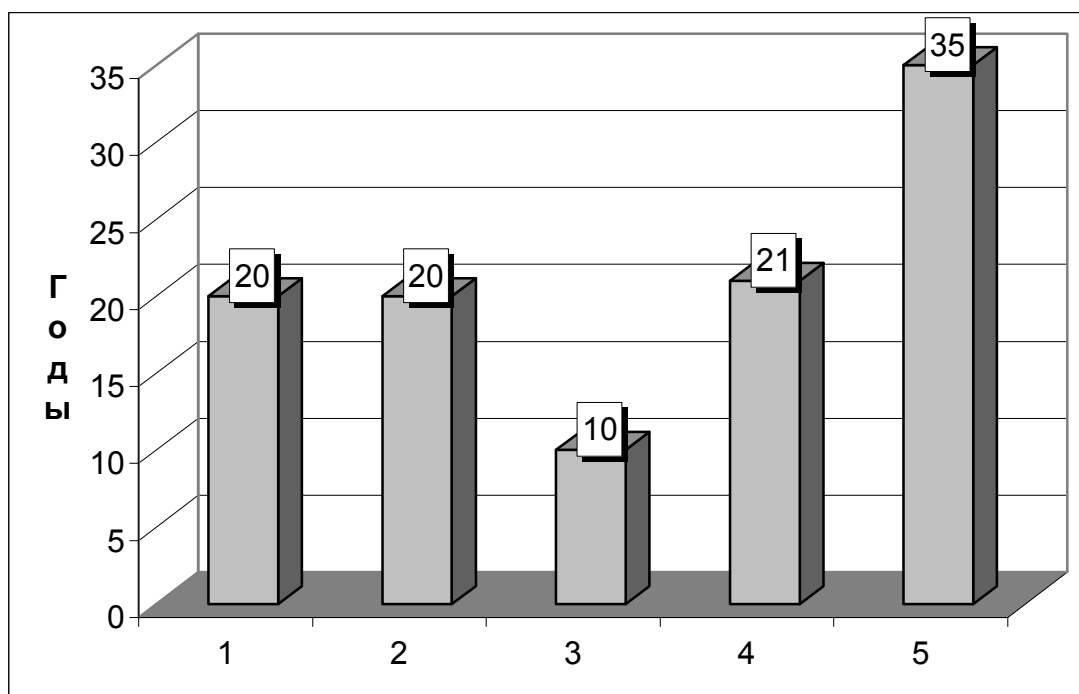


Рис. 1 Этапы эволюционных изменений правил соревнований.
1. – 1896 ÷ 1916; 2. – 1917 ÷ 1937; 3. – 1938 ÷ 1947; 4. – 1948 ÷ 1969; 5. – 1970 ÷ по настоящее время

В содержании этих временных этапов просматриваются свои тенденции развития борьбы. Они значительно отразились на повышении зрелищности, популяризации ее среди других многочисленных спортивных дисциплин, на совершенствовании системы проведения соревнований, а также на организации и совершенствовании методики подготовки самих борцов. Каждому из этих этапов присущи свои социальные условия жизни, значительно влияющие на содержательную сторону борьбы как вида спорта, а также на качественно-количественные характеристики самой системы подготовки спортсменов.

Преобразования, вносимые в правила соревнований по спортивной борьбе как эволюционным, так и революционным способом, оказывают решающее влияние на развитие, совершенствование и рост популярности этого вида в мире. В связи с происходящими изменениями в правилах соревнований возникает определенное несоответствие старой методики подготовки новым требованиям. Нередко процесс современного совершенствования мастерства борцов осуществляется без учета этих требований, что приводит многие национальные команды к значительному снижению спортивных результатов.

Опытно-экспериментальным путем подтверждено, что любые новшества, вносимые в содержание правил, влекут за собой перестройку методики подготовки борцов. Если процесс перестройки проведен с упреждением, то это позволяет своевременно адаптировать борцов к инновационным условиям поединков, повышать эффективность тренировочного процесса и, безусловно, обеспечивает стабильное лидерство в выступлениях на международной арене.

Ревизионный подход к эволюционному развитию правил соревнований неконструктивного этапа показывает, что любые новшества, вносимые в содержание правил, должны сочетаться с оперативной перестройкой методики подготовки борцов. За последние 15 лет в правила соревнований внесены многократные изменения, имеющие противоречивую направленность, негативно отражающуюся на зрелищности борьбы. Специалистам, разрабатывающим правила соревнований, необходимо учитывать, что центральной фигурой в условиях соревнований является спортсмен, а не судья, и поэтому все нововведения должны быть направлены на создание объективных условий деятельности именно борца.

Эволюционные преобразования, происшедшие в правилах соревнований за период с 1896 г. до настоящего времени, позволили установить:

- изменения в правилах соревнований отразились на различных сторонах подготовки борцов, в значительной степени определяя направленность перестроек в общей системе подготовки спортсменов;

- поправки, вносимые в содержание правил соревнований, прежде всего влекут за собой перестройку в методике подготовки борцов. Поэтому все вносимые изменения и добавления должны объективным образом соответствовать целям и задачам дальнейшего совершенствования спортивных видов борьбы;

- отмечается положительное воздействие на совершенствование всех разделов тактики;

- значимость тактики поединка и соревнования возросла, предъявив значительные требования к мышлению спортсмена в ходе его двигательной деятельности;

- важность тактической подготовки отдельного поединка и соревнования в целом в совершенствовании всех ее разделов возросла, потребовав повышения оперативно-тактического мышления спортсмена. Оно стало определяющим при экстраполяции тактических замыслов и технических действий соперника.

Способам тактической подготовки отдельных атакующих действий в системе тренировочных занятий стало уделяться большее внимание. Предпочтение отдается более скоростным вариантам тактической подготовки атаки.

Частые сокращения продолжительности поединка (с 40 мин., до 20, 15, 12, 10, 9, 6 мин.), в том числе и возросшая интенсивность их протекания отразились на преимущественном изменении акцентов в развитии физических качеств.

Последующее сокращение продолжительности и формулы поединка с 6 до 5 минут негативно отразилось на структуре и содержании двигательной деятельности борца и на зрелищности борьбы; схватки стали проходить сумбурно в более жесткой форме с «форсажным» акцентом на последней минуте поединка; скоростные способы тактической подготовки атакующих действий заняли доминирующее место в тренировочном процессе. Пятиминутной продолжительности поединка существенно не хватало для оптимального использования борцами тактико-технического потенциала.

Тенденция сокращения продолжительности поединка и изменения ее формулы, отрицательно повлияло на многие аспекты методики спортивной подготовки борцов. В связи с этим отмечается снижение разнообразия технических действий как в стойке, так и в партере.

В этой связи изменилось соревновательное поведение спортсменов - технический арсенал борцов в стойке сократился, стали чаще применяться приемы с однобалльной оценкой, борьба в партере стала доминировать над стойкой, влияние на исход поединка стали оказывать приемы, проводимые в партере: перевороты накатом, броски прогибом с обхватом туловища сзади и с обратным захватом туловища или дальнего бедра.

Олимпийские игры 2000 г. в Сиднее проводились уже по новому регламенту. Продолжительность схватки увеличилась до 6 мин. с 30 сек. перерывом, а в случае ничейного исхода схватки или незначительного преимущества одного из борцов продолжительность увеличивалась до 9 мин. Это позитивно отразилось на интенсификации поединков, повышении их зрелищности и качестве реализации тактико-технического потенциала борцов.

Направленность в развитии двигательных качеств борцов смещалась сначала в сторону развития силы, затем силовой и скоростной выносливости. Сейчас предпочтение отдается развитию скоростно-силовой выносливости. Современные поединки стали приобретать более агрессивный характер и предъявляют повышенные требования к уровню развития функциональных возможностей организма борцов. Изменения в правилах позволили установить их воздействие на различные стороны подготовки борцов и выявить, в этой связи, структурные составляющие ответных действий тренера. Они обусловлены закономерностями эволюционного изменения правил спортивных соревнований и рядом структурных составляющих деятельности тренера по спортивной борьбе (рис. 2).

Ревизия эволюционного развития правил соревнований показывает, что любые новшества, вносимые в их содержание, должны оперативно сочетаться со своевременной перестройкой методики спортивной подготовки. Такая процедура позволяет своевременно адаптировать борцов к различным нововведениям, что, безусловно, сказывается на проявлении стабильного лидерства при выступлениях на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх среди ведущих «борцовских» держав.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ: технический прогресс общества; изменчивость социальной моды на зрелища ; политико-институционный заказ государства на спорт высших достижений



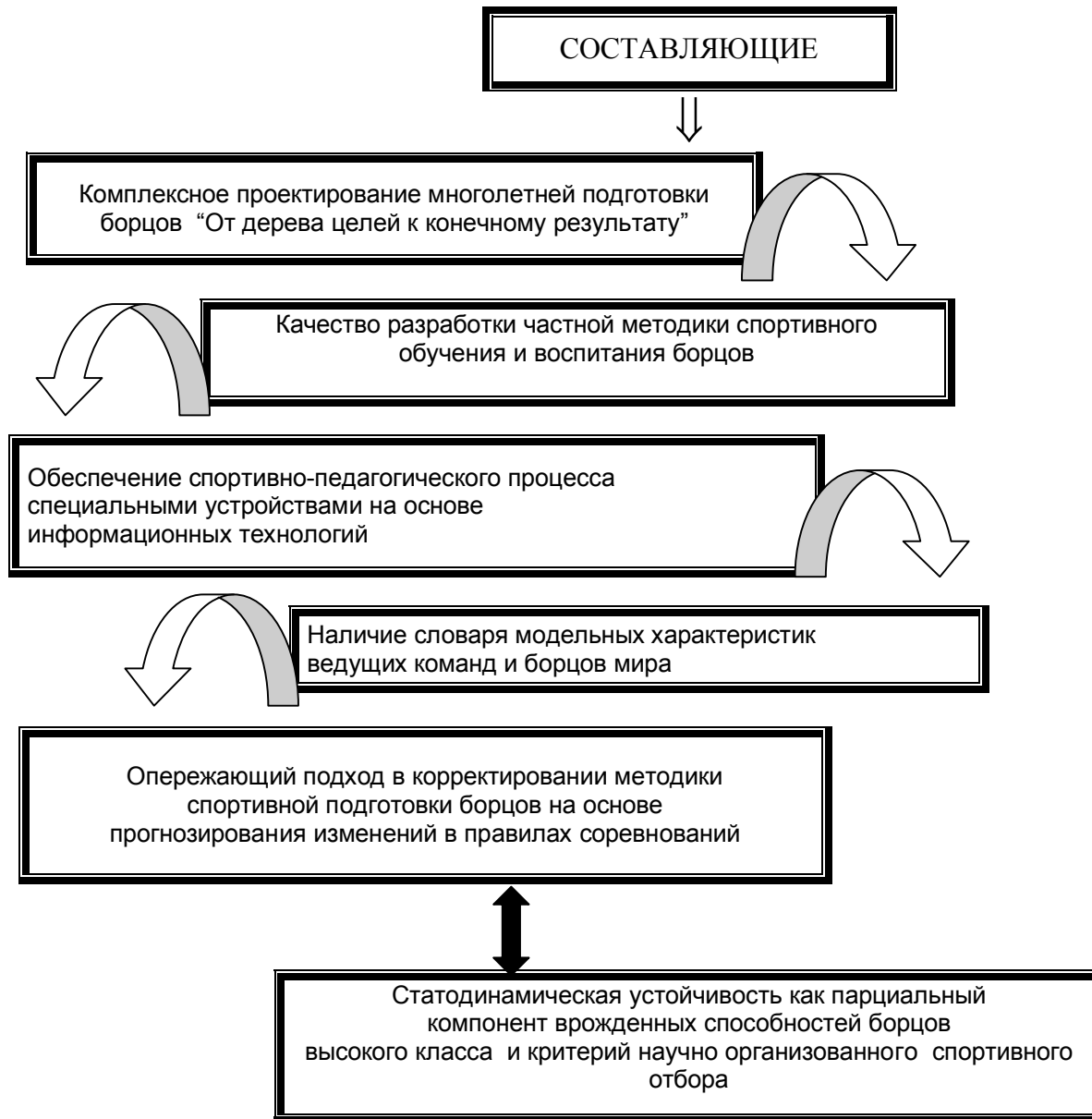


Рис.2. Закономерности изменения правил соревнований и структурные составляющие деятельности тренера по спортивной борьбе.

Проведенный анализ позволил установить, что основным фактором, положительно воздействующим на совместную деятельность спортсмена и тренера в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, являются социально-экономические условия жизни человека. Они корректируют содержательную направленность правил соревнований и оказывают существенное воздействие на совершенствование борьбы и рост ее популярности в мире. Своевременно проведенная перестройка методики подготовки спортсменов с учетом последних изменений, происшедших в правилах соревнований, позволяет существенно повысить качество процесса совершенствования спортивного мастерства борцов.

=====

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

Б.В. Иванюженков, кандидат педагогических наук,
В.В. Нелюбин, доктор педагогических наук, профессор

В основе побед отечественной школы спортивной борьбы лежит разработанная и научно-обоснованная методика тактико-технического обучения, тренировки и совершенствования, представляющая собой целостную систему спортивной подготовки борцов вольного и греко-римского стилей.

В соревновательном поединке тактика и техника, соединяясь между собой, образуют единый комплекс действий, в котором каждое техническое действие может быть использовано для решения конкретных тактических задач. В современных условиях борьбы ни один прием не может быть реализован без тактической подготовки, поэтому выполняемые технические действия организуются преднамеренно с тактическими целями.

Тактико-техническое мастерство борца можно трактовать как интегральный показатель спортивной подготовленности в целом. Самой современной формой его проявления признана комбинационная борьба, которая благодаря высокой динамичности и результативности двигательной деятельности обеспечивает ее содержанию повышенный зрительский интерес. Тактико-техническое мастерство должно быть ориентировано на исполнение главных стратегических установок, обеспечивающих решение основных задач в подготовке борца: 1) доминирование атакующей направленности действий; 2) целеустремленность в ведении поединков, сочетающаяся с высоким темпом двигательных действий; 3) захват позиционной инициативы с акцентированием начала атакующего действия; 4) разработка оптимальных установок на весь процесс ведения соревновательных поединков.

Высокий уровень тактико-технического мастерства (ТТМ) основывается на комбинационном стиле ведения поединков, обусловленных использованием в своем содержании сложных тактико-технических действий (СТТД), способных привести к соревновательному успеху. Повышению тактико-технической подготовленности борцов в тренировочных условиях придается большое значение. Систематически ведется поиск рациональных путей, средств и методов с целью достижения профессионального спортивного мастерства.

В практике работы со спортсменами высокой квалификации, а также в большинстве проведенных исследований отмечается, что ТТМ проявляется от количества реализованных приемов борьбы, их направленности и во многом зависит от функциональной топографии мышечной силы (Б.М. Рыбалко, 1967, 1971), от анатомо-морфологических особенностей соперника (Э.Г. Мартиросов, 1968; Э.Г. Мартиросов и др., 1972; Г.С. Туманян, 1969; Ю.А. Моргунов, 1974, 1980), от эмоциональной устойчивости (В.М. Игуменов, 1971), от типологических свойств нервной системы и темперамента (О.А. Сиротин, 1973), от индивидуальных особенностей (Н.М. Галковский, 1976; В.Т. Джапаралиев, 1981; Р.А. Пилоян, 1991; В.В.Федоров, 1992).

Эмпирическое изучение соревновательной деятельности борцов показывает, что значительно возросший в последние годы объем комбинационных и контратакующих действий значительно усложняет содержание процесса единоборства, делая его более объемным и сложным. Создание практико-теоретических разработок по методике обучения СТП коронным приемам, комбинациям, контратакам, а также по системе частных заданий и задач в ходе изучения и их совершенствования, является актуальным направлением. Практико-методическое внедрение этих разработок в учебно-тренировочный процесс помогает решать вопросы повышения тактико-технического мастерства борцов, положительно отражающихся на результативном исходе поединков.

В процессе совершенствования ТТМ спортсмен должен знать, какое место занимает прием в классификационной группе приемов борьбы, его отличительные варианты тактической подготовки, возможности включения приема в состав комбинаций и соединения с другими приемами, какова вариативность приема в зависимости от выбранной соперником стойки, дистанции, его анатомо-

морфологических особенностей, а также возможности дальнейшего развития атаки после оборонительных действий.

Система становления ТТМ – процесс индивидуальный, длительный и сложный. Его формирование и совершенствование происходит в условиях постепенной трансформации возрастающего уровня двигательного-координационного и функциональной готовности в тактико-техническое мастерство. Их тренировочная сопряженность является необходимой предпосылкой эффективности спортивной подготовки в целом. Процесс реализации возрастающих физических, координационных и функциональных потенциалов обеспечивает спортсмену индивидуальный рост тактико-технического мастерства.

Процесс индивидуализации ТТМ является вершиной спортивной подготовленности борца. Углубленная индивидуализация ТТМ проходит в условиях, где индивидуализированные формы технической подготовки используются весьма широко. В практике совершенствования технического мастерства применяются два направления индивидуализации техники выполнения приема: 1) на основе стандартного (классического) способа его исполнения; 2) индивидуализация в ходе формирования техники выполнения приема. Спортивная направленность работы на втором направлении обеспечивает рационализацию структуры технических действий, происходящих за счет стабилизации биомеханического стандарта приемов и кондиционного совершенства двигательного-координационных способностей борца. Высокое техническое мастерство обеспечивается совершенством специальных умений, навыков и оптимальной их утилизацией в различных условиях соревнований, а также системным расширением арсенала комбинационной техники приемов борьбы, используемых с большой вариативностью действий против многочисленных сбивающих факторов. В структуре технических действий они, в большинстве своем, проявляются в предварительных и завершающих фазах атакующих приемов.

Тактико-техническое мастерство отечественных борцов было и остается традиционно высоким и на сегодняшний день. В период четырехлетнего цикла подготовки к Сиднейской Олимпиаде в сборной команде России большое внимание уделялось завоеванию активно-атакующей тактико-технической позиции в поединке. Теснение соперника, подавление его инициативы умением терпеть и держать высокий темп борьбы, особенно в конце поединка, создавали нашим борцам лидерство в схватках и в соревновании за счет своевременного и умелого завершения атакующих приемов.

При подготовке спортсменов высокой квалификации недостаточно ориентироваться только на высокий уровень их физической и технической подготовленности. Необходимо вести поиск путей повышения спортивных результатов в борьбе за счет сопряженного использования технического мастерства с высокой тактической подготовкой борцов, так как она играет большую роль в достижении победы над соперником. Тактика позволяет более рационально распределять силы в процессе соревнования, схватки и на более качественной основе выполнять атакующие действия, позволяющие правильно решать задачи, направленные на достижение высоких спортивных результатов.

Тактика имеет решающее значение в спортивной борьбе, где спортсмен встречается с соперником один на один. Тактическая подготовка борца тесно связана с умственной и психофизической деятельностью спортсмена. Она нацелена на достижение победы над соперником посредством применения технического арсенала борьбы. Тактика является рычагом, позволяющим управлять техникой в боевых условиях соревнований.

Тактическое мастерство борца формируется с начальных этапов обучения и совершенствуется в процессе всей его спортивной жизни на базе приобретения глубоких теоретических знаний, практико-методических умений, навыков,

оперативно-тактического мышления и трансформации соревновательного опыта. Они позволяют борцу в процессе спортивной подготовки успешно реализовывать свой стратегический план действий с целью достижения победы. Способность правильного совокупного выбора тактических способов и технических средств для решения определенных задач в конкретно сложившихся условиях в интересах достижения поставленной цели как в соревновании, так и в отдельном поединке является составной частью тактико-технического мастерства.

Техника приемов борьбы имеет тесную взаимосвязь с тактикой, а выбор тактики зависит от применяемой борцом техники. Техника является основным средством тактики, необходимым условием для решения тактических задач. Системное совершенствование и расширение потенциала техники – неперенное условие роста тактического мастерства. По специфике тренировочных занятий и соревнований, по характеру выполняемых двигательных действий спортивная борьба относится к ациклическим видам спорта, где приемы техники и тактические действия выполняются в непрерывно изменяющихся условиях силового противоборства соперников. При повышении технического мастерства большое внимание должно уделяться параллельному совершенствованию и закреплению всех имеющихся разновидностей тактической подготовки.

Система специальных тактико-технических знаний, умений и навыков, высокий уровень развития двигательно-координационных способностей и достаточный эмпирический опыт выступлений в соревнованиях обеспечивают борцу высокий спортивный результат. Содержанием тактики является определение и выбор путей наиболее результативного применения потенциальных возможностей борца и технических средств борьбы для достижения победных условий как при единичной реализации приема в эпизоде борьбы, так и в поединке, соревновании и целой системы соревнований.

Проявляемая тесная связь техники с тактикой в условиях соревновательных действий является основным композиционным фактором, соединяющим их между собой в импровизационные соединения, которые образуют основу тактико-технического мастерства. Такая сопряженность техники с тактикой действий создает спортсмену возможность широкого и выигрышного воздействия на своих соперников.

Техника борьбы в стойке и партере должна закрепляться и совершенствоваться в вариативных сочетаниях комбинаций с различными тактическими СП. Это обеспечивает формирование и стабилизацию системы связей между различными приемами, а в конечном итоге позволяет борцу тактически эффективно действовать в самых разнообразных ситуациях борьбы.

ТТМ спортсменов высокой квалификации характеризуется соревновательным почерком, который выливается в личностную технику приемов борьбы, выполняемую вариативно с высоким результирующим эффектом, получившим название коронный прием. В ходе тренировочного процесса коронные приемы возникают самостоятельно, на интуитивной основе, но не без помощи тренера. Они применяются в ответственные и самые сложные моменты соревновательного поединка. При этом спортсмен, опираясь на них, максимально использует собственные развитые двигательные способности и качества, которые создают ему стабильную уверенность в их реализации в условиях контактного силового противоборства. Его двигательная одаренность трансформируется на содержании и направленности тактико-технических действий, которые в соревновательных ситуациях преломляются в коронные приемы, формирующие стержневую основу индивидуального стиля ведения поединка.

Коронные приемы имеют стабильную структуру своего биомеханического стандарта за счет присущих им константных пространственно-временных и ритмических характеристик. Они отличаются от базовой техники приемов высокой эффективностью, результативностью и надежностью в исполнении. Они весьма просты

по структурной основе, но в процессе системного совершенствования существенно трансформируются и доводятся спортсменом до филигранной точности и автоматизма их технического исполнения.

В основу совершенствования коронного приема должно быть положено расширение арсенала тактических способов подготовки, т.к. без них не возможно достичь высокого спортивного мастерства. Широкий тактический кругозор спортсмена обеспечивает ему импровизационную техническую деятельность на ковре, значительно усиливая его индивидуальный стиль ведения поединков. В соединении с соответствующими подготовительными, маскировочными, обманными и другими действиями, коронные приемы борца являются мощным оружием. Они составляют основу комбинационного стиля поединка. Вариативное применение оптимального количества тактических связок, вариантов, комплексов обогащает мастерство борца, делая его неуязвимым. В современном тактико-техническом арсенале спортсмена высокой квалификации имеются три-четыре коронных приема, которые реализуются им как в стойке, так и в партере. Такое тактико-техническое оснащение борца коронными приемами является прогрессивным, так как оно полностью соответствует всем ревизионным изменениям, вносимым ФИЛА в правила соревнований, характеризующих современную направленность и манеру ведения соревновательных схваток. Таким образом, рост тактико-технического мастерства происходит за счет освоения значительного объема способов тактической подготовки на фоне сопряженного повышения эффективности коронных атакующих приемов, которые являются основными составляющими единицами, определяющими индивидуальный стиль ведения соревновательных поединков. Основным принципом совершенствования тактико-технического мастерства, значительно расширяющего арсенал технических навыков, является предпочтение тех технических действий, благодаря которым спортсмен может увеличить возможности применения излюбленных приемов путем реализации их в комбинационном сочетании с ранее освоенными (А.Н. Ленц, 1964).

Закрепление и совершенствование тактико-технического мастерства должно проводиться за счет углубления специализированных знаний, технических навыков борьбы, упрочения тактических стереотипов, реализуемых в поливариантных условиях поединков с учетом психофизических особенностей ведущих соперников, знаний всех соревновательных ситуаций борьбы, индивидуальных коронных приемов, комбинаций и тактико-технических комплексов.

Коронный прием по структурному содержанию может быть простым и сложным. Высококвалифицированные борцы предпочитают использовать в своей практике сложные по структуре технические построения. Чем более автоматизировано техническое действие, тем лучше оно выполняется в вариативных условиях поединка, и в перспективе становится высоконадежным и результативным атакующим действием, активно разрушающим любые сбивающие факторы, исходящие от соперника. С их помощью атакующий борец, опираясь на свои индивидуальные высоко развитые психофизические качества и тактические способы подготовки, «пробивает» самые прочные варианты защит соперника и достигает победных результатов. Такие приемы становятся излюбленными (коронными) техническими действиями борца. Они являются фундаментом тактико-технического мастерства, составляют основу индивидуального стиля деятельности борца и обеспечивают высокую техническую надежность и результативность выступлений в соревнованиях крупного масштаба.

Дальнейшее совершенствование коронных приемов должно идти за счет расширения арсенала способов тактических подготовок и усовершенствования точности и слитности их исполнения. Техническое совершенствование коронных приемов обеспечивает борцу развитие способности к аналитическому мышлению,

существенно улучшающему управление оперативной перестройкой тактического плана схватки согласно сложившимся обстоятельствам поединка.

В системе тренировочной подготовки спортсмены многократными повторениями доводят до совершенства коронные приемы, отрабатывают тактические ходы. Под воздействием изучения и совершенствования актуальных технических действий у спортсмена происходят структурные перестройки в содержании старых образцов техники, переходящие в новые технические образования - комбинации с новыми тактико-техническими свойствами - способы подготовки, соединения, связки с другими приемами и т.д. Расширение объема тактико-технического арсенала борцов за счет подключения новизны технических действий позволяет им увеличить количество связок, соединений, комбинаций между тактическими и техническими операционными действиями.

Связка является соединительным элементом между техническим действием, выполненным в стойке, и экспромтно возникающим приемом в партере. Она может использоваться борцом в целях соединения атакующих действий, выполняемых в различных положениях борьбы, и является эффективным способом реализации тактики в поединке (Шахмурадов Ю.А., 1986).

По мнению Х.К. Курбанова и Р.А. Пилояна (1985) борец, проводя атакующий бросок, не всегда успевает продолжить атаку в партере, хотя техника приемов партерной борьбы ему известна и доведена до высшего уровня совершенства, тем не менее, в этом эпизоде борьбы происходит двигательная задержка. Возникающий эффект запоздания происходит из-за того, что при переходе из стойки в партер между атакующими приемами отсутствует в сознании спортсмена психомоторная связка, соединяющая их между собой.

Особое место в ТТМ борца должны занять комбинации, которые строятся на основе связей между технико-тактическими действиями, системное изучение и совершенствование которых способствуют неуклонному росту спортивного мастерства.

Расширение вариантов подготовительных операционных действий, обеспечивающих результативное проведение атакующих приемов, должно осуществляться постоянно. Это является формирующей основой для создания эффективного арсенала атакующих действий конкретного борца. Серьезное внимание необходимо обращать на соединение связок и переходов от начального атакующего действия к последующим приемам.

Особое значение для борцов имеет умение выполнять удержание и дожимание соперника на мосту, в опасных положениях борьбы т.к. создает предпосылки для обеспечения им чистой победы. Поэтому следует после реализации атакующего приема вырабатывать у борцов специализированный навык преследования соперника в условиях опасных положений, выполняемых в виде дожиманий. Необходимо систематически включать в содержание спортивной подготовки специальные упражнения, направленные на совершенствование связок между бросками и дожиманиями, выполняемыми различными захватами, а также уходами из этих положений и моста, в виде защит и контрприемов (Нелюбин В.В., 1999).

Слитное соединение связок элементов борьбы с техническими действиями должны доводиться до уровня навыков в учебно-тренировочных схватках, а дальнейшее совершенствование тактико-технических заданий следует выполнять в тренировочных и соревновательных схватках. Комбинационные действия и их фрагменты непременно должны, помимо основной части урока, включаться в разминку и утренние тренировки (Карелин А.А., 1998, 2002; Иванюженков Б.В., 2003). При дальнейшем совершенствовании все большее внимание должно уделяться определению и подбору индивидуальных, подходящих для данного спортсмена элементов, связок и комбинаций.

По определению А.Н. Ленца (1967) комбинация – это такое сочетание приемов, контрприемов или их элементов, при котором защитная реакция соперника, на заранее выполненное действие атакующего становится благоприятной для проведения последующего.

А.П. Купцовым (1977) отмечается, что использование отдельных приемов в поединках, как правило, не дает эффекта из-за выполнения соперником защитного приема, так как позволяет атакуемому оказать своевременное сопротивление. Поэтому соревновательным поединкам при всех многочисленных индивидуальных различиях их ведения присуща общая особенность – в каждом из них применяются СТТД так называемого комбинационного типа. Стержнем этого стиля (ТТМ) является использование не отдельных приемов, а целых комбинаций, состоящих из подготавливающего и завершающего приемов, подчиненных единой тактической задаче.

Комбинация приемов - сочетание автоматизированных атакующих тактико-технических действий, перемежающихся с оборонительными действиями соперника (В.В. Нелюбин, 1995). Комбинационный стиль ведения поединков основан на взаимосвязи подготовительных действий и приемов атаки с защитными или контратакующими действиями соперника. Структура построения всех видов комбинаций образуется на логическом соединении нескольких атакующих приемов, проведение которых основано на активном использовании сопротивления соперника (А.Н. Ленц, 1972; А.Г. Левицкий, 1989, 2003).

О.А. Сиротин (1996), характеризуя соревновательную деятельность резерва сборной команды СССР по дзюдо, отмечают значимость комбинационного стиля ведения борьбы, подчеркивая значительное превосходство показателей комбинационности и контратакующих действий победителей в своих весовых категориях над остальными участниками. Вместе с тем специалисты указывают на недостаточное уделение внимания тренерами и борцами к таким важным элементам тактико-технического мастерства как комбинации приемов и контратаки.

Комбинации приемов в отличие от отдельных технических действий имеют большие преимущества. С помощью их атакующий быстрее добивается большего процента чистых побед. Это происходит за счет того, что соперник, не подозревая о комплексности атаки, старается выполнить прочную защиту на первоначальный прием и, увлекшись этим, не успевает отреагировать очередной защитой на завершающий прием комбинации. Имеются два варианта структурного построения комбинации: однонаправленные и разнонаправленные. В комбинациях первого варианта атакующие действия борца направлены только в одну сторону. Первый прием атаки в таких комбинациях, наталкиваясь на своевременную защиту соперника, нейтрализуется, но при этом создается удобное положение для проведения атакующим второго приема в этом же направлении. По сути дела, завершающий прием атаки будет являться логическим продолжением первоначально выполненного приема. Комбинационные образования по второму варианту состоят из атакующих приемов разнонаправленного действия, причем изменение направления атаки обусловлено выбором защитных или контратакующих усилий соперника, выполняемых в диаметрально противоположном направлении, существенно облегчающих атакующему реализацию завершающего приема. Комбинации могут начинаться и заканчиваться с одним и тем же захватом, но чаще всего происходит смена захвата на наиболее выгодный в завершающей фазе атаки. В ходе схватки комбинации могут возникать стихийно, незапланированно и могут быть специально подготовлены (домашняя заготовка).

Сокращение продолжительности схватки до 6 - 9 мин. сильно повлияло на техническую активность в двигательной деятельности борцов. Поединки стали проходить быстрее и интенсивнее на фоне непрерывных атак. Это потребовало от

борцов проявления мгновенных решений в выполнении тактико-технических задач и заданий и соответствующей реализации комбинационных действий. Одиночные приемы атаки, закрепленные в ходе начального обучения в системе спортивной подготовки борцов, как правило, успеха не приносили, так как наталкивались на прочную защиту соперника.

Добиться технического преимущества атакой одиночным приемом является сложной проблемой, так как связано с трудностью выбора благоприятной для атаки моментом динамической ситуации, в которой соперник, находясь в неустойчивом равновесном состоянии (потеря устойчивости), не может оказать активного противодействия атакующему борцу. Высоккоквалифицированные борцы такие благоприятные для атаки моменты динамических ситуаций обычно ловят или специально создают путем атаки более сложными атакующими действиями с предшествующими им обманными движениями, образующими комбинации из двух или более приемов или специально выполненными способами тактической подготовки (СТП).

Такие сложные в структурном содержании тактико-технические действия создаются из комбинационных сочетаний приемов и образуют тактико-технические комплексы. Эти подходы к слитному соединению между собой приемов позволяют формировать умение создавать качественно новые комбинационные атаки, состоящий из начального действия одного приема и завершающего действия другого. При этом реализация обоих приемов может проводиться как в одном направлении, так и в разнонаправленные стороны. В процессе обучения и совершенствования комбинационной атаки внимание борца должно быть сосредоточено на системном сокращении временной паузы в момент переключения от начального до заключительного движения атаки.

По данным Л.Ф. Колесника и А.В. Борзунова (1988) разнообразие технических действий, проводимых в комбинациях, позволяет лучшим борцам страны вольного стиля длительное время успешно и стабильно выступать на соревнованиях всесоюзного и международного уровня.

Авторы (К.С. Олзоев, В.А. Геселевич, 1984) отмечают, что приоритет в количестве первых мест на соревнованиях принадлежит спортсменам комбинационного стиля. Призовые места так же чаще занимают борцы комбинационного стиля. С ростом тактико-технического мастерства увеличивается вариативность комбинационного стиля деятельности борцов. Указывается на возрастание количества спортсменов, владеющих комбинационным стилем и его разновидностями – комбинационно-силовым и комбинационно-темповым.

В процессе изучения и совершенствования борцом новых комбинаций в работу активно подключаются зрительная, слуховая и двигательная память спортсмена. Если в условиях тренировочного уровня работы (второй уровень подготовки) важны зрительная и слуховая память, помогающие запоминать и аналитически перерабатывать всю высококоординационную тактико-техническую информацию, то в соревновательных условиях (третий уровень) ведущая роль отводится двигательной памяти. Благодаря ей из общего технического арсенала борьбы происходит в автоматическом режиме работы необходимая выборка и реализация коронных приемов, комбинаций и тактико-технических комплексов, соответствующих динамично протекающим условиям поединка.

В ходе единоборства возникающие помехи (сбивающие факторы) отвлекают внимание борца от логики борьбы, тем самым, занижая эффективность его тактико-технической деятельности. Их разрушительное действие проявляется в неожиданности их возникновения, интенсивности, мощности и длительности воздействия на спортсмена. Надежная помехоустойчивость борца, проявляющаяся в условиях противоборства, обеспечивает ему стойкое противостояние от их стрессового

воздействия и настраивает его на проявление высокой результативности своего тактико-технического мастерства. Хорошо развитая помехоустойчивость обеспечивает борцу возможность результативной реализации тактико-технических действий.

Состязательная деятельность борца, проходящая в тесном контакте с элитными соперниками, характеризуется присутствием больших эмоциональных напряжений, требующих от спортсмена высокого нервно-эмоционального противостояния. Сбивающие факторы, исходящие от потенциальных возможностей соперника, его агрессивности и решаемых им моторных задач, приводят к структурным искажениям в выполнении атакующих действий. Однако, психофизические резервно-потенциальные возможности борца и тактико-техническое мастерство в определенной степени снижают их негативные воздействия. Уровень их выраженности зависит от генотипа спортсмена, его анатомо-морфологических данных, объема техники, ее комбинационной направленности, результативности коронных приемов и быстроты двигательной реакции. В значительной степени воздействие этих проявлений отражается и на вегетативной системе, обеспечивающей активную координационную работу между сердечно-сосудистой и дыхательной системами в условиях реализации тактико-технического мастерства в соревновательных поединках.

Содержание изложенного материала позволяет сделать заключение, что тактико-техническое мастерство высококвалифицированных борцов является центральным аспектом спортивной подготовки. Ее содержание, структура и направленность обусловлены комбинационной тактико-технической подготовленностью, состоящей из подготовительных тактических способов, однонаправленных и разнонаправленных технических действий, с помощью которых создается система комбинационных образований и тактико-технических комплексов.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

Б.В. Иванюженков, кандидат педагогических наук,

В.В. Нелюбин, доктор педагогических наук, профессор

Техническое содержание и структура соревновательного поединка обычно строится на основе тактической целесообразности и реализации его составляющих на базе ретроспективно полученных знаний, навыков и спортивного опыта. Техническая подготовленность борца выражается целым рядом качественно-количественных характеристик, дающих техническую оценку соревновательным действиям борца. К основным из них, во многом определяющих структурно-техническую направленность тренировочной работы, можно отнести показатели спортивного мастерства.

Техническое мастерство борца определяется степенью результативности и эффективности реализованного двигательного потенциала в соревновательных поединках (Б.И. Тараканов, 2000). К этому ряду показателей, характеризующих технико-тактический рисунок борцовского поединка, относятся следующие высокоинформативные критерии его соревновательной деятельности: результативность приема, поединка, соревнования, эффективность и надежность реализованных соревновательных приемов, их объем, разнообразие (разносторонность), активность и интервал атак. Эти показатели позволяют проникнуть в глубинные процессы структурного содержания двигательной деятельности борца. Они раскрывают и дополняют картину визуального восприятия соревновательного поведения спортсмена на ковре, позволяя получать более информативную и объективную оценку его соревновательной деятельности.

Активность борца в поединках определяется отношением количества реальных попыток проведения им приемов ко всему времени схватки. В условиях крупномасштабных соревнований высококвалифицированные борцы проводят в поединке один прием за 30 – 45 сек. Для победы на олимпийских играх необходимо проводить не менее двух приемов в 1 мин. Границы колебания активности борцов во многом определяются весовой категорией, квалификацией и уровнем спортивной готовности соперников.

Объем техники измеряется количеством применяемых борцом в соревновательных поединках приемов нападения и обороны. Выявлена закономерность в объеме применяемой техники сильнейшими борцами мира, ставшими чемпионами мира или олимпийскими игр. В ходе соревнований они проводят 5-8 схваток в зависимости от весовой категории и количества участников в данной весовой категории. Для достижения этого результата они применяют в соревнованиях от 10 до 16 вариантов оцениваемых судьями технических действий. Широкий диапазон техники приемов, применяемых спортсменом, является критерием его технического мастерства. Специалистами установлено наличие прямой зависимости между объемом техники спортсмена и его физической подготовленностью.

Интервал атаки – это средний диапазон времени между реализованными и оцененными атакующими действиями. Показатель интервала атаки может колебаться в диапазоне 30 – 60 сек. Он полностью зависит от квалификации спортсменов, масштаба соревнований и принадлежности к весовой категории. Практика изучения содержания соревновательных схваток показывает, что чем меньше временной интервал атак, тем выше динамика и интенсивность проведения поединков. Этот показатель предъявляет высокую требовательность к уровню развития функциональной подготовленности борца.

Разнообразие (разносторонность) техники определяется по представительности количества групп приемов, выполненных за соревнование из конкретной классификационной группы. Техническая разносторонность борца отнесена к одному из ведущих критериев, обеспечивающих ему успешность в достижении высокого спортивного результата в соревновании. Сильнейшими борцами реализуются от 4 до 7 следующих групп приемов: броски, сваливания, переводы, контрприемы в стойке; перевороты, броски, контрприемы, выполняемые в партере. Техническая разносторонность спортсмена во многом зависит от состояния его двигательных качеств, от объема средств, составляющих его технический арсенал, от квалификации и спортивного результата. Показатель технической разносторонности спортсмена оценивается по количественным параметрам разнообразия применяемых им вариантов приемов, входящих в различные классификационные группы и положения борьбы.

Эффективность техники борца характеризуется его двигательной активностью, преломленной в реальные приемы и оцененные судьей аппаратом. Эффективность является одним из важнейших критериев технического мастерства. Оценка эффективности техники в борьбе проводится по отношению количества оцененных технических действий, выполненных борцом в соревновательном поединке, к общему количеству реально выполненных, но не оцененных судьями приемов. Практика подтверждает, что чем больше коэффициент эффективности, тем выше спортивное мастерство борца. Эффективность техники отражается в результативности технических действий, выполняемых с атакующей и защитной направленностью. Эти коэффициенты определяются следующими формулами:

$$K_a = \frac{n_1}{n} \dots, \text{ где}$$

K_a - коэффициент эффективности атаки;

n_1 - количество оцененных атакующих действий;

n - общее количество выполненных, но не оцененных приемов;

$$K_3 = \frac{n - n_1}{n}, \dots \text{ где}$$

- K_3 - коэффициент эффективности защиты;
 n - все выполненные попытки всеми соперниками;
 n_1 - оцененные попытки всех соперников.

Наиболее эффективной считается такая техника приема, которая чаще оценивается судейским аппаратом. Эта эффективность может быть оценена в виде коэффициента, равного отношению количества полученных оценок ко всем вариантам атаки. Для сильнейших спортсменов он составляет 0,65 – 0,75, а для победителя олимпийских игр – 0,85 – 0,9. Эффективность проведенных атакующих действий в спортивной борьбе даже у м/с и мсмк снижается при утомлении к 6 мин. поединка до 68% от исходного уровня, у борцов 1-го разряда – до 14%. Эффективность техники выполнения атакующих приемов в различных отрезках спортивного поединка во многом зависит от взрывного стартового движения (ускорения), которое определяется пластичностью следующих факторов:

- правильным подбором и исполнением тактического способа подготовки;
- индивидуальными скоростно-силовыми способностями;
- уровнем развития скоростно- силовой выносливости;
- функциональным состоянием нервно-мышечного аппарата;
- мощностью резервных возможностей организма и своевременного их включения;
- состоянием системы энергообеспечения, создающую комплексную готовность организма к поединку, а также предшествующей ему специальной разминки, доводящей ч.ч.с. борца до 135 – 145 уд/мин.;
- филигранно исполняемой техникой биомеханического стандарта избираемого атакующего приема.

В зависимости от индивидуальных и групповых особенностей организма, масштаба соревнований, уровня спортивной подготовленности и анатомо-морфологических особенностей борцов и их квалификации эти характеристики техники имеют значительный диапазон вариативности. С ростом спортивной квалификации вариативность модельных характеристик уменьшается. Характеристики соревновательной деятельности имеют меньшую вариативность по сравнению с характеристиками основных сторон подготовки. У борцов меньшей квалификации структура специальной подготовленности имеет вариативные колебания в пределах 45 – 50%, в то время как у борцов высокой квалификации эти колебания составляют диапазон 5 – 10%. Поэтому процесс разработки модельных характеристик, исходя из результатов соревновательной деятельности, показанной победителями крупнейших соревнований олимпийского цикла, является актуальной задачей.

Аналитический расклад основных параметров технической подготовленности лучших борцов мира может быть положен в основу создания модельных характеристик, представленных в ниже приведенных таблицах (табл. 1-4).

Из всего соревновательного тактико-технического арсенала борьбы следует опираться на выборку приемов из следующих классификационных групп, примененных борцами на чемпионате Европы 2000 (табл.5). Результаты анализа их выступлений подтвердили преимущественное превалирование борьбы в партере (70,9%) над стойкой (29%). Выявлена мода на приемы, применяемые в партере – перевороты накатом (51,6%), в стойке – броски прогибом (4,6%) и подворотом (5,7%). Выявленный объем и частота реализованных приемов дают веские основания для преимущественного совершенствования бросков прогибом, подворотом и переворотов накатом как основных соревновательных действий, позволяющих атакующему борцу создавать техническое преимущество над соперниками в крупномасштабных соревновательных поединках.

Выявлено, что показатель результативности (средний балл за поединки) на олимпийских играх в Сиднее являлся наивысшим у команды борцов Кореи – 1,86. Этот

эталонный показатель командной результативности атакующих действий показывает высокую надежность технической подготовленности борцов. Он имеет тенденцию постепенного снижения у команд Украины – 1,8, Грузии – 1,69, Кубы – 1,68, России – 1,46 и США – 1,45 (табл.4). Наивысшую надежность в защите (средний балл проигранных приемов за поединки) показали борцы Кубы – 1,5, Грузии – 1,52, Украины – 1,57, России – 1,68, США – 1,78 и Кореи – 1,82.

Таблица 1

Содержание и результаты соревновательной деятельности борцов сборной команды России на Олимпийских играх в Сиднее (греко-римская борьба)

№п/	Содержание	Весовые категории								Всего
		54 кг	58 кг	63 кг	69 кг	76 кг	85 кг	97 кг	130 кг	
1.	Кол. Схваток	2	3	5	5	5	2	2	5	29
2.	Кол. ТТД в 1 балл В*	6	8	13	13	7	2	2	5	56
3.	Кол. ТТД в 1 балл П**	5	2	3	4	1	1	3	1	20
4.	Кол. ТТД*** в 2 балла В	5	4	6	1	1	0	2	4	29
5.	Кол. ТТД в 2 балла П	2	1	1	2	0	1	1	0	8
6.	Кол. ТТД в 3 балла В	0	1	3	3	0	0	0	0	7
7.	Кол. ТТД в 3 балла П	3	1	2	0	0	0	0	0	6
8.	Кол. ТТД в 5 баллов В	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9.	Кол. ТТД в 5 баллов П	0	0	0	0	0	0	1	0	1
10.	Сумма баллов В	16	19	34	30	15	2	6	13	135
11.	Сумма баллов П	18	7	11	8	1	3	10	1	59
12.	Кол. ТТД В	11	13	22	20	11	2	4	9	92
13.	Кол. ТТД П	10	4	6	6	1	2	5	1	35
14.	Общее t схваток	12,0	15,1	30,7	28,2	35,7	15,0	13,8	28,8	179,4
15.	Среднее t схватки	6,0	5,0	6,1	5,6	7,1	7,5	6,9	5,8	6,2
16.	Кол. ТТД за схватку В	5,50	4,33	4,40	4,00	2,20	1,00	2,00	1,80	3,17
17.	Кол. ТТД за схватку П	5,00	1,33	1,20	1,20	0,20	1,00	2,50	0,20	1,20
18.	Средний балл ТТД В	1,45	1,46	1,54	1,50	1,36	1,00	1,50	1,44	1,46
19.	Средний балл ТТД П	1,80	1,75	1,83	1,33	1,00	1,50	2,00	1,00	1,68
20.	Кол. баллов за схв. В	8,0	6,3	6,8	6,0	3,0	1,0	3,0	2,6	4,65
21.	Кол. баллов за схв. П	9,0	2,3	2,2	1,6	0,2	1,5	5,0	0,2	2,03
22.	Занятое место	-	-	1-е	3-е	1-е	-	-	2-е	

В* - выигранный П** - проигранный ТТД*** – тактико-техническое действие

Таблица 2

**Борцы, выполнившие бросковые приемы с высокой амплитудой,
оцененные в пять баллов**

№п/п	Ф.И.	Вес кг	Страна	Кол. раз	Место, занятое на Олимпиаде
1	Л.Ривас	54	Куба	2	2
2	А.Калашников	54	Украина	2	4
3	Е.Юлдус	54	Турция	2	Не вышел в полуфинал
4	А.Назарян	58	Болгария	3	1 (стал 2-хкратным победителем О.И.)
5	Ф.Аску	69	Куба	2	1 (стал 2-хкратным победителем О.И.)

Приведенные показатели соревновательного поведения российских борцов, завоевавших олимпийские медали на играх в Сиднее (табл.1), позволяют характеризовать их тактико-техническую подготовку с положительной стороны. Необходимо отметить, что эталонные параметры их соревновательной деятельности имеют стабильную тенденцию снижения с повышением весовой категории. Особенно это отражается на показателях средней результативности, показанной борцами за одну минуту схватки и всего поединка в целом.

Таблица 3

Борцы, выполнившие бросковые приемы, оцененные в три балла

№ п/п	Ф.И.	Вес кг	Страна	Кол. раз	Место, занятое на Олимпиаде
1	Ф.Канг	54	Ю.Корея	5	3
2	А.Чачуа	63	Грузия	5	3
3	Ф.Аску	69	Куба	4	1 (2-х кратный победитель О.И.)
4	Д.Манукян	76	Украина	6	4
5	В.Макаренко	76	Белоруссия	8	Не вышел в полуфинал
6	Г.Саладзе	130	Украина	4	Не вышел в полуфинал

Таблица 4

Результаты соревновательной деятельности борцов сильнейших команд мира по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Сиднее

№ п/п	Показатель соревновательной деятельности	6 сильнейших команд мира						Итого
		Россия	Куба	США	Корея	Украина	Грузия	
1	Кол-во участников	8	6	8	6	8	7	43
2	Кол-во поединков	29	25	30	23	29	23	159
3	Кол-во ТТД в 1 балл В	56	42	42	23	40	17	220
4	Кол-во ТТД в 1 балл П	20	14	31	15	34	22	136
5	Кол-во ТТД в 2 балла В	29	19	14	23	20	17	122
6	Кол-во ТТД в 2 балла П	8	8	22	7	13	12	70
7	Кол-во ТТД в 3 балла В	7	7	3	12	18	5	52
8	Кол-во ТТД в 3 балла П	6	2	11	4	5	4	32
9	Кол-во ТТД в 5 балла В	0	4	2	1	2	0	9
10	Кол-во ТТД в 5 балла П	1	0	2	2	2	0	7
11	Сумма баллов В	135	121	89	110	144	66	665
12	Сумма баллов П	59	36	118	51	85	58	407
13	Кол-во ТТД за схватку В	3,17	2,88	2,03	2,68	2,75	1,77	2,56
14	Кол-во ТТД за схватку П	1,20	0,96	2,20	1,27	1,86	1,72	1,56
15	Средний балл ТТД В	1,46	1,68	1,45	1,86	1,80	1,69	1,65
16	Средний балл ТТД П	1,68	1,50	1,78	1,82	1,57	1,52	1,66

Отмечается у борцов наибольшая склонность к реализации приемов в стойке, состоящих из переводов в партер из различных классификационных групп, оцененных судьями в 1 балл (54,2%), и переворотов, выполненных в партере, с оценкой в 2 балла (23,9%). Значительно реже проводились броски с высокой амплитудой из положения стойки, оцениваемые в 3 балла.

Количественные характеристики составляющих соревновательной деятельности отражают достаточно высокую надежность наших спортсменов в защитных действиях. Однако по количеству проигранных баллов за весь поединок они уступают грузинским и кубинским борцам. Средний балл тактико-технических действий, определяющий качество реализуемых приемов, по средней судейской оценке равен 1,65 балла, а средний балл проигранных приемов равен 1,66. Эти показатели характеризуют стабильность применяемых борцом техники, т.е. показывают ее помехоустойчивость ко всем сбивающим факторам.

Таблица 5

Техническое содержание соревновательных схваток на чемпионате Европы по греко-римской борьбе (Москва, 2000 г.)

№	СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ	ВСЕГО	%
1	Количество исследованных схваток	80	100
2	Количество проведенных приемов	310	100

3	Из них в стойке	90	29
4	- броском прогибом	14	4,6
5	- броском подворотом	18	5,7
6	- броском вращением	8	2,5
7	- контрприемом (накрывание)	19	6,6
8	- переводом рывком	17	5,4
9	- переводом нырком	11	3,5
10	- переводы вращением	5	1,7
11	Количество проведенных приемов в партере	221	70,9
12	- переворотом накатом	160	51,6
13	- броском прогибом, захватом туловища сзади	4	1,2
14	- переворотов с захватом рук	4	1,2
15	- контрприемы (выседом, вставанием в стойку)	7	2,2
16	- дожимания на мосту	9	2,9
17	- другие варианты приемов	37	11,9

Полученные результаты анализа соревновательной деятельности отечественных борцов позволяют внести оперативную коррекцию в узкие места спортивной подготовки, а также выявить вариативность технических параметров, имеющих конкретный диапазон колебаний, полностью зависящий от индивидуальных особенностей организма борцов и уровня их соревновательной подготовленности. Спортивную подготовку борца в условиях приближения основных соревнований года следует проводить с учетом специальных разработок, состоящих из технических заданий к предстоящим соревнованиям и структурировать их содержание так, чтобы частные задачи, направленные на техническое совершенствование, способствовали решению основных задач всей соревновательной подготовки. Она должна подготавливать спортсменов к преодолению неожиданно возникающих препятствий различной степени трудности.

В целях перспективного повышения спортивно-технического мастерства борцов высокой квалификации целесообразно опираться на результаты их соревновательной деятельности, показанные в системе крупно масштабных соревнований олимпийского цикла. Результаты этих соревнований являются основой для разработок технических заданий, создания модельных характеристик, оценок и коэффициентов технического мастерства, в значительной степени определяющих необходимый уровень развития двигательных качеств, способностей, психических процессов, активно участвующих в совершенствовании различных сторон подготовки борцов.

В следующей таблице 6 отражены параметры и результаты соревновательной деятельности шести сильнейших команд на чемпионате мира 2002 года.

Таблица 6

Содержание соревновательной деятельности борцов шести сильнейших команд на чемпионате мира 2002 года

№	Параметры	Россия	Грузия	Куба	Болгария	США	Турция
1	Количество схваток	31	23	29	23	21	20
2	Среднее продолжительность схватки (мин)	5,56	4,49	5,53	5,09	5,08	5,34
3	Количество выигранных баллов	144	119	109	87	91	100
4	Количество проигранных баллов	40	67	61	58	30	60
5	Кол-во выигранных баллов за 1 мин.	0,78	1,07	0,64	0,73	0,84	0,90
6	Кол-во проигранных баллов за 1 мин	0,22	0,60	0,36	0,49	0,28	0,54
7	Средний выигранный балл	4,64	5,17	3,76	3,78	4,33	5,00

8	Средний проигранный балл	1,29	2,91	2,10	2,52	1,43	3,00
9	Кол-во побед на туше в %	0	25,0	5,3	0	28,6	14,3
10	Кол-во технических побед в %	76,0	25,0	42,1	71,4	42,8	35,7
11	Кол-во побед по баллам в %	24,0	50,0	47,5	21,5	28,6	50,0

Анализ представленных в табл. 6 данных позволил получить качественно-количественную характеристику тактико-технического мастерства спортсменов, которые необходимо использовать для внесения поправок в систему предстоящей олимпийской подготовки национальных команд. Современные разработки модельных характеристик технического мастерства борцов с учетом их морфологических особенностей представлены в таблицах 7 и 8.

Таблица 7

Модельные характеристики соревновательной деятельности борцов – победителей и призеров крупных соревнований

Весовые категории (кг)	Коэф. надежности атаки	Коэф. надежности защиты	Интервал атаки (сек.)	Объем технич. действий (кол-во)
55-60	0,8	0,8	30-35	10-11
66-84	0,8	0,9	35-40	9-10
96-120	0,7	0,7	40-45	6-8

Они являются эталонным ориентиром в работе специалистов, использующих их для качественной подготовки борцов к предстоящим соревнованиям. Определенные коэффициенты надежности атакующих и защитных действий имеют колебания от 0,7 до 0,9, и зависят, в первую очередь, от анатомо-морфологических особенностей борцов и их весовых категорий. Чем выше коэффициент атакующих приемов, тем надежнее спортсмен в атаке. Наибольший коэффициент надежности атаки (0,9) отмечается у борцов весовых категорий 66 – 84 кг. Высокий коэффициент надежности в защите свидетельствует о большой уверенности спортсмена в своих действиях в соревновательных поединках и существенно отражается на стабильности спортивного результата.

Таблица 8

Критерии оценки технической подготовленности

Модельные показатели		Весовые категории		
		55-60	66-74	96-120
Тактико-технические действия				
1.	Групп приёмов	7-8	6-8	5-6
2.	Приемов	8-10	9-11	8-9
3.	Комбинаций:			
4.	в стойке	4-5	5-6	4-5
5.	в партере	4-5	4-6	3-5

Результативность технического мастерства борцов является переменным показателем, во многом зависящим от объективных и субъективных факторов, разрушающе действующих на структуру и содержательную направленность двигательных действий. В зависимости от принадлежности борца к той или иной весовой категории, его техническое разнообразие, характеризуется количественным применением комбинаций, состоящих из приемов различных классификационных групп, а также имеет определенный диапазон колебаний, отраженный в табл. 8.

Комплекс всех вышеперечисленных показателей технического мастерства позволяет дать каждому из них достаточно информативную характеристику, оценить уровень их совершенства и степень участия в соревновательной деятельности, которые в перспективе могут быть улучшены за счет систематического решения следующих глобальных задач:

1. Совершенствование высокоамплитудных (кладочных) бросков, существенно повышающих процент туширования соперников.
2. Совершенствование индивидуальных технических навыков борьбы в плотном «крестовом» захвате, завершающимся броском прогибом с использованием кругового метода тренировки.
3. Совершенствование комбинационного сочетания в партере – бросок прогибом захватом туловища сзади – переворот накатом.
4. Совершенствование удержаний, дожиманий и защитных действий от них.
5. Совершенствование уходов (контрприемов) с моста.
6. Повышение надежности защитных и контратакующих действий от бросков прогибом и переворотов накатом.
7. Повышение функциональной подготовленности специальными средствами борьбы, значительно ограничивающими потребление кислорода в условиях обоюдной борьбы путем применения плотных силовых захватов на руках, на голове и в положении моста.
8. Сокращение показателя интервала атак.

Система специальных тактических знаний, умений и навыков и достаточный эмпирический опыт выступлений в соревнованиях обеспечивают борцу высокий спортивный результат. Особая роль в достижении победы над соперником играет тактическая подготовка. Она позволяет более рационально распределять силы в процессе соревнования, схватки и на более качественной основе выполнять атакующие приемы. Вся техника соревновательных действий в поединках тесно связана с тактикой ее применения. Поэтому одним из основных компонентов тактико-технической подготовленности борца являются его тактические действия. Они, соединяясь между собой, образуют новые комбинационные сочетания. Такая сопряженная комбинационность тактики с техникой действий создает спортсмену возможность широкого и вариативного воздействия на своих соперников.

Повышение тактического мастерства должно проводиться путем системного расширения тактических навыков по всем разделам тактики борьбы. Высокая слитность и синхронность мыслительных (тактических) операций с моторными действиями позволяет борцу с наименьшими трудностями побеждать своих соперников. Совершенствование тактики борьбы должно проводиться путем последовательного усложнения ситуаций, воспроизводящих условия предстоящих соревнований, тем самым готовя спортсмена через систему тактических заданий к преодолению неожиданно возникающих препятствий. Повышение тактического мастерства борца следует осуществлять путем моделирования фрагментов поединка, содержащих специально разработанные тактические задания, создающие необходимые условия для достижения высокого тренировочного эффекта. Тактические задания обычно моделируют ситуации боевой практики, позволяя своевременно ликвидировать имеющиеся недостатки в различных сторонах подготовки борца. С помощью этого метода удастся компенсировать отсутствие основных соперников, способных создавать конкретный стиль ведения борьбы в предстоящих соревнованиях. Они направлены на развитие тактического мышления, способностей рационально действовать в разной соревновательной обстановке, и совершенствование отдельных тактических действий.

Результаты анализа содержания соревновательных поединков ряда высоко масштабных соревнований позволили разработать и включить в тренировочную работу конкретные тактические задания, обеспечивающие системное повышение тактического мастерства.

Задания по совершенствованию отдельных тактико–технических действий:

1. реализовывать коронный прием когда партнер, соперник успешно защищается либо проводит контрприем;
2. выполнять контрприем (осуществлять защиту) против конкретного атакующего приема;
3. пользоваться переводами, фиксировать и удерживать соперника в партере, применять только те приемы, с помощью которых можно достичь чистой победы;
4. удерживать соперника в опасном положении и дожимать его на лопатки;
5. проводить приемы (контрприемы) на фоне утомления, а также на сильно вспотевшем партнере;
6. применять в тренировочной схватке тактические способы, способствующие созданию благоприятных условий для проведения приемов (контрприемов).

Задания по совершенствованию тактики ведения схватки:

1. выиграть поединок на туше;
2. выиграть схватку с явным преимуществом;
3. выиграть схватку по баллам.

Задания на быстрое завершение поединка:

1. увеличивать преимущество в баллах;
2. удержать преимущество в баллах
3. не проиграть ни одного балла;
4. проиграть не более чем 2 или 3 балла самому сильному сопернику;
5. отыграть потерянные баллы;
6. достигнуть технического преимущества в баллах в первом (2, 3) периодах борьбы;
7. удерживать инициативу действий до последних минут схватки;
8. не допустить предупреждения за пассивность.

Тактические задания по реализации атак (контратак):

1. атаковать непрерывно;
2. атаковать эпизодически;
3. атаковать (контратаковать) преодолевая защиту соперника;
4. атаковать (контратаковать) противника на краю ковра;
5. атаковать сразу после сигнала (свистка) арбитра;
6. заставить соперника ошибиться и использовать его ошибку для проведения атаки (контратаки);
7. опережать партнера, соперника, проводя поединок на контратаках.

Задания по использованию площади ковра:

1. удерживать соперника в положении спиной к краю ковра;
2. сдерживать натиск соперника;
3. сковывать действия соперника силовыми захватами;
4. не сходить с ковра, держась все время спиной к центру.

Тактические задания по применению различного темпа схватки:

1. захватить инициативу и удерживать ее за счет высокой активности действий;
2. за счет технического преимущества добиться предупреждения сопернику;
3. вести поединок в высоком темпе;
4. действовать жестко, вынуждая соперника выходить за пределы ковра;
5. использовать сковывающие захваты для ведения схватки в среднем темпе.

Тактические задания по ведению поединка в различных положениях борьбы:

1. перевести соперника в партер и в этом положении добиться преимущества;
2. при попадании в партер систематически выходить в положение верхнего или вставать в стойку;
3. активно преследовать соперника при попадании его в партер.

С помощью тактических заданий могут решаться многие задачи технической подготовленности. В процессе длительного совершенствования борец должен овладеть 4-5-мя способами тактической подготовки для реализации атакующих приемов; своевременно и качественно раскрывать защиту соперника, стабильно удерживать набранное преимущество, составлять правильно план предполагаемой схватки и воспроизводить его в реальных условиях поединка, правильно распределять силы в различных условиях соревнований. Перед каждой соревновательной схваткой должен быть намечен тактический план ведения поединка, поставлены задачи, определены средства и методы их реализации, избраны темп и интенсивность ведения борьбы в каждом периоде поединка, уточнены сильные и слабые стороны подготовки соперника.

В схватках необходимо стараться провести как можно больше своих коронных технических действий с различными способами тактической подготовки. При приближении срока соревнований совершенствование тактических заданий должно проводиться на фоне максимального сопротивления соперника, борющегося в непривычной стойке, нестандартной дистанции с более тяжелым по весу соперником, более сильным, быстрым, выносливым, выше или ниже ростом, выполняющим приемы из ситуаций, невыгодных для атакующего.

ОБЩАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Б.В. Иванюженков, кандидат педагогических наук,
А.А. Карелин, доктор педагогических наук
В.В. Нелюбин, профессор

Системно возрастающая конкуренция зарубежных борцов на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх делает актуальной проблему подготовки отечественных спортсменов с позиции повышения требований к уровню их спортивного мастерства.

Современная динамика проектирования процесса спортивной подготовки и оперативное управление им получает качественное решение путем этапного обобщения имеющихся классификаций и создания на этой основе новых, более совершенных, отражающих все сведения и достижения в данной спортивной дисциплине. Они вытекают из эволюционного развития предмета и необходимости дальнейшего совершенствования борьбы как спортивной, учебной и научной дисциплины.

На примере спортивной борьбы представлена авторская концепция разработки общей классификации тактико-технических действий, принципы которой могут быть использованы в других видах спорта. Установлено, что физическая культура в различных регионах земного шара имела свою динамику и отличные друг от друга формы и средства развития в каждой социально-экономической формации. На разных континентах независимо друг от друга возникали теории физического воспитания населения. В каждой стране они имеют отличительные особенности и локальную тренировочную направленность. На их основе постепенно сложились

методики спортивного обучения, служащие фундаментом классификации спортивных движений.

К настоящему времени существующие классификации не полностью отвечают запросам практики спорта высших достижений. Историко-аналитическое изучение их развития на основе обобщений тактико-технических действий позволило разработать еще и ряд частных инновационных классификаций, которые служат ключом к пониманию вопросов, связанных с методикой обучения и обеспечивающих повышение качества учебно-спортивной и научной работы в области педагогики спорта.

Наличие в спортивной борьбе многообразия технических и тактических действий существенно затрудняют процесс составления учебно-методических документов, программ и, в этой связи, разработку методологических основ спортивного мастерства. Устранить эти недостатки можно путем создания классификаций тактико-технического потенциала борьбы. Отсутствие такого полиинформационного документа значительно усложняет и удлинняет процесс спортивного совершенствования борцов. Без наличия такой классификации нельзя создать эффективную технологию процесса обучения и совершенствования, проводить анализ и правильно моделировать соревновательную деятельность, а также осуществлять комплексный педагогический контроль за качеством спортивной подготовленности спортсменов.

В техническом арсенале борьбы содержится большое количество захватов, приемов атаки, защит, контрприемов, комбинаций и связок, применяемых в различных основных и промежуточных положениях – в стойке, партере, на мосту, лежа и сидя. Это ставит исследователей перед необходимостью классифицированного расположения их в строго определенной системе.

Понятие «классификация» имеет латинское происхождение от слова «классис» и переводится как «класс, разряд». Под энциклопедическим определением классификации понимается распределение множества объектов на классы по наиболее характерным для них признакам. В спортивной борьбе под классификацией следует понимать разделение всех известных приемов по группам в соответствии с общим для каждой группы признакам.

Классификация помогает привести все тактико-технические действия в иерархически соподчиненную систему. Она позволяет целенаправленно планировать научные исследования, влиять на ход дальнейшего развития спортивной борьбы, совершенствовать методическую систему передачи знаний, двигательных умений и навыков последующим поколениям борцов. Классификации возникают под влиянием объективных (естественных) и субъективных (искусственных) причин. Искусственная классификация предшествует объективной (естественной) систематизации. Ее структура и содержание соответствуют уровню знаний специалистов того времени, в котором она создавалась. Искусственные классификации на определенном отрезке времени играют положительную роль, позволяя специалистам позитивно пользоваться имеющимися специальными материалами по борьбе. По прошествии конкретного времени, при ретроспективном критическом анализе их содержания, проявляются негативные положения в существующих классификациях. Такие классификации, пройдя временной этап нивелировки и совершенствования по мере установления функциональных связей между изучаемыми объектами дисциплины, позволяют выявить сущность их содержания и приобрести законченную структуру содержания и логику взаимосвязей между исследуемыми элементами. Данную классификацию в науке принимают за стандарт и используют в практике спортивной работы. Теоретическая

значимость такой классификации определяется тем, что она обобщает сумму накопленных знаний, подводит итог этапному развитию практико-теоретических сведений об изучаемом объекте, выявляет пробелы, ошибки и неправильные суждения в знаниях, облегчает организацию устранения ошибочных мнений и способствует проведению дальнейших комплексных исследований (В.В. Нелюбин, 1983, 1995; В.В. Нелюбин, А.А. Сидоров, 1996).

Классическим примером образцов являются классификации, созданные в биологии шведским естествоиспытателем Карлом Линнеем и в химии Д.И. Менделеевым. Разработкой и совершенствованием классификаций занимаются специалисты-ученые, глубоко знающие предмет. Они стремятся обобщить накопившиеся знания об изучаемом объекте, явлении и классифицировать их по определенному критерию.

Первым проблему разработки классификации попытался решить основатель японской школы борьбы дзюдо Дзигаро Кано в 1887 году после организации им борцовской школы (А.П. Купцов, 1980). Им была разработана классификация техники приемов дзюдо, которая на протяжении последующего столетия претерпевала определенные содержательные изменения. Однако, ее принципы заложены в основу современной японской школы борьбы (J. Natta, 1962), вся мировая специальная литература по дзюдо основана на ней, а названия приемов употребляются в японской интерпретации. Впоследствии эта классификация явилась фундаментом, на котором разрабатывались и совершенствовались последующие классификации техники приемов борьбы в одежде – дзюдо, самбо (В.С. Ощепков, 1932; А.А. Харлампиев, 1949, 1960, 1964; Ю.А. Воронин, С.В. Магеровский, О.М. Сердюк и др., 1964; В.М. Андреев, Е.М. Чумаков, 1967; В.М. Андреев, Г.С. Туманян, 1975; Ю.А. Шулика, 1993).

Отечественными специалистами была проделана большая работа по разработке классификации техники в греко-римской и вольной борьбе (Г.Н. Гончаров, Н.Н. Сорокин, 1940; Н.М. Галковский, А.З. Катулин, Н.Г. Чионов, 1952, Н.Н. Сорокин, 1960; Г.С.Туманян, 1964; Н.М. Галковский, А.З. Катулин, 1968; В.П. Кожарский, Н.Н. Сорокин, 1972; А.П. Купцов, 1975; В.В.Нелюбин, 1980, 1995, 1996, 1999; В.В. Нелюбин, В.Д. Дашинороев, 1985; В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев, 1993; В.В. Нелюбин, А.А. Карелин, 1998, 2000; В.В. Нелюбин, Б.В. Иванюженков, 1999).

Для более глубокого изучения теоретических и методических основ спортивной борьбы, с учетом современных требований подготовки специалистов высокой квалификации, возникла необходимость создания единой классификации, систематики и терминологии техники для всех четырех видов борьбы. В этой связи в 1975 г. был разработан и издан проект «Единой классификации, систематики и терминологии» для греко-римской, вольной борьбы, борьбы самбо и дзюдо (А.П. Купцов, 1975), которая нашла свое отражение в виде основных приемов техники в учебнике для ИФК по спортивной борьбе (1978) (табл.1). Являясь ключом к пониманию многих частных вопросов, связанных с методикой обучения и совершенствования, она обеспечивает повышение качества учебно-спортивной и научной работы в области техники спортивной борьбы, позволяет совершенствовать язык специальных терминов для всех видов борьбы и определяет эмпирическую последовательность обучения приемам и действиям.

В дальнейшем диалектический процесс развития классификаций в спортивной борьбе значительно продвинулся вперед (В.В. Нелюбин, 1995, 1999; А.А.Сидоров и др., 2000; А.А. Карелин, 2002). Это потребовало разработки общей классификации, создающей интегральное представление о структуре и тактико-техническом

содержании всей спортивной борьбы, отвечающей современным веяниям времени. На базе ранее созданных классификаций нами была разработана и предложена в практику работы общая классификация элементов, приемов и тактико-технических действий греко-римской и вольной борьбы (табл.2). Ее разработка проводилась на основе обобщения многолетнего опыта передовой отечественной школы борьбы и экспериментальных исследований, интенсифицирующих профессиональную подготовку специалистов в этих дисциплинах борьбы. В новой, разработанной нами классификационной таблице представлена структура, направленность технических действий, их взаимосвязи и все тактико-техническое содержание спортивной борьбы (Нелюбин В.В., Карелин А.А., Иванюженков Б.В., 2004).

Ее структурное содержание состоит из 10 уровней (их номера расположены в левой части табл. 2), каждый из которых отражает в логике последовательного развития степень нарастания координационной сложности и является информационным носителем всей элементной базы борьбы.

На первом уровне классификации располагаются захваты, дистанции и позы. Захваты могут быть предварительные и основные. Они выполняются за голову, руки, туловище, ноги в различных вариациях. Вся техника приемов борьбы тесно связана со структурой самих захватов. В зависимости от вида борьбы прослеживается четкая специфичность захватов. Отмечается их непосредственное воздействие на процесс совершенствования приемов и построение комбинаций. Их содержание и направленность полностью зависят от дистанций и поз (стоек), избираемых борцом для реализации атакующих, защитных и контратакующих действий и предшествующих им тактических операционных действий.

Второй уровень классификации создается тактикой борьбы, имеющей сложное интеллектуально-моторное содержание. Она образуется из тактики поединка, соревнования и способов тактической подготовки атакующих действий. Учет всех слагаемых соревновательной тактики обеспечивает борцу коррекционную гибкость применительно к динамично складывающимся ситуациям поединка. В структуре соревновательного поединка большую роль играют инициативные передвижения атакующего борца – вперед, назад, в стороны, в круговую. С их помощью решаются различные тактические задачи, позволяющие оперативно создавать благоприятные ситуации борьбы и целенаправленно управлять движениями и действиями соперника. Маневрирование является основным средством и способом подготовки атак. Посредством его выполнения возникают тактические предпосылки для целенаправленного создания выгодных ситуаций и оперирования ими со всех дистанций и положений (поз) борьбы, от которых во многом зависит результативная реализация технического потенциала атакующего борца. Искусство передвижения борца по ковру обеспечивает ему безопасность со стороны соперника, позволяет нейтрализовать его активность, лишать его инициативы и самостоятельного выбора тактико-технических средств борьбы. Выбор дистанций, поз и положений борьбы происходит в зависимости от избираемой борцом общей тактики борьбы, возникающей у спортсмена по ходу поединка, тактических предпосылок и рабочих замыслов. В зависимости от избираемой тактики спортсмен пользуется различным набором боевых позиций (стоек), стараясь использовать наиболее выгодную для реализации своих активных действий в атаке или обороне.

В практике ведения спортивной борьбы борцом используется три дистанции – ближняя, средняя и дальняя. Спортсмен, одинаково хорошо владеющий техникой атакующих действий со всех трех дистанций, быстрее добивается победы над соперником.

Спортивные поединки проходят в 3-х основных положениях борьбы: 1) стоя на ногах (стойки – высокая, средняя, низкая); 2) стоя на коленях, упираясь руками в ковер (партер – высокий, средний, низкий); 3) стоя на мосту. Помимо этих положений имеются еще 3 промежуточных положения: 1) сидя на тазе; 2) лежа на животе; 3) стоя на ногах с упором руками в ковер. Выбор спортсменом необходимых поз и дистанций полностью зависит от избираемой им и соперником тактики борьбы, определяющий мониторинг обоюдных действий, учитывающих индивидуальные особенности соперника применительно к своим типологическим, анатомо-морфологическим, психофизическим качествам и тактико-технической подготовленности. В ходе единоборства очень важным является умение быстро находить или создавать с помощью специальных СТП благоприятные динамические ситуации, обеспечивающие оптимальные условия для реализации атакующих приемов. Эти 10 способов тактической подготовки закодированы под номерами с 1 по 10. Они имеют следующую терминологическую экспликацию: маневрирование, выведение из равновесия, сковывание, отвлечение, раскрытие, угроза, повторная атака, натиск, вызов, опережение. К причинам неудачной реализации приемов борьбы следует отнести выполнение их без достаточной тактической подготовки.

Третий уровень классификации характеризует атакующую направленность всего арсенала техники борьбы и раскрывает агрессивность двигательной деятельности борца.

Классификация А.П. Купцова (1975) охватывает все техническое содержание борьбы, расположенное в рациональной очередности его изучения в стойке и партере. Она полностью вошла в содержание четвертого и пятого уровней представленной классификации. Отсутствие в предшествующих классификациях положения моста подвигло нас на разработку его технического содержания и введение его в структуру новой классификации.

Специальные упражнения, выполняемые в положении моста, помогают активно развивать физические и волевые качества, укреплять мышцы шеи, туловища, ног, т.е. те мышечные группы, которые несут максимальную нагрузку при нахождении борца в опасном положении. Мост является надежным оборонительно-наступательным средством, без которого невозможно достижение высоких спортивных результатов. Системное целенаправленное применение в тренировочном процессе специальных упражнений на мосту позволяет формировать не только сильно развитый мышечно-связочный аппарат шейного отдела, но и обеспечивает борцу надежное овладение системой бросковых и кладочных приемов, к которым, в первую очередь, относятся броски прогибом. В тренировочной работе борец может дискретно применять различные положения моста, а также включать его как связующий элемент в содержание технических действий атакующей и контратакующей направленности. Мост играет большую роль в специальной подготовке борца. Его элементы широко используются в такой распространенной группе приемов, как перевороты и броски накатом в партере и стойке, а также броски прогибом. Являясь переходным и связующим элементом борьбы между стойкой и партером, мост обеспечивает спортсмену проведение целого ряда приемов и сложных комбинационных действий. Он оказывает эффективное воздействие на выполнение ряда тактических предпосылок, значительно расширяющих и обогащающих тактико-технический потенциал борца.

Таким образом, на четвертом уровне располагаются три основных положения борьбы - партер, стойка и мост, из которых реализуются все существующие в спортивной борьбе группы приемов. Мост играет важную роль в специальной подготовке борца, с его помощью формируется и совершенствуется агрессивный

стиль борьбы. Он может использоваться в качестве специальных упражнений как составная часть атаки в отдельном приеме, комбинации, контрприемах, и как средство защиты и контратаки, применяемые в опасных ситуациях поединка.

Пятый уровень является технической сердцевиной классификации и состоит из групп приемов, выполняемых борцами в виде переворотов, бросков, переводов, сваливаний, удержаний и дожиманий на мосту, уходов и переворотов (контрприемов) соперника с моста, являющимися основными техническими средствами, обеспечивающими борцу уходы от чистых поражений (туше).

Шестому уровню соответствуют подгруппы приемов, содержащие в себе действия атакующего борца, показывающие каким способом они выполняются: поворотом, наклоном, рывком, нырком, прогибом и т.д.

Седьмой уровень образуют приемы оборонительных действий, создающие условия для разрушения или опережения атакующих действий соперника.

Восьмой уровень составляют приемы защиты и контратаки. Защиты подразделяются на активные и пассивные приемы. В отличие от активной защиты, пассивная защита характеризуется тем, что обороняющийся спортсмен не владеет инициативой и не имеет преимуществ в двигательной деятельности. Оборонительные действия с контратакующей направленностью приемов могут выполняться как через защиту, так и за счет опережающих действий борца. Опережения проводятся за счет предвосхищения атакующих действий борца с оптимальным использованием благоприятного расположения его частей тела, инерции и направления развиваемых усилий.

Девятый уровень составляют комбинации: однонаправленные, разнонаправленные, кустовые и ситуационные. Комбинационный стиль ведения поединков основан на слитном соединении подготовительных тактических действий и приемов атаки с защитными или контратакующими действиями соперника. Структура построения всех видов комбинаций образуется за счет соединения нескольких атакующих приемов, при проведении которых атакующий логично использует завершение защиты соперника со стартовым началом своей очередной атаки, совпадающей по своевременности выполнения, мощности развиваемых усилий и координационной направленности (Нелюбин В.В., Ярыгин И.С., 1994).

В однонаправленных комбинациях атакующие действия борца выполняются только в одну сторону. Разнонаправленные комбинационные образования состоят из атакующих приемов разнонаправленного действия, причем, изменение направления атаки обусловлено выбором защитных или контратакующих усилий соперника, выполняемых в диаметрально противоположном направлении, существенно облегчающих атакующему реализацию завершающего приема.

В основе кустового метода структурного распределения технических действий лежит стандартный захват атакующего, определяющий последующую цепочку действий атакующего в зависимости от предстоящих защитных действий соперника.

Ситуационный метод описания техники заключается в ее систематизации, создаваемой логикой комбинационного развития атак, базирующихся на основе динамики развития последовательных действий системы атакующий - защищающийся (контратакующий) борец, с конкретным указанием последующих вариантов продолжения атак, возникающих после основных защитных действий соперника. Ситуативный вариант описания техники предполагает ее комбинационное изучение и совершенствование в структуре максимального приближения к реальным условиям поединков. Такая система логично-последовательного расположения материала заранее предопределяет его

методически правильное освоение, автоматически закладывая в его структуру дидактически обоснованные фрагменты методики подготовки борца. Данный метод описания техники положительно решает проблему освоения борцами приемов в комбинационном плане, на основе реально возникающих ситуаций в схватке. Он существенно расширяет их тактико-технический арсенал и позволяет реализовывать его в логике развития комбинационных многоходовых решений, принимаемых атакующим борцом против оборонительных действий соперника.

Различные сочетания кустовых, ситуационных, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций позволяют создавать из их элементного состава тактико-технические комплексы, соответствующие десятому уровню классификации. Тактико-технические комплексы представляют собой совокупность взаимосвязанных комбинаций и отражают индивидуальность технического оснащения борцов, которая наиболее полно раскрывается в ходе их соревновательной деятельности. Здесь реализуется умение спортсмена рационально строить подготовку атаки и результативно выполнять логически связанные между собой атакующие, контратакующие и защитные действия на фоне активного противодействия соперника. ТТК имеют атакующую и контратакующую направленность, могут быть простыми и сложными.

Если разработке комплексов атакующего содержания со стороны специалистов уделяется существенное внимание, то разработке и систематизации ТТК контратакующей направленности посвящено ограниченное количество работ: в вольной борьбе – Р. Петров (1976); В.В. Нелюбин (1980,1985); В.В. Нелюбин, В.Д. Дашинобоев (1985) и в греко-римской - А.А. Карелин, В.В. Нелюбин (1997,1998); А.А. Карелин (2002). На своевременность и результативность выполнения действий контратакующей направленности помимо благоприятных ситуаций, создаваемых атакующим борцом, будут оказывать влияние и его анатомо-морфологические особенности, уровень развития функциональных возможностей и скорость протекания оперативно-тактического мышления. Глубокие знания комбинационной борьбы и наличие большого соревновательного опыта способствует своевременной экстраполяции атакующих действий соперника.

Содержание ТТК атакующей направленности составляется из различных комбинационных образований, прерываемых защитными действиями соперника. Структура атакующего ТТК включает в себя: 1) тактический способ проведения приема, выполняемого без захвата или с предварительным захватом; 2) измененный первоначальный захват; 3) однонаправленный комплекс выполнения атакующих приемов; 4) разнонаправленный комплекс выполнения атакующих приемов; 5) ложный прием; 6) защита (контрприем); 7) завершающий (истинный) прием; 8) удержание; 9) дожимание.

В структуру общей классификации были введены частные классификации тактико-технических комплексов с контратакующей

направленностью (10 уровень), разработанные ранее специалистами греко-римской борьбы (А.А. Карелин, 1998) и вольной борьбы (В.В. Нелюбин, 1980, 1985). Для греко-римской борьбы ее содержание представляет собой совокупность эффективных контрприемов, выполняемых с опережением действий атакующего борца из классификационной группы приемов – бросков прогибом (табл.3) и бросков наклоном, сбиваний и переводов, связанных с захватом ног руками в вольной борьбе (табл. 4).

Представленная классификация (табл.3) содержит в себе способы захватов рук, туловища, головы, защиты и контрприемы, соответствующие каждой фазе

атакующего приема. В содержании классификации контратакующих действий нашли свое представительское место способы захватов (5 вариантов), способы защит (10 вариантов), способы контрприемов (61 вариант), соответствующие 4 фазам атаки (табл.3). Первая фаза – движение борца вперед для осуществления захвата, где выполняется 10 контрприемов (к/пр.); вторая фаза – захват с постановкой ног ближе к сопернику для создания выгодного стартового положения (30 к/пр.); третья фаза – отрыв соперника от ковра и бросок прогибом (15 к/пр.); четвертая фаза – постановка на мост и дожимание (6 к/пр.).

В таблице 4 представлена классификация техники контратакующих действий от приёмов с захватами ног руками. В вольной борьбе при выполнении бросков наклоном и переводов захватом ног, как самой распространенной группы приёмов, первоначальными действиями атакующего при сближении с соперником в целях проведения атаки являются действия, связанные с захватами ног руками.

В зависимости от анатомо-морфологических особенностей организма спортсмена и уровня развития его физических качеств, каждый борец выбирает себе наиболее подходящие способы захватов ног. Необходимо помнить, что стабильный успех будет сопутствовать при условии владения спортсменом атаками, защитными и контратакующими действиями на оптимальных для него дистанциях. Классификация была разработана нами на основе системного распределения захватов, положений борцов и их действий, выполняемых ими в логической последовательности атаки захватом ног руками.

В основу классификации положены четыре фазы атакующего приёма, т.е. разделение его на составные части, в каждой из которых имеются свои контрприёмы. Все контратакующие действия, соответственно четырём фазам атаки, подразделены на шесть групп:

контрприёмы при попытке захвата ног (1 фаза).

При осуществлённом захвате ног (2 фаза):

контрприёмы при захвате двух ног;

контрприёмы при захвате ноги (голова снаружи);

контрприёмы при захвате ноги (голова изнутри);

контрприёмы при отрыве от ковра (3 фаза);

контрприёмы при бросках с захватами ног (4 фаза).

В классификации разработано и представлено 38 контрприемов от захватов ног руками, образующих систему многих ТТК контратакующей направленности. К такому разделению структуры атакующих действий на четыре фазы необходимо прибегать в ходе создания облегченных условий обучения и совершенствования контратакующих приемов.

Частные классификации контратакующей направленности, представленные в таблицах 3 и 4, нашли свое место в структурном составе общей классификации спортивной борьбы. ТТК разработаны в рамках комплексного подхода к педагогическому процессу развивающего обучения, воспитания спортсменов и совершенствования ими технического арсенала приемов греко-римской и вольной борьбы. Разработанная систематизация всего тактико-технического арсенала борьбы в определенной мере позволяет оптимизировать процесс обучения опережающим и комбинационным тактико-техническим действиям, совершенствовать и закреплять их в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Компоненты техники и тактики, структурные и функциональные связи, существующие между

ними, установленные уровни координационной сложности техники образуют базис системы спортивной подготовки высококвалифицированных борцов.

Своевременное устранение несоответствия между существующими классификациями приемов и спортивной практикой лежит на путях системного оценивания соревновательного опыта и сравнительного историко-аналитического мониторинга классификационных структур спортивных движений. Методологическими основами возникновения новых критериев и принципов классификации движений в спорте являются закономерности эволюционного изменения правил соревнований, которые объективно обусловлены техническим прогрессом общества, изменчивостью социальной моды на зрелища и политико-институциональным заказом государства на спорт высших достижений. Особенности их проявления в современных условиях в связи с ревизиями правил спортивных соревнований определяют тенденции научных взглядов на управленческо-педагогическую сущность и функции многолетнего спортивно-педагогического процесса подготовки спортсменов. В результате проведения теоретических исследований в этом направлении выработана система критериев и принципов классификации тактико-технических действий, представленных в табл.5.

Опираясь на сформулированные в таблице 5 принципы и критерии, тренеры и специалисты могут выйти на новое конструктивное направление в построении эффективных систем подготовки борцов высокого класса.

В содержании развитой нами классификации отражается все эволюционное развитие спортивной борьбы. Она пополняет наши знания об этом явлении и является отражением социальных процессов, происходящих в современном обществе. Структурно-информационное содержание разработанной классификации представляет собой в этом плане систему интегральной подготовки спортсменов по тактико-техническому разделу борьбы, раскрывающую перед специалистами всю панораму спортивных действий борца, расположенных в логике возрастания координационной сложности и иерархической трудности их технической реализации.

Таблица 5

Принципы и критерии разработки классификаций тактико-технических действий в спортивной борьбе

Принципы	Критерии
Принцип исторической обусловленности и социального заказа (моды)	Критерии социально обусловленной подструктуры личностных качеств(характерологические свойства личности, соответствующие требованиям вида спортивной борьбы)
Принцип наличия глоссария модельных характеристик ведущих команд и борцов мира	Критерии психических форм отражения (память, внимание, мышление, сенсорные реакции и координации, эмоционально-моторная устойчивость)
Принцип опоры на национальную школу и тактико-технический стиль ведения поединков	Критерии антропоморфологического соответствия
Принцип комплексного целевого проектирования многолетней спортивной подготовки борцов	Критерии физиологического соответствия

Принцип качественной разработки частной методики спортивного обучения и воспитания борцов	Критерии статодинамической устойчивости
Принцип опережающего подхода в корректировании методики спортивной подготовки борцов на основе прогнозирования изменений в правилах соревнований	Критерии спортивной обучаемости комплексам тактико-технических действий
Принцип обеспечения спортивно-педагогического процесса специальными устройствами на основе информационных технологий	Критерии весовой категории Критерии опыта Критерии возрастного ценза

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

К.К. Ратова

Современный этап развития физической культуры и спорта характеризуется большим разнообразием видов спорта, постоянным появлением и развитием новых направлений. Ежегодно в классификации видов спорта вносятся изменения и дополнения. Существует большое количество разнообразных школ и систем, следующих тем или иным учениям. Однако, появление новых видов спорта не всегда ведет за собой достаточное внимание к нему со стороны деятелей науки, многие аспекты вновь появившихся направлений остаются неохваченным. В результате, педагогический процесс протекает без достаточной научной базы, преподавателям не хватает апробированных систем подготовки. Часто учебно-тренировочный процесс строится на основе существующих методик из базовых видов спорта и не учитывает специфики избранной специализации. Подобная проблема наблюдается в частности в подготовке спортсменов джиу-джитсу.

Как вид спорта джиу-джитсу в нашей стране официально признан в 2003 году (приказ №198 государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 03.04.2003г). На протяжении последних двух лет проводятся официальные старты: первенства и чемпионаты городов, регионов, России. Но при этом существует недостаточное количество разработок по теории и методике данного вида спорта. Тренеры вынуждены применять программы из других видов борьбы и единоборств: самбо (Рудман Д.Л., Гаткин Е.Я. и др.), дзюдо (Белов А.В., Манолаки В.Г. и др.), карате, бокс (Дегтярев И.П., Градополов К.В. и др.), рукопашный бой (Блажко Ю.И., Туманов А.А.). В перечисленных видах спорта существует достаточно большое количество научно-обоснованных методик, но они не могут в полной мере заменить программы подготовки джиу-джитсу. Таким образом, создание специальных методик по подготовке спортсменов джиу-джитсу является сегодня актуальным вопросом и требует к себе внимания со стороны ученых. Исследование проблемы методического обеспечения тренировочного процесса джиу-джитсу определяется потребностью современного общества в вопросах детско-юношеского спорта, результаты смогут найти применение в практической деятельности специалистов.

Целью нашего исследования было теоретически разработать и экспериментально обосновать систему последовательного обучения технике джиу-джитсу на начальном этапе подготовки.

Задачи:

1. Выявить характерные особенности технической подготовки спортсменов в контактных единоборствах (ударных, бросковых, ударно-бросковых видах).
2. Разработать схему последовательности изучения техники джиу-джитсу.
3. Экспериментально обосновать эффективность применения разработанной схемы изучения техники джиу-джитсу.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач был использован комплекс взаимодополняющих методов исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, методы опроса, метод экспертных оценок, тестирование, стенографирование и хронометраж поединков, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Спортивно-педагогический эксперимент проходил с сентября 2002 – май 2003 гг. на базе СК «Факел» г. Санкт-Петербурга. Экспериментальная группа состояла из 14 человек. Для сравнения и выявления результатов методики была отобрана контрольная группа, занимавшаяся по стандартной программе начальной технической подготовки. Контрольная группа так же состояла из 14 человек.

Процесс обучения был разделен на 2 этапа, в конце каждого этапа проводились экзамены на освоение техники. В конце второго этапа занимающиеся обеих групп участвовали в соревнованиях среди начинающих. На начальном этапе исследования, а так же в конце каждого из двух этапов проводились тестирования для определения физической и теоретической подготовленности занимающихся. Проводились следующие тестовые замеры:

- физическая подготовка: упражнения с резиновыми жгутами, подтягивания, челночный бег, бег 30 м., вис на перекладине на согнутых руках, прыжок в длину, определялась гибкость.
- теоретическая подготовка: тест-опрос №1 и тест-опрос №2.
- техническая подготовка – экзамен на присвоение пояса, показатель объема технических действий (ПОТД), показатель эффективности технических действий (ПЭТД)

В ходе нашего исследования была разработана и апробирована система начальной технической подготовки джиу-джитсу, включающая в себя комплекс средств и методов, направленных на обучение и совершенствование двигательных действий, а так же на контроль освоения техники джиу-джитсу.

Нами была предложена схема изучения технических действий в стойке и в партере.

Техника джиу-джитсу многообразна, состоит из нескольких разделов. Тренер должен располагать большим объемом теоретических и практических знаний, что бы уметь правильно планировать тренировочный процесс. Исходя из данных современной литературы по вопросам технической подготовки, согласно принципам последовательности обучения, опираясь на разработанные методики в разных видах единоборств, мы попытались создать схему применительно к джиу-джитсу.

Технические действия были скомпонованы в группы для тренировочных занятий. Для наглядности можно построить своеобразную круговую спираль, отражающую пропорциональность технического арсенала спортсмена джиу-джитсу, что позволит правильно распределить время, затрачиваемое на изучение и совершенствование техники. Каждая группа состоит из приемов, относящихся к разным классам технических действий, разным подклассам и группам. После выделения блоков в технике нужно провести направляющие к тем техническим

действиям, которые будут основными в каждом занятии (те действия, которые будут изучаться или совершенствоваться в основной части данного урока) Это обязательно должны быть действия из классов борьба стоя и борьба лежа.

Нами было выделено 4 блока: броски наклоном, броски подворотом, броски прогибом, коронная техника (излюбленные приемы). Каждый из первых трех блоков разделен на занятия с большим количеством заданий, направленных на изучение и совершенствование техники ударов руками или ударов ногами. Далее к каждому тренировочному занятию предложены технические действия из борьбы лежа.

Каждый виток спирали рассчитан на 12 тренировочных занятий, что приблизительно равно месячному циклу (при трехразовых занятиях в неделю). Это позволяет разучить технические действия (получить представления, научиться выполнять подводящие и подготовительные упражнения) из разных разделов техники.

Захваты можно разделить на группы по локализации хвата кимоно и от занятия к занятию чередовать группы. В таком случае мы видим наложение спирали, состоящей из групп захватов, на спираль из блоков технических действий.

Ниже приведены блоки технических действий в порядке чередования групп по занятиям:

1. Броски наклоном (подножки), удары руками, удержания, уходы от удержаний.
2. Броски наклоном (подсечки), удары ногами, переворачивания.
3. Броски наклоном (подхваты, отхваты), блоки ударов, болевые приемы.
4. Броски подворотом (броски через бедро), удары руками, удушающие приемы.
5. Броски подворотом (броски через спину), удары ногами, прорывы сквозь ноги, заваливания.
6. Коронные приемы (излюбленные технические действия) в борьбе стоя и в борьбе лежа.
7. Броски наклоном (захваты за ноги), удары руками, удержания, уходы от удержаний.
8. Броски наклоном (зацепы), удары ногами, переворачивания.
9. Броски наклоном (выведения из равновесия, броски через плечи), блоки от ударов руками и ногами, болевые приемы.
10. Броски прогибом (броски через грудь), удары руками, удушающие приемы.
11. Броски прогибом (подсады бедром, броски через голову), удары ногами, прорывы сквозь ноги, заваливания.
12. Коронные приемы (излюбленные технические действия) в борьбе стоя и в борьбе лежа.

Группы основных захватов для занятий:

1. рукав, рукава
2. отворот, отвороты
3. ворот, голова
4. пояс
5. спина
6. брюки, нога, ноги
7. без кимоно, без пояса

Групп захватов меньше, чем групп технических действий.

Таким образом, при наложении спиралей с каждым витком основные захваты для одних и тех же групп технических действий меняются. Происходит изучение и совершенствование основ техники с разными деталями.

Проведя исследование, мы рассчитали прирост данных тестовых замеров в экспериментальной группе по сравнению с контрольной по показателям: технической подготовки, теоретической подготовки и уровню развития физических качеств.

Прирост показателей по технической подготовленности оказался на 5,22% выше в экспериментальной группе, чем в контрольной ($p < 0,05$) Разница в приросте показателей по физической подготовленности составила 0,55% в сторону экспериментальной группы ($p < 0,05$). Показатели теоретической подготовки в экспериментальной группе повысились на 4,5% больше в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. ($p < 0,05$)

Эффективность методики рассчитывалась методом весовых коэффициентов (Гмурман В.Е., 2002) по абсолютному приросту нормализованных оценок за весь период обучения плюс значения технических критериев показателя объема технических действий (ПОТД) и показателя эффективности технических действий (ПЭТД).

Значения общих критериев составили:

Эффективность классической системы начальной технической подготовки джиу-джитсу	0,32095817
Эффективность экспериментальной системы начальной технической подготовки джиу-джитсу	0,424555089
Разница по эффективности, %	32,3%

Статистический анализ результатов проведенного исследования дает нам право сделать вывод о достоверности полученных данных и об эффективности разработанной системы начальной технической подготовки спортсменов джиу-джитсу.

Выводы:

1. Анализ и обобщение данных научной литературы, результаты анкетного опроса специалистов по вопросам организации учебно-тренировочного процесса спортсменов единоборцев, а так же педагогические наблюдения позволили выявить характерные особенности технической подготовки спортсменов в контактных единоборствах, которые были адаптированы к специфике джиу-джитсу и позволили сформировать схему последовательности изучения техники джиу-джитсу на начальном этапе подготовки.

2. Применение весовых коэффициентов при статистической обработке результатов исследования подтвердило достоверность данных и позволило определить эффективность программ контрольной и экспериментальной групп, на основе чего была выявлена разница в эффективности, составившая 32,3 % в пользу разработанного комплекса.

3. Практическое использование разработанной системы начальной технической подготовки джиу-джитсу показало успешность овладения двигательными действиями избранного вида спорта, что отразилось на результатах сдачи контрольных нормативов занимающимися. Сдача норматива на присвоение белого пояса в контрольной группе показала средний балл 4,21, в экспериментальной группе 4,43. Сдача норматива на желтый пояс показала средний балл в контрольной группе 4,00, в экспериментальной группе 4,64.

4. Внедрение предложенного комплекса средств и методов обучения технике джиу-джитсу в учебно-тренировочный процесс положительно отразилось на показателях соревновательной деятельности занимающихся и результатах соревновательных поединков. По итогам проведенных учебно-тренировочных и соревновательных встреч между двумя группами победу в 46 поединках из 70 одержали спортсмены экспериментальной группы, что говорит о лучшей подготовленности спортсменов экспериментальной группы, в которой применялась предложенная система подготовки.

**ДЖИУ-ДЖИТСУ - ДЕМОНСТРАЦИЯ ТЕХНИКИ.
ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

К.К. Ратова

Джиу-джитсу сегодня – вид спорта, включающий в себя несколько направлений. Это спортивные поединки и различные демонстрации техники в парах (техника работы с оружием и без, демонстрация комбинаций под музыкальное сопровождение и без него). В данной публикации мы хотим рассказать о правилах проведения соревнований по джиу-джитсу в разделе демонстрация техники. Этот раздел является неотъемлемой частью джиу-джитсу и носит название Энбу.

К сожалению, в настоящее время нет публикаций, посвященных данному направлению джиу-джитсу, и не выпускались правила проведения соревнований. Мы предлагаем один из вариантов проведения соревнований.

Соревнования в этом разделе состоят в демонстрации техник защиты и контратаки от заранее известных атак. Техники защит и контратак выбираются спортсменами на свое усмотрение. Соревнующиеся участники выступают в парах: женских, мужских или смешанных. Две пары соревнуются друг с другом, по очереди демонстрируя свои техники.

Атаки, начинающие комбинацию, делятся на 4 раздела:

1. Захваты
2. Обхваты
3. Удары руками и ногами
4. Атаки оружием (ножом и дубинкой)

Каждый раздел содержит по 5 атак. Из каждого раздела по жребию выбирается 3 атаки, номера которых объявляются очередной паре. Всего пара должна выполнить 12 техник. Обе пары должны выполнять техники защиты и контратаки от одинаковых атак. Пары, борющиеся за медали, показывают по 5 атак в каждом разделе – всего 20 техник. На показ одной техники (от начала и до окончания показа) дается времени - не более 5 сек. Оптимальным считается вариант, когда каждая техника содержит от 3-х до 5 действий.

1. Площадка для соревнований должна иметь минимальные размеры 14x14 м, максимальные размеры 16x16 м, должна быть покрыта татами или подобным приемлемым материалом, обычно зеленого цвета.

Площадка для соревнований делится на зоны. Полоса, разделяющая эти две зоны, называется опасной зоной и обозначается красным цветом. Ширина полосы – 1 м, она составляет часть площадки для соревнований. Площадка для соревнований внутри опасной зоны, включая ее, называется рабочей зоной. Площадка за опасной зоной называется зоной безопасности, должна быть шириной 3 м.

2. Необходимое оборудование.

А) стулья и таблички с оценками для «судей с оценками».

Стулья должны быть расположены напротив стола руководителя татами, за зоной безопасности.

Б) таблички с оценками (1-10) должны быть двусторонние, размером 20x30 см, фон светлого цвета, цифры темного цвета.

В) контроль времени (часы)

Для контроля времени необходимо иметь часы:

- продолжительности комбинации – 1 шт
- резервные – 1 шт

Г) красные и белые повязки.

Участники пар, выступающие первыми, повязывают сверху своих поясов красные повязки, выступающих вторыми – белые повязки.

3. Форма одежды участников

Участники соревнований должны быть одеты в форму, соответствующую стандарту их боевого искусства.

Общие требования к форме:

Костюм должен быть в хорошем состоянии (без дыр и разрывов)

- форма должна быть чистой, сухой и без неприятного запаха
- ногти на руках и ногах должны быть коротко острижены
- личная гигиена участников должна быть на высоком уровне
- длинные волосы должны быть завязаны так, чтобы они не причиняли

неудобства

4. Официальные лица

Поединок обслуживают арбитр и 5 судей с оценками. Им помогают: судья-протоколист, судья-хронометрист.

5. Положение и функции арбитра и судей с оценками.

Арбитр обычно находится в пределах рабочей зоны. Он ведет поединок и руководит судейством. Арбитр жестами показывает участникам номер раздела и атаки, которую необходимо выполнить.

По команде арбитра судьи с оценками поднимают и опускают таблички (с оценками), выражая свое мнение о просмотренной технической комбинации.

Арбитр и судьи с оценками могут покинуть площадку для соревнований во время перерыва или длительной паузы в программе.

7. Жесты.

1. «Оценить!» - поднять высоко руку на уровень пояса ладонью вниз, задержать на 1-2 сек, затем поднять руку над головой ладонью вперед.

2. «№раздела и №атаки» - поднять прямые руки вперед на уровень пояса. Разогнутыми пальцами левой руки показать номер раздела и одновременно разогнутыми пальцами правой руки показать номер атаки в этом разделе.

3. «Качи» (победитель встречи) – прямую руку направить на пару победителей.

4. «Хаджимэ» (начинайте!) – команда дается только голосом.

5. «Маттэ» - поднять руку вперед параллельно татами на высоту плеча ладонью вперед пальцами вверх, в сторону судьи-хронометриста.

6. «Привести в порядок костюм» - скрестить руки, левая ладонь над правой, на уровне пояса ладонями к себе.

Все жесты должны показываться от 2 сек. до 5 сек.

При применении жестов 1,2,3 арбитр становится на исходное положение, делает шаг вперед, выполняет команду и делает шаг назад.

Жесты судей с оценками.

Чтобы оценить комбинацию судьи по команде арбитра поднимают таблички с оценками вверх над головой так, чтобы цифра была видна судье за столом и зрителям.

По команде арбитра судьи опускают таблички.

7. Выступления.

По команде арбитра пары - участники делают поклон за татами, выходят на татами, делают поклон паре соперников. Затем на татами остается только пара, выступающая первой.

После демонстрации 3-х техник из одного (первого) раздела, пары ждут выставления оценок судьями. Затем первая пара уходит с татами, и свои 3 техники из первого раздела показывают участники второй пары. После выставления оценок за первый раздел второй паре участников, на татами приглашается снова первая пара для демонстрации техники второго раздела. После поочередной демонстрации техник всех четырех разделов пары выходят на татами для объявления победителя.

8. Запрещенные действия и наказания.

- запрещается использовать боевое оружие
- запрещается умышленно наносить травму партнеру

- запрещается иметь (носить) твердые или металлические предметы (скрыто или нет)

9. Неявка и отказ.

Если одна пара не явилась на поединок, то победа присуждается другой паре («фусен-гачи»).

Пара, которая не явилась на стартовую позицию после трех вызовов с интервалом в 1 минуту, теряет право на встречу.

Прежде, чем объявить «фусен-гачи» арбитр должен получить согласие со стороны Судейской Комиссии.

10. Травма и болезнь.

Если один или оба участника из одной пары заболевают в течение встречи и не способны продолжать борьбу, пара проигрывает поединок.

Когда несчастный случай происходит из-за внешнего влияния, объявляется «хики-ваке» (ничья).

В течение поединка каждый участник имеет право на две консультации с врачом. Врач может осмотреть травмированного участника, остановить кровотечение, предоставить перевязочный материал (лейкопластырь), если необходимо. Врач может касаться участника, но не проводить лечение. Если врач выполняет какое-либо лечение, пара-противник объявляется победителем «кикен-гачи».

Предложенные правила разрабатывались совместно с Региональной Федерацией Кобудо и Джиу-джитсу Ленинградской области. Согласно данным правилам соревнований джиу-джитсу раздела демонстрация техники проводились клубные соревнования, первенства области и российские турниры по джиу-джитсу в 2002–2004 гг.

У спортсменов, участвовавших в соревнованиях по демонстрации техники, было выявлено расширение технического арсенала применяемых приемов в соревновательных поединках. Что положительно сказалось на результатах выступлений. Это позволяет сделать вывод о целесообразности использования данного раздела в учебно-тренировочном процессе.

Также проводились соревнования пар по упрощенным правилам. В них выявлялись пары, набравшие наибольшее количество очков за демонстрацию техник одного из разделов или демонстрацию определенной комбинации. В тренировочных занятиях применялись учебно-игровые задания по созданию спортсменами своих комбинаций из защитных и контратакующих действий от заранее заданных атак. Использование в учебно-тренировочном процессе соревнований по упрощенным правилам, а так же применение заданий по созданию собственных комбинаций, способствует развитию активного мышления спортсменов и позволяет контролировать процесс освоения учениками техники джиу-джитсу.

Данный раздел джиу-джитсу в нашей стране пока является новым, малоизвестным и нераспространенным. Хотелось бы, чтобы тренеры обратили на раздел демонстрации техники свое внимание и изучили его. Надеемся, что педагоги заинтересуются и смогут использовать как элементы данного раздела (в технической подготовке занимающихся джиу-джитсу), так и раздел полностью, как самостоятельный вид. И будут активно участвовать в его популяризации и развитии.

=====

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ

К.К. Ратова

Джиу-джитсу - система боевых приемов самозащиты. Название «джиу-джитсу» можно расшифровать как «мягкая техника»: джиу — обозначает мягкость и гибкость, джитсу — искусство, техника. Джиу-джитсу возник как вид физической и боевой подготовки самураев, включающий приемы самозащиты без оружия и действия с оружием.

Сегодня джиу-джитсу - система ведения боя с оружием и без, в техническом арсенале которого содержится около 60% борцовской техники (включая болевые и удушающие приемы) и около 40% ударной техники. Соотношение может варьировать в зависимости от стиля и традиций национальной федерации. Джиу-джитсу является демократической системой, по ее уставу каждая федерация имеет право вводить в свою программу и методику те базовые элементы, которые присущи для традиций данной страны. В финской федерации приоритет у ударной техники (популярно контактное каратэ-до), во Франции федерация джиу-джитсу объединена с федерацией дзюдо, (что говорит о приоритете бросковой техники), в Дании дан по джиу-джитсу можно получить только после сдачи на дан по каратэ-до. В Японии джиу-джитсу представляют фамильные мастера, прямые потомки самурайских родов, культивирующие тот или иной стиль. Различия между стилями, которые в своей базовой технике не используют оружие, в целом не значительные – они в основном касаются стоек, положений корпуса, определенных элементов входа и выхода из приема, проведения тех или иных технических действий. (Оранский И.В., 1990, Голубев В.И., 1990 и др.)

Классическое джиу-джитсу фамильных мастеров – это красивое исполнение сложной техники, преимущественно в системе парных кат, когда один партнер заранее знает, что будет делать другой, - выигрывая в зрелищности, проигрываем в эффективности. Тем не менее, оно является основой и им должен владеть любой мастер.

В данной публикации мы рассмотрим технику спортивного джиу-джитсу, применяемую в соревновательных поединках. Техника и правила проведения соревнований по разделу парных демонстраций (парных кат) будет описана в следующей статье.

Техника спортивного джиу-джитсу включает в себя два раздела: борьба стоя и борьба лежа.

В борьбе стоя, спортсменам разрешается использовать бросковую технику, переводы, болевые приемы, ударную технику. В отличие от дзюдо, в джиу-джитсу можно проводить болевые приемы в борьбе стоя до сдачи противника (в дзюдо разрешается начинать это техническое действие в стойке, но заканчивать нужно обязательно в борьбе лежа).

В борьбе лежа применимы удержания, переворачивания, болевые приемы, удушающие приемы. Отличительной особенностью джиу-джитсу является техника проведения удержаний, которые оцениваются при контроле соперника лежащего не только на спине, но и лежащего на животе. Болевые приемы в джиу-джитсу разрешается проводить на суставы рук и ног, что отличает этот вид единоборства от других (в дзюдо разрешены болевые приемы на локтевой сустав, в самбо на локтевой сустав и суставы ног). К суставам, на которые разрешено проведение болевых приемов в спортивном джиу-джитсу относятся: лучезапястный, локтевой, плечевой, голеностопный, коленный, тазобедренный. Запрещенными для болевого воздействия считаются суставы всех отделов позвоночного столба и межфаланговые суставы пальцев рук и ног.

Изучив разработанные классификации технических действий разных видов борьбы, мы пришли к заключению, что создание единой классификации технических действий спортивного джиу-джитсу является актуальной и сегодня. Классификации технических действий дзюдо достаточно полно представлена в работах Манолаки В.Г.

(1993). Однако, классификация и систематика техники спортивного джиу-джитсу разработана не достаточно.

На основании изученных данных учебно-методической литературы, согласно принципам классификации мы проанализировали технические действия, применяемые в джиу-джитсу, и смогли выделить несколько уровней: классы, подклассы, группы и подгруппы технических действий.

В джиу-джитсу выделяют два основных класса технических действий: действия в борьбе стоя и действия в борьбе лежа.

Класс «борьба стоя» состоит из подклассов технических действий: броски, переводы, удары, болевые приемы.

Класс борьба лежа состоит из подклассов: удержания, болевые приемы, удушающие приемы, переворачивания, прорывы, броски.

Подкласс бросков в борьбе стоя делится на группы: броски прогибом, броски наклоном, броски подворотом.

Подкласс ударов делится на группы: удары ногами и удары руками. Подкласс переводов из борьбы стоя в борьбу лежа делится на группы: рывком, нырком, выседом, разножкой, вращением.

Подкласс болевые приемы подразделяются на группы: скручиванием, разгибанием, ущемлением. Это разделение на группы относится к болевым приемам в борьбе стоя и борьбе лежа.

Подкласс удержания делится на группы: удержания сбоку, удержания поперек, удержания со стороны головы, удержания со стороны плеча, удержания верхом, обратные удержания сбоку.

Подкласс удушающие приемы делится на группы: зажиманием, затягиванием.

Подкласс переворачиваний делится на группы: переворачивания противника, лежащего на животе, переворачивания противника, стоящего в упоре на коленях, переворачивания противника, стоящего в

упоре на коленях и локтях, переворачивания из положения лежа на спине.

Подкласс прорывы делится на группы: прорывы с выходом на удержание, прорывы с выходом на болевой прием, прорывы с выходом на удушение.

Каждая группа делится на подгруппы в зависимости от способа проведения технического действия.

Группы бросков делится на подгруппы в зависимости от захвата, с которым возможно выполнение данных технических действий. Примером могут служить бросок подворотом с захватом руки на плечо и бросок подворотом с захватом руки на плечо, бросок наклоном с захватом за голень и бросок наклоном с захватом двух бедер.

Группы ударов делятся на подгруппы по признакам, указывающим направление и плоскости выполнения приема. Например, удары руками снизу, прямые удары, боковые удары, наотмашь и т.д.

Группы переводов в борьбу лежа делятся на подгруппы в соответствии с захватом, применяемым для выполнения данного приема. Перевод рывком с захватом отворота, перевод рывком с захватом за два рукава и др.

Группы болевых приемов делятся на подгруппы в зависимости от локализации воздействия (сустава, мышцы или связки на который проводится техническое действие). Это может быть: рычаг локтя, скручивание кисти, узел колена и др.

В группах удержаний можно выделить подгруппы, которые характеризуются типом захвата, при помощи которого выполняется данное удержание. Удержания сбоку делятся: удержание сбоку с захватом головы, головы и руки, головы, руки и своей ноги, дальней руки. Удержания поперек делятся: с захватом головы и руки, дальней руки, головы и пояса, пояса и ноги партнера. Удержания верхом: с захватом двух рук, с захватом туловища, с захватом пояса через одноименное плечо. Удержания

со стороны головы: с захватом за туловище, с захватом за пояс. Удержания со стороны плеча могут быть с захватом руки партнера, с захватом руки и головы, с захватом пояса и руки. Удержания будут засчитываться при контроле противника лежащего как на спине, так и на животе.

Группы удушений состоят из подгрупп, которые характеризуются захватом, необходимым для выполнения данного удушения (удушение воротом сзади приподнимая руку, удушение воротом петель и т.д.)

Группы переворачиваний делятся на подгруппы в зависимости от способа проведения переворачивания: ключом, рычагом, скручиванием, накатом, рывком, прогибом.

Группы прорывов сквозь ноги делятся на подгруппы, в соответствии с захватами за кимоно соперника. Например, прорыв сквозь ноги с выходом на удержание сбоку с захватом головы и руки противника, прорыв сквозь ноги с выходом на удержание сбоку, захватывая отворот и брюки противника.

В результате детального изучения техники джиу-джитсу удалось упорядочить все многообразие атакующих и защитных техник в систему. Система наглядно демонстрирует соподчинение приемов, значительно упрощая понимание их взаимосвязи. Классификацию можно использовать при изучении техники джиу-джитсу. Распределение технических действий на классы, подклассы, а затем группы и подгруппы облегчает планирование поэтапного изучения техники. Данная система находит свое применение в учебно-тренировочном процессе, помогает педагогам четко следовать принципам последовательности, сознательности и активности обучения. Для этого будет рациональным включать в занятия элементы, предварительно объяснив связи и соподчинения техник, в которых ученики должны сами находить оптимальные варианты решения двигательных задач. Например, подобрать необходимый захват для заданного броска на определенной дистанции работы с противником. Таким образом, спортсмены получают возможность осуществить творческий подход и отработать навыки активизации сознания для принятия правильного решения в поединке.

Демонстрация спортсменам классификации в виде схемы или таблицы, увеличит наглядность и упростит понимание взаимосвязи техники.

Изучение классификации технических действий джиу-джитсу в секциях и школах будет способствовать не только более легкому практическому освоению приемов, но и сможет повысить теоретический уровень знаний спортсменов и начинающих тренеров.

=====

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

И.Е. Устинов, кандидат педагогических наук

В последнее время в методике подготовки бегунов на средние дистанции широко рассматриваются вопросы скоростно-силовой подготовки (Шкурдода В.А., Скачков Н.Г.2002), роли и места средств срочной информации в управлении тренировочным процессом (Бабич К.В. 2002), интеграции знаний из различных областей наук при построении тренировочных программ (Калуцкий А.В., Васильев В.В. 2002). При этом вопросам тактической подготовки бегунов на средние дистанции, особенно на начальных этапах подготовки, когда нет достаточно большого опыта спортивной соревновательной деятельности, не уделяется много времени.

Бег на средние дистанции относится к группе упражнений циклического характера, выполняемых в зоне субмаксимальной мощности. Проводится как на

открытом воздухе в летнее время, так и в закрытых помещениях – зимой на стандартных беговых дорожках длиной двести и четыреста метров. Тренировочный процесс носит ярко выраженный индивидуальный характер, что, по нашему мнению, негативно сказывается на соревновательной деятельности, которая проходит в условиях конкурентной борьбы с соперниками и не исключает физического противостояния, в ходе которого необходимо рационально планировать свою деятельность с учетом многих факторов в условиях дефицита времени.

Основу тактической деятельности в любом виде спорта составляют определенным образом упорядоченные факты, информация, наглядные пособия, которые дают представление об адекватных способах реагирования в различных ситуациях соревновательной деятельности, нахождении кратчайших путей к победе максимально используя свои достоинства и недостатки соперников.

Ф.П. Суслов, В.П. Сыч, Б.Н. Шустин (1995) включают в определение тактической деятельности учет и наиболее существенных условий внешней среды, правил соревнований, а также способность целенаправленно использовать технические приемы в соревновательной деятельности.

В.Б. Зелинченко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа (2000) выделяют различные виды тактик:

Алгоритмичную - построенную на заранее запланированных и реализованных тактических действиях

Вероятностную - построенную на планировании начальных действий с последующими действиями по обстоятельствам, которые заранее просчитываются

Эвристическую - построенную на реагировании спортсмена на различные обстоятельства в спортивной соревновательной деятельности на основе предыдущего опыта

И.А. Тер-Ованесян (2000) разделяет тактику не по степени подготовленности к тактическим действиям, а по отношению к видам спорта на общую характерную для всех видов спорта, и специальную- связанную с тактическими действиями в определенном виде спорта или его разделе.

Хорошо развитые психические способности позволяют в оперативной обстановке соревнования перевести теоретический потенциал в адекватные действия. Оперативная память, мышление, внимание, волевые способности позволяют спортсменам относительно быстро решать задачи профессиональной деятельности. Проявление их в соревнованиях в беге на средние дистанции хотя и не так интенсивно, как в игровых видах спорта, где каждую минуту, а то и секунду приходится принимать решения, однако не менее важно. Данные способности помогают заранее разработать схему ведения тактической борьбы, придерживаться ее в соревновании. При старте с общей дорожки выбрать оптимальную траекторию передвижения до поворота, избежать (по возможности) столкновения, при пробегании по графику необходимо сравнить планируемую и реальную скорость бега и принять решение, при финишировании не дать взять себя в «коробочку», при принятии эстафеты рассчитать оптимальную скорость передвижения.

Основными лимитирующими факторами принятия оперативного решения в ходе бега на средние дистанции являются лимит времени на анализ ситуации и принятия решения, большое количество связей и объектов, влияющих на принятие решения или наоборот недостаток информации, разнообразные эмоциональные реакции спортсмена. Необходимо также учитывать, что принимать и воплощать решения необходимо на фоне физического утомления и при интенсивной физической деятельности.

На лиц со слабым типом нервной системы, а также при высокой интенсивности и на лиц с сильным типом нервной деятельности данные стрессоры воздействуют таким

образом, что решение, принятое ими в данных условиях, не сходится с тем решением, к которому они пришли при благоприятных обстоятельствах (Безак Й., Мацак И. 1973).

Однако по мере изучения ситуаций происходит выработка адекватных решений. Чем более знакома и изучена ситуация, тем меньше степень эмоционального возбуждения человека (Найдиффер Р.М. 1983).

Основными задачами тактической подготовки являются (Тер-Ованесян И.А. 2000):

1. Развивать способность распределять силы в процессе бега, способность точно воспроизводить скорость бега на заданных участках дистанции

2. Совершенствовать способность решать тактические задачи на фоне измененного состояния (утомление, эмоциональное возбуждение)

3. Анализировать свои действия и действия соперников, выявлять в их деятельности слабые стороны

4. Совершенствовать способность к предвосхищению действий соперников, быстро и точно оценивать условия деятельности

Главным средством совершенствования тактического мышления бегунов на средние дистанции является повторное выполнение физических упражнений или двигательных действий и сопряженное с этим решение специальным образом подобранных тактических задач (Озолин Н.Г. 1979).

Наиболее оптимально, на наш взгляд, будет применение трехуровневого подхода к формированию тактических способностей бегунов на средние дистанции:

I Формирование мотивации к совершенствованию способностей, обеспечивающих принятие оптимальных тактических решений в соревновательных условиях.

На данном этапе происходит изучение общих положений тактики, сущности и закономерностей спортивных состязаний, как в специализации, так и в других видах; способов, средств и возможностей ведения тактических действий в беге на средние дистанции; сил соперников, их тактической, физической, технической подготовки. На данном этапе спортсмены могут самостоятельно разрабатывать графики пробегания дистанций на «прикидках», выбирать для себя тот или иной способ ведения соревнования. Например: быстрое начало, занятие лидирующей позиции и сохранение ее до финиша; спокойный старт, бег за лидером и сильный финиш, равномерное прохождение дистанции по графику. По окончании забегов необходимо сделать анализ тактических действий, внести коррективы на будущее.

II Совершенствование способностей, обеспечивающих принятие оптимальных тактических решений в соревновательных условиях.

На данном этапе возможно применение различных подвижных игр, эстафет, способствующих развитию внимательности, оперативного мышления, запоминать в экстремальных ситуациях обстановку.

Для варьирования заданий можно использовать следующие методические приемы:

- Выполнение заданий при лимите времени на восприятие информации, ее анализ, принятие решения, возможность возникновения раздражителя
- Выполнение заданий, связанных с решением тактических задач в необычных, новых условиях.
- В процессе выполнения тактических заданий необходимо как можно более широко использовать различие в количестве, возрасте участников. За счет различия в целях у участников создавать конфликтные ситуации.
- Применять задания на совершенствование тактических способностей на фоне физического утомления, эмоционального возбуждения.

При совершенствовании оперативного мышления можно использовать тактические упражнения где:

1. Необходимо провести выбор между вариантами решения тактической задачи, которые даны в готовом виде и реализовать принятое решение.
2. Необходимо самостоятельно сформулировать единственно верное тактическое решение и реализовать его в действиях.
3. Выбор и реализация решений в ситуациях, где нет единственно верного решения.

В качестве средств решения педагогических задач данного этапа можно привести следующие.

Эстафета «бег с кубиками». Ее основные правила заключаются в следующем. В эстафете принимают участие две или четыре команды по шесть человек. Перед каждой командой на расстоянии двадцати метров находятся три обруча, в каждом из них стоят по два кубика (зеленого и красного цвета). По команде преподавателя стартуют первые участники. В их задачу входит принести кубики разного цвета. Это делают первые три участника команды. Последние первые три участника команды наоборот кладут кубики в обруч. Методическим приемом, стимулирующим оперативное мышление является ограничение: один человек может принести (или наоборот положить) кубики разного цвета только из разных обручей. Те же самые ограничения действуют и для второй тройки команды при постановке кубиков обратно. В функции участников команды входит нахождение оптимального способа перемещения (наиболее короткого).

Эстафета «Ним». Занимающиеся строятся в две шеренги. На расстоянии десяти-пятнадцати метров от них находятся баскетбольные мячи, которые расположены в три ряда: первый ряд – пять мячей, второй ряд – четыре мяча, третий ряд – три мяча. Побеждает та команда, чей игрок донесет до финиша последний мяч. Методическим приемом, обеспечивающим постоянную смену обстановки является ограничение: брать можно либо по одному, либо по два мяча.

Эстафета «Паровоз и вагоны». Занимающиеся строятся в две колонны. По команде тренера первые участники начинают передвижение до линии в десяти метрах от них и обратно. Добежав до своей команды, к ним присоединяется еще один участник и так далее, пока этот путь не проделает вся команда. Методическим приемом служат условия эстафеты: добегая до линии старта и промежуточного финиша, хотя один участник из каждой команды должен их переехать, то есть либо один участник, либо вся команда.

Тренер указывает на то, что, выбрав наиболее оптимальный способ передвижения, не нарушая правил, можно раньше закончить эстафету, преодолев меньшее расстояние.

«Челночный бег». В спортивном зале по разным точкам расставляются шесть предметов, тренер указывает, какую дистанцию должны пройти занимающиеся, обязательно касаясь расставленных предметов. В задачу спортсменов входит выбор кратчайшего пути и максимально быстро закончить дистанцию, не нарушая правил.

Эстафета «Так-тикс». Занимающиеся строятся в две шеренги. На некотором расстоянии от них находятся шестнадцать кубиков: четыре ряда по четыре кубика в каждом. Игроки, подбегая к кубикам, берут их либо по одному, либо по два. Проигрывает та команда, чей игрок последним берет один либо два кубика.

Применяя данные эстафеты, можно добиться значительной стимуляции во время спортивных тренировок таких способностей как находчивость, сообразительность, внимательность, что в свою очередь создаст хорошую базу для реализации тактических способностей в специализированных упражнениях. Наряду с упражнениями, где необходимо применять индивидуальные тактические действия можно применять подвижные игры, где важно умение определять тактику командной

борьбы. Хотя в беге на средние дистанции командные действия носят единичный, исключительный характер, все же будет полезно расширить и обогатить опыт занимающихся принятием коллективным тактических решений.

В качестве примера можно привести использование подвижной игры «Пионербол двумя мячами». Игра проходит на волейбольной площадке, передача, прием, подача мяча может осуществляться с помощью броска и ловли. Максимум команде дается три касания для перевода мяча на противоположную половину поля. Перед участниками игры ставится тактическая задача по выбору из двух возможностей наиболее оптимального пути ведения игры:

1. Максимально быстрый перевод каждого мяча, оказавшегося на вашей половине площадки на противоположную.

2. Ловля двух мячей и одновременный их перевод на противоположную половину площадки.

III этап Формирование готовности к экстремальным ситуациям, встречающимся в беге на средние дистанции, требующим использования тактической подготовки.

По наблюдениям, проводившимся на чемпионате Санкт-Петербурга по легкой атлетике, наиболее часто в беге на средние дистанции встречаются следующие экстремальные ситуации: столкновения при входе в поворот при старте с поворота, обгон на повороте...

В качестве примера рассмотрим решение нескольких педагогических задач по формированию тактических способностей.

Педагогическая задача: Совершенствовать способность точно выбирать оптимальную траекторию передвижения.

Средство: бег на 30 метров с высокого старта. Старт дается на входе в поворот, с общего старта по 6 – 8 человек, темп бега из расчета 1500 метров за четыре минуты. Принимающий старт в центре должен выйти на первую дорожку, при этом, не дав себя обогнать, избегая по возможности столкновений, по кратчайшей траектории. Упражнение повторяется до тех пор, пока все участники не поменяются местами.

Педагогическая задача: Совершенствовать способность предвосхищать действия соперников.

Средства: Пробегания по повороту (виражу) по два, три и более человек. Бегун, пробегающий по первой дорожке, не должен дать себя обогнать своим соперникам. Скорость пробегаания отрезков приблизительно 1500 метров за 4 минуты. Желательно выполнять данное упражнение как на открытом стадионе, так и в закрытом манеже для увеличения вариативности полученных умений. В данном упражнении необходимо избегать и предупреждать ошибки (например: слишком стремительный уход от соперников, либо применение силовых приемов).

Помимо данного упражнения необходимо использовать и его разновидность. Например, при финишировании (по заранее сформулированному плану) впереди бегущие перекрывают путь к финишу и уменьшают темп бега. Цель спортсмена, бегущего позади, - максимально быстро разгадать замысел «противников» и обогнать их с минимальными затратами энергии и по кратчайшему пути.

Педагогическая задача: Совершенствовать способность быстро перерабатывать информацию и принимать адекватное решение.

Средства: Пробегание определенных отрезков (400, 800, 1000, 1500 метров) по заранее спланированному графику. Спортсмен и тренер разрабатывают график пробегаания 1000 метров, например, по 200 метровым участкам по 31 секунде. Тренер сообщает первый результат на 400 метровом отрезке. Спортсмен должен высчитать по графику он бежит или нет и в соответствии с этим увеличить или уменьшить скорость бега. Для усложнения задания можно выполнять упражнения в группе из пяти- шести человек.

Педагогическая задача: Совершенствовать способность соразмерять скорость своего передвижения со скоростью партнера.

Средства: а) Определение скорости прохождения 30, 60, 100, 200 метровых отрезков с точностью до 0,1 – 1 секунды соответственно. б) Передача эстафетной палочки в различных диапазонах. Для передачи эстафеты устанавливается двадцатиметровая зона. Принимающий эстафету имеет право начинать эстафету разбег за десять метров до начала зоны передачи. Для передачи зоны эстафеты используются различные скоростные режимы (1/2, 3/4, максимум от соревновательной скорости).

При выполнении физических упражнений, связанных с решением тактических задач необходимо учитывать то, что машинально выполняемые двигательные действия не приносят пользу ни в плане его физического развития, ни тем более, тактического. Исходя из этого, необходимо использовать проблемный способ изложения информации при объяснении заданий, связанных с тактической подготовкой. Перед выполнением упражнений можно задавать вопросы, стимулирующие познавательную активность занимающихся:

1. Наиболее эффективно выполнять обгон соперников по повороту, либо по прямой?
2. При беге на результат, по заранее рассчитанному графику, стоит ли обращать внимание на спортсменов, предлагающих другой темп движения и обгоняющих Вас?
3. Выполнив «бросок грудью» на финише за счет чего можно улучшить свой результат на несколько сотых?
4. Какие причины определяют выбор тактики ведения бега на победу?
5. Зависит или нет выбор тактики бега от состояния подготовленности бегуна в данный момент?

В целом использование разнообразных методических подходов, приведенных в данной статье позволяет более эффективно строить тактическую подготовку бегунов на средние дистанции, особенно на начальных ее этапах, при недостатке опыта соревновательной деятельности.

ВЛИЯНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БОРЦА- ДЗЮДОИСТА

А.Н. Фёдоров

Основное содержание соревновательной деятельности борца в схватке - выполнение технических и тактических действий или деятельность меньшего масштаба (выполнение элементарных, базовых) соревновательных действий.

Вспомогательная деятельность в схватке - это выход на ковер, представление, приветствие противника, разведка, обеспечение преимущества, сохранение преимущества, действия в случае возможных перерывов, объявление результата, уход с ковра и др. Вспомогательная деятельность направлена в основном на решение тактических задач.

В этой связи следует отметить, что в практике имеется термин "техничко-тактические действия". Это значит, что речь идет о технике, которая привлекается для решения задач тактики схватки, или технике, которая может применяться в определенной ситуации схватки. Применение этого термина свидетельствует о том, что речь идет о данном масштабе деятельности (схватке).

Степень совершенства навыка борьбы в схватке определяется сравнением с навыком противника. Навык оценивается судьями в соответствии с правилами

соревнований. Система оценок результата соревновательной деятельности в схватке различна в разных видах борьбы. Общее в них - победа или поражение борца с различным качеством, определяемым штрафными или положительными очками. Кроме этого основного метода контроля степени совершенства навыка применяют методы самоконтроля, педагогического контроля и в меньшей мере - врачебного контроля (в случае возникновения травм или внезапного заболевания борца).

Большую роль в контроле соревновательной деятельности борца в схватке может иметь работа комплексной научной группы (КНГ). Регистрация (видео, стенографическая и т.п.) соревновательной деятельности борцов в схватках позволяет более точно выявить достоинства и недостатки навыка. (Чумаков Е.М., 1999)

По результатам педагогических наблюдений со стенографической записью определяются следующие показатели соревновательной деятельности: активность в нападении и защите, общая активность, вариативность общая, вариативность результативная, вариативность нападения и защиты, эффективность нападения и защиты, результативность нападения и защиты.

Выявление достоинств и недостатков навыка ведения схватки достигается сравнением показателей соревновательной деятельности борца с аналогичными показателями его противников, а также с модельными показателями соревновательной деятельности чемпионов, которые выявляются при суммировании сходных показателей и определении средней величины. Отклонение индивидуальных показателей чемпионов от средней величины будет свидетельствовать о достоинствах или недостатках в подготовленности борца. Например: показатель эффективности свидетельствует о соотношении подготовленности борцов. По этому показателю можно прогнозировать направленность дальнейшего совершенствования навыка. Оптимальным показателем является эффективность, равная 30-40% в нападении и 80-90% в защите. Показатель, превышающий 50%, будет свидетельствовать о стабилизации навыка в дальнейшем. Показатель меньше 20 % будет свидетельствовать о расшатывании, изменении навыка и даже о его торможении (разрушении). При показателе эффективности в среднем 30-40% навык оптимально изменяется и совершенствуется.

Модельные показатели могут служить ориентиром в построении на занятиях тренировочных схваток. Они также дают информацию для построения тактики схваток с вероятными противниками в предстоящих соревнованиях. Для этого в тренировке моделируется ситуация, которая может сложиться в схватках с вероятными противниками. Таким образом корректируется навык ведения схваток.

В современном спорте, когда встречаются равные по силам соперники и часто победитель определяется с минимальным преимуществом, тактические умения спортсменов становятся особенно актуальными. В спортивных играх и единоборствах, где существует непосредственный контакт между соперниками, тактическое мастерство имеет решающее значение для победы.

Возможность опережать противника в его решениях и действиях находится в прямой зависимости от точности оценки ожидаемой и возникающей ситуации. Такая оценка осуществляется на основе анализа многих факторов: условий соревнования, уровня подготовленности соперников, смысловой направленности борьбы, лимита времени и других. Умение спортсмена выделять в поступающей информации принципиально важные моменты позволяет ему успешно прогнозировать дальнейшее развитие событий и тем самым находить правильные тактические решения.

Анализ соревновательных взаимодействий неизменно приводит к необходимости моделирования спортсменом поведения соперника и различных вариантов развития событий. Актуальность такого моделирования в тактической деятельности спортсменов подчеркивается многими специалистами [Келлер В.С., 1977, Малиновский

С.В.1986, Родионов А.В. 1993]. Деятельность спортсмена в соревновательной ситуации определяется его мысленным отображением предполагаемого поведения противника.

Тактическое поведение спортсменов в единоборствах и спортивных играх базируется на аналогичной интеллектуальной деятельности, что обусловлено общими особенностями соревнования: активно противодействующий соперник, лимит времени на принятие решения, рефлексивность мышления и другие. Это позволяет рассматривать многие психические процессы как универсальные механизмы тактического поведения в единоборствах и спортивных играх. Результат интеллектуальной деятельности - это принятое спортсменом решение, которое практически реализуется в его действиях.

Литература

1. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях.- К.: Здоров'я.- 1977.- 182 с.
2. Малиновский С.В. Тактическая подготовка в спортивных играх.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 167 с.
3. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры.- 1993.- № 2.- с. 7-9
4. Чумаков Е.М. Масштабы соревновательной деятельности борца// ТИМФК.- 1999.-№2.-с. 32-34

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БОРЦОВ ДЗЮДОИСТОВ И ЕЁ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НА ЭТАПАХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

А.Н. Фёдоров

Анализ специальной литературы, обобщение передового практического опыта тренеров и результаты собственных исследований показывают, что на этапах высшего спортивного мастерства подготовка спортсмена должна быть преимущественно индивидуальной [[Дахновский В.С.](#), [Сиротин О.А.](#), [Еганов А.В.](#),1984; [Еганов А.В.](#),1985,1997; [Пилюян Р.А.](#),1985; [Платонов В.Н.](#),1986 и др.]. Ориентирами для целенаправленной индивидуализации могут служить модельные характеристики различных сторон подготовленности ([Гужаловский А.А.](#), [Алабин А.В.](#),1980; [Рубанов М.Н.](#),1981; [Шустин Б.Н.](#),1983; [Еганов А.В.](#),1985, [Платонов В.Н.](#),1986; [Чумаков Е.М.](#), [Шашурин И.В.](#),1986 ; [Сиротин О.А.](#), [Еганов А.В.](#), [Абдрахманов И.З.](#) и др,1987; [Петрунев А.А.](#), [Вишневский В.А.](#), [Мороз В.В.](#) и др.,1988, и др.). Авторы при ориентации на модельные характеристики применяют самые различные подходы к коррекции сторон подготовленности спортсменов - это принципиально важно. Устранение индивидуальных рассогласований с модельными, как указывает В.Н. Платонов [1986], как правило, не только не дают результатов, но и "приглушают" сильные стороны подготовленности, сглаживают те индивидуальные черты, которые являлись залогом успеха. В.М. Максимова с соавт. (1983) рекомендуют два подхода к коррекции рассогласований: первый предусматривает абсолютное их устранение в улучшении отстающих сторон подготовленности, второй - основан на дальнейшем совершенствовании ведущих сторон в подготовленности при подтягивании отстающих.

Восстановление после схватки должно обеспечить накопление сил для ведения последующих схваток. Для этого используют рекреационные упражнения (активный и пассивный отдых). При этом следует учитывать, что в процессе соревнования борец не только затрачивает много физических сил, но и устает психологически. Навык

восстановления затраченных сил способствует успеху. Многие борцы прекрасно умеют отдыхать физически, но не умеют сохранять нервную энергию. Просмотр схваток товарищей часто по затратам нервной энергии превосходит затраты ее в собственных схватках. Поэтому не рекомендуется смотреть схватки товарищей по команде. Исключение делается для схваток своих вероятных противников, чтобы составить тактику. Нервная энергия тратится борцом, когда он обдумывает предстоящую борьбу. Часто бывает, что борец к схватке "перегорает", т.е. затрачивает очень много нервной энергии, и ее не хватает в нужный момент.

В настоящее время существует большое количество методик направленных на развитие как общей, так и специальной выносливости. Специалисты в этой области приходят к выводу, что (это уже исторический факт) общая выносливость является базой для развития специальной выносливости, которая включает в себя аэробную и анаэробную.

На данный момент нам бы хотелось остановиться на специальной выносливости анаэробного характера, применительно к борьбе дзюдо.

Рассматривая структуру построения тренировочного процесса в годичном цикле Озолин Н.Г.(2002) предлагает свою методику развития и повышения общей и специальной выносливости, которую он разбил на 4 этапа:

1-й этап - развитие общей выносливости;

2 – й этап – образование специального фундамента для выносливости;

3- й этап - усиление специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах;

4 – й этап – воспитание специальной выносливости, прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов.

Выносливость борца - это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в схватках и соревнованиях. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности.

Измеряется выносливость борца временем, в течение которого он может проводить прием, вести схватку: в высоком темпе, а также способностью сохранять работоспособность в течение всего соревнования, цикла соревнований.

В процессе борьбы спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения борца наиболее рационально расходовать свои силы, как при выполнении отдельных движений, так и в продолжении схватки и соревнований.

Таким образом, приступая к развитию общей выносливости, борцу следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействия на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, мышечной системы.

Увеличение функциональных возможностей дыхательной системы осуществляется с помощью упражнений, которые предъявляют повышенные требования к дыхательной системе. Увеличение жизненной емкости легких, а также силы дыхательных мышц и легочной вентиляции достигается определенными упражнениями, при выполнении которых требуется глубокое и энергичное дыхание. В процессе борьбы спортсмены таких дыхательных движений обычно не совершают. Дыхание борца в схватке неритмично, наблюдается задержка дыхания, часто возникают положения, в которых дыхание затруднено. Относительно представителей других видов спорта (плавание, легкая атлетика, лыжи и др.) борцы обладают меньшей жизненной емкостью легких, максимальное потребление кислорода у них достигает всего 3,5/4 л. мин, тогда как современный спорт требует увеличения МПК до 5л/мин.

Борцу необходимо направленно совершенствовать дыхательные возможности,

чтобы увеличить способность максимального потребления кислорода, поддержания этого уровня длительное время и быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

С этой целью используют следующие приёмы:

- 1) увеличение времени (объема) выполнения упражнений;
- 2) увеличение интенсивности (темпа) выполнения упражнений;
- 3) увеличение нагрузки.

Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого в занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

Этот метод имеет целью выработать способность дыхательной системы выполнять работу определенной интенсивности более длительное время. Поэтому работа должна выполняться с такой интенсивностью, которая нужна борцу. Время постепенно увеличивается до необходимой величины. Для борца работа без отдыха может длиться при очень высокой интенсивности - около 10 мин. Но учитывая, что у борца может в течение дня соревнований быть 4-6 схваток, следует приучить его вести схватки в определенном темпе и после неполного восстановления. Следовательно, метод увеличения времени должен в тренировке предусматривать возможность выполнения работы по длительности превосходящей длительность схватки.

Нужно следить за тем, чтобы в процессе выполнения упражнений дыхание было на уровне, близком к предельным величинам (60-80% от предела, пульс 160-180 уд. мин.), а иногда и предельным и поддерживалось на этом уровне некоторое время. Это необходимо потому, что дыхательные мышцы также, как и все другие мышцы дают прирост в силе только при нагрузках близких к максимальным.

Метод увеличения интенсивности (темпа) выполнения упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности. Разновидностью этого метода являются интервальный и переменный (повторный) методы.

Интервальный метод заключается в том, что выносливость увеличивается за счет сокращения времени, отводимого на восстановление (отдых). Упражнения и схватки выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами для отдыха. Постепенно от занятия к занятию интервалы отдыха сокращаются и, наконец, аннулируются. Вся схватка ведется в определенном темпе. Этот же метод используется для развития выносливости, необходимой для соревнований.. Чтобы борец мог переносить нагрузки в соревнованиях, сначала дается немного схваток с большими интервалами для отдыха, потом больше и с меньшими интервалами.

Переменный метод отличается от интервального только тем, что отдых в процессе упражнений происходит периодически за счет снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых). Постепенно отрезки работы малой интенсивности сокращаются. Одно и то же упражнение в тренировках одинаковых временных границах (6-10 мин.), но интенсивность его меняется, увеличиваясь за счет сокращения времени «активного отдыха». Таким образом увеличивается нагрузка, а следовательно, и требования к развертыванию дыхательных процессов и повышению уровня потребления кислорода (Чумаков Е.М., 1999).

Метод увеличения нагрузки (отягощения) предполагает при сохранении постоянного времени и количества повторений упражнений преодоление действия больших сил в процессе выполнения. Борцам предлагается выполнять упражнения с нарастающим отягощением (преодолением силы тяжести) или с нарастающим сопротивлением (партнера). Увеличение нагрузки требует больших затрат энергии и предъявляет повышенные требования к деятельности дыхательной системы.

Совершенствование дыхательной системы достигается также и другими средствами - гребля, плавание, бег. Наиболее эффективен длительный бег. Рекомендуется в подготовительном периоде в недельный цикл тренировки включать не менее 15-20 км (суммарно) бега со средней скоростью пробегания 400-метрового отрезка за 2 мин.-2 мин. 10 сек.

Увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы осуществляется с помощью упражнений, которые приводят к увеличению силы сердечных сокращений и систолического объема. Сердечная мышца увеличивает свою силу под воздействием таких же раздражителей, как и любая другая поперечно-полосатая мышца. Следовательно, работа сердца в режиме, близком к максимуму, позволяет увеличить силу сердечной мышцы. Нужно давать такую нагрузку, которая вынуждает сердце сокращаться с предельной или околопредельной силой. Однако, используя такие упражнения, необходимо соблюдать осторожность. После них необходим определенный период восстановления.

Увеличение систолического объема происходит под влиянием работы, в которой участвует большое количество мышечных групп. В результате «мышечного насоса» к сердцу поступает большое количество крови. В этом случае сердце должно работать не на пределе частоты.

Работа должна быть достаточно длительной (6-12 мин.). Увеличение функциональных возможностей ССС осуществляется теми же методами, как и увеличение функциональных возможностей дыхательной системы. Работа этих систем тесно связана между собой.

Функциональные возможности мышечной системы зависят от быстроты протекания восстановительных процессов, от способности мышцы работать в режиме недовосстановления, от силы мышцы.

Методы развития силы мышцы изложены в предыдущем разделе («Развитие силы»). Быстрота протекания восстановительных процессов зависит от обеспечения мышцы необходимыми веществами и функциональных возможностей фосфокреативного механизма и гликолитического механизма.

Быстрота протекания восстановительных процессов зависит от деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, состава крови, буферных свойств её, гликогена и пр.

Развитие аэробных и анаэробных процессов в работающей мышце позволяет совершенствовать ее выносливость.

Для развития аэробных возможностей пользуются следующими методами:

1. Увеличение интенсивности работы (интервальный, повторный, переменный методы). В этом случае предполагается работа с участием большого количества групп мышц в динамическом режиме.

2. Увеличение объема работы при сохранении ее интенсивности.

Для развития анаэробных возможностей применяются:

1. Работа предельной или околопредельной интенсивности, когда не успевают развернуться восстановительные процессы или нет возможности полностью провести восстановление в процессе работы.

2. Работа в статическом режиме, когда восстановительные процессы затруднены. Работа небольших групп мышц в статическом режиме с большой нагрузкой происходит преимущественно в анаэробных условиях. В программах рекомендуют большое количество упражнений на выносливость. Изменяя характер упражнений (статические, динамические) и количество участвующих мышц, добиваются развития выносливости или всего организма, или конкретной системы, или отдельных мышц.

Увеличение функциональных возможностей нервной системы (способность нервной системы противостоять утомлению). Утомление нервной системы происходит в результате:

- 1) длительных процессов умственной деятельности (умственное утомление);
- 2) напряженной деятельности анализатора (сенсорное);
- 3) длительное воздействие интенсивных эмоций; (эмоциональное);
- 4) длительного возбуждения двигательных зон коры больших полушарий (физическое).

Все эти виды утомления имеют место в борьбе.

Умственное утомление в соревнованиях наступает обычно в том случае, когда борец в перерывах между схватками, решая трудную умственную задачу, усиленно обдумывает предстоящий план борьбы, перебирает различные варианты тактических действий с целью выбрать лучший для предстоящей борьбы. Часто это происходит в периоды, отведенные для отдыха и сна. В результате наступает утомление. К такому же результату приводит наблюдение за схватками в соревнованиях. Наблюдая за схватками, борец превращается в «болельщика», особенно в интересных схватках, затрачивает много энергии как нервной, так и физической. Просмотр большого количества схваток приводит к умственному утомлению, потому что, наблюдая за схваткой, борец непроизвольно начинает «бороться», решать задачи борьбы. Это может при вести к тому, что к своей схватке он подойдет со значительной нервной усталости. В результате его выносливость снизится.

Большие умственные нагрузки спортсмен получает, так же в тренировке решая задачи, которые требуют значительных умственных усилий, например если дается задание изучить большое количество приемов (4-6), не требующих больших (физических усилий, но сложных по координации. Возникающее в этом случае умственное утомление может снизить эффективность тренировочного занятия.

Сенсорное утомление наступает в том случае, когда внимание борца длительное время сконцентрировано на наблюдении за каким-либо объектом причем утомление прямо пропорционально интенсивности внимания и силе раздражителя. Так, сильный свет быстро вызывает утомление так же, как и пристальное разглядывание предмета в темноте. Утомление наступает в результате длительной деятельности анализатора. Частое переключение внимания в процессе борьбы на восприятие деятельности противника через различные анализаторы позволяет избежать томления этого рода.

Известно, что новички получают представление о действиях противника главным образом через зрительный анализатор. У мастеров большое значение имеют другие анализаторы (проприоцептивный, тактильный и др.). В тренировке следует применять различные упражнения, чтобы приучить борца воспринимать действия противника через различные анализаторы.

Для воспитания устойчивости к сенсорному утомлению рекомендуется включать в занятия (особенно юных борцов) различные игры: «повтори движение», «замри», «наступи на ногу партнера», «вратарь» и др. Схватки с односторонним сопротивлением дают большие нагрузки на зрительный анализатор, схватки в темноте или с завязанными глазами позволяют увеличить нагрузку на двигательный анализатор (проприоцептивный и тактильный рецепторы). Тренер, регулируя интенсивность эмоциональных нагрузок, создает условия для увеличения функциональных возможностей нервной системы борца, связанных со способностью к преодолению усталости.

Физическое утомление нервной системы наступает в результате длительного возбуждения двигательной зоны коры больших полушарий. Особенно быстро наступает такое утомление в результате сильных и длительных статических напряжений мышц. Предотвращается такое утомление путем активного отдыха, т.е. смены деятельности или переключения возбуждения на другие зоны коры. Переход возбуждения от участка возбуждения в тормозное состояние позволяет восстановить его работоспособность. Для того, чтобы вызвать утомление двигательных зон коры, в тренировке применяются статические и однообразные динамические упражнения, в

которые не вовлекаются крупные группы мышц. Время воздействия этих нагрузок повышают постепенно.

Основным методом совершенствования функциональных возможностей нервной системы является регулирование нагрузки, вызывающей соответствующий вид нервной усталости. Следует чередовать большие (околопредельные) умственные, сенсорные, эмоциональные и физические нагрузки с периодами восстановления. Средством восстановления является торможение в участках коры, которые до этого были сильно возбуждены: переключение на другой вид деятельности или сон.

Результаты проведенного теоретического исследования свидетельствуют о том, что развивать и совершенствовать функциональные возможности дзюдоистов необходимо по средством комплекса разнонаправленных методов оказывающих воздействия на органы и системы организма спортсмена, на его умственные, психические, физические и функциональные возможности, которые в свою очередь и определяют исход поединка и всего соревнования в целом.

Литература

1. [Гужаловский А.А., Алабин А.В. Модельные характеристики физической подготовленности девушек-спринтеров и экспериментальное обоснование их индивидуальной подготовки// Теория и практика физической культуры. 1980, № 5. - С. 33-36.](#)
2. [Дахновский В.С., Сиротин О.А., Еганов А.В. Индивидуальный подход к совершенствованию тактико-технического мастерства дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник: М., 1984. - С. 57-59.](#)
3. [Еганов А.В. Эффективность средств повышения технического мастерства дзюдоистов высших разрядов: Автореф. дисс...канд пед. наук. М., 1985. - 24 с.](#)
4. [Еганов А.В. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе самооценки соревновательной деятельности: Учебн. пос. - Челябинск: УралГАФК. 1997. - 55 с.](#)
5. [Максимова В.М., Никуличев В.А., Иванков Ч.Т. К структуре модельных характеристик квалифицированных спортсменов /Моделирование соревновательной деятельности с учетом резервных возможностей спортсменов: Тез. докл. Всесоюз. конф. \(Москва, 19-20 апр. 1983 г.\) М., 1983. - С. 23.](#)
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. -864 с.
7. [Петрунев А.А., Вишневский В.А., Мороз В.В. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск: Изд-во Красноярск. ун-та, 1988. - 200 с.](#)
8. [Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: Автореф. Дисс... д-ра пед. наук. М., 1985. - 48 с.](#)
9. [Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986. - 186 с.](#)
10. [Рубанов М.Н. Тактико-техническая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов: Автореф. дисс...канд. пед.наук. М., 1981. - 22 с.](#)
11. [Свищев И.Д. Анализ тактико-технических действий дзюдоистов //Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1975, с. 46-47.](#)
12. [Сиротин О.А., Еганов А.В., Абдрахманов И.З. и др. Оперативное управление процессом совершенствования спортивного мастерства дзюдоистов с использованием вычислительной техники: Учебн. пос. - Омск - Челябинск, ЧГИФК, 1987. - 51 с.](#)
13. [Чумаков Е.М., Шашурин И.В. Моделирование спортивной деятельности борца: Метод. разработ. для студ. ГЦОЛИФКа. М., 1986. - 26 с.](#)

14. [Шустин Б.Н. Проблема разработки модельных характеристик сильнейших спортсменов //Теория и практика физической культуры. 1983, № 11. - С.25-27](#)
15. Чумаков Е. М. « Физическая подготовка борца»// Теория и методика физической культуры. Выносливость борцов.1999, № 2. - С. 32-34.
- =====

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЛОСОФСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

К ВОПРОСУ О СОЦИАЛЬНОМ САМОЧУВСТВИИ СОВРЕМЕННЫХ РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ

Бушуев Ю.В.

В словаре Ожегова слово самочувствие – трактуется как состояние физических и духовных сил человека.

Категория «социальное самочувствие» относится к ряду относительно новых понятий. В контексте данной категории предполагается исследование уровня удовлетворенности социальными группами своих потребностей, своим социальным положением в сравнении с положением других социальных групп. Данная категория операционализируется в виде следующих как социальное самочувствие, оценка и самооценка социального статуса, социальной роли и социального престижа, как социальные ожидания и социальные притязания.

Основные блоки составляющих социальное самочувствие, которые мы использовали для анализа статистических данных, полученных в ходе проведенного на кафедре социологии ГАФК им. П.Ф. Лесгафта всероссийского социологического исследования в 2004 г., определились следующим образом: 1) самооценка своего физического состояния. 2) социальное положение и жизненные цели респондентов; 3) отношение к физическому совершенствованию и своему здоровью. Социальное самочувствие тесно связано с социальным здоровьем современной молодежи и является одной из самых острых проблем в российском обществе.

Для анализа полученных данных мы выбрали группу студентов различных специализаций по роду учебы. При опросе (исследование проводилось на кафедре социологии ГАФК им. П.Ф. Лесгафта в 2004г.) мы выделили три группы: студенты гуманитарных специализаций, технических, и естественно–научных. Задачей было выявить:

- основные факторы, влияющие на социальное самочувствие студенческой молодежи;
- степень участия студенческой молодежи в физкультурной деятельности
- самооценку здоровья респондентов, а также провести сравнительный анализ полученных данных о социальном самочувствии студентов различных специализаций;

В результате были выявлены следующие факторы, влияющие на социальное самочувствие молодежи. Главными факторами молодежь назвала следующие: здоровье, уровень жизни и образование. На первом месте у всех специализаций - здоровье. На втором у студентов гуманитарных и технических специализаций - образование, у естественников – деньги. На третьем месте у студентов гуманитарных и технических специализаций – деньги, а у студентов естественной специализации – образование.

В ходе исследования, нас интересовал вопрос о том, как часто занимаются студенты физическими упражнениями и спортом?

Большинство студентов всех специализаций занимаются физическими упражнениями и спортом: самая большая группа занимается в основном в вузах, следующая группа по численности - в спортивных обществах, меньше - дома и самая небольшая группа - в коммерческих клубах. В блоке физического состояния мы выясняли: самооценку студентами своего здоровья;

Больше половины опрошенных студентов оценивают свое здоровье как хорошее, и ¼ часть оценивает свое здоровье удовлетворительно. Еще нас интересовали причины, из-за которых студенты, оценивающие свое здоровье как неудовлетворительное, не беспокоятся о своём здоровье. В основном студентам представленных специализаций требуется победить собственную лень для того, чтобы заниматься своим здоровьем и вести соответствующий образ жизни.

И, вероятно, анализ данных был бы неполным, если бы мы не охарактеризовали социальное положение родителей студентов и жизненные цели респондентов.

Основная социальная группа, к которой относятся отцы студентов всех специализаций это – рабочие, на втором месте - интеллигенция и служащие. У

студентов технической и естественной специализации основное социальное положение матерей – рабочие, на втором месте - интеллигенция и служащие.

У студентов гуманитарной специализации - наоборот. Нам так же было интересно: с кем выросли наши студенты? В ходе исследования мы выявили: что практически все студенты росли в полных семьях, т.е. с матерью и отцом. Относительно социального состава современных студентов на основании данного исследования можно сделать вывод, что в настоящее время студенческая молодежь – это наиболее благополучная часть современной российской молодежи.

=====

ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ КАК ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОЙ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МАГИСТРАНТРОВ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Т.Э. Круглова, член-корреспондент БПА,
кандидат педагогических наук, доцент

Анализ современной социально-экономической ситуации в обществе открывает новые перспективы развития теории профессиональной подготовки специалистов по физической культуре, и в частности, для работы в системе менеджмента.

Модернизация системы высшего образования в свете «Болонского соглашения» зависит от адекватной постановки целей и форм профессиональной подготовки будущих специалистов и процессов взаимопонимания большей части политического и академического мира в Европе, укрепления общего культурного, интеллектуального и социального потенциала.

Образование определяет будущий облик общества, детерминирует его. Поэтому рефлексия над моделью будущего общества перерастает в методологическую задачу осмысления деятельности высшей школы, в том числе, создания, внедрения и развития такой ступени вузовского образования как магистратура.

Известно, что образование неразрывно связано с жизнедеятельностью личности на всех этапах ее становления и развития. При этом на одних этапах образовательная деятельность является ведущей, на других - играет подчиненную роль, на третьих - роль стимулятора, когда с помощью образования достигаются новые жизненные цели. На любом таком этапе образование имеет свой научный потенциал, который может быть рассмотрен в социальном и педагогическом аспектах. Отдельное рассмотрение каждого из аспектов производится с целью определения их теоретических и практических составляющих, на которые можно оказывать воздействие в целях эффективной профессиональной подготовки специалистов.

Так применительно к менеджерской подготовке, социальный аспект образования отражает совокупность человеческих возможностей имеющихся сегодня кадров – управленцев в сфере физической культуры и спорта, с учетом тех условий, в которых эти кадры могут проявлять свой управленческий потенциал, а также востребованность этого потенциала обществом.

Педагогический аспект образования проявляется в тех результатах, которые достигаются при организации процесса формирования этого потенциала на этапах вузовского обучения, что, в свою очередь, предполагает:

- педагогическую разработку образовательных возможностей вузов,
- исследование потенциала различных образовательных сред,
- создание программ социальной, педагогической и психологической поддержки всех участников образовательного процесса, а также создание технологий их реализации.

С.Д. Смирнов (1995) отмечает, что отношение к студенту как к развивающейся личности, раскрывает новые горизонты и для его профессионального развития. Именно в студенческом возрасте достигают максимума физические и психические функции, восприятие, внимание, память, речь и чувства. Этот факт позволил Б.Г.Ананьеву (1977) сделать вывод о том, что студенческий возраст максимально благоприятен для профессиональной подготовки. На последних курсах обучения в вузе преобладающее значение в познавательной деятельности студента начинает приобретать абстрактное мышление, формируется обобщенная картина мира, устанавливаются глубинные взаимосвязи между различными областями изучаемой реальности. В этот период происходит формирование индивидуального стиля деятельности, что важно учитывать и использовать, на наш взгляд, для определения индивидуально-групповых форм обучения студентов в магистратуре.

Вместе с тем профессиональная подготовка в вузе, по мнению отечественных ученых, может быть успешной при определенных условиях:

- которые не являются экстремальными. Сегодняшний студент стремится к психологической безопасности, обеспечивающей охрану достигнутого и возможность дальнейших достижений, а также возможность выбора своей социальной жизни
- при которых студент может видеть перспективу своего профессионального становления и востребованности обществом
- при которых студент может обладать чувством собственного достоинства и социальной значимости
- при которых студент может достигнуть внутренней гармонии всех сторон своей жизни и т.д.

Создание магистратуры как высшей ступени вузовского обучения на Факультете управления, экономики и права в академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта в наибольшей степени должно учитывать задачи формирования таких условий. Слово «магистр» - латинского происхождения и имеет древние корни. Оно означает «наставник», «учитель», «руководитель». Совпадение смыслового значения термина «магистр» с задачами подготовки к работе менеджера усиливает значимость формирования подходов к управленческой подготовке на данной ступени образования.

Рассматривая практическую сторону вопроса, необходимо отметить, что все составляющие педагогического и социального аспектов научного потенциала образования, о которых говорилось выше, встраиваются в настоящее время в традиционную систему обучения в магистратуре, открытой в 2004 году на факультете Управления, экономики и права.

Основной инструментарий внедрения теоретических подходов, разработанных нами, будет выражаться в подборе адекватных форм учебного процесса в магистратуре, а также посредством создания и внедрения нового проекта, формирующегося в настоящее время на базе взаимодействия секции Проблем управленческой деятельности БПА и аналогичной по целям и задачам структуры на базе Госуниверситета Высшей Школы Экономики для создания выше означенных условий профессиональной подготовки студентов.

Как любой новый проект создание магистратуры в комплексе с социально-педагогическим сопровождением процесса обучения студентов требует продуманных действий, способствующих реализации главных целей профессиональной подготовки, которая выражается в получении студентами качественно нового по уровню и характеру образования.

Исходя из Государственного стандарта, мы разработали схему, объединяющую все компоненты профессиональной подготовки студентов магистратуры (рис.1).

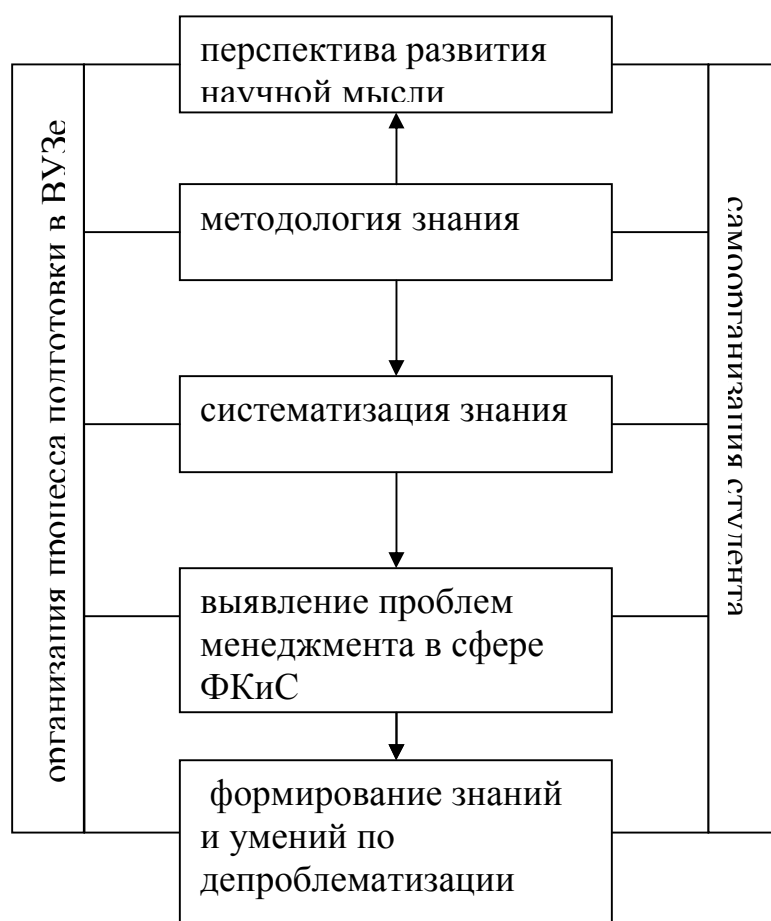


Рис. 1. Система профессиональной подготовки студентов магистратуры на ФЭУиП.

Центральным звеном является методология познания, стремящаяся к развитию научной мысли, через содержательный аспект обучения студентов и систематизацию межпредметных знаний с акцентом на выявление основных проблем в сфере менеджмента физической культуры и спорта с одной стороны и организации процесса обучения, направленного на формирование знаний и умений по их депроблематизации с другой стороны.

Таким образом, в организацию процесса профессиональной подготовки студентов мы включаем: организацию учебного процесса с применением адекватных форм и методов, специально разработанных для магистратуры; организацию социально-педагогического сопровождения подготовки студентов для обеспечения их профессионализации и социализации на фоне высокой степени самоорганизации студента.

КАК ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЫХ РОССИЯН

Р.А. Межуль

В последние годы в отечественной и мировой науке широко обсуждается новая концепция социального здоровья населения, как ключевой характеристики здорового образа жизни. В особенности, сказанное относится к современному поколению молодежи, растущему в крайне неблагоприятной среде и обладающей весьма широким негативным набором характеристик социального здоровья. Здоровье человека определяется множеством влияний, однако, среди этой части явлений, которая зависит от человека и может быть преобразована нашей волей и настойчивостью, решающее значение принадлежит двигательной активности. Этот фактор в наиболее «очищенной» и концентрированной форме является основным средством, используемым в физической культуре и спорте.

Данные серии российских и региональных опросов молодежи, проведенных НИИКСИ СПбГУ под руководством В.Т. Лисовского и А.А. Козлова в период 1996–1998 гг. по отношению к работе в криминальных группировках в молодежной среде показали, что каждый пятый из опрошенных молодых людей ориентирован на работу в криминальных группировках. 33-59% респондентов в той или иной степени выразили согласие заниматься данной деятельностью.

В исследовании социального здоровья молодых россиян, проведенном в ноябре 2003 года в рамках программы министерства образования «Обеспечение информационной политики молодежи на 2003-2005 годы», мы попытались определить степень ориентированности современной молодежи на криминальную деятельность и понять ее отношение к физкультурной деятельности.

Предполагалось, что в инструментальном и функциональном плане отношение к физкультурной деятельности у криминальной молодежи должно отличаться от отношения к ней благополучной молодежи.

Были опрошены 1257 молодых людей (студентов, учащихся техникумов, школ, курсантов и работающей молодежи) в 12 городах России (СПб, Смоленск, Великие Луки, Калининград, Челябинск, Нижний Новгород, Белгород, Казань, Ачинск, Красноярск, Брянск, Изобильный (Ставрополье). Выяснилось, что на сегодняшний момент половина (47%) всех опрошенных считают работу в криминальных группировках для себя неприемлемым занятием, 37,5% респондентов готовы заняться этим временно, если жизнь прижмет, и для 8,3% молодых граждан на сегодняшний момент это нормальный способ зарабатывать деньги.

Данные о занятии проституцией распределяются следующим образом: 76,6% ответили: «для меня это неприемлемо», 4,6% согласились с тем, что этим родом деятельности можно заняться, но только если «прижмет жизнь», и 3,4% считают, что это нормальный способ зарабатывать деньги.

Приятным обстоятельством явились данные о курении. Значительное большинство исследуемых во всех трех группах не курят (66,4% / 51,0% / 44,4%).

Так же большинство респондентов (62,5% / 61,2% / 64,8%) признались, что редко употребляют алкоголь.

Хочется отметить тот факт, что 84,6% благополучной молодежи никогда не принимали наркотики, той же позиции придерживаются 66,7% молодых людей, вовлеченных в криминальную деятельность и 64,5% опрошенных, согласившихся

временно заняться этим, если «прижмет» жизнь. Третья часть (29,4%) исследуемых, имеющих отношение к работе в криминальных группировках и (27,8%) тех, кто готов заняться подобной деятельностью временно пробовали наркотики пару раз из любопытства.

Очень большое значение своему физическому развитию и совершенствованию придают половина (48,7%) опрошенных из первой, (47,3%) - второй и (44,4%) – третьей группы. Примерно такой же процент молодежи 47,1% / 51% / 44,4% (соответственно) уделяет своему физическому совершенствованию не больше времени, чем другим сторонам жизни.

На вопрос: «почему Вы придаете значение собственному физическому развитию и совершенствованию?» самым популярным во всех трех группах стал ответ: «хорошее физическое развитие в молодости – залог здоровья в зрелые годы» (так ответили 60,6% молодых людей, которые не приемлют работу в криминальных группировках, 60,5% опрошенных готовых заняться криминальной деятельностью если жизнь прижмет и 47,2% респондентов, ориентированных на исследуемую нами деятельность). Вторым по популярности ответ – «потому что жизнь трудна, и достичь успеха может лишь человек физически развитый, выносливый и сильный» (так думают 43,4% тех, для кого криминал не приемлем, 47,3% респондентов согласившихся заняться этим временно в трудной ситуации и 39,6% молодежи, для которой это нормальный способ зарабатывать деньги).

Всем трем группам респондентов требуется победить собственную лень и всерьез организовать свою жизнь для того, чтобы со здоровьем было все в порядке (так ответили 50,5% опрошенных 1 группы, 37,9% - 2 группы и 48,1% - 3 группы). Вторым по популярности в первой группе стал ответ: «не хватает денег», третьим – «следует отказаться от дурных привычек». Вторым группой опрошенных «следует отказаться от дурных привычек» (26,3%) и «не хватает денег» для поддержания своего здоровья 17,7% молодежи. Третья группа так же столкнулась с проблемой нехватки денежных средств (так ответили 19,2% респондентов).

Анализ ответов на вопрос: «можете ли Вы сказать, что ведете правильный образ жизни?» показал, что все три группы опрошенных, по их мнению, ведут более или менее правильный образ жизни.

На вопрос: «А от чего больше зависит здоровый образ жизни?» мы получили следующие ответы: По единогласному мнению всех трех групп респондентов, здоровый образ жизни зависит скорее от собственной установки человека. И такая сознательность очень радует.

Очень интересные данные получились при обработке ответов на вопрос: «А может ли быть человек нравственно испорченный социально здоровым?»: Большинство молодых людей (39,9%), считающих работу в криминальных группировках для себя неприемлемым занятием ответили, что человек нравственно испорченный не может быть социально здоровым. Это естественно. Две другие группы, готовые сотрудничать с криминальными структурами в экстренных случаях (48,8%) и занимающиеся данной деятельностью в данный момент (42,3%), как бы оправдывая свой образ жизни, думают, что в целом человек нравственно испорченный может быть социально здоров, но в конкретной жизни все сложнее. 30,8% исследуемых 3-ей группы уверены в том, что человек, будучи нравственно испорченный, может быть социально здоров.

Определяющим для социального здоровья в данных группах, так же как и в анализе отношения к работе в криминальных группировках, стало здоровье (в медицинском смысле) (55,1% / 37,9% / 31,8%), образование (44,1% / 37,9% / 45,5%) и

деньги (41,1% / 55,2% / 40,9%). Любопытно, что для большинства (54,5%) респондентов настроенных на занятие проституцией основной составляющей является питание, этой позиции придерживаются 29,1% молодежи отвергающих занятия проституцией и 37,9% согласившихся заняться этим временно. «Одной любовью сыт не будешь»- так и хочется сказать по этому поводу. Однако именно секс является определяющим для социального здоровья у 41,4% респондентов второй группы и 45,5% - третьей.

Интересен тот факт, что для 52,8% мужчин и 47,2% женщин работа в криминальных группировках - это нормальный способ зарабатывать деньги.

Большинство мужчин (65,7%) согласны с мнением: «если жизнь прижмет, то вполне можно временно заняться криминальной деятельностью, так же считают 34,3% женщин. Неприемлема работа в криминальных группировках для 50,3% мужчин и 49,7% женщин.

Криминализации сознания подвержена в большей степени учащаяся молодежь. Необходимо учитывать тот факт, что анализируемые нами группы в данной выборке представлены в основном студентами вузов, а это далеко не худший контингент.

Подводя итоги анализа материалов, следует сделать ряд выводов.

Во-первых, исследование ориентации на работу в криминальных группировках выявило явное снижение % молодых людей в той или иной мере вовлеченных в данную деятельность по сравнению с 1996-1998 гг. Спад криминализации среди молодежи свидетельствует о том, что сейчас в России социальная организация начинает превалировать над дезорганизацией.

Во-вторых, на данном уровне анализа не обнаружилось какой-либо связи между анализируемой ориентацией и занятиями физической культурой и спортом. Это позволяет предположить, что занятия физической культурой не влияют на криминализацию сознания и, наоборот, работа в криминальных группировках не формирует потребности в занятиях физической культурой. Не следует идеализировать роль физической культуры как облагораживающего фактора. В нашем случае физкультурная деятельность нейтральна по отношению к криминальной деятельности. Но, исходя из полученных в ходе исследования данных, можно сказать, что процесс физического совершенствования вызывает интерес у современной молодежи, но, судя по данным, средств на занятия в платных клубах у молодежи не хватает.

В-третьих, большинство опрошенных в трех группах (70,6% / 74,6% / 70,4%), по их мнению, ведут более или менее правильный образ жизни. По единогласному мнению всех трех групп респондентов, здоровый образ жизни зависит скорее от собственной установки человека. С одной стороны, такая сознательность очень радует, а с другой, огорчает отсутствие государственной поддержки подобного рода деятельности. Имеет место и тот факт, что почти половина молодых людей с криминализацией сознания, как бы оправдывая свой образ жизни, уверены в том, что человек, будучи нравственно испорченным, может быть социально здоров.

Двойственность в проблеме здоровья и отношения к нему молодежи наталкивает на мысль о том, что для большинства современных студентов «здоровый образ жизни» - это тот образ жизни, где он чувствует себя комфортно во всех отношениях. Другими словами, в этом вопросе доминируют субъективные установки. Но есть и объективные оценки здорового образа жизни, согласно которым, установки и образ жизни далеко не каждого молодого человека могут быть оценены как положительные.

Разумеется, не следует ограничиваться разведывательно-описательным исследованием в рамках данной проблемы. Требуется более глубокий анализ, более тщательное изучение жизненных установок молодых россиян, допускающих или отвергающих работу в криминальных группировках, их субкультуры, настроений и ожиданий.

ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К СОБСТВЕННОЙ ТЕЛЕСНОСТИ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

С.С. Родманова

Актуальным вопросом для абсолютно любого человека является вопрос о физической привлекательности. Для молодых людей вопросы телесности можно, на наш взгляд, отнести к разряду особо острых, ведь для большинства с этими вопросами напрямую связаны многие стороны их жизни.

Нашим респондентам был задан вопрос - «Удовлетворены ли вы своим телом?». В процентном соотношении результаты ответов выглядят следующим образом:

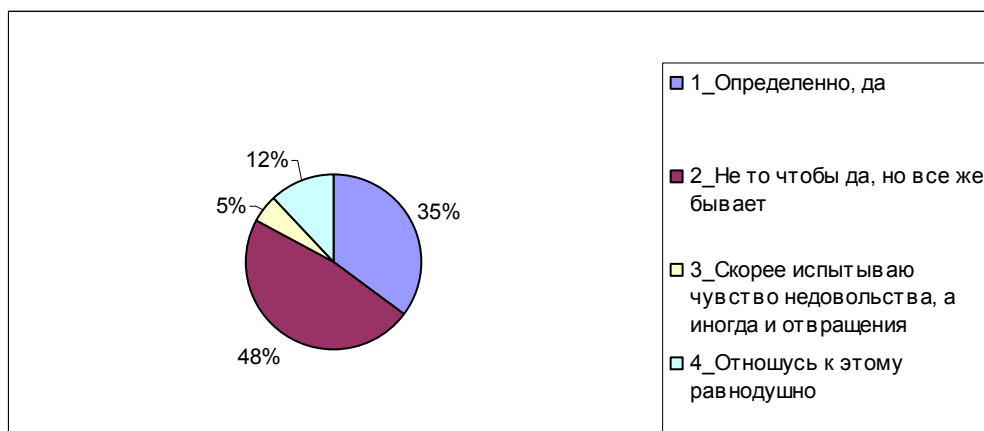


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос об удовлетворенности собственным телом.

Такое значительное количество молодых людей, не вполне довольных своим телом (48%), можно объяснить либо высоким уровнем самокритики, либо тем, что существующий в современном обществе стандарт трудно достижим даже для молодежи.

Не может не радовать количество удовлетворенных своим внешним видом респондентов (35%). Вместе с тем, надо учитывать, что наши респонденты еще находятся в том возрасте, когда дары цивилизации «не легли тяжким грузом» на юные тела. Оставшиеся же группы молодых людей, которые равнодушно относятся к проблеме телесности (12%) и испытывающие недовольство, а порой даже отвращение к своему телу (5%), заставляют задуматься, в чем же причина подобного отношения. В целом же можно уверенно сказать, что отношение к своему телу у студенческой молодежи вполне положительное, что является естественным для их возраста.

Тема собственной телесности у молодежи вызывает оптимизм, но нас интересовал вопрос о том, что предпринимают молодые люди для поддержания и формирования своей телесности.

Основной вопрос, неразрывно связанный с вопросом о теле является вопрос здоровья. Анализ ответов по вопросу связи здоровья и отношения к своей телесности позволил заключить, что во всех группах – и тех, кто оценивает свое здоровье как хорошее и отличное и в тех, кто оценивает свое здоровье как плохое, существует различие отношением к своему телу. Иными словами, в каждой группе есть довольные и недовольные своим телом респонденты.. Например, группа оценивает свое здоровье как плохое, но своей телесностью вполне довольна. У другой группы здоровье отличное, но собственное тело не нравится. Можно заключить, что четкая зависимость между здоровьем и отношением к своей телесности не обнаружена. Единственное различие состоит в том, что в группе студентов, оценивающих свое здоровье как отличное наибольшее количество людей (50%), испытывающих удовольствие от своего тела.

При анализе данной связи следует помнить, что часто самооценка здоровья респондентами может отличаться от реального состояния, поэтому обратим внимание на другие взаимосвязи.

Какое же значение придают молодые люди своему физическому развитию и совершенствованию? По данной корреляции и проследившись реальное положение дел. Как и следовало ожидать, те респонденты, которые испытывают удовлетворение от своего собственного тела, придают очень большое значение своему физическому развитию(63%).

У остальных молодых людей, очевидно подобная потребность не сформирована, поэтому 33,% респондентов физическому развитию придают значение не более чем другим сторонам жизни, а 3,9% практически не придают своему физическому совершенствованию никакого значения. Можно предположить, что эти респонденты и есть те молодые люди, которые в силу своего возраста, не прикладывая усилий, довольны своей физической формой.

Еще более показательными получились результаты по тем группам респондентов, которые не вполне довольны своим телом. В своем большинстве (53,9%) они физическое развитие считают не более значимым, чем другие стороны жизни. Некоторые респонденты (3,5%) вообще не видят необходимости в физическом совершенствовании. Но есть и такие, кто по причине недовольства своим телом уделяет физическому развитию очень большое значение - это 42,6% респондентов.

Среди тех, кто испытывает недовольство своим телом или относится к нему равнодушно, так же есть молодые люди, которые по той же причине уделяют своему физическому совершенствованию большое значение(47,1 и 24,4% соответственно) .

Анализ соотношения здорового образа жизни и отношении к собственному телу позволяет выявить реальный уровень заботы о своем теле. Среди тех, кто твердо придерживается здорового образа жизни 57,1% - это молодые люди всегда довольные своим телом. 32,% составляют респонденты не всегда довольные собой и остальные, ответившие на данный вопрос утвердительно – это равнодушно относящиеся к своему телу (6,7%) и испытывающие к нему чувство недовольства (3,8%).

Разброс данных становится очевидным среди респондентов, которые стараются вести здоровый образ жизни. В большинстве своем это не всегда довольные своим телом молодые люди, их 51,1%. Есть здесь же 32%, которые довольны своим телом. 12,7% - это равнодушные к своему телу и 4,3% относятся к нему с чувством недовольствия.

И, как и следовало ожидать, среди молодых людей, не ведущих здоровый образ жизни разброс данных самый большой. Все меньшее количество респондентов довольны своим телом (24,7% - это самый маленький показатель), больше становится равнодушно относящихся к своему телу(15,6%) и испытывающих чувство недовольства (13%). Хотя показатель респондентов, которые не всегда довольны своим телом - средний и составляет – 46,8%, можно предположить, что это и есть часть тех

людей, у которых отсутствует потребность в развитии и совершенствовании своего тела.

Поскольку мы говорим о молодых людях, то следует помнить, что одна из важнейших сторон жизни в этот период - это интимная. И активность в данной сфере является одним из важнейших факторов, оказывающих влияние на осознание собственной телесности. При анализе ответов по этой группе вопросов выявлена единственная, вполне естественная закономерность: молодые люди, которые оценили свою сексуальную жизнь как «плохую» на 51,7% состоят из тех, кто не всегда доволен своим телом. Ответы по данной корреляции выглядят примерно так же, имеют тот же характер связи, что и корреляция между здоровьем и отношением к своему телу.

Анализ ответов показал, что социально-демографические различия в исследуемой проблеме имеют существенное значение.

И мужчины, и женщины в большинстве своем не всегда удовлетворены своим телом (45,7% и 49,8%). Так же одинаково количество респондентов, вне зависимости от пола (34,8% мужчин и 35,8% женщин), довольны собой. Далее появляется следующее различие: среди женщин в два раза меньше безразлично относящихся к своему телу, чем среди мужчин (таких женщин – 7,2%, а мужчин – 15,8%), но в два раза больше женщин испытывают чувство недовольства, а иногда и отвращения к своему телу, нежели мужчины (7,2% у женщин и 3,8% у мужчин).

Возраст респондентов, как мы уже говорили ранее, влияет на их отношение к телу. Среди респондентов 16- 17 лет значительное количество довольны своим телом, таких 27,9% респондентов, не очень довольных 44,7%, а 8,4% испытывают чувство недовольства собой. Особенностью данной возрастной группы можно назвать то, что достаточно большое количество (19,1%) равнодушно относятся к своему телу. Следующая группа респондентов (18 – 22 года) отличается от первой уменьшением равнодушных к своему телу (9,7%) и недовольных им (3,7% - это самый низкий показатель среди всех возрастных групп, это можно назвать особенностью данной группы по вопросу о телесности). Большая же часть молодых людей данной группы в целом относятся к своему телу положительно, но разница в том, что 48% довольны собой на все всегда, зато 38,6% удовлетворены своим телом полностью. Респонденты 23-25 лет и 26 -30 лет в большинстве своем не всегда довольны своим телом (57,1; 61,9%). Далее идут молодые люди, принадлежащие к данной возрастной группе довольные им всегда (35,7; 38,1%).

Оставшиеся показатели по данному вопросу позволили выявить некоторую закономерность – чем старше респонденты, тем меньше недовольных своим телом и равнодушных к нему. В группе 23 – 25 летних есть 7,1% респондентов испытывающих чувство недовольства своим телом и отсутствуют респонденты, которые равнодушно относящиеся к своему телу. А в группе 26 – 30 - летних вообще не выявлено равнодушно относящихся к своему телу и тех, кто негативно оценивает свою телесность.

Немаловажным вопросом, позволяющим понять всю серьезность отношения респондентов к своему телу, является вопрос о физической привлекательности. Ответы на данный вопрос в процентном соотношении выглядят следующим образом:

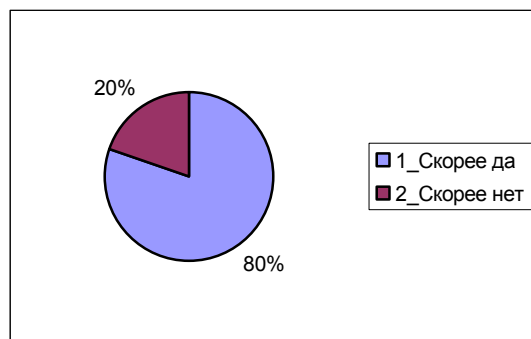


Рис. 2. Распределение ответов респондентов на вопрос о собственной физической привлекательности.

Анализ связи отношения к своему телу и физической привлекательностью, позволил выявить, что физически привлекательными себя считают как те, кто положительно оценивает свое тело (40,3%), так и те, кто не всегда доволен своей физической формой (48,4%). А так же респонденты, равнодушно относящиеся к своему телу (9%) и даже испытывающие чувство недовольства собой (2,3%).

Не привлекательными физически себя находят 44,9% молодых людей не вполне довольных своим телом, 24,4% равнодушно относящихся к нему и 17,3% испытывающих чувство недовольства. Однако следует отметить, что среди считающих себя не привлекательными физически есть и респонденты положительно относящихся к своему телу (13,4%).

Физическая привлекательность человека имеет не только важную эстетическую сторону, но и оказывает непосредственное влияние на физическую работоспособность. Данная взаимосвязь хорошо видна при корреляции данных характеристик. Каждый из тех, кто оценивает свою работоспособность как «плохая» – считает себя не привлекательным физически. Среди удовлетворительно оценивающих свою работоспособность 61,8% считают себя скорее привлекательными физически, а 34% нет. Следует отметить, что число оценивших свою работоспособность как «хорошая» и «отличная» состоит в основном из респондентов, считающих себя физически привлекательными (81,4; 93,2%). И лишь небольшая часть оценивших себя так же, это те, кто не считает себя привлекательным физически (18,6% т, кто оценили свою работоспособность как «хорошо», 6,8% - «отлично»).

Некоторые социально – демографические характеристики так же оказывают влияние на мнение о собственной привлекательности. Так те, кто хотел бы быть руководителем 85,2% считающих себя привлекательными физически, 14,8% - те, кто не считает себя привлекательным. Быть в должности подчиненного предполагают 71,4% «физически привлекательных» молодых людей и 28,6% не считающих себя таковыми. Затруднились ответить такое же количество респондентов (71,5; 28,5%).

Место жизни респондентов так же имеет влияющее значение. Среди проживающих в большом городе - значительно количество считающих себя привлекательными физически (80,5%), этот показатель ниже среди молодых людей проживающих в сельской местности (68,4%). Однако молодые люди, живущие в небольших городах, больше, чем респонденты других групп, считают себя привлекательными физически (83,7%).

Как мы уже предполагали ранее, молодые люди, что живущие в маленьких городах менее подвержены воздействию стереотипов, по сравнению с жителями больших городов. В свою очередь, люди, живущие в больших городах, имеют больше возможностей для занятий самосовершенствованием, чем жители сельской местности.

Полученные данные подтверждают, что существует связь между отношением к своему телу, физической привлекательностью и поведением в сфере физкультурной деятельности. На основании полученных данных мы можем видеть, что в том случае, когда потребность в развитии и совершенствовании тела, а также физической привлекательности не сформировать с самого раннего детства, то в 17-20 лет тело для молодого человека воспринимается как данность, которую он не всегда стремится развивать. В дальнейшем надобность в этом исчезает вообще. Если же такая потребность сформирована, то процесс развития и совершенствования тела становится естественной необходимостью.

ЭВОЛЮЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ СОВРЕМЕННОГО РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА

С.И. Росенко, член-корреспондент БПА,
доктор социологических наук, доцент

Последние десятилетия ознаменовались существенными изменениями качественного и количественного состояния социальной стратификации российского общества. Проведенные рыночные реформы, приватизация государственной собственности, перераспределение властных отношений обусловили появление новой классовой, отраслевой, профессиональной и демографической дифференциации в России. Это проявилось в появлении новых социальных групп, росте социальной мобильности, углублении социального неравенства и расслоении населения.

Одной из тенденций социального развития России стало значительное уменьшение численности населения (табл.1)

Таблица 1

Динамика изменения численности населения России

Год	Численность населения России (млн чел)
1960	117.5
1970	129.9
1980	138.1
1990	147.7
2000	145.5
2002	143.9 (текущая оценка) 145.1 (данные переписи населения)
2003	143.1

Если в 1990 г. население страны составляло 147,6 млн чел, то в 2003 г. – только 143,1 млн чел., то есть сокращение составило 4.5 млн чел. При этом обращает на себя внимание тот факт, что согласно данным всероссийской переписи 2002 года численность населения на 1.2 млн человек превысили текущую оценку. Данная динамика явилась следствием состояния естественного движения населения, включающего в себя такие показатели, как рождаемость, смертность, количество браков и разводов, а также миграция населения.

Важным фактором изменения демографической структуры является изменение рождаемости, отражающим воспроизводство населения (табл.2).

Таблица 2

Динамика изменения рождаемости в России

Год	Количество родившихся в России (млн чел)
1960	2.8
1970	1.9

1980	2.2
1990	1.9
2000	1.2
2002	1.4

Как свидетельствуют вышеприведенные данные, в России 1960-1980-е годы можно охарактеризовать как период высокого уровня рождаемости (свыше 2 млн родившихся в год, 14 человек на 1000 населения). В 1990-е годы наступает стабильное снижение рождаемости, которое к началу XXI столетия составила всего 1,2 млн чел (8.3 чел на 1000 населения). Сложные экономические условия неизбежно отразились на численности населения россиян. Только начиная с 2000г. происходит относительная стабилизация и небольшой рост рождаемости до 10.5 чел на 1000 населения в 2005г. К тенденциям изменения рождаемости в России также относятся следующие показатели:

- в абсолютных показателях численность родившихся в городе выше, чем в сельской местности. Если в 1990г. городские младенцы составили 69.7% родившихся, то в 2002г. аналогичный показатель составил 71.4%. В то же время в расчете на 1000 чел показатели родившихся в городе ниже чем в сельской местности;
- уменьшение коэффициента рождаемости у женщин: 1960г. – 2.4; 1970г. – 2.0; 1980г.- 1.9; 1990г.-1.8; 2000г.- 1.2; 2002г. – 1.3. Для нормального воспроизводства населения коэффициент рождаемости должен составлять 2.2 на 1000 населения. По данным Госкомстата резкое снижение данного коэффициента может привести к уменьшению численности населения страны до 101.9 млн чел в 2050г.;
- рост числа детей, родившихся у женщин, не состоящих в браке;
- в географическом разрезе самая большая рождаемость в абсолютных показателях приходится на Центральный и Приволжский федеральные округа, а в расчете на 1000 населения – на Южный и Дальневосточный федеральные округа. В Санкт-Петербурге как и по всей стране в 1990-е годы произошло резкое снижение рождаемости (1990г. - 54 тыс., 2002г. - 29 тыс младенцев).

Следующим важнейшим показателем изменения численности населения является его смертность, показатели которой отражены в табл.3.

Таблица 3

Динамика смертности населения

Год	Количество умерших в России (млн чел)
1960	0.9
1970	1.1
1980	1.5
1990	1.7
2000	2.2
2002	2.3

Согласно приведенным статистическим данным, динамика смертности россиян прямо противоположна динамике рождаемости. Самый низкий уровень смертности приходился на 1960-1980-е годы (в среднем 1.2 млн умерших в год), а в расчете на 1000 населения составлял примерно 10 чел на 1000 населения. 1990-е годы составили период резкого увеличения смертности (1990г. – 1.6 млн чел., 2002г. – 2.3 млн чел.). Ежегодно растет количество умерших: в расчете на 1000 населения этот показатель составил соответственно: 1990г. – 11.2 чел на 1000 населения, 2003г. – 16.4 чел на 1000 населения. Динамика смертности населения в России характеризуется следующими тенденциями:

- в абсолютных показателях численность умерших горожан выше чем в сельского населения (за счет общего соотношения численности городского и сельского

населения). В 1990г. умершие в городе составили 68.8% всех умерших, в 2002г. – 70.2%. В то же время в расчете на 1000 населения показатели умерших в городе ниже чем в сельской местности (2002г. – 15.6 умерших на 1000 чел в городе и 18.2 – в сельской местности);

- в региональном разрезе во всех федеральных округах наблюдается устойчивая тенденция увеличения смертности населения. Вместе с тем наибольший уровень смертности приходится на Центральный и Приволжский округа (в 2002г.соответственно 0.6 млн и 0.5 млн умерших в год). В расчете на 1000 населения смертность колеблется от 10.6 в Дальневосточном округе до 18.5 в Центральном округе. В Санкт-Петербурге в год умирает свыше 70 тыс чел., что в 2 раза превышает рождаемость;

- отчетливо проявляется тенденция старения населения. Средний возраст среднестатистического россиянина сейчас составляет 37 лет;

- сокращается продолжительность жизни россиян: 1085г. – 69.2 года, 1995г. – 64.6 лет. 2002г. – 64.8 лет, что значительно меньше аналогичного показателя в развитых странах. Продолжительность жизни городского населения незначительно превосходит продолжительность жизни сельчан. В то же время существует большая разница продолжительности жизни мужчин и женщин: мужчины в среднем живут 58 лет, женщины – 71 года;

- происходит изменение причин смерти: на первом месте сейчас стоят болезни кровообращения, после чего следует смертность от несчастных случаев (самоубийств, отравления алкоголем, насильственных смертей). Увеличилась смертность от таких заболеваний как дизентерия и дифтерия, свыше 1 млн россиян ВИЧинфицировано, более 3.5 тыс человек умирает каждый год от передозировки наркотиков;

- мужская смертность превышает женскую: в 2002г. на 1000 чел приходилось 18.7 умерших мужчин и 14.2 умерших женщин;

- изменились возрастные коэффициенты смертности, а именно увеличилась смертность в возрастной группе от 35 лет до 50 лет (особенно у мужчин).

Вышеперечисленные тенденции изменения рождаемости и смертности определили динамику естественного движения населения. 1960-1990-е годы можно охарактеризовать как период положительной динамики, определяемой превышением численности родившихся над умершими (1960г. – 1.8 млн чел., 1970г. – 0.8 млн чел., 1980г. – 0.7 млн чел), что составляло основу для воспроизводства и увеличения численности населения бывшего Советского Союза. Годы перестройки привели к отрицательным показателям – в 2002 году количество умерших превысило количество родившихся почти на 1 млн чел., что определило тенденцию естественной убыли населения за счет естественного вымирания населения России. По данным Российской Академии Наук такое соотношение может привести к тому, что к 2050г. численность россиян составит всего 98 млн чел.

Изменения численности населения оказывает самое непосредственное значение на количественный и качественный состав составляющих его социальных групп и слоев. Одним из критериев дифференциации являются гендерные характеристики индивидов или разделение населения по полу. Табл.4 фиксирует изменение численности гендерных групп.

Таблица 4

Динамика гендерных групп

	1989г.		2002г.	
	Млн чел	%	Млн чел	%
Все население	147.0	100	143.9	100
Женщины	78.3	53.3	76.6	53.3
Мужчины	68.7	46.7	67.3	46.7

Представленные в таблице данные свидетельствуют, с одной стороны, о сокращении численности обеих гендерных групп, а с другой – о сохранении соотношения удельного веса мужчин и женщин в составе населения (соответственно 46.7% и 53.3%). Если в 1989г. на 1000 мужчин приходилось 1140 женщин, то в 2002г. – 1147 женщин (по данным переписи). Вместе с тем существуют различия удельного веса гендерных групп в разных возрастных разрезах (табл.5).

Таблица 5

Распределение населения по полу и по возрасту

Возрастные группы	1989г.		2002г.	
	Млн чел	%	Млн чел	%
Мужчины 0-15 лет	18.2	50.7	13.7	51.3
Женщины 0-15 лет	17.7	49.3	13	48.7
Мужчины 15-59 лет	43.4	51.8	44.2	50.6
Женщины 15-54 года	40.3	48.2	43.1	49.4
Мужчины 60 лет и более	6.9	25.3	4.3	14.4
Женщины 60 лет и более	20.3	74.7	20.5	85.6
Всего	147 млн	100	143.9 млн	100

Статистика фиксирует общее сокращение численности (1989г. – 35.9 млн чел; 2002г.- 26.7 млн чел) и удельного веса (соответственно с 24.5% до 18.6 %) нижней возрастной группы от 0 до 15 лет, что является следствием общего сокращения рождаемости в стране. Данная возрастная группа характеризуется определенным превышением мальчиков над девочками. Одновременно увеличилась численность средней возрастной группы (мужчины 16-59 лет, женщины 16-54 года) с 83.7 млн до 87.3 млн при сохранении ее удельного веса (60%) в составе населения. В этой группе сохранилось примерно равное соотношение мужчин и женщин. Также увеличилась численность (с 22.2 млн чел до 29.8 млн чел) и удельного веса (с 18.5% до 20.7%) старшей возрастной группы, что свидетельствует о старении населения.

Важное значение для анализа демографической структуры имеет динамика браков и разводов. В последнее десятилетие, с одной стороны, произошло уменьшение количества браков (1990г. – 1319.4 тыс или 8.9 браков на 1000 населения; 2002г. – 1019 тыс или 7.1 браков на 1000 населения), а с другой стороны – увеличение количества разводов (1990г. - 599.9 тыс или 3.8 разводов на 1000 населения; 2002г. – 853.6 тыс или 6.0 разводов на 1000 населения. По данным переписи населения 2002 года число супружеских пар составило 34 млн (1989г. – 36 млн). Впервые при проведении переписи населения были собраны сведения о числе незарегистрированных брачных союзов (3 млн). Брачная структура населения характеризуется следующими показателями: из 1000 чел в возрасте от 16 лет и старше 210 никогда не состояли в браке, 572 чел. – состоят в браке, 114 чел – вдовы и 94 чел – разведенные). Естественно, что представленные показатели не способствуют увеличению воспроизводства населения.

Естественное движение население также характеризуется таким показателем как миграция населения, динамика которой представлена в табл.6.

Таблица 6

Миграция населения Российской Федерации (тыс чел)

Показатели миграции	1990г.	2002г.
Прибыло в РФ	913.2	184.6
Убыло из РФ	729.4	106.6

Несмотря на общее сокращение миграционных процессов, Россия остается миграционно привлекательной страной. Эмигранты по своему составу в основном состоят из прибывших из стран СНГ (в основном Казахстана и Украины). Соотношение же иммигрантов по странам выбытия является примерно равным – половина иммигрирует в страны СНГ, вторая половина – за его пределы (в основном в Германию и Израиль). Общее превышение количества эмигрантов над иммигрантами позволяет в определенной мере компенсировать естественную убыль населения.

Вышеперечисленные тенденции определяли численность и социальный состав демографических общностей. Важным показателем, характеризующим социальную структуру также является распределение населения по месту проживания, позволяющее выявить тенденции развития территориальных общностей.

Таблица 7

Городское и сельское население Российской Федерации

Годы	Население РФ (млн чел)	Городское население		Сельское население	
		млн чел	%	млн чел	%
1959	117.5	61.6	52.4	55.9	47.6
1979	137.4	94.9	69.1	42.4	30.9
1989	147.0	107.9	73.4	39.0	26.6
2003	143.1	104.5	73.0	39.5	27

Вплоть до конца 1980-х годов в России наблюдалась тенденция увеличения численности и удельного веса городского населения. Соответственно обратная тенденция характеризовала сельское население. К числу причин урбанизации относились естественный и миграционный прирост населения, а также проведенные административно-территориальные преобразования. К настоящему времени в России процесс урбанизации приостановился - за 1990-е годы снизилась численность как городского, так и сельского населения. В то же время соотношение территориальных групп осталось примерно тем же - 70% населения живут в городах и 30% - в сельской местности. Также относительно стабильным является этнический состав населения – подавляющее большинство (примерно 82%) составляют русские. Эти показатели свидетельствуют, что Россия продолжает являться одной из крупнейших стран мира, демографическая и территориальная структура которой в достаточной степени ориентированы на постиндустриальное развитие.

Одним из определяющих факторов эволюции социальной сферы является изменение численности и состава экономически активного населения (занятое в экономике население и безработные). Статистические данные фиксируют снижение его количественного состава – с 75 млн чел. в начале 90-х гг. (70% населения) до 71,9 млн чел. в 2002 г. (50.2% населения). Вместе с тем неоднозначно изменилось соотношение занятых в экономике и безработных в составе экономически активного населения. Если численность занятых в экономике уменьшилась с 75.3 млн чел до 65.7,8 млн чел, то количественные показатели безработных, наоборот, значительно возросли с 3,9 млн чел до 6,1 млн чел.. Такая структура свидетельствует о кризисных моментах в развитии экономики и отражает достаточно низкий уровень востребованности трудовых ресурсов в стране.

Решающим фактором социальной дифференциации в России стал фактор собственности. В стране происходит становление крупного, среднего и малого бизнеса, что создает условия для формирования новых классовых общностей. В российском обществе произошло деление экономически активного населения на наемных работников и предпринимателей-собственников средств производства и обращения.

Наемные работники составляют абсолютное большинство занятых в экономике. Значительная часть наемных работников занята в государственном секторе и в силу кризиса именно они в наибольшей степени испытывают его последствия. Реструктуризация собственности привела к перераспределению доходов между различными группами населения и выдвинула на первый план проблему углубления имущественного неравенства между ними. В основном наемные работники госсектора имеют самый низкий уровень зарплаты. Другая часть занятых в государственном секторе обладают акциями своего предприятия, что предопределяет в определенной степени их двойной социальный статус – они одновременно являются работниками и собственниками своего предприятия. Однако в условиях российской реальности дивиденды работников-совладельцев оказались мизерными.

В дореформенной России уровень доходов не являлся существенной характеристикой социального положения индивида, так как государственная система регулирования доходов уравнивала имущественное положение граждан. С началом экономических преобразований произошли фундаментальные изменения в механизме регулирования доходов. Доходы стали важнейшим дифференцирующим признаком, в значительной мере определяющим социальный статус. В стране появилась ситуация, когда различие в доходах растет и соответственно растет социальное неравенство. Существенно изменился состав и структура доходов. В 1990 г. структура денежных доходов была следующей: 74,1% доходов составляла оплата труда; 2,5% - доходы от собственности; 3,8% - доходы от предпринимательской деятельности. К 2000 г. это соотношение составило: 38,7% доходов составляла оплата труда; 5,9% - доходы от собственности; 14,8% - доходы от предпринимательской деятельности. Это означает, что оплата труда перестает быть основным источником доходов населения. Соответственно структуре доходов изменилась и структура расходов населения.

Одним из важнейших элементов социальной структуры является отраслевое и профессиональное деление населения. Основной тенденцией развитие отраслевой структуры в экономически развитых странах является перемещение рабочей силы в сектор услуг. В последнее десятилетие в России происходили аналогичные процессы. Так, если в 1990 г. в сфере материального производства (промышленность, сельское и лесное хозяйство, строительство) было занято 41,7 млн чел, то в 1998 г. этот показатель составляет 28,2 млн чел. Вместе с тем процентное отношение занятых в этих отраслях ко всему занятому населению еще не соответствует аналогичным показателям в постиндустриальных странах. К концу XX столетия удельный вес занятых в материальном производстве в России составлял 44,2 % (в развитых странах, как правило, 25-30%). Что же касается профессионального деления, то ведущей тенденцией его изменения является возрастание доли умственного и нефизического труда в содержании профессиональных функций.

Таким образом, развитие социальных отношений в России характеризуется такими тенденциями как уменьшение численности экономически активного населения, изменение социального состава рабочей силы, появление слоя наемных работников-держателей акций, резкая дифференциация доходов населения, постепенное перемещение рабочей силы в сферу услуг. Вышеперечисленные тенденции свидетельствуют о том, что Россия относится к числу стран с переходным типом экономических и социальных отношений. Это определяет некоторую размытость границ между социальными группами, их нестабильность и повышенную мобильность. Вместе с тем общая направленность эволюции социальной структуры современного российского общества во многом совпадает с общемировыми тенденциями. В России формируется правящий класс (высшие государственные служащие, крупные бизнесмены), обретает контуры класс производственных и непроизводственных работников (рабочие, низшие служащие), растет численность среднего класса, объединяющего мелких предпринимателей, интеллигенцию, служащих среднего

звена. Такое деление свидетельствует о включенности России в общемировые социальные процессы. Вместе с тем специфическими особенностями развития социальной дифференциации в России является усиление социального неравенства, поляризация социальных групп по величине дохода, маргинализация ряда слоев, составлявших социальную структуру предшествующего общества.

ГЕГЕЛЬ: РАДОСТНЫЕ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЕ ИГРЫ

А.И. Тимофеев

Гегель не оставил в своем философском багаже какой-то отдельной теории игры. Вместе с тем он высказывался о своем понимании этого предмета достаточно ясно и понятно. Он писал: "Движение понятия мы должны рассматривать лишь как нечто подобное игре: полагаемое этим движением другое на самом деле не есть другое"¹.

Как мы видим, игра приравнивается к движению понятия. Для Гегеля понятие это высшая форма мышления, а движение понятия – это высшая форма движения. Оно характеризуется следующим образом: "Поступательное движение понятия... представляет собой *развитие*, так как различное непосредственно вместе с тем положено как тождественное с другим и с целым, и определенность положена как свободное бытие всего понятия"². Таким образом, как в движении понятия так и в игре человеческий дух приобретает свободу и целостную форму. Человек не отягощен какой-то нуждой, он не пытается удовлетворять какие то внешние для процесса игры потребности. Человек просто играет, он наслаждается самим движением игры.

Видимо, можно сказать, что у Гегеля игра близка по смыслу к естественному творческому процессу. Он видел истоки творческого процесса у животных и, наверное, также как и Й. Хейзинга мог бы сказать, что игра старше культуры. Гегель отличал творческое влечение и от теоретического и от практического отношения к действительности. Его смысл он видел в том, что "...в творческом влечении животное производит само себя и ... оно здесь впервые достигает наслаждение самим собою, приходит к определенному самочувствованию"³. Из приведенных слов можно сделать вывод, что смысл творческого процесса в целостном, а значит и в свободном самочувствованию, в том, чтобы индивид в процессе творческого действия для себя смог понять каким образом он может реализовать себя. То же самое, видимо, можно сказать и относительно игры.

Рассмотрев общий смысл гегелевского истолкования игры, обратимся к его пониманию особенностей древнегреческих игр. Само собой разумеется, что это понимание основывается на общей оценке Гегелем особенностей греческого духа.

Гегель получил классическое образование и только поэтому хорошо знал античный мир. Кроме того, он еще и любил Древнюю Грецию, в то время как к Древнему Риму относился сдержанно. Главной особенностью древнегреческой духовности, главным направлением ее развития он полагал выработку идеи прекрасной индивидуальности и воплощение этой идеи в действительность. Прекрасная индивидуальность понималась им в трех ракурсах: прекрасный полис как целостность, прекрасная божественная индивидуальность и, конечно, прекрасный человек, представлявший субъективную сторону индивидуальности. Прекрасный человек, для Гегеля, это такой который может целостным и свободным образом делать действительным свою духовность, проявлять себя в гармонии внутреннего и внешнего.

Такой человек должен был обладать целым комплексом знаний, умений, способностей. Этот комплекс в Древней Греции обозначался с помощью слова

¹ Гегель Г Энциклопедия философских наук. Часть первая. Логика. // Гегель Соч. В 14 Т. Т.1. М., Л. 1929. С. 266.

² Там же. Т.1. С.265-266.

³ Гегель Г Философия природы. // Гегель Соч. В 14 Т. Т.2.М., Л. 1934. С. 506.

калокагатия. Он включал в себя умение читать, писать, владеть искусством риторики, знать математику, сочинения поэтов и драматургов, законы, уметь играть хотя бы на одном музыкальном инструменте, рисовать или ваять, быть физически развитым (заниматься пятиборьем), преуспевать в военном деле и уметь участвовать в пирах и праздниках.

Список весьма внушительный и ясно, что он сформировался не сразу, а в течение определенного времени. Гегель обращает особое внимание на последовательность этого процесса. Он полагал, что греки сначала стали формировать свое тело, а затем на этой основе формировался и прекрасный греческий дух. Гегель полагал, что "Таково субъективное начало греческого искусства, в котором человек вырабатывает из своей телесности, в свободном красивом движении и с мощным искусством, художественное произведение. Греки сперва сами преобразовали себя в прекрасные формы, а затем объективно выражали их в мраморе и на картинах"⁴. В такой позиции "идеалиста" нет ничего странного. С гегелевской точки зрения телесные привычки и навыки лежат в основе индивидуальности мироощущения и находятся в основе миропонимания.

Формирование прекрасной телесности происходило на играх. Причем в "Философии истории" отмечается, что мирные состязания на играх очень древни. Уже Гомер описывает игры устроенные Ахиллесом в честь Патрокла. Гегель пишет: "...в древнейшие времена появляются игры, в которых люди развивают себя с помощью телесной ловкости, борьбы, бега, бросания копья и диска, и как к этому присоединяются пение и танец. ...Греки разрабатывали свое тело, создав из него прекрасные фигуры и органы, не для того, чтобы что-то совершить, но чтобы выявить ловкость само по себе. Интерес заключался в том, чтобы показать свободу, и этот интерес существовал у греков с очень давних пор"⁵.

По мысли Гегеля, греки просто радовались и наслаждались собой, когда демонстрировали свои достижения. При этом важно отметить, что их понимание радости и наслаждения не тождественны современному пониманию удовольствия. Удовольствие имеет вещную направленность, а радость и наслаждение это ощущение внутреннего смысла и цельности, чтобы они возникли вещь не нужна.

Сюда примыкает и общественный смысл игр. Греческие атлеты стремились показать себя и наслаждаться таким образом. "Подобно тому как птица свободно поет в воздухе, человек выражает здесь только то, что содержится в его неизвращенной человеческой природе, чтобы проявить себя таким образом и добиться признания со стороны других"⁶. При этом важно заметить, что не было строгого деления на участников и зрителей – все были участниками общего действия.

Гегель подчеркивает, что, в общем, древнегреческие игры были очень не серьезным делом. Серьезность всегда связана с какой-то зависимостью, нуждой человека, с необходимостью в труде преодолевать эту зависимость и нужду. Игра свободно от зависимости и нужды и в этом смысле она свободно от серьезности борьбы за существование, которая всегда связана с чувством опасности и в которой нет ни радости, ни наслаждения. Вместе с тем, в игре есть высшая серьезность свободы когда телесное гармонично с духовным и с космосом в целом.

Радостности греков, по мысли Гегеля, противостояла серьезность древних римлян. В своих рассуждениях об античном мире он постоянно противопоставляет дух Эллады и дух Рима. Для последнего характерна рассудочность и целесообразность. В нем не свободного проявления прекрасной индивидуальности, свободной полнокровной игры. Римляне были самым серьезным народом древнего мира и у них были свои игры.

⁴ Гегель Г. Философия истории. // Гегель Соч. В 14 т. Т.8. М., Л. 1935. С. 228.

⁵ Гегель Из лекций по философии всемирной истории. // Гегель Эстетика. В 4 т. Т.4. М., 1973. С. 338-339.

⁶ Гегель Г. Философия истории. // Гегель Соч. В 14 т. Т.8. М., Л. 1935. С. 228.

Римские празднества и игры отличались от греческих своим внешним характером. Для греков игры были делом всех, в них, так или иначе, участвовали все свободные граждане. В Древнем Риме игра рассматривались, прежде всего, как зрелище, где участники отдельно, а зрители – отдельно. Гегель отмечал: "...римляне, по существу, были только зрителями. Мимические и театральные представления, танцы, бега, борьбу они предоставляли вольноотпущенникам, гладиаторам, осужденным на смерть преступникам. Самым позорным, что сделал Нерон, считалось его публичное выступление в театре в качестве певца, игрока на цитре, борца. Будучи только зрителями, римляне не участвовали в игре сами всем своим духом, игра была чем-то чуждым для них"⁷.

Таким образом, противоположным был и внутренний духовный смысл игр. Если греки просто радовались и наслаждались собой, когда демонстрировали свои достижения, то римляне получали удовольствие от зрелища. При этом духовный смысл такого характера удовольствия проявился не сразу. Важно отметить, что постепенно возрос вкус к схваткам людей и животных. В ход пошли кровавые игры и зрелища.

Как уже говорилось, для Гегеля образцом человека в Древней Греции была прекрасная индивидуальность, в Древнем Риме основным вектором становления отдельного индивида была абстрактная правовая индивидуальность, точнее говоря, абстрактная правовая личность. Формировалось индивидоцентричное самосознание.

При этом важную роль в становлении индивидоцентричного самосознания играли массовые зрелища, в которых главным моментом был показ смерти. Как известно в Древнем Риме в имперский период зрелища с большим количеством "спецэффектов" стали основной формой развлечения. Они давали пищу индивидуальной чувственности, созерцавшей свою непосредственную жизненность в противоположность смерти животных и других людей на арене. Это постижение чувства непосредственной жизненности достигалось через созерцание ее прямой противоположности – акта естественной смерти.

С точки зрения Гегеля в таком зрелище нет идеи прекрасного. Из этого чувства непосредственной жизненности в противоположность телесной смерти нельзя было извлечь ничего духовного, ничего общественного.

В этой связи Гегель отмечает: "Погружение в конечность и единичность есть, прежде всего, полное исчезновение всякой прекрасной, нравственной жизни, распадение ее в конечность вождлений, в мгновенное наслаждение и удовольствие – *полное проявление этой ступени образует человеческое животное царство*, из которого ушло все высшее, все субстанциальное"⁸. Как мы видим и здесь Гегель считает, что телесные привычки и навыки лежат в основе индивидуальности. Но здесь начало проявляться совершенно иное чувство жизни, иное жизненное мироощущение еще пока в некоторой недифференцированной целостности. С гегелевской точки зрения, духовный опыт римлян был важным моментом в становлении христианства.

Олимпийское движение нашего времени возникло из желания возродить прекрасную древнегреческую индивидуальность, из стремления перенести этот идеал на новую почву. Некоторый отвлеченный идеал, отвлеченную идею можно воспринять и попытаться культивировать ее в "комнатных" условиях, но иное чувство жизни, иное мироощущение перенести невозможно. Наше время имеет свое чувство жизни, свое мироощущение и современные игры вырастают из него. В нем нет ни непосредственной радости, ни серьезности в стремлении противопоставить своей непосредственной жизненности созерцание реальной смерти другого живого существа,

⁷ Гегель Из лекций по философии всемирной истории. // Гегель Эстетика. В 4 т. Т.4. М., 1973. С. 373 - 373.

⁸ Гегель Г. Лекции по философии религии. // Гегель Г. Философия религии. В 2 т. Т. 2. М., 1977. С. 196 - 197.

вместе с тем оно определимо и современные аналитики человеческого от Канта до Й. Хейзинги пытаются выявить ее специфичность. Приведем слова одного из них. Х. Ортега-и-Гассет писал: "Речь идет о новой направленности культуры. *Речь идет об освящении жизни, являвшейся до сих пор лишь ничтожным фактором, как бы космической случайностью, о возведении ее в принцип и право.* Восстановление жизни в ее правах вряд ли покажется удивительным, но ранее жизнь возводила в принцип самые разные сущие и никогда не пыталась сама сделаться принципом. Она жила для религии, для науки, для морали, для экономики; вплоть до того, что прислуживала фантазии искусства или наслаждения. Единственное, чего она не пробовала делать, – сознательно жить ради жизни. По счастью, это происходило в большей или меньшей мере всегда, но не осознанно"⁹.

Игра, спорт это и есть один из моментов сознательной жизни ради жизни, но целостного, развитого понимания, что такое жизнь человека ради жизни еще пока нет, оно формируется.

=====

МИРОВОЗРЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Е.В. Утишева, действительный член БПА,
доктор педагогических наук, профессор

Актуальность и важность исследования проблемы социального здоровья в современном российском обществе очевидна. В процессе работы над исследованием социального здоровья российской молодежи, нами (Государственная Академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта (в лице кафедры социологии) и Санкт-Петербургский государственный университет (в лице лаборатории исследования проблем молодежи НИИКСИ СПбГУ) был выявлен ряд особенностей и специфических черт, свидетельствующих о неоднозначности положения (статуса) данной темы в современной теории и практике.

«Социальное здоровье» есть интегральная характеристика развития личности, группы, общности, взятая в единстве социальных и биологических показателей и в контексте уровня и качества развития общества. Данная категория находит выражение в совокупности показателей жизненной удовлетворенности, соматического и психического здоровья и социальной активности.

Отправной посылкой в подходе к проблематике социального здоровья следует считать определение, принятое ВОЗ: «Здоровье является состоянием полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Иными словами, здоровье людей есть качество социальное.

Если собственно здоровье зависит от социального положения человека и, соответственно, его социального самочувствия, то в социальное здоровье выражено в более широких по смыслу и более сложных показателях, таких как социальное самочувствие, социальная удовлетворенность, социальное равновесие, входящих в класс понятий «социальное настроение». Гипотетически можно утверждать, что оптимальное нахождение и расположение человека в системе социальных (в широком смысле) и биолого-генетических координат и определяет то, что, в конечном счете, определяется как социальное здоровье (если иметь в виду комплексный социально-биологический феномен).

⁹ Ортега -и- Гассет Х. Тема нашего времени.// Ортега -и- Гассет Х. Что такое философия? М., 1991. С. 30.

Проблемы социального здоровья молодежи тесно связаны с образом жизни населения, а точнее, социальное здоровье во многом определяется образом жизни.

Мы исходили из того, что образ жизни в самом общем виде есть способ, то есть совокупность существенных черт, типических видов и форм жизнедеятельности личности, социальных групп и общества в целом, взятых в единстве с условиями жизнедеятельности. В этом случае здоровый образ жизни выступает как совокупность количественных и качественных характеристик образа жизни, предполагающих и выражающих его позитивную определенность.

В контексте проблематики социального здоровья молодежи большое значение имеет выяснение отношения молодых людей к своему здоровью, осмыслению ими ответственности за свое здоровье перед будущими детьми, их представлений о здоровом образе жизни, иными словами - исследование мировоззренческих основ социального здоровья молодежи.

В рамках всероссийского социологического исследования была предпринята попытка выяснить, что является в настоящее время в России определяющим для социального здоровья молодежи. Комплекс определяющих факторов, выявленных в результате исследования, характеризуется преимущественно ориентацией молодежи на удовлетворение своих сугубо личностных потребностей. Очевидно, что декларируемый в недалеком прошлом нашей страны принцип приоритета общественного над личным не является в настоящее время нравственно-ценностной максимой российской молодежи. Этот вывод отчетливо представлен данными, содержащимися в таблице 1.

Таблица 1

Система приоритетов, определяющих социальное здоровье современной российской молодежи (в процентах к итогу)*

Карьера	34,0
Здоровье (в медицинском смысле этого понятия)	52,5
Духовная и психологическая защита и поддержка	28,8
Отношение к родителям, близким	33,1
Образование	43,2
Деньги	43,2
Жилищные условия	28,3
Физическая активность	31,5
Гражданская активность	6,6
Физическое состояние в пределах нормы	10,4
Питание	30,6
Общественная значимость, полезность деятельности	13,5
Сон	15,6
Секс	28,3
Понимание своего предназначения, судьбы	8,3
Режим труда и отдыха	17,2
Устремленность в будущее	18,8
Приспособляемость, гибкость, толерантность	5,7
Юмор, оптимизм	23,3
Нравственная зрелость	13,8

* Итоговая сумма больше 100% процентов, так как респонденты могли указать среди показателей социального здоровья не более 5-ти позиций.

Как следует из результатов исследований, обобщенных в таблице № 1, в тройку наиболее значимых показателей социального здоровья молодежи входят здоровье (в медицинском смысле этого понятия) – 52,5%, образование – 43,2%, деньги – 43,2%. Тройку наименее значимых показателей социального здоровья молодежи замыкают приспособляемость, гибкость, толерантность – 5,7%, гражданская активность – 6,6%, понимание своего предназначения, судьбы – 8,3%.

Здесь, прежде всего, следует отметить, что режим здорового образа жизни, равно, как и настойчивость в достижении поставленных целей во многом зависят от типа личности. В нашем исследовании лишь 32,4% охарактеризовали себя, как людей энергичных, волевых, привыкших добиваться поставленных целей. 62,9% респондентов считают себя достаточно настойчивыми, хотя отмечают нехватку воли и упорства. А 14,1% отнесли себя к типу «человека настроения», больше склонных плыть по течению». здоровый образ жизни в большей степени зависит от собственной установки человека.

Данные исследования показывают, что, цели и мотивация жизнедеятельности респондентов во многом зависят от их удовлетворенности своей жизнью в целом.

Очевидно, что не последнюю роль в формировании представлений о социальном здоровье и здоровом образе жизни играют вопросы материального положения респондентов. Как показали данные обработки анкетного массива, российская молодежь в целом адаптировалась к современным условиям функционирования рыночной экономики в России. Таблица №2 дает представление о том, что большая часть молодежи в России удовлетворена, хотя и не полностью, своим материальным положением. В частности , полностью удовлетворены своим материальным положением 24,9%, не совсем удовлетворены 53,8%, не удовлетворены 21,3%. Если суммировать по сходству позиций респондентов, высказавших полностью или частично удовлетворенность своим материальным положением, то эта часть российской молодежи составляет 78,7%, что бесспорно вселяет оптимизм в отношении заинтересованности молодежной части населения проблемами социального здоровья и здорового образа жизни.

Таблица 2

Молодежь и ее отношение к своему материальному положению
(в процентах к итогу)

Удовлетворены своим материальным положением	24,9
Не совсем удовлетворены своим материальным положением	53,8
Не удовлетворены своим материальным положением	21,3
Итого	100

В то же время, анализ массива анкетных данных позволяет более детально оценить реальную позицию российской молодежи, связанную с ее удовлетворенностью своим материальным положением. Как показывает таблица № 2, удовлетворенность молодежи в России своим материальным положением характеризуется в значительной части (59,0%) тем, что респонденты солидаризировались с высказыванием “ Живу скромно, но на жизнь хватает”. И только 30,3 % респондентов считают себя вполне обеспеченными людьми. Поэтому ситуация в этом вопросе пока еще далека от оптимизма.

Да, может	18,2	24,0	2,6	27,3	14,3	13,6	100,0
С этим можно согласиться в целом, но в конкретной жизни все сложнее	17,8	20,1	2,6	34,6	17,8	7,1	100,0
Нет, не может	14,3	15,2	5,5	42,4	11,5	11,5	100,0

Нельзя не отметить, что именно студенты вузов – наиболее подготовленная в общеобразовательном отношении группа молодежи - составляют большинство (42,4%) среди тех, для кого нравственная испорченность не может быть совместима с социальным здоровьем.

Главный вопрос исследования – в какой мере целеполагание и мотивация жизнедеятельности связаны с показателями здоровья респондентов и отношением к нему.

Полученные данные, суммирующие результаты ответов респондентов по вопросу «От чего зависит здоровый образ жизни?», можно представить в виде следующей таблицы:

Таблица 5

Распределение ответов на вопрос «От чего зависит здоровый образ жизни? (в процентах к итогу)

1.Скорее от собственной установки человека	90,2
2.Скорее от усилий государства и общества	9,8
ИТОГО	100

Полученные данные однозначно свидетельствуют о том, что в современных условиях российская молодежь здоровый образ жизни связывает исключительно только с собственными установками самого человека.

Дополнительные нюансы вносит анализ корреляционных зависимостей устанавливающих отношения между установками молодых россиян на пути достижения здорового образа жизни и тем временем, когда это качественное состояние российского общества станет всеобщей социальной нормой. Эти данные представлены в табл. 6.

Таблица 6

Установки российской молодежи на способы и время достижения в России здорового образа жизни как всеобщей социальной нормы (в процентах к итогу)

	Да и довольно скоро	Когда-нибудь в далеком будущем	Нет, не верю
Скорее от собственной установки	90,7	92,1	84,5

человека.			
Скорее от усилий государства и общества.	9,3	7,9	15,5
Итого	100	100	100

Данные обработки анкетного массива свидетельствуют о том, что род занятий респондентов практически не оказывает влияния на их ответы по данной группе вопросов. Так, в частности, 93,5% учащихся школ и гимназий, 83,5% обучающихся в колледжах и ПТУ, 95,7% занимающихся в средних специальных заведениях, 94,8% студентов, 83,5% курсантов военных вузов и 88,9% рабочей молодежи исходят из того, что здоровый образ жизни связан скорее с собственными установками человека. А лишь только 6,5% учащихся школ и гимназий, 16,5% обучающихся в колледжах и ПТУ, 4,3% занимающихся в средних специальных заведениях, 5,2% студентов, 16,5% курсантов военных вузов и 11,1% рабочей молодежи исходят из того, что здоровый образ жизни зависит скорее от усилий государства и общества.

=====

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ

НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОПЕРАТОРОВ АВИАКОСМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

А.Г. Анохин,

А.М. Войтенко, член-корреспондент БПА,

кандидат медицинских наук, доцент

Развитие современной техники, усложнение средств управления, высокая цена ошибочных действий способствуют росту интенсивности операторского труда и повышению требований к физиологическим, психофизиологическим и психическим функциям операторов.

Оператор – это человек, управляющий по заданной программе сложной технической системой, в которой управление осуществляется дистанционно, то есть, отсутствует жесткая связь между входящей и выходящей информацией. Сущность операторского труда заключается в приеме, переработке информации, поступающей от технических средств, принятии необходимых решений и выполнении необходимых управляющих действий.

Анализ деятельности операторов позволяет констатировать, что отличие труда операторов от других профессий заключается в значительно возросшей роли функций как моторных, так и сенсорно-гностических компонентов деятельности.

В последние годы в литературе часто встречается понятие "операторы авиакосмического профиля", под которым подразумевают специалистов, осуществляющих в системах управления и контроля деятельность по приему, переработке информации, принятию решений и реализации управляющих воздействий на летательные аппараты (самолеты, вертолеты, ракеты, космические аппараты).

Специфический характер профессиональной деятельности операторов авиакосмического профиля, заключается в высокой стоимости эксплуатации, значительном экономическом ущербе от ошибок специалистов управления авиакосмическими аппаратами, что предъявляет дополнительные требования к организации работы, профессиональным, психологическим и другим качествам операторов данного профиля.

Основные профессионально важные качества операторов авиакосмического профиля определяются скоростью мыслительных процессов, объемом, распределением и переключением внимания, развитием сенсомоторных навыков, умением работать в условиях дефицита времени, высокого психоэмоционального напряжения, циклического характера деятельности. Изучения условий труда специалистов управления авиакосмическими аппаратами позволили выделить целый ряд факторов, определяющих динамику изменения состояния организма в процессе профессиональной деятельности. К основным таким факторам относят нарушение нормальной периодичности сна и бодрствования, относительную гиподинамию и гипокинезию, выраженное психоэмоциональное напряжение на определенных этапах деятельности, относительную социальную изоляцию и сенсорную депривацию, монотонность раздражителей, воздействие динамических факторов полета.

Среди факторов, обусловленных динамикой полета летательных аппаратов, ведущее место принадлежит статокINETическим воздействиям. К статокINETическим относят все виды воздействий, влияющих на функциональную систему анализаторов, воспринимающей пространство и осуществляющей функцию равновесия тела. Такие воздействия возникают как при пассивных, так и при активных перемещениях в пространстве. В авиации на летчика-оператора воздействуют преимущественно угловые и линейные ускорения. В условиях полета воздействие угловых ускорений имеет место при вращательных движениях летательного аппарата, которые могут возникать во время выполнения пилотажных фигур (переворот, бочка, ввод и вывод из пикирования, вираж, петля и др.). Линейные ускорения возникают при изменении скорости и (или) направлении движения летательного аппарата. В космонавтике значительно большее влияние оказывают ускорения Кориолиса, возникающие при действии двух и более угловых (или угловой и линейной) скоростей. Они возникают у

космонавта-оператора в невесомости при движении головой относительно центра вращения кабины космического корабля. Данные ускорения возникают также и у летчика при движении летательного аппарата по криволинейной траектории и одновременном его вращении относительно другой оси, движениях головы летчика во время выполнения вращательного маневра.

Практика медицинского обеспечения авиационных полетов показывает, что под влиянием угловых и линейных ускорений, оптокинетических воздействий в процессе управления летательным аппаратом у некоторых операторов может возникнуть симптомокомплекс укачивания, который усложняет выполнение поставленной задачи, снижает безопасность полетов.

В практике космической медицины отмечено, что в начальный период адаптации к невесомости (первые 2-5 суток пребывания на орбите) у 50 % членов экипажа в той или иной степени развиваются признаки космической формы болезни движения. На фоне выраженных вегетативных реакций у операторов часто отмечается ухудшение самочувствия, нарушение пространственной ориентировки, координации движений, возникают различные иллюзорные ощущения. Появляется вялость, слабость, а также вестибулосенсорные, вестибуловегетативные и вестибулосоматические реакции, что свидетельствует о снижении статокинетической устойчивости. Обновление авиационного парка высокоманевренной и сверхскоростной авиационной техникой с одной стороны и резкое сокращение, нерегулярность выполнения учебно-тренировочных полетов – с другой, усложняют профессиональную деятельность военных операторов, и являются усугубляющими факторами, которые так же приводят к снижению статокинетической устойчивости.

В последние годы проблема ускорений и их влияние на операторскую работоспособность приобрела особое значение. Это объясняется огромным техническим прогрессом, который произошел в самолетостроении и космонавтике. Высокая маневренность современных самолетов теперь лимитируется лишь ограниченными возможностями человека. Пилотирование современных высокоманевренных самолетов значительно усложняет пространственную ориентировку при одновременном повышении ее значимости. Значительное увеличение маневренности и, соответственно, длительности и градиента нарастания пилотажных перегрузок, воздействие на оператора знакопеременных ускорений, возникающих вследствие турбулентности атмосферы при полетах на малых и предельно малых высотах, требует наличия у летчика не только определенного уровня психофизиологической подготовки, но и достаточных психофизиологических резервов. Использование таких самолетов и длительно действующих орбитальных станций закономерно ведет к углублению противоречий между высоким уровнем сложности управления авиационной и космической техникой и психофизиологическими возможностями операторов. Оператор авиакосмического профиля на любом этапе выполнения профессиональной деятельности должен быть хорошо ориентирован в пространстве, уметь оценивать внешнюю обстановку и выполнять быстро и точно рациональные управляющие движения. Порой указанную деятельность ему приходится выполнять на пределе своих функциональных возможностей. Все это сказывается на функциональном состоянии, профессиональной работоспособности и безопасности полетов, требуя незамедлительной дальнейшей разработки средств и методов, направленных, в том числе, на сохранение и повышение статокинетической устойчивости операторов авиакосмического профиля.

Целью нашей работы явилась оценка влияния статокинетической нагрузки на профессиональную работоспособность операторов.

В исследовании приняли участие 30 испытуемых-добровольцев – практически здоровых мужчин в возрасте от 21 до 24 лет.

Оценка операторской работоспособности включала в себя выполнение элементов операторской деятельности с использованием «Автоматизированного комплекса оценки операторских профессионально важных качеств» (Войтенко А.М., Зайцева С.Ю., 2002) до и после вестибулярной нагрузки. Нагрузка моделировалась при помощи пробы с непрерывной кумуляцией ускорений Кориолиса (НКУК) на электровращающемся кресле с регистрацией времени максимальной переносимости пробы.

В качестве элементов операторской деятельности были выбраны реакция на движущийся объект (РДО) и сложная сенсомоторная реакция (ССМР). Обязательным методическим условием проведения исследования была предварительная тренировка обследуемых по данным тестам до достижения "плато" стабильных результатов (7-10 тренировок).

При проведении исследования было отмечено, что у обследованных лиц в процессе выполнения пробы НКУК отмечалось нарастание вегетативных расстройств, наиболее частыми из которых были тошнота, общий дискомфорт, вялость, головокружение. Анализ результатов выполнения элементов операторской деятельности показал, что статокINETические воздействия существенно повлияли на скорость и точность сенсомоторных реакций. Так, по сравнению с исходным периодом, среднее общее время ошибки РДО на одно предъявление увеличивалось в два раза с 27,5 до 55,5 мс ($p < 0,001$), общее количество ответных реакций на равновероятностные световые сигналы (ССМР) уменьшалось на 12 % (с 105,1 до 92,4, $p < 0,05$), количество ошибочных реакций увеличилось более чем в 3,7 раза (с 3,0 до 11,2, $p < 0,05$), пропускная способность (скорость переработки информации) снижалась на 34 % (с 2,452 до 1,624 бит/с, $p < 0,01$).

Таким образом, статокINETические воздействия, ухудшая функциональное состояние организма человека, существенно затрудняют выполнение элементов операторской деятельности, что проявляется достоверным увеличением общего время ошибки РДО и количества ошибочных реакций, а так же снижением скорости переработки информации.

ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУППОВОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ КРОВИ СИСТЕМЫ АВ0 У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ

И.А. Афанасьева, кандидат педагогических наук

Группа крови является одним из важнейших генетических маркеров, по которому можно судить о наследственных задатках организма спортсмена.

Изучение групповой принадлежности крови у таэквондистов показало преобладание лиц с III(B) группой, особенно среди быстро тренируемых спортсменов, меньшее представительство I(0) группы и наличие II(A) группы только среди медленно тренируемых спортсменов (табл. 1).

Таблица 1

Характеристика группы крови системы АВ0
у быстро и медленно тренируемых таэквондистов

№№	Быстро тренируемые		Медленно тренируемые	
	Годы подготовки до квалиф. 4 гыпа	Группы крови	Годы подготовки до квалиф. 4 гыпа	Группы крови

1	6	III	9	III
2	6	III	8	III
3	6	III	8	III
4	6	I	9	III
5	6	I	8	I
6	7	III	10	II
7	7	I	10	II
8	7	III	10	II
9	7	III	10	II
10	7	I		

По общей выборке обследованных таэквондистов выявлено, что около 2/3 спортсменов (63.34%) имеют III(B) группу крови и 23.33% спортсменов имеют I(0) группу крови. Различия по общему количеству лиц с III(B) и I(0) достоверны ($p < 0.01$).

Спортсмены, имеющие II(A) группу крови, составили небольшую часть общей выборки – всего 13.33%, что высоко достоверно ($p < 0.001$) меньше количества представителей III(B) группы крови (табл. 2).

Таблица 2

Характеристика различий групповой принадлежности крови в системе АВ0 у квалифицированных таэквондистов (%)

Группа крови (AB0)	Общая группа спортсменов (n = 30)	Быстро тренируемые (БТ) (n = 10)	Медленно тренируемые(МТ) (n = 9)
III(B)	63.34	60.00	33.33
I(0)	23.33	40.00	22.22
II(A)	13.33	-	44.44

Примечания:

Достоверность различий.

По общей группе спортсменов различия достоверны:

1) между лицами с группами крови III(B) и I(0): t-критерий Стьюдента = 3.07, $p < 0.01$;

2) между лицами с группами крови III(B) и II(A): t-критерий Стьюдента = 4.17, $p < 0.001$.

3) Между группами БТ и МТ спортсменов различия достоверны только в отношении II(A) группы крови: t-критерий Стьюдента = 2.32, $p < 0.05$.

Специальный анализ особенностей групповой принадлежности крови у быстро и медленно тренируемых таэквондистов показал, что по представленности III и I групп крови достоверных различий между ними не оказалось, но в отношении II группы имеются достоверные ($p < 0.05$) различия, связанные со свойством тренируемости (табл. 2 и рис. 1).

Только у наименее тренируемых спортсменов обнаружена II(A) группа крови, а у быстро тренируемых спортсменов III(B) группа является преобладающей.

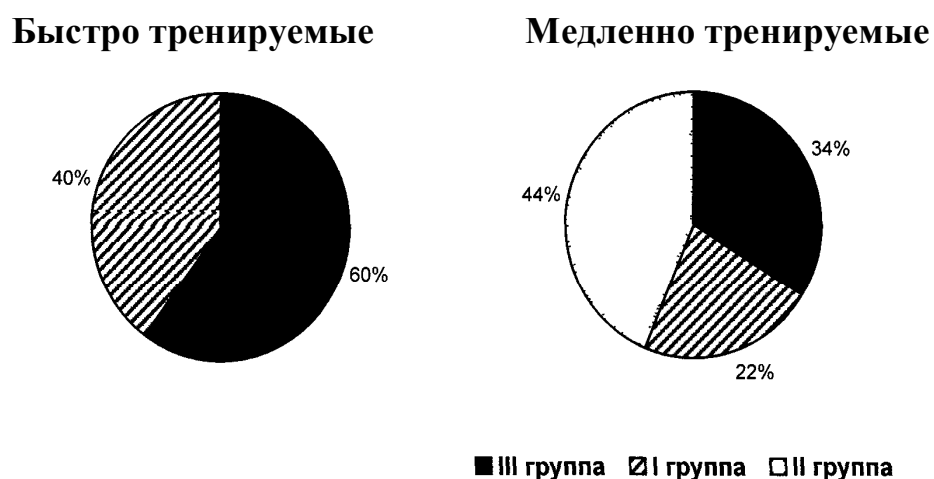


Рис. 1. Группы крови системы ABO у таэквондистов с различной тренируемостью

Таким образом, для специализации таэквон-до наличие III(B) группы крови является наиболее предпочтительным признаком, а принадлежность спортсмена ко II(A) группе крови свидетельствует о его малой успешности в данном виде спорта.

Полученные данные согласуются с литературными сведениями о роли отдельных групп крови системы AB как генетических маркеров определенных спортивных способностей (Сологуб Е. Б., Таймазов В. А., 2000, и др.).

Так, в исследованиях Р. В. Силла и М. Э. Теосте (1976) на группе эстонских школьников было показано, что у детей и подростков с III(B) группой крови лучше выражены скорость и координация движений, что очень важно для специализации таэквон-до.

У лиц, имеющих групповую принадлежность крови III(B) и I(0) отмечены также особенные способности к спринту, а для стайеров частота фенотипа III(B) резко снижена (Печерский В. И., 1990).

Лица со II(A) группой крови, как сообщалось, больше представлены среди спортсменов технических видов спорта и специализирующихся в циклических видах спорта на выносливость (Мартиросов Э. Г., Маленко А. Ф., 1988, и др.).

Следовательно, полученные в настоящем исследовании данные о наибольшей представленности III(B) группы крови у быстро тренируемых спортсменов закономерным образом отражают наличие у индивидов таких спортивно важных для специализации в таэквон-до физических качеств как быстрота и координация движений, а наличие II(A) группы крови отражает недостаточную адекватность спортсмена требованиям данного вида спорта.

Литература

1. Силла Р.В., Теосте М.Э. Группа крови и физические способности у школьников. Спорт, психофизич. развитие и генетика. Мат. Симпоз. – М., 1976. 155-156с.
2. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. Спортивная генетика: Учебное пособие. – М.: Терра-спорт, 2000 – 125 с.
3. Чебышев Н.В., Кузнецов С.В., Демченко А.Н., Зайчикова С.Г. Генетика и онтогенез: Учебное пособие – М.: Мед. акад., 1992 – 61 с

ВОЗРАСТНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВОЛЕВОГО РАЗВИТИЯ

И.В. Зуб

Спорт не только предъявляет очень высокие требования к волевым чертам характера, но и содействует их развитию. В любом виде спорта для каждого спортсмена вся его деятельность связана с преодолением трудностей. Во время преодоления трудностей, существует неразрывная связь воли с мотивами (Селиванов В.И. 1974). Трудности или препятствия – это различные предметы и явления природы, с которыми человек сталкивается и которые становятся помехами на пути достижения им сознательно поставленной цели. Препятствия могут быть внешними и внутренними. Внешними препятствиями в спорте могут быть: техника спортивных упражнений, тактика спортивной борьбы, условия в которых проходят соревнования или тренировки, действия соперников, судей, зрителей. Внутренние препятствия – это изменения в деятельности различных систем организма спортсмена и его психических состояний. Нередко эти изменения проявляются в неуверенности, сомнении, страхе, растерянности, отчаянии, апатии (Богданова Д.Я. 1993). Среди всех разнообразных видов внешних и внутренних препятствий особенно трудными всегда являются препятствия экстренные, т.е. возникающие неожиданно для спортсмена (Пуни А.Ц. 1977).

Преодоление препятствий требует от человека интеллектуального и физического напряжения, обозначаемого как усилие (Ильин Е.П. 2000, 2002). Возникновение волевых усилий у спортсменов связано с осознанием выполнения действий направленных на преодоление трудностей (Шайхтдинов Р.З. 1979, 1987). Волевоe усилие, по мнению Е.П. Щербакoва 1982, 1988) – это состояние внутренней психической напряженности, первичный и простейший элемент воли.

Исследуя волевою активность школьников А.И. Высоцкий (1974) предположил, что величину волевого усилия при действии человека по тому или другому мотиву можно определить, если сравнить эти усилия с одной какой-то величиной и отсчёт вести от такой потребности которую легко измерить. Д.Н. Узнадзе полагает, что сама по себе трудность не характерна для волевого поведения, а вся сложность заключена в решении направленном на преодоление трудности.

При одних и тех же действиях трудности могут заключаться для разных моментов этих действий. В связи с этим приёмы, закрепляющие уверенность, позволяющие побороть страх и развивающие волевые усилия, должны применяться с учётом индивидуальных особенностей (Черникова О.А. 1980; Ильин Е.П. 1986). Одним из основных методов оценки способности к проявлению волевых усилий может служить метод улучшения первоначальных результатов в условиях большей мотивации. При подборе средств для оценки и воспитания у человека способности к проявлению специальных волевых усилий основное внимание следует уделять подбору упражнений, трудности которых соответствуют основным трудностям его профессиональной деятельности (Шайхтдинов Р.З. 1979). У спортсменов возникновение волевых усилий связано с осознанием необходимости успешного выполнения соревновательной деятельности (Шайхтдинов Р.З. 1987). Использование волевого усилия означает, что произвольное управление видоизменилось в волевою регуляцию, направленное на проявление так называемой «силы воли». «Сила воли» - понятие собирательное, обозначающее различные проявления волевой регуляции, называемые волевыми качествами (Ильин Е.П. 2001).

Ильин Е.П. (2000) сгруппировал волевые качества в три группы:

- волевые качества, характеризующие целеустремлённость: терпимость, упорство, настойчивость;
- волевые качества, характеризующие нравственность: мужество, самоотверженность, принципиальность, дисциплинированность;
- волевые качества, характеризующие самообладание: выдержка, решительность, смелость.

Волевая регуляция – это выбор и реализация субъектом деятельности наиболее эффективного способа преобразования исходной, актуальной организации психических функций в необходимую, наиболее адекватную целям деятельности. Это преобразование определяет возможность становления и удержания выбранной субъектом упорядоченности действий (Калин В.К. 1986). Развитие психологических механизмов волевой регуляции в онтогенезе связано с индивидуальными психологическими особенностями (Калин В.К. 1989). У младших школьников наиболее характерны не столько те или иные волевые свойства, которые заметно проявлялись бы и в неблагоприятных условиях, сколько временные состояния этих свойств. Когда нет благоприятной ситуации, стимулирования волевых усилий со стороны взрослых, младший школьник нередко не может проявить необходимого упорства в работе, хотя он и сознаёт, что надо довести дело до конца (Селиванов В.И. 1974).

Каждое волевоe качество служит человеку при столкновении с препятствиями определённого характера. В зависимости от вида спорта у их представителей доминируют различные волевые качества (Пуни А.Ц. 1977; Киселёв Ю. Я. 1981).

Волевые качества функционируют не изолированно друг от друга образуя определённую структуру. Структура волевых качеств представляет собой динамическую систему. Динамика определяется динамикой самой деятельности и возникающей в ней препятствий, требующих проявления определённых качеств (Пуни А.Ц. 1977). Чем сильнее интерес к процессу деятельности и результату его, тем успешнее преодоление препятствий. В этих условиях быстрее происходит формирование волевых качеств (Селиванов В.И. 1992), для воспитания волевых качеств ребёнка надо приучать к самостоятельному преодолению посильных трудностей. Наибольший эффект воспитание даёт в том случае, если удастся у человека сформировать интерес к деятельности (Селиванов В.И. 1974).

В спортивной деятельности основным звеном в развитии волевых качеств является тренировочный процесс. По мнению Жарова К.П. (1976), тренировочный процесс – это основное звено в развитии, совершенствовании волевых качеств как постоянных черт характера, так как имеются все возможности для их многократного проявления. Чем большим практическим опытом в определённой деятельности обладает учащийся, тем он чувствует себя увереннее в процессе выполнения этой деятельности, обнаруживает смелость, выдержку, настойчивость в достижении цели. Между жизненным опытом и волевым развитием имеется прямая связь (Селиванов В.И. 1974).

В процессе занятий спортом закаляется характер, совершенствуется умение управлять собой. В жестком соперничестве полнее и ярче, чем в обыденности проявляется каждая черта характера. В спорте встречается всё многообразие случаев опасности и риска. Переживание опасности не всегда вызывает скованность страха. Человек с хорошо развитыми волевыми чертами может ответить на опасность подъёмом сил, жадной борьбой (Черникова О.А. 1979).

Воспитание волевых качеств у борца, во многом зависит от его отношения к цели, от ясности и значимости цели, от силы желания и стремления добиться её, от уверенности в своих силах и правильности применяемых средств и методов. Уже с первых шагов в борцовском зале по точному замечанию А.С. Карапетяна (1981), можно определить какова целеустремлённость у новичка попасть в секцию, каково проявление воли при выполнении упражнений.

По мнению многих авторов (Бабаян К.Л. 1973; Колешао А.А. 1982; Радченко Л.Н., Семёнов А.Г. 2002), борцам необходимы следующие волевые качества: целеустремлённость, решительность, смелость, настойчивость, выдержка, инициативность, самостоятельность.

В психологии спорта (Рудик П.А. 1976; Пуни А.Ц. 1977) волевые качества делятся на общие и основные для каждого вида спорта.

Дзюдо отличает интенсивная, напряжённая «взрывная» деятельность: мгновенные напряжения, чередующиеся с расслаблениями, высокий темп борьбы. В ходе напряжённой схватки борец должен быть целеустремлённым, инициативным, иметь большое самообладание, выносливость, мгновенную реакцию на движение соперника, высокую степень чувствительности (тактильной, мышечно-суставной).

У дзюдоистов во время тренировок встречаются определённые трудности, на преодоление которых затрачиваются волевые усилия. К таким трудностям, по мнению А.А. Колешао (1982), относятся:

1. Необходимость затрачивать большую физическую и нервно-психологическую энергию для преодоления сопротивления партнёра (соперника) в динамике борьбы;
2. Разнообразие технических и тактических действий, их вариантов;
3. Ограниченные размеры татами;
4. Трудности вызванные строгостью требований правил соревнований (интенсификация ведения борьбы, наказание за пассивное ведение схватки, за уход с татами);
5. Чередование напряжённого динамического характера действий со статическими;
6. Возможность необъективного судейства;
7. Интенсивность высоких тренировочных нагрузок;
8. Участие в соревнованиях;
9. Адаптация к новым условиям и месту соревнований (чужой зал, громкая музыка, реакция зрителей);
10. Масштаб соревнований и большое количество участников;
11. Ограниченное время схватки;
12. Нарастающее утомление;
13. Непредсказуемость в действиях соперника;
14. Боязнь соперника.

Столкнувшись с тяжёлыми физическими и психическими нагрузками, многие дети прекращают занятия дзюдо. Одной из причин, по мнению многих авторов, является отсутствие волевого воспитания. Начало волевого воспитания ребёнок получает в семье (Шифман Л.А., 1940; Веденов А.В., 1953; Селиванов В.И. 1954; Волокитина М.Н. 1955; Быков А.В., Шульга Т.И., 1999).

Со времени поступления ребёнка в спортивную секцию волевые процессы усложняются и начинают играть всё большую и большую роль во всём поведении. Управление поведением и действиями спортсменов находится не только в их собственных руках. Функцию управления осуществляет тренер. При недостаточно развитых волевых качествах, тренерское управляющее воздействие играет особенно важную роль (Воронин А.Б., 1975; Ильин Е.П., 2000; Озолин Н.Г., 2002). В задачу педагога входит не только самому правильно наметить целевую установку и в соответствии с ней провести занятия, но, что особенно важно, довести до сознания каждого ученика целевую установку (Селиванов В.И., 1954). Постановка определённой цели мобилизует силы. Значимость цели как фактора, укрепляющего волю, возрастает, если на пути к ней намечен ряд промежуточных узловых пунктов. Чем младше ребёнок, тем более близкие цели должны ставиться перед ним. Необходимо воспитание «искусства» владения собой, искусства мобилизации своих сил для определённой цели (Шифман Л.А., 1940).

В младшем школьном возрасте высокий уровень развития получили качества, проявляющиеся в организации деятельности – дисциплинированность, организованность, самостоятельность, т.е. качества отвечающие требованиям взрослых. Менее развитыми в младшем школьном возрасте являются качества – настойчивость, выдержка, т.е. качества, формирование которых наиболее прямо отражает участие в этом процессе ребёнка как субъекта деятельности (Быков А.В., Шульга Т.И., 1999). Младшие школьники без побуждений извне не могут длительное время удерживать цель и проявлять настойчивость, выдержку, организованность (Высоцкий А.И., 1979). Любая деятельность требует настойчивости, трудолюбия. А.В. Веденов (1953) считает, что детей ленивых от природы не бывает. Есть дети вялые, медлительные, но детей, лишённых стремления к деятельности нет, необходимо организовать деятельность ребёнка и руководить ею. Ребёнка надо контролировать и одновременно предъявлять ему требования, соответствующие его развитию и способностям. Уговаривать, убеждать ребёнка быть волевым, не организуя, не направляя его деятельности – это значит напрасно потратить время и энергию. Следовательно, правильная организация учебного процесса способствует развитию волевых качеств характера.

Основными средствами, способствующими воспитанию волевых качеств являются упражнения из избранного вида спорта или других видов спорта, но они должны быть сходными по характеру концентрации и проявления психологических качеств.

Е.П. Щербаков (1982, 1986, 1990) в своих исследованиях провёл анализ связи максимальных физических действий с волевыми качествами. Из физических качеств основополагающим является сила, так как даже

элементарное движение невозможно без напряжения мышечных масс. От спортсмена необходимо проявление усилий, чтобы настроить себя, мобилизовать все возможности. Спортсмен должен войти в состояние решимости, повторяющееся систематически, что способствует развитию такого волевого качества как решительность. Оно несёт в себе более действенную функциональную нагрузку и является более общим, и одновременно первичным к качеству смелость. Следовательно, развивая решимость одновременно происходит развитие смелости. Развитие такого качества как выносливость способствует развитию такого волевого качества как настойчивость, как способность не останавливаться на пути к достижению цели. При проявлении выносливости также необходимо и самообладание. Развитие быстроты способствует развитию: решительности, настойчивости, самообладанию. Развитие ловкости способствует развитию инициативности. Развитие гибкости способствует развитию такого качества как самообладание. Р.З. Шайхтдинов (1979) считает, что проявление выносливости подвержено влиянию в большей степени, чем проявление силы и быстроты. Влияние волевых усилий на эффективность проявления выносливости прямо зависит от интенсивности выполняемой деятельности.

Н.Б. Стамбулова (1986) выделяет четыре этапа развития волевых свойств:

1. Этап зарождения волевого свойства, связанный с формированием динамического опорного ядра психических процессов, в которых оно в конкретной деятельности развивается;
2. Этап повышения выраженности волевого свойства в привычной деятельности (своём виде спорта), который характеризуется совершенствованием опорного ядра, что проявляется в экономизации усилий спортсменов при сохранении высокой эффективности деятельности;
3. Этап генерализации волевого свойства (его «переноса» на другие виды деятельности), что обеспечивается преобразованием в новых условиях опорного ядра данного свойства, однако с сохранением отдельных элементов и связей, характерных для его проявления в привычной деятельности;
4. Этап возникновения потребности проявлять развитое свойство, предпочтение, а затем и активный поиск субъектом соответствующих ситуаций. На этом этапе свойство как бы «прорастает» в сферу направленности личности и включается в систему внутренних детерминант её образа жизни.

ВЛИЯНИЕ ДЗЮДО НА ФОРМИРОВАНИЕ ХАРАКТЕРА

И.В. Зуб

В предисловии к своей работе Ого Махито (1998) указал, что основной идеей дзюдо были, есть и будут слова основателя этого вида единоборства Дзигаро Кано, который говорил, что дзюдо – это путь совершенного применения тела и духа, добиться этого можно посредством тренировки тела и духа и таким образом формируется личность, и этим дзюдо вносит вклад в общественную жизнь.

Кано Д. преобразовал средневековые техники джиу-джитсу, подчинив их главной образовательной цели этического развития характера и личности человека, создал современное дзюдо, делая ударение на спортивной, педагогической идее. Сегодня дзюдо является только видом спорта, но всё же элемент духовности и элемент самовоспитания присущи ему сильнее, чем другим видам спорта. Дзюдоист должен знать свои сильные и слабые стороны в физической, технической, тактической и психологической подготовке, избегать поспешности на тренировках, в действиях и поступках в жизни.

Несмотря на особое внимание к этическим аспектам боя, искусство Мастера Кано, рождённое в атмосфере острой конкуренции и испытывавшее на себе её сильное влияние, утвердило себя как технически сложное, но в то же время практически эффективное средство боя, основанное на благородных принципах. Это искусство распространилось по всему миру и как вид спорта достигло Олимпийских игр (Ратти О., Вестбрук А. 2000).

Дзюдо является сложной системой физического совершенствования, развития волевых качеств, определения жизненной мотивации и формирования нравственно-этического сознания с приобретением эстетических и других ценностей (Литвинов С.А. 2000). Преодолевая на татами свои слабости и недостатки мы познаём себя, изменяемся к лучшему сами и меняем к лучшему окружающий мир (Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. 2000).

Японцы пишут, что дзюдо это больше чем борьба, это философия. Философия – это наука о наиболее общих законах развития природы, общества, мышления. В дзюдо природа – это человек и законы его формирования, общество – это законы взаимодействия между двумя живыми системами, а учёт законов мышления в дзюдо выражен очень ярко (в виде тактики) (Пархомович Г.П. 1993).

Техника и тактика единоборства базируются на целях и задачах системы, которая в свою очередь отражает идеологию и мировоззрение создателя (Плескачёв А., Зайцев А. 2001).

Основав «Кодакан» Д. Кано стал посредством дзюдо создавать систему воспитания человека. Он рассматривал борьбу дзюдо прежде всего как средство воспитания (Дахновский В.С., Рукавицин Б.Н. 1989; Коблев Я.К. и др. 1987).

Д. Кано считал, что дзюдо помогает решать актуальные для молодёжи задачи: философское развитие души; гармоничное физическое развитие; овладение приёмами необходимыми в экстремальных жизненных ситуациях. Исходя из философской системы Кано, каждый борец должен проявлять уступчивость и мягкость не только в спортивном зале: дзюдоист должен разговаривать с товарищами тихим голосом и дружелюбно, уступать дорогу старшим, содержать в образцовой чистоте кимоно (Дахновский В.С., Рукавицин Б.Н. 1989). Занятия дзюдо благотворно влияют на организм человека. Они ведут к равномерному развитию всех двигательных способностей, функциональной выносливости организма и одновременно к развитию моральных и волевых качеств характера (Вахун М. 1983; Архангельская Н.П. и др. 1985).

Дзюдо характеризует гуманное отношение к противнику, который превращается из врага в партнёра, необходимого для обоюдного постижения истины (Долин А. 1984). Главное – не испытывать ненависти к врагу, сопернику, не ставить себя в оппозицию, наоборот, попытаться чувствовать его, как бы войти в его состояние сознания так, чтобы действовать одновременно с ним, предупреждая его намерения и полностью нейтрализуя атаки (Нариманов Т. 1994). Дзюдоист должен проявлять почтение к партнёру, ценить в нём человеческое достоинство, быть благодарным в использовании приёмов дзюдо в жизни.

Дзюдо честный и здоровый спорт. Дзюдо нельзя заниматься без умения владеть собой, без способности фантазировать, при отсутствии смелости и отваги. Эти качества необходимы дзюдоисту. Дзюдо формирует характер. Дзюдо – это многочисленные средства духовного развития: концентрация усилий, присутствие духа, быстрота реакции, импровизация, самообладание, ловкость, а главное преданность дзюдо, исходящая из уверенности в себе (Эссинк Х. 1974), которая развивается в сочетании со скромностью, вовсе необязательно на каждом шагу доказывать себе и другим своё превосходство. Ученик учится быть терпеливым, учится понимать других. Ученик также развивает высокую степень самоконтроля, понимая, что он может контролировать окружение только тогда, когда уверен в себе и своих возможностях. Всё это ведёт к оптимистическому взгляду на жизнь (Миллер Д. 1997). Занимающимся необходимо знать этикет дзюдо, правила соревнований и поведения в зале, необходимо знать терминологию дзюдо.

Само слово дзюдо означает: «дзю» – мягкий, скромный, «до» – путь, манера держаться, точка зрения, склад ума. Мягкость, скромность, гуманность – вот главные качества, которые должны влиять на весь облик и поведение спортсмена. Идеальный тип дзюдоиста – человек, относящийся чрезвычайно мягко и справедливо к людям в жизни, не применяющий приёмы дзюдо в быту в корыстных целях, а только в случае обороны.

Д. Кано учил своих учеников гибкости, сноровке, с помощью которых они могли бы побеждать, но в сочетании с духовными состояниями, настроением, чему он придавал очень большое значение.

В японской инструкции «Кодокана» настроение выделяется как неотъемлемая составная часть борьбы дзюдо. Там говорится:

1. Дзюдо предполагает предельно возможное сочетание духа и силы.
2. Заниматься дзюдо – значит с помощью игры в нападение и защиту воспитать в себе единство духа и силы.
3. Достичь идеалов дзюдо можно только воспитав в себе гармонически развитого человека, способного создать приятную жизненную атмосферу для окружающих.

Инструкция «Кодокана» требует от спортсмена выработки следующих необходимых качеств:

1. Мягкость плюс сноровка, в сочетании с волевым, бойцовским настроением.
2. Уверенность в себе, полное самообладание, ясный ум.
3. Главное – не сила, а быстрота реакции, ловкость и элегантность. Необузданные атаки делают дзюдоиста уязвимым.
4. При выполнении приёма важно использовать дух и тело как единое целое.
5. Осуществлять систему комбинаций на татами, уметь импровизировать.
6. Умение вывести противника из равновесия, ибо это половина победы в дзюдо.
7. Истинный дзюдоист не должен устраивать из дзюдо гонку за степенью мастерства, т.к. вместо того, чтобы совершенствоваться в ней, он будет топтаться на месте.

Для дзюдоистов типичны способность предугадывать намерения соперника, внезапные решения и высокая волевая активность. Успех тактики зависит от мгновенного анализа обстановки, быстроты решения.

Характер функциональной нагрузки и способов движения в дзюдо требует выносливости и волевых усилий. Кроме того, на протяжении встречи необходимо часто преодолевать неприятные чувства, вытекающие из прямого контакта с соперником, т.е. боль, причинённую удушением и болевыми приёмами, а также неправильным проведением некоторых технических действий и приёмов.

Многие новички быстро прекращают занятия борьбой из-за страха боли от приёмов. Далее, по мере роста тренировочной нагрузки уходят те, кто испытывает страх от деятельности, связанной с проявлением выносливости (Попова А.Ф. 1995).

Истинный дзюдоист терпеливо выполняет монотонные тренировки, умеет быть сдержанным и молчаливым, что помогает ему суметь сосредоточиться на тренировках, в спаррингах и на соревнованиях.

Дзюдоисту присущи мягкость, скромность и справедливость как черты характера и готовность сохранять дух дзюдо в своём поведении в течении всей жизни. В связи со всем этим он умеет управлять своей энергией и эмоциями. Одержав победу над соперником может только борец, сохранивший в схватках ясный ум и самообладание, стремление победить, умеющий использовать дух и тело как единое целое при выполнении приёмов во встречах с соперником. Кроме того, дзюдоист должен обладать смелостью, умением подавлять страх и боль, не терять присутствия духа и самообладания в самых трудных схватках. Настоящий дзюдоист – это спортсмен с сильной волей, твёрдым характером, гармонически сочетающим в себе духовное и физическое начало (единства духа и тела), умеющий в нужный момент концентрировать максимум усилий в долю секунды (Архангельская Н.П. и др. 1985).

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для начала занятий спортом (Бакурова Г.П. 2001), в частности дзюдо (Reay T., Hobbs G. 1992). Н.Д. Скрыбин (1974) считает, что данный возраст наиболее подходящий для отбора в виды спорта требующие риска и каждый ребёнок должен выбрать вид спорта по своим способностям (Преображенский С.А. 1983), но, на этот выбор спортивной деятельности оказывает влияние сочетание типологических особенностей свойств нервной системы (Ильин Е.П. 1973, 1974). А.Г. Шумилин (2003) в своей работе указывает, что при формировании спортивной мотивации у юных спортсменов необходимо опираться на их личностные особенности, такие как темперамент, самооценка, психическая надёжность. Юные дзюдоисты в силу развитости некоторых черт характера не могут подавлять особенности своего темперамента, поэтому по возможности необходим индивидуальный подход в выборе средств, методов, для организации занятий (Паторока Г.Г., 1986).

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАДЕЖНОСТЬ ПЕРСОНАЛА КАК ЗАЛОГ БЕЗАВАРИЙНОСТИ ПРОИЗВОДСТВА

В. Н. Сысоев, доктор медицинских наук, профессор,
Г. И. Гурко

В условиях современного производства, особенно связанного с высокой опасностью для людей и окружающей среды, все большую значимость приобретает безаварийность деятельности.

Основой решения проблемы надежности (безаварийности) функционирования предприятий является обеспечение надежности человеческого фактора – т.е. надежности профессиональной деятельности персонала. Надежность профессиональной деятельности персонала отражается в отсутствии по вине персонала инцидентов, несущих угрозу возникновения аварий.

К проблеме обеспечения и оценки профессиональной надежности персонала необходимо подходить с позиций системного подхода, включающего междисциплинарный подход и выделение системообразующего фактора и иерархических уровней рассматриваемой функциональной системы (1 - 3).

Оценка надежности профессиональной деятельности персонала должна включать учет «цены» обеспечения этой надежности – «цену надежности персонала» (влияние профессиональной деятельности на состояние здоровья и уровень профессиональной заболеваемости, профессиональной долготелетие, себестоимость производства и другие социальные, медицинские и финансовые затраты).

Системообразующим фактором функциональной системы надежности персонала является уровень профессиональной адаптации персонала. Оценка и прогноз профессиональной адаптации конкретного работника должна основываться на количественной оценке состояния профессионального здоровья (в первую очередь на выявлении профессионально ограничивающих заболеваний и донозологических психосоматических расстройств), рабочих функциональных состояний и функциональных резервов, выраженности профессионально важных качеств, особенностей характера и актуального психического состояния. Исходя из полученных данных можно дать прогноз влияния выявленных характеристик на надежность и эффективность его профессиональной деятельности (применительно к специфике конкретной профессиональной деятельности) (4 - 7).

Профессиональная надежность работника - динамическая социально-биологическая характеристика работающего человека, количественно отражающая реализуемую им в профессиональной деятельности способность выполнять предписанные должностные функции в штатных и нештатных условиях протекания технологического процесса своевременно и с заданным качеством при условии сохранения своего профессионального здоровья в социально заданных границах.

Ведущие компоненты профессиональной надежности работника предприятия (8):

- профессиональное здоровье;
- профессиональная подготовленность и профессиональные навыки;
- функциональные резервы организма.

Традиционно основной задачей деятельности медико-санитарной части предприятия является защита работника от воздействия неблагоприятных (экстремальных) факторов производственной деятельности в целях сохранения его здоровья. Эта задача в основном выполняется. В настоящее время все большее значение приобретает задача защита производства и, соответственно, производственной и окружающей среды и всего общества от неправильных (ошибочных) или злоумышленных действий человека, работающего на

предприятия с потенциально опасными технологиями. Работник имеет право на ошибку, однако система обеспечения надежности эксплуатации предприятий должна обеспечить его защиту от ошибки или несанкционированного злоумышленного действия работника, свести к нулю вероятность отрицательных социальных и гигиенических последствий ошибки работника.

На большинстве современных предприятий можно выделить следующие системы обеспечения надежной и эффективной работы персонала:

- система социального обеспечения персонала;
- система кадрового обеспечения (профессиональный кадровый отбор по образовательным и другим критериям), в том числе при выдвижении в резерв на вышестоящие должности;
- система режимного обеспечения (кандидатов - при поступлении на работу, работающего персонала – постоянно);
- система профессиональной подготовки и переподготовки персонала;
- система гигиенического обеспечения деятельности персонала, в том числе обеспечение санитарно-гигиенических требований к факторам рабочей среды (микроклимат, шум и т.д.) и оптимальные режима труда и отдыха;
- система санаторно-курортного обеспечения;
- система медицинского обеспечения, включающая: подсистему медицинского отбора, подсистему периодических медицинских осмотров (медицинского мониторинга), подсистему амбулаторной и стационарной медицинской помощи.

Однако, в целях повышения эффективности функционирования системы медицинского обеспечения, представляется целесообразным введение подсистемы психофизиологической поддержки профессиональной деятельности, которая представляет собой комплекс организационных и медико-психологических мероприятий, направленных на сохранение и повышение работоспособности специалистов путем оптимизации функционального состояния организма. Психофизиологическая поддержка включает:

- оценку характера и выраженности профессионально значимых психологических и психофизиологических качеств, определяющих профессиональную работоспособность и профессиональную пригодность персонала, для последующего экспертного медицинского заключения о допуске к работе;
- своевременное выявление психофизиологических нарушений и проведение необходимых медико-психологических мероприятий (функциональной реабилитации) по их коррекции с целью предотвращения снижения профессиональной работоспособности и (или) развития расстройств психического и соматического здоровья;
- проведение необходимых организационных мероприятий по поддержанию требуемого уровня профессиональной работоспособности персонала.

Целью такой поддержки является оценка и прогноз уровня (эффективности) профессиональной адаптации персонала и выделение среди работающего персонала групп риска срыва адаптации и психосоматических донологических нарушений для последующего принятия медицинских и организационных решений.

В целях разработки такой системы на одном из нефтеперерабатывающих предприятий было проведено данное исследование. Основная задача работы заключалась в комплексном исследовании динамики функционального состояния организма работников вредных производств (цехов товарно-сырьевого производства, производства моторных топлив и машинистов локомотивов) на протяжении смены и определении информативных методик его оценки.

Анализ структуры трудовой деятельности работников данного производства и характера воздействия на них опасных производственных факторов позволил сделать заключение, что наиболее существенное значение для поддержания высокой

эффективности деятельности имеют адаптивные качества (работоспособность в экстремальных условиях) персонала, обусловленные, прежде всего, характеристиками физиологического уровня функционального состояния организма.

Для оценки этих качеств наиболее целесообразно определять уровень обменно-энергетических процессов в организме, уровень основного обмена, степень выраженности влияний симпатического отдела вегетативной нервной системы, величину функционального напряжения организма, состояние резервных возможностей кардиореспираторной системы.

Психофизиологический уровень функционального состояния организма наиболее адекватно должны характеризовать показатели динамики и баланса основных нервных процессов (возбуждения и торможения), а так же скорости сенсомоторных реакций и текущего психического состояния испытуемых.

В исследовании принимали участие 31 человек, работники вышеуказанных цехов. Возраст испытуемых от 21 до 48 лет (средний возраст $34,6 \pm 0,8$ г.), стаж работы по специальности - от 1 до 10 лет. Все испытуемые - практически здоровые мужчины.

Исследования проводили группами по 8-10 человек в три этапа: до заступления на смену (с 6 до 7 часов), сразу после возвращения с объекта (с 18:30 до 19:30 минут) и перед заступлением на следующую смену (аналогично первому этапу). Такая организация проведения исследований позволила оценить: во-первых - степень нарастания утомления в течение одной смены (работа в течение 11 часов); во вторых - уровень восстановления функциональных резервов организма за период межсменного отдыха.

Для комплексной характеристики функционального состояния организма испытуемых использовали методы оценки физиологического и психофизиологического уровней ФС, а так же определение текущего психического состояния. Исходя из анализа структуры трудового процесса исследуемого контингента, изучения инструкций по охране труда, квалификационных инструкций и ряда других документов, регламентирующих деятельность специалистов, были выбраны методики, позволяющие адекватно оценить те характеристики функционального состояния организма, которые в наибольшей степени определяют уровень профессиональной работоспособности специалистов этих профилей. Методики оценки физиологического уровня ФС: определение ЧСС, АД; определение ФЖЛ; ОФВ1; антропометрия; расчет индексов Кердо, Робинсона, Старра, эффективности работы сердца, Рида, Богомазова, индекса физиологических изменений; проба Руфье; пробы Штанге и Генча. Методики оценки психофизиологического уровня ФС: реакция на движущийся объект; определение скорости переработки информации по результатам оценки латентного времени сложной сенсомоторной реакции; определение латентного времени простой сенсомоторной реакции; определение статической мышечной выносливости. Методика оценки текущего психического состояния - цветовой тест М. Люшера.

Анализ полученных результатов позволил прийти к заключению, что колебания большинства показателей функционального состояния организма не выходят за диапазон принятых норм. Однако обращают на себя внимание следующие данные:

- статистически значимо ($p < 0,05$) возрастает значения индекса Богомазова, что указывает на некоторое снижение уровня функциональных резервов кардиореспираторной системы в конце смены. На этот же факт может указывать тенденция к ухудшению показателей сердечной деятельности;

- индекс функциональных изменений, характеризующий степень функционального напряжения адаптивных механизмов, изменялся практически в оптимальном диапазоне. Однако отмечается выраженная тенденция к ухудшению его значений к окончанию смены. Аналогичные изменения определены и для показателя сердечной деятельности, характеризующего функциональное состояние миокарда;

- статистически значимое ($p < 0,05$) уменьшение скорости переработки информации к окончанию смены от $1,78 \pm 0,11$ до $1,59 \pm 0,10$ бит/с, а так же выраженная тенденция к увеличению суммарного времени ошибки слежения (тест РДО) указывает на развитие утомления в центральной нервной системе, что преимущественно сказывается на состоянии сенсомоторных процессов; выявленное статистически значимое ($p < 0,05$) снижение устойчивости к статическому мышечному усилию также указывает на нарастание утомления в центральной нервной системе, преимущественно в двигательном анализаторе;

- динамика показателей текущего психического состояния (выраженные тенденции к увеличению вегетативного коэффициента и вегетативного баланса) может являться проявлением увеличения тонуса неспецифической активирующей системы мозга на психологическом уровне функционального состояния организма.

Таким образом, учет величины индекса функциональных изменений, состояния резервных возможностей кардиореспираторной системы и показателя сердечной деятельности позволяет выявить «группу риска» срыва адаптации, т.е. тех лиц, у которых существует высокая вероятность развития хронического утомления, обострения имеющихся хронических заболеваний, и других функциональных состояний, ведущих к снижению профессиональной надежности персонала. Сдвиги баланса основных нервных процессов в сторону преобладания возбуждения или торможения, а так же снижение скорости переработки информации являются прогностически неблагоприятными факторами, указывающими на снижение надежности профессиональной деятельности персонала.

Исходя из полученных результатов исследования, видно, что для данной выборки наиболее информативными методиками оценки физиологического уровня функционального состояния организма являются определение индекса функциональных изменений, оценка функциональных резервов кардиореспираторной системы и определение показателя сердечной деятельности.

Психофизиологический уровень функционального состояния организма наиболее адекватно характеризуют показатели динамики и баланса основных нервных процессов (возбуждения и торможения), скорости сенсомоторных реакций и является определяющим для характеристики эффективности профессиональной деятельности машинистов локомотивов и работников цеха производства моторных топлив.

Учет величины индекса функциональных изменений, состояния резервных возможностей кардиореспираторной системы, работоспособности миокарда, как по абсолютному значению так и по величине относительного снижения, позволяет выявить "группу риска" срыва адаптации, т.е. тех лиц у которых существует высокая вероятность развития хронического утомления, обострения имеющихся хронических заболеваний, и других "запрещенных" функциональных состояний, ведущих к снижению профессиональной надежности персонала. Сдвиги баланса основных нервных процессов в сторону преобладания возбуждения или торможения, а так же снижение скорости переработки информации являются прогностически неблагоприятными факторами, указывающими на снижение надежности профессиональной деятельности персонала. Выявленный персонал, отнесенный к "группе риска" должен быть подвергнут углубленному медицинскому и психофизиологическому обследованию. В отношении этого контингента следует предусмотреть разработку системы мероприятий психофизиологической коррекции функционального состояния организма.

На основании полученных результатов специалистами кафедры психофизиологии Военно-медицинской академии была разработана автоматизированная программа оценки функционального состояния организма всего обследуемого контингента с учетом специфики профессиональной деятельности.

Для повышения профессиональной надежности и работоспособности персонала существует целесообразность организации и проведения периодических скрининговых психофизиологических обследований персонала с целью выявления "группы риска" на всех производственных предприятиях, связанных с высокой опасностью для людей и окружающей среды. Также существует необходимость внедрения на таких предприятиях системы психофизиологической поддержки профессиональной деятельности и автоматизированных программ оценки функционального состояния организма.

Литература

1. Боченков А.А., Чермянин С.В., Булыко В.И. Методология и принципы комплексной психологической оценки профессиональной пригодности военных специалистов // Воен. - мед. журн. - 1994. – №11. - С. 41 - 46.
2. Литвинцев С.В., Чермянин С.В., Маклаков А.Г. Методологические аспекты оценки нервно-психической устойчивости военнослужащих // Морск. мед. журн. - 1997. - №3. - С. 5 - 8.
3. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 206 с.
4. Физиологическая оценка функционального напряжения организма на производстве. - М.: Б.и., 1990. - 12 с.
5. Фролов М.В. Состояние и его основные переменные // Методика и техника психофизиологических исследований операторской деятельности. - М.: Наука, 1984. - с. 53 - 58.
6. Новиков В.С., Боченков А.А. Теоретические и прикладные основы профессионального психологического отбора военнослужащих. - СПб.: ВМедА, 1997. – 187 с.
7. Профессиональный психофизиологический отбор военных. - М.: Изд-во МО СССР, 1978. - 271 с.
8. Физиология летного труда. Учебник под редакцией В. С. Новикова. – СПб.: Наука, 1997. - с. 238 – 307.

АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ ГИПОБАРИЧЕСКОЙ БАРОКАМЕРНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАРОВОЗДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

В.А Чуев, кандидат педагогических наук

Ю.В. Высочин, доктор медицинских наук, профессор

В.И. Шапошникова, кандидат педагогических наук, профессор

В работах В.Л. Федорова (1955), К.Г. Гомберадзе (1965), Ю.В. Высочина (1973-1988) и других установлено, что функция расслабления мышц хоть и является генетически детерминированным фактором, но поддается улучшению с помощью соответствующих педагогических приемов в процессе спортивной подготовки при использовании специальных воздействий. К таким воздействиям относятся как сама физическая нагрузка максимальной интенсивности, так и широкое использование различных нетрадиционных средств тренировочных воздействий (гипоксические, барокамерные, гипертермические и прочие воздействия).

Учитывая, что процесс обучения навыкам произвольного расслабления носит длительный характер, наши надежды возлагались на интенсивную методику – интервальную гипобарическую барокамерную тренировку. Вопрос об использовании данной методики для футболисток в годичном цикле подготовки в исследованиях еще не изучался.

Если учесть, что гипоксическое воздействие является одним из адаптогенных факторов и влияет на показатели скорости произвольного расслабления (СПР) мышц подобно физической нагрузке, то включение гипобарических барокамерных воздействий в недельный тренировочный цикл при двух тренировках в день вместо одной из них является вполне обоснованным. Данный фактор мог оказаться приемлемым для повышения устойчивости организма футболисток к гипоксической нагрузке в соревновательном периоде и при подготовке команды к участию в различных краткосрочных турнирах.

Проведен анализ различных режимов барокамерной тренировки и их влияния на показатели сердечно-сосудистой системы, релаксационные характеристики мышц и гипоксическую устойчивость спортсменов. Во всех случаях курс барокамерной тренировки, включавший 6 сеансов, проводился ежедневно в первой половине дня, а во второй половине дня – тренировка по плану.

При проведении различных режимов гипобарических барокамерных воздействий (б/к) за спортсменками осуществлялись следующие наблюдения: измерение артериального давления (до, после и выборочно на «высоте» во время сеанса б/к); измерение ЧСС (до б/к, на каждой «высоте» и после б/к); измерение пульса по Карлайлу (после б/к); замеры показателей биометра (до и после б/к); проба Штанге (до и после б/к).

Всего было проведено 134 измерения показателей ЧСС при шести различных режимах интервальной гипобарической гипоксии (ГБГ). Установлено, что у спортсменов во всех случаях увеличение ЧСС при первом подъеме на «высоту» в среднем не превышало 13-14 уд/мин, что считается (до 15 уд/мин) хорошей адаптацией (Лустин С.И., 1994).

При «постоянном» пребывании в течение 30 мин на определенной «высоте» в 2000 или 3000 м показатели пульса у спортсменок оставались примерно на одном уровне. Кроме того, при постоянном пребывании на «высоте» в 2000 м у спортсменок отмечены и наименьшие сдвиги в реакциях различных систем организма на нагрузку: показатели СПР – 6,3 %, пробы Штанге – 6,5 %, систолическое артериальное давление (САД) уменьшилось на 3 %.

Минимальные изменения средних показателей ЧСС отмечались также и при «ступенчатом» подъеме от 2500 до 3500 и 4000 м: достигнув определенного уровня, эти показатели или стабилизировались, или незначительно снижались к концу сеанса. После «спуска» ЧСС находилась в пределах исходных величин или несколько выше.

Иная картина наблюдается при интервальной ГБГ. При «подъеме» и «спуске» наблюдались существенные изменения средних показателей ЧСС, однако, во всех исследуемых случаях у спортсменок величины прироста ЧСС не превышали 15 ударов (хорошая адаптация). Ни одного случая плохой адаптации при подъемах на высоты 3500 и 4000 м или спусках на меньшие «высоты» не наблюдалось. При интервальной ГБГ средние показатели ЧСС по отношению к исходным снижались на 2-7 % ($p < 0,05$), в то время как при постоянном пребывании на «высоте» они увеличивались на 2-10 %.

При таких сочетаниях «высот», при которых высоты 3500-4000 м составляют больший процент времени сеанса барокамерной тренировки, отмечены и наибольшие приросты по всем исследуемым показателям. Однако, значительное процентное превышение используемых «максимальных высот» от 3500 до 4000 м (до 75 % в сеансе), обеспечивая наибольшие приросты в гипоксической устойчивости (улучшение пробы Штанге до 40 % у спортсменок с низкими исходными показателями), на 11 % увеличивают значение показателей СПР.

В то же время более «мягкое» процентное превышение используемых в тренировочном сеансе максимальных «высот» от 3500 до 4000 м (53-57 %), обеспечивая приросты СПР (7-13 %) и значимое уменьшение САД (на –8 %), увеличивает гипоксическую устойчивость от 11 до 30 %.

Сравнением различных режимов, использованных в сеансах барокамерной подготовки, установлено, что наиболее оптимальным является сочетание, когда использование «высот» от 3500 до 4000 м (с преобладанием «высоты» 3500 м) находятся в «зоне» 53-57 % от времени сеанса. На это указывает значительно большая сбалансированность достигнутых максимальных величин исследуемых показателей: увеличение гипоксической устойчивости по пробе Штанге до 30 %, СПР – до 7-13 %, уменьшение САД до 10 %.

В целом, у спортсменов не отмечено плохой переносимости гипоксической нагрузки и по показателям ЧСС. У каждой спортсменки отмечалась индивидуальная реакция на каждую «высоту», однако общая тенденция – увеличение или снижение пульса, показателей артериального давления в каждой «тренировке» происходило при смене «высот», что, несомненно, оказывало тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему спортсменов.

Анализ динамики функционального состояния нервно-мышечной системы после курса интервальной ГБГ тренировки выявил некоторое (недостаточно) понижение сократительных характеристик мышц в обеих группах. Скорость расслабления мышц несколько (недостаточно) ухудшилась в группе «А», но существенно (на 10,4%, $p < 0,01$) повысилась после барокамерных воздействий в группе «Б» (от $4,69 \pm 0,13$ до $5,18 \pm 0,06$; $p < 0,01$). Улучшение показателей СПР после сеансов барокамеры связано с активизацией тормозных систем ЦНС, снижением ее возбудимости и включением тормозно-релаксационной функциональной системы защиты организма от экстремальных воздействий (Высочина Ю.В., 1988).

Снижение показателей биометра после барокамеры подтверждает активизацию тормозных процессов. Ранее это было проверено нами в исследованиях, проведенных с помощью биометра Адаменко-Кирлиана, с командой футболистов-юношей (Сухачев С.Г., Чуев В.А., 1989; Сухачев С.Г., 1989). Анализ 170 показателей биопотенциалов, полученных при проведении барокамерной подготовки с перепадами высот с футболистками, выявил, что у 73,8 % из них показатели биометра после сеанса баровоздействий уменьшились и только у 26,2 % – увеличились. Как правило, увеличение показателей биометра происходило после первого дня пребывания в барокамере.

О включении тормозных процессов свидетельствовали и показатели индекса Кэрдо. До барокамеры у большинства футболисток преобладал симпатический тип, а после барокамеры – парасимпатический тип реакции на воздействие гипоксии. Так, из 170 наблюдений до баровоздействий наблюдался 81,8 % случаев реакций по симпатическому типу и только в 18,2 % – по парасимпатическому типу, а после барокамеры – 31,3 % и 68,7 % соответственно. Наиболее отчетливо подобное преобладание отмечалось в сеансах барокамеры с наибольшим процентом используемых «высот» в 3500-4000 м.

Использование в барокамере режима перепада «высот» (подъем и спуск) имеет преимущество в том, что часто повторяющийся условный раздражитель способствует и более быстрому установлению временной связи. В данном случае основным условным раздражителем является снижение парциального давления кислорода. Периодические перепады парциального давления при подъемах и спусках (перепады высот) способствуют более быстрой адаптации, более активному включению защитного релаксационного механизма, что в свою очередь сказывается и на экстренном повышении работоспособности спортсменов. Максимальное увеличение работоспособности после окончания курса барокамерной тренировки с перепадами «высот» было отмечено в период с 20 по 40-й день и по результатам велоэргометрической пробы, и по результатам педагогического тестирования.

ХРОНОТИПЫ И ГИПОКСИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ФУТБОЛИСТОК РАЗЛИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В.А. Чуев, кандидат педагогических наук

Одним из резервов индивидуализации тренировочного процесса в спорте является исследование биологических ритмов человека. В связи с этим в последние

годы все больший интерес вызывает классификация людей по их хронобиологическим особенностям – по хронотипам. В научной литературе накоплен большой материал по изучению хронотипов человека. Установлена зависимость фазовых отношений суточных ритмов ЧСС, дыхания, температуры тела и многих других показателей от принадлежности человека к «утреннему», «дневному» или «вечернему» типам (в литературе их часто именуют как «жаворонки», «голуби» и «совы»). Также установлено, что хронотипы коррелируют с вегетативной и эмоциональной реактивностью, заболеваемостью, темпераментом, способностью переносить гипоксию. Характер временной организации является важной составляющей конституции человека (Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., 1974; Breithaupt H. et., 1977; Агаджанян Н.А., Алапатов О.М., 1981; Степанова С.И., 1986; Шапошникова В.И., Чуев В.А. и др., 1993; Кондрашов А.Ю., Чуев В.А., 2002).

Из различных литературных источников следует, что лица, относящиеся к различным хронобиологическим типам (утренний тип – «жаворонки», дневной – «голуби», вечерний – «совы») отличаются и разной устойчивостью к различным экстремальным воздействиям. Наиболее устойчивы из них лица вечернего хронотипа (совы).

В этой связи представлялось целесообразным проанализировать взаимоотношение хронотипов футболисток различной квалификации и устойчивости к гипоксии. Хронотипы футболисток определяли по анкетам, заполненным по методике Остберга (Ostberg O., 1976). Гипоксическая устойчивость (ГУ) футболисток оценивалась с помощью пробы Штанге (максимальная задержка дыхания на вдохе). Анализировались данные 191 анкеты.

Сравнительный анализ результатов исследований выявил высокую значимость различий ($p < 0,001$) в уровнях гипоксической устойчивости у футболисток разных хронотипов внутри каждой квалификации: юн. р. – $n=22$; 2 р. – $n=61$; 1 р. – $n=54$; МС, КМС – $n=54$. Самая высокая ГУ зарегистрирована у футболисток вечернего хронотипа («сов»): в группе юношеских разрядов она составила $59,1 \text{ с} \pm 3,21$; 2 р. – $65,0 \text{ с} \pm 1,79$; 1 р. – $66,5 \text{ с} \pm 1,38$; $n=54$; МС, КМС – $76,0 \text{ с} \pm 1,69$. Самая низкая ГУ зарегистрирована у футболисток утреннего хронотипа («жаворонков»): юн. р. – $37,6 \text{ с} \pm 0,76$; 2 р. – $38,6 \text{ с} \pm 1,03$; 1 р. – $40,3 \text{ с} \pm 2,22$; МС, КМС – $41,8 \text{ с} \pm 0,96$ (рис. 1).

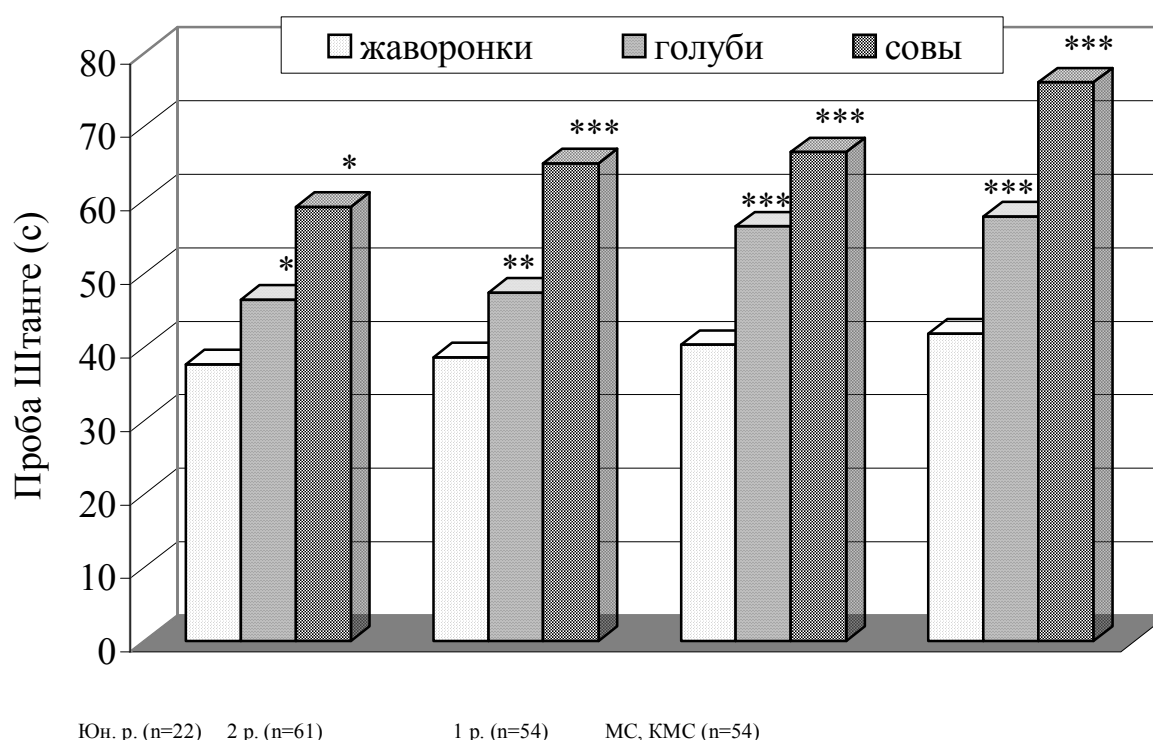


Рис. 1. Устойчивость к гипоксии (проба Штанге) у футболисток различной квалификации и хронотипов.

Полученные данные свидетельствуют, что во всех группах одного хронотипа наивысшую гипоксическую устойчивость имеют футболистки более высокой квалификации. Вместе с тем, футболистки одного хронотипа «смежных» квалификаций не везде имеют достоверные различия по ГУ, но достоверность тем выше, чем выше квалификация спортсменов.

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ. ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ НА СТЫКЕ ВРЕМЕН

НЕКОТОРЫЕ ИТОГИ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ 2004 ГОДА В ПОРТУГАЛИИ И УЧАСТИЯ В НЕМ ФУТБОЛИСТОВ «ЗЕНИТА»

В.Н. Алексеев, член БПА, кандидат исторических наук, доцент

На Евро-2004 в Португалии очень неудачно выступили фавориты. А вот греки, новые чемпионы, которые до этого года на чемпионатах мира и Европы не выиграли ни одного матча, удивили. Главным творцом победы стал Отто Рехагель, немецкий тренер, первый в истории футбола человек, которому удалось выиграть чемпионат Европы со сборной чужой страны. Победы над французами, чехами, португальцами (дважды) случайными не бывают. И лишь единственная сборная, которая сумела обыграть будущих чемпионов, - Россия, которая ничего не добила, заняв в своей группе последнее место.

Исполнительный директор УЕФА Ларс-Кристер Ольсон заявил, что в плане организации Евро-2004 – лучший в истории чемпионатов Европы. Дело в том, что впервые организация была поручена не отдельной стране, а совместному предприятию, образованному УЕФА и Федерацией футбола Португалии, и эта практика себя полностью оправдала. Для подготовки Евро-2008 и вовсе будет учреждена дочерняя фирма УЕФА, а представители Австрии и Швейцарии займут в ней посты сопредседателей.

Одна из особенностей Евро-2004 состояла в том, что на качестве игр сборных – фаворитах сказалось большое число легионеров в клубах тех стран, которые они представляли. Например, в Германии жалуются на нехватку классных нападающих. Но ведь 65-70 процентов форвардов в немецких клубах – иностранцы. Многие великие футболисты не смогли выдержать выпавшие на них нагрузки в ходе национальных чемпионатов (Бэкхем, Зидан, Рауль, Анри, Морьентес и другие).

А у нас пока все наоборот. Яркий пример – Д. Булыкин. В «Динамо» его особо не видно, но успешные матчи за национальную команду создали имидж внутрироссийской футбольной звезды.

Впервые в финальном матче проиграли хозяева турнира. Впервые в матче-открытии и матче-закрытии играли одни и те же команды. Впервые Кубок Европы оказался у коллектива, в котором не было ни одной звезды. У турнира была огромная телеаудитория. В Китае, например, некоторые матчи Еуро смотрели более 50 миллионов человек.

Впервые за всю историю выступления нашей сборной (и советской, и ныне российской) в ней играли сразу четыре футболиста «Зенита»; ЦСКА – 3; «Динамо» – 1; «Торпедо» – 2; «Крылья Советов» – 2; «Локомотив» – 6; «Порту» – 1; «Портсмут» – 1; «Рубин» – 1; «Сельта» – 1, поэтому мы не могли оставаться равнодушными к национальной команде.

Таблица 1

	Игрок и его номер	Год рождения	Рост	Вес	Провел матчей/ минут на Евро-2004	Забил/ пропустил	Получено предупреждений
1	Вячеслав Малафеев №12	1979	185	79	2/136	2	1

2	Владимир Быстров №19	1984	173	65	1/18	-	-
3	Владислав Радимов №2	1975	179	76	2/135	-	2
4	Александр Кержаков №11	1982	175	73	1/90	-	-

За 23 дня был сыгран 31 матч. Наша сборная оказалась самой легкой – 73,6 кг и самой неопытной. Средний рост футболистов составил 178,7 см (испанцев – 180 см). Средний возраст сборной России – 25,6 лет (испанцев – 25,5).

Самым старым тренером был наставник сборной Хорватии Барич – 70 лет. Нашему Ярцеву – 56.

1-й матч: Испания – Россия 1:0.

За всю игру мы сумели создать лишь один голевой момент (Д. Аленичев), процент реализации - 0,0 .

Лидером после матча с испанцами (данные «СЭ Интернет»), по мнению 4518 читателей, стал А. Смертин – 34,2%. В. Радимов получил 1,3 %.

После первого тура лучшим игроком по выигранным единоборствам оказался А. Смертин –12 (это 91,7%). Сборная России выиграла 42 единоборства (66,7%). Российские футболисты перехватили 95 передач противника (Д. Аленичев – 16; А. Смертин – 16). Лучшими по этому показателю после первого тура были чехи – 115.

Игроки сборной России ни разу не попали в офсайд (чехи, к примеру, оказались в положении вне игры 6 раз), подали 3 угловых (чехи – 13), владели мячом 43,3% (португальцы – 67,1%). 3 удара по воротам испанцев нанес А. Каряка. (Невед (Чехия) – 7). В створ ворот наши футболисты попали 3 раза из 5 (что составляет 60%).

Количество фолов, заработанных российскими футболистами – 21 (у чехов – 11, греков – 26).

Д. Аленичев сделал 59 передач, из них 86,4% точные; В. Евсеев – 51; Е. Алдонин – 49; А. Смертин – 47.

Всего игроки сборной сделали 449 передач, из них 338 точных (75,3%).

Р. Шаронов получил за первый матч 8 штрафных очков,

А. Смертин – 7.

2-й матч: Россия – Португалия 0:2.

Лидером по опросу читателей (12324 чел.) вновь стал А. Смертин – 45,8%.

В. Малафеев получил 1476 голосов (12%),

В. Быстров – 776 (6,3%),

А. Кержаков – 731 (5,9%).

В. Быстров провел на поле 19 мин, сделал 4 передачи (из них 3 точные), сфолил – 1 раз.

А. Кержаков сделал 17 передач, из них 8 точных, сделал 1 навес, 1 раз пытался отобрать мяч (неудачно), сфолил 1 раз, заработал 6 фолов.

А. Смертин занял 2-е место среди левых центральных защитников – 6,00 (лучшим был С. Кэмпбелл (Англия) – 6,50).

В матче с португальцами мы не смогли создать ни одного голевого момента.

А. Смертин вновь был лучшим среди наших игроков в выигранных единоборствах – 76,2%.

Из 86 единоборств сборная России выиграла 59 (68,6%).

Перехваты мяча:

Д. Аленичев – 24

А. Смертин – 24

В матче с португальцами наши игроки попали в офсайд 1 раз, подали 4 угловых, владели мячом 42,0%; ударили по воротам 14 раз (в створ – 4 раза); сфолили – 45 раз (9 раз А. Смертин, 7 –В. Евсеев). Д. Аленичев сделал 92 передачи (из них 84,8% точных).

Оценки, полученные зенитовцами от «СЭ» после матча с португальцами:

В. Малафеев – 6,0.

Действовал уверенно, став лучшим в составе нашей сборной. Спас команду после опаснейшего удара Фигу, переведя мяч в левую штангу. Отразил еще несколько мощных дальних ударов, безошибочно играл на выходах.

В. Быстров – 5,0.

Оживил игру на правом фланге. Смело пошел на трех соперников и едва не вырвался на ударную позицию в штрафной. По матчу с португальцами и это выглядело достижением.

А. Кержаков – 4,5.

В верховых единоборствах противостоять высокорослому Жорже Андраде не мог, а вот когда получал мяч внизу, действовал уверенно. Оппоненту приходилось фолить, чтобы остановить быстрого форварда. В результате на нем шесть раз нарушили правила. С другой стороны, питерец ни разу не пробил по воротам, а от него требовались именно удары.

Уступив португальцам, наша сборная установила «рекорд» финальных стадий чемпионатов Европы – в девятом матче подряд мы не смогли одержать победу. Последний раз наши футболисты праздновали 22 июня 1988 года, когда в полуфинале Еуро-88 победили итальянцев – 2:0. Это было 16 лет назад! До нынешнего турнира «лучшая» безвыигрышная серия принадлежала румынам и югославам, не знавшим вкуса побед в 8 матчах.

Таблица 2

1	ЧЕ-88	СССР - ГОЛЛАНДИЯ	0:2
2	ЧЕ-92	СНГ – ГЕРМАНИЯ	1:1
3		СНГ - ГОЛЛАНДИЯ	0:0
4		СНГ - ШОТЛАНДИЯ	0:3
5	ЧЕ-96	Россия - ИТАЛИЯ	1:2
6		Россия - ГЕРМАНИЯ	0:3
7		Россия - ЧЕХИЯ	3:3
8	ЧЕ-04	Россия - ИСПАНИЯ	0:1
9		Россия - ПОРТУГАЛИЯ	0:2

3-й матч: Россия – Греция 2:1.

Голы забили Д. Кириченко с подачи Д. Булыкина на 2-й минуте, Д. Булыкин – на 17-й.

Футболисты сборной России:

- создали 5 голевых моментов (процент реализации – 40);
- нанесли ударов (всего) – 17;
- в створ ворот – 7;
- подали 5 угловых;
- перехватили 89 передач;
- сфолили – 19 раз;
- владели мячом – 51,6%.

В. Радимов провел на поле весь матч:

- 1 раз пробил по воротам (неточно);
- сделал 1 острую передачу, а всего 48 (из них 39 – точные); 1 навес; перехватил 14 передач; сфолил 3 раза.

По мнению 7324 болельщиков в «СЭ Интернет», лидером сборной стал Д. Кириченко (26,2%), В. Малафеев получил 1877 голосов (25,6%), В. Радимов – 251 (3,4%).

Итоги после проведения трех матчей предварительного турнира.

По зрелищности матчей наша сборная на последнем месте (оценка СЭ – 5,50). На первом месте по этому показателю сборная Англии (7,00 балла).

А. Смертин провел 21 единоборство, из них 16 выиграл (76,2%). В. Евсеев из 17 выиграл 12 (70,6%).

Сборная России за 3 матча из 133 единоборств выиграла 93 и по этому показателю оказалась лидером (69,9%).

Д. Аленичев сделал 42 перехвата мяча, В. Евсеев – 30, а сборная совершила 267 перехватов. Наши игроки подали 9 угловых, а у наших ворот подано 18.

С. Овчинников – 6 раз удачно сыграл на выходах, В. Малафеев – 3 раза (лучший А. Колинко - вратарь латвийской сборной).

Д. Аленичев совершил 135 точных передач из 158 (85,4%).

Игроки сборной России из 1152 передач сделали 818 точных (71,0%), у сборной Франции из 1597 – 1262 точных (79,0%).

Р. Гусев сделал 6 острых передач, чех Поборски – 13, а всего футболисты российской сборной - 19 (меньше только Латвия – 13, больше всех Германия – 55).

Д. Аленичев сделал 82 точных передачи в атаке из 100 (82,0%), Хаманн (Германия) – 96 из 109 (88,1%).

Р. Гусев сделал 16 навесов, а всего игроки нашей сборной – 47.

Футболисты сборной России:

- владели мячом – 45,2% (14 место среди 16 финалистов), португальцы – 57,72%;
- отобрали мяч: А. Смертин – 21 раз, Деку (Португалия) – 51 раз;
- выиграла единоборств всего 93 из 133 (44,3%) - 9 место, А. Смертин – 16 (12 место), Ван Бронкхорст (Голландия) – 26 (1 место);
- подали 9 угловых (15-й результат), португальцы – 59 ;
- сделали 56 навесов и прострелов;
- сфолили 64 раза, на наших игроках – 46;
- получили 15 предупреждений и 2 удаления;
- % точных пасов – 78;
- % точных коротких пасов – 89;
- % точных длинных пасов – 45;
- А. Смертин сфолил – 9 раз (получил 15 штрафных очков), Деку (Португалия) – 21;
- Д. Аленичев сделал 42 перехвата (26 место), Манише (Португалия) – 84 (1-е).

По набранным штрафным очкам сборная России 12-я (115 штрафных очков); худшие – греки (164 штрафных очка).

Сборная России ударила по воротам – 26 раз, сборная Португалии – 129. В створ ворот наши попали 11 раз (42,3%).

Д. Аленичев сделал 158 передач, из них 135 точных, - 49-й результат; Деку (Португалия) – 369 (из них 251 точная).

Голевые моменты: Россия – 6 (Португалия – 28), процент реализации у нас – 33,3.

Количество зрителей на матчах сборной России = 117390, Португалии - 327633, Латвии – 71992. В среднем, Россия – 37873 (6 место), Португалия – 54606 (1 место).

Зрелищность матчей сборных России и Греции – 5,50 (последние места), самая зрелищная – сборная Англии (7,25).

Д. Кириченко ударил по воротам 5 раз (Анри – 14).

В створ ворот Д. Аленичев и Д. Кириченко попали по 3 раза.

Защитник А. Бугаев 16 раз выносил мяч из штрафной (лучший результат у И Степанова – 34, сборная Латвии).

Коэффициент непробиваемости у В. Малафеева – 81,8% (лучший здесь чех Блажек – 88,9%), у Овчинникова – 60,0%.

Наверное, это и к лучшему, что наши футболисты не вышли из группы.

Во-первых, если бы мы прошли дальше, то это означало бы, что в нашем футбольном хозяйстве все нормально. На самом деле мы только в начале пути по возвращению авторитета сборной к уровню советских времен. Количество вкладываемых в российский футбол денег должно когда-либо перейти в качество.

Во-вторых, в сильных европейских чемпионатах у нас остались играть двое – А. Смертин и В. Карпин. В Дании, например, десять игроков стартового состава представляют первенства Италии, Испании, Англии, Германии.

В-третьих, главный тренер сборной Г. Ярцев повторил ошибки предыдущих тренеров, избрав трусливую тактику в играх с Испанией и Португалией.

В-четвертых, хотим мы или нет, но пример Рехагеля говорит о том, что сборной России нужен иностранный тренер. Футбол – это не просто одиннадцать игроков на поле. Это целая национальная идея. Пример греков показал, что сегодня вообще никто никого не боится. На чемпионате собрались футболисты, играющие друг против друга в сильнейших национальных первенствах, Лиге чемпионов и Кубке УЕФА. Таков современный футбол, в котором не осталось слабых.

P.S. 4 сентября сборная России под руководством Ярцева в отборочном матче чемпионата мира 2006 года сыграла дома со сборной Словакии вничью 1:1.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ РУКОПАШНЫХ ПРОТИВОБОРСТВ НА РУСИ И В РОССИИ

В.А. Морозов, кандидат педагогических наук, доцент

А.Г. Левицкий, действительный член БПА,

доктор педагогических наук

В.Б. Шестаков, кандидат педагогических наук

Ю.Н. Труфанов

Анализируя источники развития каких-либо рукопашных единоборств и систем самозащиты, следует обратить внимание на естественно климатическое (географическое) расположение государства, на быт, обычаи, традиции, культуру и общее физическое состояние народа(ов), проживающих в том или ином регионе мира (Агеевец В.У., Поликарпова Г.Н., 1996; Белов А.К., 1992; Долин А.А., Попов Г.В., 1992; Лукашев М.И., 1986; Преображенский К.В., 1985; Кун Л., 1982, Тарас А.Е., 1996; Морозов В.А., 1998; Ледовских В.С., 1998).

Россия – самое огромное государство нашей планеты, занимающее 1/6 часть суши Земли, на территории которой проживает свыше 130 национальностей и народов. Это государство, которое прошло тысячелетний путь своего формирования, граничащее с народами и государствами древнейших цивилизаций юга, консервативного Дальнего Востока и прогрессивного в техническом отношении Запада, труднодоступного Севера, само несет в себе огромный пласт средневековой современной цивилизации с ее многоплановыми аспектами. Не углубляясь в историю развития государственного формирования России мы кратко, остановимся на теме нашей работы: место рукопашных единоборств в системе самозащиты.

В период средних веков на Руси элементы единоборств и некоторые способы ведения рукопашной схватки имели ярко выраженные особенности. В первую очередь это касается кулачных и борцовских поединков в жизни общества.

Доблесть и мужество славянских воинов знали многие народы. Известно, что в 548 году шеститысячный отряд славян, во главе которого был «длиннобородый» Ильдигес (Илья) успешно воевал на стороне готов против римлян. Сведения об этом

есть в западноевропейских сагах, героем которых был Илья Русский. Позднее византийский император Юстиниан принял его на службу, назначив начальником одного из отрядов дворцовой стражи.

К себе на службу славянских воинов стремились взять многие правители. Так в VI веке император Маврикий Стратег писал: «Племена славян.... Любят свободу и не склонны ни к рабству, ни к повиновению, храбры, в особенности в своей земле, выносливы ... юноши их очень искусно владеют оружием». На Руси складывалась своеобразная и достаточно эффективная система рукопашного боя – это доказывают упоминающиеся в былинах и летописях многочисленные победы ее воинов. В лаврентьевской летописи повествуется о том, что в 993 году во время очередного набега печенегов на Русь, во времена правления князя Владимира в 10 веке, печенежский князь предложил князю русов вместо битвы провести поединок двух бойцов, чем и решить исход битвы. Победил боец русов, и печенеги отступили. В 1022 году русский князь Мстислав Черный при подобном предложении победил в единоборстве косожского князя Родею.

В летописях 12 века упоминается Демьян Куденевич, живший в Переславле Русском. Вместе с пятью товарищами и случай он не сражался с многочисленными отрядами врагов и обращал их в бегство. В период монгольского нашествия Батыев бессмертную славу завоевал рязанский воевода Евпатий Львович Коловрат. Его отряд почти полностью погиб в неравном бою, но врагов было уничтожено в десять раз больше. Монгольский хан настолько был поражен их мужеством и ратной доблестью, что приказал похоронить погибших, а пятерых оставшихся в живых отпустил на свободу. Высокий уровень подготовки русских воинов обеспечивался тем, что еще в молодости молодежь получала необходимую подготовку в единоборствах во время боевых игр и игрищ. Бои кулачные и палочные составляли для русской молодежи потеху, увеселение. Бои проходили, обыкновенно, в праздничные дни, а зимой чаще всего на льду: собирались «охотники», составляли два враждебных лагеря и по данному сигналу бросались один на другого с криком для возбуждения, нередко тут же били в накры и бубны, правила ведения таких боев поражают благородством. Запрещались удары в пах, в спину, удары по лежащему (лежащего не бьют). Тот, кто нарушал эти правила, подвергался общественному презрению.

В дружине подготовка носила комплексный, прикладной характер. Воинов обучали верховой езде, стрельбе из лука, владению копьем, мечом, секирой и другими видами оружия. Одной из форм обучения были поминальные игрища, которые устраивались на курганах при погребении товарищей (тризна). Ратники штурмовали холм, стремясь захватить его вершину. Русы, как правило, не использовали тяжелые защитные латы. Основными качествами, на которые рассчитывал русский воин в бою, являлись гибкость и быстрота реакции. Рукопашный (на древнеславянском языке – опаш) означает размахивать руками.

Задолго до образования Руси и России славяне в 8-9- веке объединились вокруг Великого Новгорода, и во время всенародных, языческих праздников устраивали различные игры, и одним из любимых увлечений у молодых силачей было состязание в борьбе. Новгородская борьба позже стала называться борьба в «схватку» (захват руками крест, а также борьба с медведями).

Было бы не верным утверждать о том, что рукопашный бой на Руси представлял движение и удары только руками. Подтверждением тому служат старинные русские выражения, как, например, «Москва бьет с носка, имеется в виду подсечка или удар ногой, широко использовавшиеся в кулачных поединках в Москве» Однако этот вид соревнований по борьбе русские переняли от угрофинских и тюркских народов. Борьба, как и кулачный бой способствовала реальной подготовке воинов к рукопашным боям.

Кулачные бои в средние века на Руси являлись одним из способов подготовки воинов к сражениям. Поединки часто велись с использованием защитных приспособлений, прикрывавших руку от кисти до локтя. В бою воины нередко бросали наземь оружие и наносили удары коваными наручниками и чревцами, защищавшими руку до локтя. В более древние времена наруч представлял собой просто плетение сыромятных кожаных ремней. Это было связано с тем, что удар в наруче был увесист, а техника выполнения осуществлялась (при хорошей подготовке) легко и стремительно. Не были оставлены без внимания и ноги. Для их защиты использовались кольчужные или кожаные поножи. К поножам ремнями могли крепиться всевозможные крюки или шипы. Следовательно, при умелом использовании таких приспособлений нога воина могла представлять грозную силу. Несмотря на то, что в различных районах боевое единоборство называлось по-разному (у владимирцев - кружало, псковичей – скобарь и т. д.) и в каждой местности вырабатывались свои излюбленные приемы, в средние века на Руси уже существовали четыре ярко выраженных направления в кулачном бое – это рязанское, московское, новгородское и вятское. Примером ратного искусства и силы духа на Руси, также был период правления Святослава – 968 г. На Руси слагались народные эпические песни о богатырях и добрых молодцев, в которых описываются их подвиги и приключения. В народе эти повествования носили название «старин» или «старинушек», свидетельствуя о своей древности и притязании на достоверность.

Российская история имеет немало примеров о славных победах русских воинов в битвах с врагами. Вспомним события, предшествовавшие Куликовской битве в 1380 году. Святой благоверный князь Дмитрий Донской приехал в Троицкий монастырь за благословением преподобного Сергия Радонежского. Великий старец не только благословил князя на битву за Святую Русь, не только пророчествовал победу, но сделал, казалось бы, невозможное для монаха. Кроткий подвижник послал на бой двух смиренных иноков, Пересвета и Ослябю, «за послушание» отправив их с великим князем на Куликово поле. Именно Пересвет, монах-воин, и был богатырем, сразившимся перед началом битвы с татарским великаном Темир-Мурзою в период татаро-монгольского ига на Руси. В грандиозных рукопашных сражениях на Чудском озере 1242 и Куликовом поле 1380 наши предки разгромили захватчиков с севера и юга, что создало условия для объединения русских земель вокруг Москвы и создание централизованного государства.

Русь провела две третьих времени своего существования в войнах. Что позволило накопить огромный опыт боевого искусства. Богатырство на Руси доблесть, мужество и храбрость воинов, их жертвенность ради победы основывалась на укладе жизни и в воспитании россос. На Руси не боялись смерти и с рождения готовились к ней. Особенно хотелось бы подчеркнуть, что воины не просто не боялись смерти или презирали ее, а радовались ей- смерти во благо, умирая с радостью и улыбкой на лице. Не было искусственной, как на Востоке подготовки к смерти, которая на протяжении всей жизни держит человека в страхе. На Руси готовились к смерти, как к другой неземной жизни и погибнуть за отечество и за «други своя» считалось великой честью.

Не ослабевал интерес к владению навыками рукопашных единоборств, кулачного боя и борьбы и в период становления Русского государства после свержения татаро-монгольского ига.

Проведение боевого рукопашного единоборства не раз решались судебные тяжбы и правое дело. В Синодальной летописи 1534 г. говорится, что подобные поединки проводились в Москве у реки Неглинки около церкви Святой Троицы.

В древности и средневековые времена считали, что поединок двух единоборцев – это божий суд. Однако кроме любимых в народе «забав»- борьбы и кулачного боя, каждый обучался в семье или при случае у специалиста. В Средневековой России

никаких специальных школ для обучения гражданского населения самообороне не существовало.

До конца XIX века обучение рукопашному бою велось только в армии, где акцент делался на владение навыками боя посредством штыка и приклада.

В 1700 году выходит «Краткое обоснование ученья». Это строевой Устав, дающий основы техники рукопашного боя, огнестрельным оружием со штыком. Затем А.В. Суворов наряду с закалкой и физической подготовкой солдат требует проведение обязательных занятий по обучению рукопашному бою с оружием. Об этом говорится в Инструкциях: «Полковое ученье», «Наука побеждать». В 1812 году М.И. Кутузов говорил «...каждый офицер должен личным примером воодушевлять людей в рукопашных схватках».

В 1857 году были разработаны Правила по обучению в бою действий штыком и прикладом, а в 1859 году были изданы Правила для обучения войск гимнастике, в которой немалая роль отводилась обучению штыковому бою. Подобное Постановление выходит и в 1861, и 1881 годах. В 1907 году было выпущено руководство «Обучение штыковому бою» (Ашкинази С.М., 1996).

Подобные наставления выходят и позже, но это касается только армии. Что же касается полиции и гражданского населения, то вслед за Европой, во второй половине XIX века, в процесс физического развития через спортивные единоборства и системы самообороны включается и в России.

В 1885 году в Санкт-Петербурге В.Ф. Краевский открывает кружок любителей тяжелоатлетического спорта. В 1892 году по приглашению В.Ф.Краевского в Санкт-Петербург приезжает из Варшавы чемпион мира по французской борьбе В.А. Пытлясинский и начинает обучать желающих технике французской борьбы, а в 1896 году переводится с французского языка учебное пособие по борьбе. В 1898 году В.А. Пытлясинский в Таллине преподаёт курс самозащиты и задержания для местной полиции, используя при этом переведенную им в 1896 году книгу Фабинана фон Ауэрсвальда и собственный опыт профессионального борца.

В конце XIX в. в 1897 году по приглашению принца А. Ольденбургского в Россию приезжает чемпион мира по французскому боксу (сават) Эрнест Лусталло. В Санкт-Петербурге он открывает первую школу по сават, и в 1897 году Э. Лусталло проводит первый показательный бой со своим русским учеником Г.Ивановским. В 1899 году в Санкт-Петербург приезжает чемпион Франции по французскому боксу (сават) М. Кастер, и они проводят показательный бой по сават в рамках чемпионата России. Победителем в официальном чемпионате стал петербуржец К. Майер. Дальнейшее развитие бокса в России связано с именем ученика Лусталло Иваном Граве. Он участвовал в всероссийских чемпионатах по французскому боксу, но этот спорт его не удовлетворял. Он стремился познать настоящий английский бокс. Весной 1913 года Граве прибыл в Лондон и познакомился с экс-чемпионом Англии Ламбертом. Под его руководством, Граве прошел школу старого английского бокса.

Осенью 1913 года Граве предложил всем боксерам страны биться за звание первого чемпиона России. У Граве оказалось три соперника все петербуржцы: его одноклубник спортсмен универсал А. Кауделка, пловец - участник Стокгольмской олимпиады Авксентьев и считавшийся самым опасным противником Н. Лушев. Бой с Лушевым, значительно превосходившем Граве в весе, был построен расчетливо и умно. Граве не просто нокаутировал тяжеловеса, а тактически переиграл его. Два других конкурента были разгромлены без труда, и первенство было окончено полным триумфом Граве, которому была вручена золотая медаль первого чемпиона страны по боксу. Несмотря на то, что бокс в царской России был слабо развит, он выгодно отличался от бокса западно-европейских стран, русский бокс имел непосредственную преемственную связь с русским кулачным боем. Характерно, что чемпионы России по боксу -Павел Никифоров, Нур Алимов и другие были прежде всего сильнейшими

кулачными бойцами. В то время боксеры использовали легкую и тяжелую атлетику и другие виды спорта, совмещали тренировки в боксе с занятиями с борьбой и гиревым спортом. Мастер бокса Гвидо Мейер был сильнейшим тяжелоатлетом страны, А Павел Никифоров был хорошим конькобежцем, лыжником и легкоатлетом.

Так формировалась наша отечественная школа бокса, в которой с первых шагов было отмечено стремление не грубой потасовке, а к искусному, умному поединку, ловких и смелых людей. Благодаря бережному сохранению лучших традиций многовековой истории кулачного боя, наши атлеты всего за три десятилетия стали одними из первых среди боксеров планеты (Ширяев А.А.).

В 1913 году в Санкт-Петербурге прошел последний чемпионат России по савату, победителем стал поручик Эмелиус (Лукашев М.И., 1986).

Несмотря на появление в России савата, борьба как система самообороны, не утрачивает своего прикладного значения. В 1904 году выходит в свет книга М. Кистера «Борьба: 200 лучших способов всего света». В журнале «Полицейский вестник» (1907 год, Санкт-Петербург) помещается статья о методах преподавания джиу-джитсу полицейским в Германии. Капитан полиции Деморта выпускает пособие «33 боевых приема нападения и самозащиты по японской системе джиу-джитсу» (1907 г., Санкт-Петербург). Вслед за ней борец и знаменитый арбитр цирковых борцовских чемпионатов И.В. Лебедев издает руководство «Самооборона и арест». В 1910 году Г. Цадин публикует книгу «Борьба: новейшие приемы французской борьбы чемпионов мира и известнейших борцов», в 1911 году выходят сразу книги двух авторов А. Штольц «Новейшая свободная борьба» и А. Таушева «Сила и здоровье: тренировка, борьба, бокс и другое».

Просматривая список источников, мы видим, что в основном к началу 20 века в России тактико-технический арсенал по самообороне имел направление из четырех дисциплин, каждая из которых пропагандировала свое направление посредством своего тактико-технического арсенала (ТТА) - это французская борьба (греко-римская), японская система джиу-джитсу и французский бокс – сават. Английский бокс в России, как видим, еще не получил развития.

Таблица 1

Развитие отдельных единоборств в России до 1907 года

Год	Вид единоборства	Сущность действий
1892	Кулачные бои, национальные виды борьбы	Удары руками, передвижения, захваты, броски, сковывания
1896	Французская (греко-римская) борьба	Техника захватов, бросков и сковывание действий противника
1897	Французский бокс - сават	Техника ударов руками и ногами
1907	Джиу-джитсу – японская система самозащиты.	Технический арсенал содержит смешанную технику, несущую в себе захваты, броски, болевые, удушающие приемы и ударную технику руками и ногами.

До начала 20 века отработке ударной техники известной сегодня по методикам ушу, каратэ-до, тхэквондо, английского бокса было мало кому известно, тем не менее

изучение английского бокса и японской системы джиу-джитсу в целях самообороны уже имело место.

Немалый вклад в дело развития системы самообороны без оружия вложил вице-чемпион Лондонской олимпиады по греко-римской борьбе Н. Петров, работавший до 30-х в Петроградской организации Всеобуча, который кроме борьбы также был неплохо знаком с боксом и джиу-джитсу.

К 1910 г. в России начинают появляться сторонники вольно-американской борьбы, в которой в отличие от цирковой французской и спортивной греко-римской борьбы, технический арсенал был несколько богаче, разрешалось выполнять приемы с помощью ног и посредством захвата ног, а также более «жесткими» приемами на ноги, спину, руки, которые по существу несли в себе болевые эффекты.

ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ. СПЕЦИФИКА, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ, ФИЛОСОФИЯ, КЛАССИФИКАЦИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

М.В. Назаренко, член БПА, кандидат технических наук

Человек всю свою жизнь по своей сути ведет борьбу. Так было в Древние времена, так есть в наше время и так видимо будет в будущем. Он ведет борьбу за жизнь с болезнями, со своими врагами, с враждебными силами природы, с опасными животными. Противодействует антисоциальным и негативными моментами в обществе, психологическим напряжениям и стрессам. Он борется за свое благополучие и благополучие своей семьи как материальное, так и социальное, стараясь поддерживать здоровый психологический и экологический климат вокруг себя.

Существует множество теорий возникновения боевых искусств. Одни теории выглядят более правдоподобно, другие - менее. Однако, маловероятно, что когда-либо удастся найти достаточно убедительные свидетельства о месте и времени зарождения искусства самообороны без оружия с использованием рук и ног. Эти попытки столь же бесплодные, как и попытки какой-либо страны утверждать, что именно на ее территории впервые началось использование огня человечеством. История возникновения боевых искусств сопоставима с историей развития человеческой цивилизации в целом.

Безусловно, первые методы боя вышли из ранних способов охоты, став результатом борьбы человека за собственное существование (Ся Юньтай, 1985). В первобытном обществе главенствовала игровая форма обучения охоте, защите от диких зверей и нападения воинственных сородичей. Борьба за существование в Древние времена между племенами и охота на диких животных в изобилии населявшими Древний мир (имеется в виду первобытные племена), требовала совершенствование и изобретения новых способов охоты и обороны от воинственных сородичей. Ритуальные танцы, в которых имитировались охота на зверя, способы нападения и защиты от него, либо сражение с воинственным соседом, являлись своего рода основным средством и методом для обучения навыкам защиты и нападения. В настоящее время во многих народных танцах (которые и произошли видимо из ритуальных) Индии, Китая, Таиланда, Японии, Кореи, Вьетнама, у народов населявших Южную и Северную Америку, в Африканских странах, в Австралии и Новой Зеландии, в Европейских странах, в Русских народных танцах и танцах многих народов можно увидеть приемы, имитирующие защиту и нападение.

Человек-воин, человек-охотник еще в Древние времена понял, что для того, чтобы добиться победы над врагом в поединке или над грозным зверем на охоте необходимо не только определенное оружие, но и определенные способы и методы

ведения боя или охоты. С формированием рабовладельческого и феодального общества возникла потребность в профессиональном воинском обучении и составлении специальных методов обучения, в том числе рукопашному бою. Так со временем стали совершенствоваться и появляться первые методы ведения боя с оружием, а в месте с ним и без оружия на случай, если таковым не было возможности воспользоваться.

С появлением рабовладельческого общества и расслоением на кланы, касты (Индия) правящие круги стали активно стимулировать показательные поединки бойцов, например без оружия - кулачный бой (Древняя Русь), панкратион (Древний Рим), и с разнообразным оружием, которые порой превращались в целые театрализованные представления (Китай, Древняя Греция) а иногда и в жестокие кровопролитные сражения например гладиаторские бои (Древний Рим). Очень важным звеном в подготовке война, бойца, как на Востоке, так и в Европе была его волевая подготовка, способность сохранить трезвость ума, преодолеть страх, а иногда и не смотря ни на какие опасности и трудности идти до победного конца, а под час и к самой смерти. Ярким примером такой подготовки является воспитание Японских Самураев по идеологии "бусидо" (путь война) чтивших Кодекс Самурая и воспитание Русского офицера - патриота, который за Россию не должен был "щадить своего живота".

На многие системы подготовки воинов, бойцов значительное влияние оказывали этнические верования, религии и философские течения. К примеру, боевые искусства Индии не менее древние, нежели китайские, развивались главным образом внутри страны и поэтому не оказали существенное влияние на развитие систем в соседних странах. Практика многих видов индийских боевых искусств была основана на представлениях о циркуляции внутренней энергии и знании системы йогов. Духовные основы боевых искусств Индии проистекали из Индуизма, буддизма и множества религиозно-философских учений имеющих место и по сей день. На формирование боевых искусств Китая, Кореи, Вьетнама, отчасти и Японии (Дзен-Буддизм, Синтоизм) существенную роль оказали Буддизм, Даосская система Лао-Цзы (6-5 в.в. до н.э), а также философское учение Конфуция. Основателем конфуцианства считается мудрец и философ древности Кун Фуцзы (в латыни Конфуций) живший 551-479 г.г. до н. э. Основополагающие принципы своего учения он сформулировал в труде "Лунь юй" (суждения и беседы). Конфуций считал, что обществом должны управлять совершенно-мудрые правители в соответствии с нормами, определявшими правила поведения человека в семье, в обществе, некие всеобщие нравственные ценности. Общество он рассматривал в виде единой семьи, а принципы взаимоотношений "сяо" (сыновей добродетели) основывал на почтительности по отношению не только к родителям, но и ко всем старшим по возрасту и положению, например к мастеру по школе у-шу. Практиковалось отсутствие какого-либо индивидуалистического начала в жизни человека, ибо интересы семьи и общества всегда первичны. В записках европейцев бывших в Китае отмечается мирное сожителство высокоморального, по их мнению, учения конфуцианства с даосизмом и буддизмом. В корнях боевых искусств Таиланда, Индонезии, Бирмы лежали языческие обряды и верования (например, ритуальный танец перед боем в муай-тай отгоняющий злых духов, татуировки у бойцов бандо Бирмы изображающая животных, которые передавали им часть своей быстроты и силы). Центральное боевое искусство Таиланда муай-тай, начало свое формирование в 16 веке, тогда оно имело название май си сок. В 1767 году с возникновением государства Сиам оно утвердилось как муай-тай - тайский бокс.

Интересных и сложных методик в совершенствовании психологической и физической подготовки война, бойца добились сторонники даоских практик, стремившихся к бессмертию и нахождению такового эликсира (уданское направление у-шу основанное на учении о двух взаимодополняющих и противоположных

началах - Инь - Ян). В 3 веке знаменитый лекарь даос Хуа То создал первую дошедшую до нас систему ци-гун - Уцинси (Игры пяти зверей). В 4-5 в.в. даосская секта "Высшей частоты" на горе Мао-Шань детально разработала методики достижения здоровья и долголетия путем дыхательных упражнений "туна", психомедитативного проведения внутренней энергии "ци" по каналам внутри тела человека (синци), гимнастических упражнений, сексуальной практики, дистологии. Так возникла целая система даосского дыхания и медитации, врачевания и целительства, которую использовали и войны для достижения нужного состояния перед поединком. Не случайно уданские системы иногда называют "внутренним" направлением у-шу (нэй-цзя) в отличие от шаолиньского "внешнего" направления (вай-цзя). В 18 веке в провинции Сычунь завершилось формирование эмэйского направления у-шу, включавшего 60 основных школ. Первоначально это направление было достоянием буддийских и даосских монахов, затем стало преподаваться местным жителям, некоторые из которых достигшие высокого уровня служили инструкторами у-шу в императорской гвардии. Эмэйские стили соединили северные и местные южные школы. Это направление в педагогике боевых искусств обычно квалифицируется как оздоровительно-развивающее. Его основа в учении о технике Багуа-Чжан - мастерство кулачного боя, успех которого зависит от искусства владения энергией Ци.

Таким образом, со временем человек совершенствовал приемы нападения и защиты, в том числе и без оружия, постепенно снабжая их необходимыми теоретическими и практическими умениями и навыками, приемами и методиками. Владение боевыми искусствами на Востоке и в Европе позволяло защитить себя и свою семью особенно бедному человеку, иногда даже простыми подручными средствами (например сельскохозяйственными орудиями труда), именно поэтому рабам и простолюдинам в особенности в Европе запрещалось учиться владению оружием и рукопашному бою. Так в 17 в. зародилось закамуфлированное под танец боевое искусство чернокожих рабов вывезенных их Африки -Бразильское капоэйра и Окинавское боевые искусства окинва-тэ (созданные на основе техник китайского бокса цюань-фа простолюдинами для самозащиты от разбойников и чужеземных солдат в 14 веке) на основе которого в 1917 году мастером Фунакоси Гитин (1869-1957) было создано каратэ-до (до - путь, кара - пустая рука) сётокан. Правила, которые преподаются ученикам в каратэ, сводятся к пяти основным принципам: характер, искренность, усилия, этика, самоконтроль. Так возник в 17 веке во Франции в Париже народный метод ведения боя ногами в обуви сават (старый стоптанный башмак) и шоссон (мягкая туфля) - рукопашный бой сформировавшийся в городе рыбаков Марселе, которые в 1830 году соединил с английским боксом и создав французский бокс мастер сават, английского бокса и фехтования Шарль Лекур.

Народные боевые искусства Вьетнама принято называть вьетводао (во - кулачный бой). Традиции воинских стилей вьетводао развивались под влиянием конфуцианства. Из народных вьетнамских боевых искусств наиболее известным и самобытным считается стиль рукопашного боя ким ке (золотой петух), созданный одним из предводителей восстание тейшонов во Вьетнаме в 1773-1802 г.г. Нгуен Лы. В 18 в. во Вьетнам активно проникали южные стили китайского у-шу. Так появились вьетнамские стили сходные с китайскими: ба хак (стиль белого журавля), зыонг ланг (стиль богомола), винг чунг (китайский стиль винчунь) и др. Особый толчок к системному развитию боевых искусств дало распространение в Китае, Корее, Японии, Вьетнаме и других странах Востока боевое искусство Шаолиньских монахов, которое включало около 400 стилей.

Во многих современных видах боевых искусств можно увидеть элементы техники данного искусства. Китайские боевые искусства у-шу достигли наибольшего расцвета при императорской династии Мин (1368-1644 г.г.). Шаолиньские монахи владевшие естественными знаниями и знаниями в области медицины (Тибетская,

Индийская медицина) копировали в своих техниках ведения повадки, хитрости разных животных, создавая соответствующие стили. Решающее влияние на формирование Шаолинь-пай оказала буддийская "прикладная метафизика". Ряд эзотерических школ избрал тайные учения буддизма своей основной доктриной: Цзинганчань цзыжаньмэнь (школа "Естественного алмазного Чань-буддизма"), Фо-мэнь (школа Будды), Лама-цюань (Ламаистский кулак) и др. Из всех видов буддизма на формирование всей китайской культуры играл Чань-буддизм, особенно в 4-6 в.в. Чань-буддизм создал своеобразие эстетического отношения к миру как к Великому символу бытия, за которым скрывается истинная сущность и позволил разрабатывать методики совершенствования способностей самого человека. Первоначально у-шу, вероятно, представляли собой структурно не оформленную систему чисто воинской практики, которой занимались в основном на элитарном уровне китайской цивилизации - при царском дворе, в среде знати или "людей просвещенных".

Несколько позже методики подготовки воинов проникают и в народную среду, где сливаются с широким спектром народных верований, а также с крупнейших религиозно-философских систем Китая - конфуцианства, даосизма, буддизма. Так появились боевые искусства монахов (монастырские), воинов (воинские), простолюдин, крестьян, ремесленников и т.д., (народные), богатых чиновников, знати (придворные). Корейское народное боевое искусство таэквон-до ИТФ основал и подарил миру корейский генерал Чой Хонг Хи. Создавая таэквон-до, генерал Чой соединил воедино, выбрав самое лучшее из древнего боевого искусства корейской борьбы таэк-кйон, су бак-ги и японского каратэ. 11 апреля 1955 года — вид нового боевого искусства был признан первоначально в Корее и получил название таэквон-до. После этого началось триумфальное шествие таэквон-до по всей планете, покоря сердца людей. Корейское "таэ" означает выполнение удара ногой в прыжке или полете, "квон" - кулак, удар рукой, "до" - путь, путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что слово "таэквон-до" обозначает систему духовной и оздоровительной тренировки которая включает технику самообороны без оружия, а также квалифицированное исполнением ударов, блоков, прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

Таэквон-до - научно обоснованный способ управления своим телом в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей, человека. Составляющие искусства таэквон-до дисциплина, техника и дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности.

Генерал Чой сформировал основные идеалы, к которым должны стремиться занимающиеся таэквон-до:

1. Развивая высшее сознание и сильное тело, мы приобретаем спокойную решимость всегда быть на стороне справедливости.
2. Мы объединимся с людьми близкими по духу, несмотря на религиозные, расовые, национальные и идеологические границы.
3. Мы посвятим себя построению мирного общества, основанного на справедливости, доверии, гуманизме.

Мастер боевых искусств, достигший гармонии тела, техники и духа, реализует внешнее и внутреннее совершенство. С внешней стороны физическое и техническое совершенство представляется перед зрителем как эстетика действия, как красота движущихся форм, олицетворяемая целесообразностью, оптимальностью и эффективностью боевых приемов. С внутренней стороны, с позиции самого мастера, происходит своего рода медитация, в процессе которой он ощущает внутреннюю силу, чувство свободы и радости от очищения и просветления. Одно из преданий о создании

базового вида боевых искусств оздоровительной направленности тайцзицюань алхимиком из Удана Чжан Саньфэн (эпоха династии Юань), повествует о том, что он увидел журавля со змеей, которая увертывалась - "одоление путем уступок" у даосов. Этот принцип был положен в основу нового стиля единоборства.

Еще одна версия названия тайцзи - самый ранний, самый высокий предел боевого искусства - цюань. Древние китайцы считали, что к моменту разделения мира на Небо и Землю существовал Великий предел. По их мнению, Вселенная в своем развитии пути - Дао, из первозданного энергетического хаоса - единой энергии Ци разделилась на 2 стихии Инь и Ян. Инь - женское начало природы, отрицательный, лунный, в китайской медицине недостаток энергии, пассивный слабый, темный, четный. Символом Инь обозначали тигра, луну, вода на земле, почки у человека, свинец и др. В гимнастике - подтягивание на руках, закрывание кисти в кулак, отход назад, наклон в перед, статика. Ян - мужское начало природы, положительный солнечный, в китайской медицине избыток энергии, активный, светлый, небо, свет, нечетный. Символом Ян обозначали дракона, солнце в небе, огонь на земле, сердце человека, ртуть. В гимнастике - вытягивание руки, раскрытие кисти, продвижение в перед, отклонение назад, динамика. В человеке Ци - это жизненная энергия, совокупность различных сторон проявления жизни. Еще одним из родоначальников тайцзицюань считают китайского полководца Ци Цигуана (1528-1589 г.г.) который написал книгу "Новая книга о службе и дисциплине". В ней шла речь о системе атлетической и психологической подготовки воинов. Там были и знаменитые упражнения тайцзицюань.

В истории формирования, развития и взаимопроникновения боевых искусств, которая насчитывает более 2 тысяч лет, четко можно выделить два направления — европейское и азиатское. Столетиями и даже тысячелетиями они развивались обособленно друг от друга, что обусловило их принципиальное различие. В Европе занятия единоборствами могли привести лишь к физическому совершенствованию индивида. Других целей не ставилось, не случайно в Древней Греции существовал своеобразный культ красивого и пропорционального человеческого тела. Духовное, нравственное и интеллектуальное развитие личности не сочеталось с физическим, и о создании гармоничной единой системы развития никто не задумывался.

С точки зрения восточной философии, человек - звено в единой системе мирового развития, боевые искусства часть этой системы. Таким образом, сочетание физических тренировок и психотренинга позволяло максимально развивать человеческие возможности. Боевая техника становилась таким же видом искусства, как живопись, каллиграфия, стихосложение или медицина (Гагонин С.Г., 1999). Коренным отличием боевых искусств Востока от Европейских боевых искусств является то, что главное не победа над противником, а победа над собой и достижение гармонии с окружающим миром. Например, в Китае считают, что каким бы ты не был сильным бойцом, всегда найдется боец, который сможет тебя одолеть, но если ты будешь силен своим духом, то ты непобедим. В Европе, например в Древнем Риме пропагандировался культ силы, всегда был, уважаем тот, кто сильнее. С приходом в Европу Христианства, безусловно, многие взгляды изменились, и, тем не менее, видимо в большей степени все еще сказывались языческие корни и приветствовался сильнейший победитель (русский кулачный бой, поединки по французской борьбе и английскому боксу 18-20 в.в., фехтование на шпагах и мечах).

В Древней Греции предполагалось развивать духовное и физическое, но развитие это происходило взаимно раздельно (Платон, Аристотель). На Востоке физические упражнения наполнялись определенными образами и смыслом, подчас даже целыми философскими воззрениями. Это видно и в японском боевом искусстве Морихея Уэсибы айки-до в которой практикуется, что каждый нападающий на тебя человек должен упасть, туда куда ему следует упасть, любому действию есть

противодействие, поэтому следует использовать агрессию и силу нападающего против него самого. В своем айки-до Уэсиба подчеркивал важность достижения гармонии между дыханием (ки) и телом (тан) в сочетании с природой, но в равной степени он делал упор на гармонию между умом (син) и нравственностью (ри). Все это и было для него сущностью "до", т.е. пути самосовершенствования. Согласно Уэсибе, только тот, кто полностью материализовал в себе это интуитивное восприятие гармонии всего во Вселенной и отмечен чистой любовью ко всем созданиям, может войти в высшее состояние за пределами страха, лени и гордыни и стать поистине свободным.

В Корее летописи сохранили до наших дней сведения об основателе известной школы основателя воинского искусства Вон Хе, а также о монахе Во Кан разработавших для внутреннего самоуправления кодекс чести Хваран-до (путь Хварана), в числе основных принципов которого значатся: быть верным своему отечеству, уважать и почитать старших, всегда быть честным, быть храбрым и никогда не отступать в бою. Многие ученые утверждают, что кодекс Хваран-до является прототипом известного кодекса чести самураев Бусидо в Японии. Эта система была основным воспитательным средством до тех пор, пока существовало государство Сила.

Итак, можно сказать, что боевые искусства являются тем необходимым средством защиты для человека не только в физическом плане, но и психологическом, духовном, особенно если они наполнены определенным смыслом, принципами и философией, которая не противоречит общечеловеческим принципам (в т.ч. и морально-этическим и нравственным). Боевые искусства могут поддерживать здоровье, хорошее физическое и психологическое состояние при условии правильного использования и применения на практике. К сожалению можно привести достаточно много примеров некорректного применения и использования боевых искусств. Например, для насилия над личностью, избиения и даже физического уничтожения. Поэтому в процессе обучения боевому искусству необходимо постоянно объяснять адепту (ученику) необходимость самоконтроля и возможности применения данного боевого искусства - только в целях самообороны или угрозы родным и близким. Опасны случаи применения психофизических практик из боевых искусств, результатом которых были помешательства, и даже летальные исходы. Дозировка и использование некоторых таких упражнений должна быть строго регламентирована.

На Востоке важнейшим моментом в воспитании человека является объяснение ему его места нахождения в окружающем мире и разъяснения ему основной цели его жизни его пути - Дао (кит.). Воспитательный процесс начинается с самого рождения человека, и он заложен в самом быте и традициях Восточного человека специфичного для каждой отдельно взятой страны Китай, Япония, Корея, Таиланд или Вьетнам. Считается, что тот человек обретает гармонию в мире и достигает самосовершенствования, кто нашел свой путь - дао и правильно идет по нему. На Востоке говорят, что если человека преследуют неудачи, или он болеет, то это значит, что он сошел со своего пути - дао и ему необходимо найти этот путь, чтобы избавиться от всего этого негатива.

Многие родители в Китае хотят отдать своего ребенка обучаться в Шаолиньский монастырь, где ребенка обучают в строгой монашеской обстановке многим необходимым знаниям и в том числе основам боевых искусств. Не обязательно оставаться в монастыре, более того, для того чтобы стать монахом нужно пройти суровые испытания и отказаться от многих вещей в мирской жизни. Поэтому большинство детей, вырастая в монастыре, получают хорошую школу воспитания, что и, в конечном счете, преследуют их родители. Посредством тренировок и выполнения тяжелых физических упражнений средствами боевых искусств в человеке развиваются не только физические качества, но и под чутким руководством тренера-мастера воспитывается терпение, трудолюбие, внимательность. Правила этикета в боевых искусствах воспитывают уважение ученика к тренеру, к своему сопернику, к месту, где

проходят тренировки, к другим людям в особенности к старшим и к слабым. Они воспитывают, что занимающиеся боевым искусством должен находится в гармонии с окружающим миром и природой.

Изучая развитие боевых искусств или систем самообороны, безусловно, следует обратить на географическое расположение государства, на быт, обычаи, традиции, культуру и общее физическое состояние народов, проживающих в том или ином регионе мира. В каждом виде боевого искусства нашли свое отражение особенности времени и культурные традиции соответствующих стран. Боевые искусства в России формировались, плавно впитывая в себя боевые искусства разных народов на протяжении длительного времени. К сожалению многие древнерусские боевые искусства дохристианской эпохи забыты. Сейчас делаются попытки воссоздать их технику и духовные основы.

В Лаврентьевской летописи повествуется, что в 993 году во время набега печенегов на Русь при князе Владимире, печенежский князь предложил Владимиру провести поединок двух бойцов, чем и решить исход битвы. Победил боец руссов. В 1022 году князь Мстислав Черный победил в рукопашном поединке косожского князя Редедю. В древности и в средневековые времена на Руси считалось, что поединок двух единоборцев это Божий суд. Так решались многие судебные тяжбы. С 17 в. до 19 в. обучение в русской армии рукопашному бою велось только в армии, и делался акцент на владение навыками боя посредством штыка и приклада. В конце 19 в. вслед за Европой в России появился интерес к занятиям физической культурой в т.ч. гимнастикой и борьбой. Одним из первых инструкторов по самообороне был прославленный борец В.А. Пытлясинский. Вторым витком в России стал развиваться французский бокс сават. В 1897 г. по приглашению принца А. Ольденбургского в Россию приезжает чемпион мира по сават Эрнест Лусталло. В Санкт-Петербурге он открывает первую школу сават. Сават принимается на вооружение в русскую армию. В конце 20-х годов 20 в. огромный вклад в создание самбо и рукопашного боя внесли В.А. Спиридонов, В.С. Ощепков, Н.Н. Ознобшин, А.А. Харлампиев.

Восточные боевые искусства тесно переплетены с традиционными видами художественной деятельности. Когда, например, говорят об эстетике у-шу, это не метафора. В фундаменте боевого искусства Китая, Среднего и Дальнего Востока лежит в полном смысле слова эстетическое отношение к миру и к человеку. Поэтому у-шу живет в вечной и тесной связи с музыкой, хореографией и театром. В обучении боевым искусствам помогает музыка. Она ритмизирует и гармонирует тренировочный процесс. Танцевальные элементы, тесно переплетаясь с элементами техники, помогают выработке естественности, пластичности и красоты движений. Мастера издавна придавали музыке важное значение. Общение с этим искусством, управляющим движением и временем, перестраивающим сознание, пробуждающим интуицию, снимающим напряжение и укрепляющим дух, высоко ценились на Востоке. Не удивительно, что первый вопрос, который задавал основатель современного каратэ киеку-синкай Масутацу Ояма желающим обучаться в его школе, это: "Любите ли вы музыку?"

У-шу, каратэ, таэквон-до и другие национальные - традиционные системы боевых искусств имеют большой арсенал "боевых танцев" (тао, ката, туль...) различной степени сложности, выполняемых в одиночку и группами, в том числе с использованием разных видов традиционного оружия, которые стали прообразом древних ритуальных танцев. Связь боевых танцев с танцевально-хореографической традицией прослеживается и сегодня. Их пластические формы в предельно условном и обобщенном виде прочно утвердились в современных балетных постановках, эстрадных шоу. Никогда не прекращалась жизнь китайских у-шу на театральной сцене. В спектаклях классической Пекинской оперы на традиционные исторические сюжеты эти танцы включаются в батальные сцены, разворачивающиеся в сложные

хореографические композиции. Крупнейший знаток Китая академик В.М. Алексеев писал: "Я думаю, что можно не боясь преувеличений, назвать Китай "страной театра". Мастера восточных боевых искусств совмещали занятия ими с занятиями поэзией, живописью, каллиграфией, приобщались к высшему смыслу чайной церемонии и искусству икебаны (Шин Йонг Еоб, 1998). Все выше сказанное говорит о причине выбора термина - боевые искусства.

Один из основоположников у-шу китайский мудрец Сунь-Цзы (5-4 в.в. до н.э.) писал: "Воинское искусство - это важное государственное дело, основа рождения и гибели, пути к жизни и смерти, и его нельзя не изучать".

В настоящее время боевые искусства и единоборства по применению можно подразделить на спортивные: бокс, кикбоксинг, греко-римская и вольная борьба; спортивно-боевые: дзюдо, самбо, рукопашный бой, джиу-джитсу, таэквон-до, каратэ, ушу-саньда, пенчак силат, сават, капоэйра и др.; боевые (применяемые в армии и спецслужбах) и прикладные (применяемые для служб безопасности и правоохранительных органов): армейский рукопашный бой, русский рукопашный бой, винчунь хапки-до, айкидо, вьетводао и др., рекреационные - оздоровительные: тайцзицюань, синьциюань, ци гун и др.

По тактике поединка и дистанции ведения боя боевые искусства можно подразделить на: боевые искусства ближнего боя: греко-римская и вольная борьба, дзюдо, джиу-джитсу, айки-до и др.; боевые искусства и единоборства среднего и дальнего боя: бокс, сават, капоэйра, кикбоксинг и др.; боевые искусства широкого диапазона боя: хапки-до, самбо, русский рукопашный бой, каратэ, таэквон-до, ушу-саньда, вин чунь, пенчак селат.

По техническим приемам, применяемым на практике боевые искусства можно разделить на: ударные (включающие ударную технику рук, ног), борцовские (включающие броски, удушения, удержания), комбинированные (включающие ударную, бросковую технику, удушения удержания, технику болевых контролей).

Выделяя внутренние и внешние стили боевых искусств, можно сказать, что внешние стили - твердые, силовые, содержащие много прыжков, ударов ног, кувырков, бросков, внутренние стили - скорее работа с психикой, с сознанием посредством форм и упражнений с воображаемым противником, парные упражнения и упражнения с оружием с акцентом на плавность - движения мягкие грациозные подобны танцу. Внешние стили - шаолинь-цюань, саньда, таэквон-до, каратэ, дзюдо, муай-тай, самбо и др. Внутренние стили тайцзицюань, синьциюань (кит.), чхарек (корейск.) и др.

По религиозно-философским учениям и школам, на которые боевые искусства опирались и основывали свои морально-этические, философские и духовные принципы, их можно подразделить на буддийские, даосские, конфуцианские, христианские, мусульманские, индийские, языческие, смешанные.

В настоящее время продолжается процесс развития боевых искусств, но наблюдается тенденция к более спортивному уклону, коммерциализации, что накладывает свой отпечаток на как на технику, так и на внутреннее их содержание.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ МЕНЕДЖМЕНТА СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ

А.А. Неделева

Современный спортивный менеджмент в настоящее время развивается по нескольким направлениям. Одним из важнейших направлений является проведение спортивно-зрелищных мероприятий по видам спорта. Фигурное катание в России, после некоторого спада, набирает большую популярность, в том числе проведение показательных выступлений и различных шоу на льду. В таких странах как, например, США, такие мероприятия проводятся уже много лет и являются и способом популяризации данного вида спорта, и сферой бизнеса. В России до сегодняшнего дня ледовые шоу проводились только лишь в рамках балета на льду.

Необходимо отметить, что в целом, проведение спортивных праздников по фигурному катанию содержит спектр функций и задач, таких как, популяризация фигурного катания как массового вида спорта и проведение досуга зрителей. Кроме того, для спортсменов-любителей участие в подобных шоу является отличной возможностью проявить свое спортивное мастерство, позиционировать свой артистический образ перед зрителем, проверить свои возможности и получить финансовое вознаграждение. Нередко в ходе таких мероприятий происходит первое знакомство со зрителями спортсменов-юниоров, которым еще только предстоит заслужить любовь и поддержку болельщиков.

Для спортсменов-профессионалов, в свою очередь, это возможность продолжить свою спортивную карьеру в рамках спортивного шоу-бизнеса. В США существует целая система соревнований среди профессионалов, включающая Чемпионаты Мира. Участвуют в этих соревнованиях все звезды фигурного катания прошлых лет. Среди участников - множество представителей России, наших прославившихся спортсменов, которые, к сожалению, не имеют возможности продолжить карьеру профессионала у себя на Родине.

Таким образом, на сегодняшний день актуальным становится вопрос о необходимости популяризации фигурного катания и создания в России аналогичной системы показательных выступлений и соревнований, как для любителей, так и для профессионалов. Для создания такой системы, необходимо теоретическое обоснование менеджмента мероприятий по фигурному катанию такого рода в условиях

России, а также разработка и внедрение в учебный процесс студентов спортивных ВУЗов научного подхода к проведению спортивно-зрелищных мероприятий.

Таким образом, актуальность данного исследования заключается в теоретической разработке системы менеджмента проведения спортивно-зрелищных мероприятий и в подготовке квалифицированных специалистов для практики их проведения.

РУКОПАШНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ РОССИИ

Ю.Н. Труфанов

В 1992 году после распада СССР, Россия, как правопреемник СССР, вступила на демократический курс развития. Разрешено было все, что не запрещалось новым законодательством. Появилась частная собственность, разрешено было заниматься предпринимательством, создавать общественные организации, клубы, центры, союзы и т.п. Не обошло это движение и сферу спорта.

В конце XX столетия бурными темпами создаются новые федерации, частные спортивные клубы, школы, центры, лиги на коммерческой основе. Развиваются новые виды спортивно-боевых искусств, боевых единоборств, секций самозащиты и самообороны. Несмотря на то, что по-прежнему большой популярностью пользуются восточные боевые искусства (каратэдо, тхэквондо, ушу, айкидо, джиу-джитсу и другие) у населения появляется интерес к отечественным и западным рукопашным единоборствам, в первую очередь к занятиям спортивно-прикладным рукопашным боям по различным версиям, русскому бою, самозащите и самообороне по частным методикам. В системе школа – ВУЗ в рамках ОБЖ вводится раздел основы самозащиты.

С 1996 года в России начинается активно развиваться и пользуется большой зрительской популярностью виды спортивно-боевых единоборств под названием «бои без правил», «драка», спортивно-боевое самбо, в которых технический арсенал состоит как из безударного (борцовского), так и ударного арсенала.

В России по этим видам единоборств проводятся первенства и чемпионаты городов, регионов, России и чемпионаты Европы и мира, собирающие огромные аудитории зрителей, которые можно сравнить только с болельщиками на футбольных полях.

В Санкт-Петербурге огромную работу по развитию одного из направления рукопашного единоборства – бои без правил проводит спортклуб «RED DEVIL».

Российские спортсмены, участвующие в различных мировых чемпионатах по рукопашным единоборствам успешно соперничают с сильнейшими спортсменами США, Бразилии, Японии, Канады, Голландии, Финляндии, Турции и не редко становятся победителями и призерами международных турниров. Победители и призеры подобных соревнований получают высокие денежные призы.

На базе кафедры бокса в СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта активная работа идет в аспекте ударных единоборств: бокса, сават, кик-боксинга, а на кафедре борьбы, кроме спортивных видов единоборств, в рамках учебного плана для студентов ВУЗа преподается самооборона под названием «Основы самозащиты».

В учебных программах этого предмета основное время уделяется обучению студентов знаниям, умениям и навыкам самообороны и рукопашных единоборств на базе технических действий, как из ударных единоборств, в первую очередь из бокса, кик-бокса, тхэквондо, так и безударных - дзюдо, спортивных видов - греко-римской и вольной борьбы, борьбы самбо для обучения рукопашных единоборств, а также специального раздела в котором отрабатываются приемы из джиу-джитсу, айкидо, хапкидо и БРС для самообороны от нападения вооруженного.

РИСК БИОТЕРРОРИЗМА КАК НОВОЕ ЯВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОСТИ

Н.А Чумаков, член-корреспондент БПА,

кандидат психологических наук

А.С. Киль

Одним из самых грозных явлений начала XXI века стал терроризм. И хоть само по себе явление не ново, однако на сегодняшний момент это явление затмила все другие проблемы стоящие перед человечеством.

Согласно определению, *терроризм* - насилие или угроза его применения в отношении физических лиц или организаций, а также уничтожение (повреждение) имущества и других материальных объектов, создающие опасность гибели людей, причинение значительного имущественного ущерба либо наступления иных общественно опасных последствий, осуществляемые в целях нарушения общественной безопасности, устрашения населения, или оказания воздействия на принятие органами власти решений выгодных террористам, или удовлетворения их неправомерных имущественных и (или) иных интересов.

Сегодня для нашей страны задача борьбы с терроризмом является актуальной как никогда ранее. Существует реальная угроза того, что террористическая деятельность может стать одним из методов нагнетания напряжения в обществе. Многочисленные факты последнего времени красноречиво свидетельствуют об этом.

Характер преследуемых целей и задач - борьба за власть и политико-экономическое влияние в современном мире требует от террористов XXI века осуществления глобальных акций, способных самым серьезным образом воздействовать на населения и правительства разных стран. Реализация этих целей возможна только путем применения или угрозой применения какого-либо из видов оружия массового поражения: ядерного, химического или биологического.

На сегодняшний день 12 государств в мире разрабатывают активные наступательные программы биологического характера. В связи с этим не исключена возможность актов использования биологического оружия с целью свершения террористического акта в любом регионе мира. Таким образом возникает опасность такого грозного явления, к счастью, пока не получившего распространения как **«Биологический терроризм»**.

Биологический терроризм – терроризм с применением в виде поражающего фактора патогенных микроорганизмов, вирусов или бактериальных токсинов, распространение которых создает опасность для людей и животных.

Приступая к рассмотрению такого явления как биологический терроризм необходимо попробовать понять, что лежит в его основе. Как всякий терроризм, биотерроризм имеет, прежде всего, политико-идеологические корни. В принципе, это тот же террор, только в качестве его инструмента используются не автоматы или взрывчатка, а возбудители особо опасных инфекций.

Создание разными странами этих видов оружия и последующая разработка в военных целях все новых, более эффективных его разновидностей было подобно процессу выпуска джина из бутылки. Рано или поздно, упрощение технологий производства и разработки оружия массового поражения должно было привести к утрате контроля над ним и поставить все человечество перед новыми и очень серьезными угрозами безопасности. За последние десятилетия несколько десятков государств стали реальными обладателями ядерного оружия и средств его доставки, более полусотни стран имеют возможность производства химического оружия и более сотни государств осуществляют научные и производственные программы, связанные с защитой от особо опасных инфекций. А защиту без особых усилий можно превратить и в средство нападения. Следовательно, именно биологическое оружие и его компоненты на сегодняшний день являются наиболее доступными: природные очаги особо опасных инфекций существуют повсеместно, во всех странах есть лаборатории контроля за санитарно-эпидемиологической обстановкой с необходимым

оборудованием, любое микробиологическое производство, например, такое широко распространенное производство как пивзаводы, можно переделать для наработки больших количеств микроорганизмов-возбудителей. В то же время, по эффективности воздействия, биологическое оружие ничуть не уступает ядерному или химическому.

Помимо прямых человеческих потерь, биологическое оружие имеет еще одно поражающее воздействие - оно способно вызывать масштабную панику. Причем для достижения этой цели совсем не нужно устраивать широких эпидемий. Нужно просто показать всем наличие такой угрозы и незащищенность от нее. Есть и еще один аспект, который совершенно точно учитывался биотеррористами при выборе оружия - опыт предшественников. Вспомним секту "Аум Сенрике" с химической атакой в Токийском метро. К счастью, она практически провалилась. Основной причиной провала стали сложности в грамотном обслуживании и использовании произведенных средств поражения. Биологическое оружие, в отличие от ядерного или химического обладает тем свойством, что при "правильно" проведенной первичной атаке процесс распространения заразы протекает уже без участия конкретных исполнителей. Таким образом, по совокупности параметров можно с уверенностью утверждать, что биологическое оружие может быть выбрано террористами не случайно, а как наиболее подходящее для достижения их целей.

Биологические средства в военных целях применяли еще в средние века. Так, по приказу хана Золотой Орды Тохтамыша в колодцы и другие водоемы в осажденной генуэзской крепости Кафа в Крыму забрасывались трупы людей и животных, погибших от бубонной чумы. При колонизации Америки среди индейских племен с помощью зараженных одеял умышленно колонизаторами была распространена оспа, что привело к гибели миллионов индейцев, не имевших иммунитета к этому заболеванию.

Интенсивные исследования по разработке средств и методов ведения биологической войны развернулись в XX веке. Так, в ходе первой мировой войны немцы осуществили несколько попыток применения БО против России и других стран Антанты. Во время второй мировой войны немецко-фашистское командование пыталось распространить сыпной тиф среди населения оккупированной территории СССР, готовилось к широкому применению биологического оружия в военных целях. Разработку БО вела также Япония. Для этого в Маньчжурии было создано специальное подразделение - воинская часть №731, которое разрабатывало и испытывало разработанные виды БО на военнопленных. Это оружие было применено в Китае против мирного населения. Биологические рецепты были применены американскими войсками в ходе вооруженного конфликта на Корейском полуострове в 1953 - 56 гг.

В качестве биологических средств (БС) для поражения личного состава войск и населения вероятнее всего могут быть использованы:

- бактерии чумы, сибирской язвы, туляремии, бруцеллеза, сапа, мелиоидоза, холеры и др.;
- риккетсии КУ-лихорадки, пятнистой лихорадки Скалистых гор, сыпного тифа и др.;
- вирусы натуральной оспы, пситтакоза, энцефаломиелитов лошадей, клещевого энцефалита и другие арбовирусы;
- грибки возбудители кокцидиоомикоза, нокардиоза и гистоплазмоза;
- ботулинические и другие бактериальные токсины.

БС могут быть применены в виде жидких или сухих бактериальных рецептов, к которым оснащаются различные боеприпасы и приборы, а также иногда могут быть распространены с помощью членистоногих и грызунов. Итак, рассмотрим подробнее

наиболее опасные рецептуры, чье применение наиболее возможно в качестве биологического оружия.

2. При совершении террористических актов или ведении боевых действий могут использоваться контагиозные или неконтагиозные высоковирулентные формы возбудителей инфекционных болезней, которые характеризуются низкими инфицирующими дозами, коротким или длительным инкубационным периодом, устойчивостью к неблагоприятным условиям окружающей среды и универсальным механизмом распространения в ней.

Для применения БС могут быть использованы:

- авиационные бомбы и генераторы аэрозолей, артиллерийские снаряды и мины, ракеты ближнего и дальнего действия, а также другие беспилотные средства нападения, снаряженные жидкими или сухими бактериальными рецептурами;

- различные наземные специально оборудованные транспортные машины и приборы для заражения членистоногими;

- авиационные бомбы, контейнеры, снаряженные зараженными членистоногими;

- различные приборы и специальная аппаратура для диверсионного заражения воды, воздуха закрытых помещений, продуктов питания, а также для распространения зараженных членистоногих и грызунов.

Взрыв бактериального боеприпаса, а также выпуск рецептуры из специальных авиационных и наземных приборов сопровождается образованием в атмосфере бактериального облака, состоящего из взвешенных в воздухе мельчайших капелек жидкости или твердых частиц рецептуры. Причем, эти приборы могут быть успешно замаскированы под безобидные на вид предметы.

Под воздействием ветра и восходящих потоков воздуха аэрозоль постепенно рассеивается, однако в траншеях, лощинах, оврагах, узких улицах, тупиках, дворах колодцах и др. местах с незначительным движением воздуха высокие концентрации бактериального облака могут сохраняться продолжительное время.

В условиях бактериологической войны или совершения террористического акта воздушная среда является основным путем распространения БС.

В целях поражения личного состава и населения трансмиссивным путем противник может использовать искусственно зараженных бактериями, риккетсиями и вирусами членистоногих (блох, комаров, мух, вшей, клещей и др.).

Некоторые переносчики в течение длительного времени сохраняют способность к передаче возбудителя человеку. Продолжительность их жизни колеблется от нескольких дней и недель (комары, мухи, вши) до года и даже нескольких лет (блохи, клещи).

Жизнеспособность насекомых и клещей зависит от условий внешней среды, особенно от температуры и влажности воздуха. Поэтому применение зараженных переносчиков практически вероятно только в теплое время года при температуре воздуха от +10 до +12 градусов и выше и относительной влажности в пределах 50-100% с учетом природных факторов, приближающих к естественным условиям обитания членистоногих.

Для заражения воды в реках, озерах и водопроводах могут использовать специально приготовленные бактериальные рецептуры, обеспечивающие сохранения возбудителей в жидкой среде. Для инфицирования воды колодцев могут быть использованы зараженные грызуны или их трупы.

Биологический терроризм может быть осуществлен в форме угрозы применения БС, либо в форме непосредственного заражения окружающей среды возбудителями инфекционных болезней и токсинами. При этом действия террористов могут быть демонстративными или скрытными.

При совершении террористических актов распространение БС возможно посредством диспергирования рецептур в воздухе, заражения ими продуктов питания и питьевой воды, а также через зараженных насекомых (трансмиссивный путь инфицирования).

При угрозе скрытного применения БС с указанием только некоторых деталей совершенного террористического акта биологическая обстановка будет менее определенной, однако возможен заблаговременный перевод сил и средств в повышенную готовность.

В этом случае последствия террористического акта проявятся только через определенный промежуток времени, соизмеримый с длительностью инкубационного периода для конкретного возбудителя инфекционной болезни, полученной дозы и пути поступления их в организм. При этом оперативные действия по ликвидации последствий террористических актов будут сведены к проведению противоэпидемических мероприятий.

При совершении террористического акта, в зависимости от поставленных целей, вероятно использование как контагиозных, так и неконтагиозных высоковирулентных, имеющих низкие инфицирующие дозы, возбудителей инфекционных болезней с коротким или длительным инкубационным периодом, устойчивых к неблагоприятным факторам окружающей среды, обладающих преимущественно универсальными механизмами распространения возбудителей во внешней среде и путями его проникновения в организм. Заражение местности и водоемов возможно при распространении культур микроорганизмов путем рассыпания или их разлива. При этом заражение людей будет осуществляться вторичным аэрозолем при купании, питье воды и т.д.

Заражение воздуха путем диспергирования биологических рецептур в закрытых помещениях и на открытых площадках будет направлено на ингаляционное поражение людей. В то же время заражение людей с использованием предметов проводится скрытно, оно направлено на кожное и ингаляционное поражение.

Заражение пищевых продуктов возможно ожидать на объектах пищевой и молочной промышленности, объектах общепита, на складах готовой продукции и в организациях их реализующих. Многие патогенные микроорганизмы, способны длительно сохраняться в продуктах питания и даже интенсивно размножаться, используя их компоненты в качестве питательной среды. Выполнение такого террористического акта может быть только скрытным.

Заражение питьевой воды наиболее вероятно в нехлорируемых системах водоснабжения или в водоводах.

Осуществление террористического акта трансмиссивным способом предполагает преднамеренное как скрытное, так и демонстративное распространение искусственно зараженных кровососущих переносчиков. Наиболее благоприятные условия для применения искусственно зараженных переносчиков - температура воздуха +15°C и выше, относительная влажность - 60-80%.

На открытом пространстве террористы могут применить БС в местах скопления людей как скрытно, так и демонстративно. Скрытное применение БС проявится, только через длительное время, соизмеримое с инкубационным периодом. Возможные масштабы заражения при применении БС на открытом пространстве зависят от многих условий и по экспертным оценкам могут достигать нескольких сотен гектар. При этом в зоне биологического заражения может оказаться несколько сотен человек. Первичную информацию о террористическом акте дает охрана объекта, обслуживающий персонал, а также случайные свидетели. Паника, возникающая в месте совершения террористического акта, усложняет проведение всего комплекса мероприятий биологической защиты.

В качестве типовых объектов проведения террористического акта рассматриваются места массового скопления людей в закрытых помещениях (на станциях и в вагонах

метрополитена, салонах автобуса, трамвая, поезда, летательного аппарата, на оптовых рынках и стадионах, во дворцах спорта, выставочных и спортивных залах, музеях и т. Д.) и на открытом пространстве (на открытых стадионах и оптовых рынках, улицах, площадях, парках культуры и отдыха и т. д.)

К основным характеристикам закрытого объекта относят его площадь, наличие принудительной вентиляции, количество и длительность нахождения лиц на территории объекта.

К характерным особенностям природной среды для характеристики объекта открытого пространства относят:

- преобладающее направление и скорость ветра;
- вид подстилающей поверхности (асфальт, грунт, трава и т.д.);
- наличие осадков, их вид (дождь, снег, град) и интенсивность (сильные, слабые);
- уровень инсоляции;
- наличие водоемов и их описание;
- температуру и относительную влажность воздуха и состояние атмосферы (инверсия, изотермия, конвекция).

К значительным концентрациям микробных полуфабрикатов следует добавить высокую вирулентность возбудителей, токсигенность продуцентов и, соответственно, малые инфицирующие (поражающие - применительно к бактериальным токсинам) дозы при аэрогенном заражении. Так, например, ингаляционная инфицирующая доза Ку-лихорадки колеблется в пределах 1-10 риккетсий. Несколько десятков возбудителей способны вызвать манифестные формы туляремии и бруцеллеза. Инфицирующие дозы для многих вирусов, например для натуральной оспы, исчисляются несколькими частицами.

Площадь и интенсивность заражения определяется характером привнесения возбудителей и бактериальных токсинов. Так, при выливе микробосодержащих взвесей плотности обсеменения поверхностей максимальны даже при сравнительно малых площадях заражения. При диспергировании продуктов микробиологического синтеза под давлением плотности заражения будут определяться дисперсностью аэрозоля в первичном облаке, количеством переведенной в аэрозольное состояние взвеси (порошка), конкретно складывающейся метеообстановки (скорость ветра, степень вертикальной устойчивости атмосферы, температура и влажность воздуха, инсоляции).

Литература

1. Акимов В.А. Природные и техногенные чрезвычайные ситуации: Опасности, угрозы, риски/ В.А. Акимов, В.Д. Новиков, Н.Н. Рудаев. – М.: ЗАО ФИД «Деловой экспресс», 2001. – 344 с.
2. Бадюгин А.С. Военная токсикология, радиология и защита от оружия массового поражения/ А.С. Бадюгин.-М.: Воениздат, 1992.-334 с.
3. Нечаев Э.А. Военная медицина и катастрофы мирного времени /Э.А. Нечаев, М.Н. Фаршатов, -М.:Квартет, 1994. 320с.
4. Шойгу С.К. Катастрофы и государство/ С.К. Шойгу, Ю.Л. Воробьев, В.П. Владимиров.-М.: Энергоатомиздат, 1997.-160 с.

ВОПРОСЫ КРЕДИТОВАНИЯ

ЗАО «ВЕСТМАР» E-mail: info@westmar.spb.ru

История кредитов в России начинается со времен крепостной России. Как известно, накануне ликвидации крепостного права помещики оказались в очень тяжелом финансовом положении — закладывали и перезаклаживали имения, а вернуть долги не могли. Их пришлось закрыть; государственная банковская система оказалась в положении банкрота. Частный же банкирский промысел существовал уже в конце XVIII в. Примером могут служить банкирские дома Родоканаки, Рафаловича и Ефрусси в Одессе. Все три банкира были награждены российскими орденами. До конца XIX в. особенно активную роль в финансовой жизни играли не акционерные банки, а банкирские дома. Именно слабостью государственного контроля, тем, что эти дома не были обязаны представлять отчеты о своей деятельности, министр финансов Вышнеградский объяснял возможность финансовых афер и скандалов этого времени.

Перейдем к ситуации, сложившейся в наши дни. Не будем вдаваться в подробные детали анализа, а воспользуемся экспертными заключениями международных рейтинговых агентств. К 2005 году Россия получила инвестиционный рейтинг от международного рейтингового агентства Moody's.

Экспертная группа Организации по экономическому сотрудничеству и развитию (ОЭСР) также повысила кредитный рейтинг России. На внеочередном заседании, состоявшемся 1 июля 2004 года в Париже по инициативе Германии, Италии и Нидерландов, экспертная группа приняла решение перевести Россию из пятой в четвертую группу кредитного рейтинга. "Экономия для Российской Федерации и ее резидентов составит в случае привлечения кредитов около 2 процентных пунктов стоимости заимствований", - пояснили в министерстве.

Агентство Standard&Poors повысило РФ рейтинги по международной шкале : в иностранной валюте - BB+/Стабильный и национальной валюте - BBB-/Стабильный .

Международное рейтинговое агентство Fitch Ratings повысило долгосрочный кредитный рейтинг России в иностранной и национальной валюте до BB+. Рейтинг долговых обязательств Минфина IV, V и VIII серий выпуска поднялся до BB. Краткосрочный рейтинг заимствования остался на отметке "B". Прогноз долгосрочного рейтинга изменен с "положительного" на "стабильный". Эксперты Fitch Ratings отмечают, что в России с 2002 года происходят очень позитивные изменения в макроэкономике. Fitch Ratings также считает, что риск политической нестабильности в России низок. Основные кредитные риски страны относятся к среднесрочной перспективе и связаны со структурной слабостью российской экономики.

Ситуация вполне благоприятна для освоения и развития внутреннего рынка кредитования в России. На начало 2004 года среди российских банков можно было выделить две наиболее эффективные стратегии. Первый (многофилиальные банки) - фокусировка на наиболее быстро растущих, но и неизбежно более рискованных сегментах спроса на кредит. При этом повышение рискованности операций уравновешивается адекватным укреплением капитальной базы банков, что гарантирует им устойчивость. Повышение капитализации опирается на расширение потока прибыли, получаемой от кредитных операций.

Второй тип (банки, контролируемые нерезидентами) - укрепление позиций в кредитовании высоконадежных сегментов заемщиков, опирающееся на способность предложить существенно более качественный продукт. Последнее подразумевает, прежде всего, доступ к масштабному и относительно недорогому источнику долгосрочных ресурсов, а также широту продуктового ряда. Что касается позиционирования в различных сегментах кредитного рынка, то здесь у каждой группы банков особый почерк.

По данным 2004 года каждый восьмой представитель среднего класса в Москве занимает деньги в банке. Теперь, когда мы имеем представление о ситуации на рынке кредитов в РФ, давайте рассмотрим общие рекомендации для заключения кредитного

контракта с банком. Мы специально не затрагивали тему спортивных организаций, чтобы обобщить решение основных вопросов в данной статье.

Для того, чтобы получить кредит в банке физическому (юридическому) лицу можно пойти по двум направлениям. Первое – самостоятельно обойти банки, составив для себя полную картину условий по кредитам и подписать кредитный контракт с тем банком, который более устраивает заемщика. Второе – обратиться в компанию, оказывающую услуги по оформлению кредитов. На данном сегменте рынка работают, такие посреднические структуры как консалтинговые, аудиторские, оценочные и лизинговые компании. Все группы придерживаются примерно одинаковых принципов работы. Вы собираете необходимые документы, относите их к посреднику и ждете. Необходимые документы и общие требования большинства банков к заемщику – юридическому лицу :

1. Предприятие – заемщик должно иметь все документы, подтверждающие его юридический статус.
2. Предпочтительно открыть счет в банке, где будет оформляться кредит.
3. Предпочтительно, чтобы расчетный счет работал не менее полугода с момента его открытия.
4. Предприятие должно иметь положительную кредитную историю .
5. Оборот предприятия (ежемесячный) составлял не менее испрашиваемой суммы кредита.
6. Сумма обеспечения кредита должна превышать сумму кредита на (40- 100) %.
7. Документы, подтверждающие права собственности на предметы залога с заключением независимой оценочной компании (либо документы поручителя).
8. Бухгалтерская Отчетность за 2 предшествующих года (включая формы 1-5) с аудиторским заключением о достоверности БУ.
9. Расшифровка дебиторской и кредиторской задолженностей по данным последнего квартального баланса с указанием сроков ее возникновения.
10. Промежуточная (поквартальная) Бухгалтерская отчетность (форма 1 и 2), заверенные заемщиком и с отметкой ГНИ.
11. ТЭО
12. Бизнес- план
13. План доходов-расходов
14. Прогноз ДДС
15. Копии контрактов (договоров) под которые предоставляется целевой кредит.

Срок оформления кредита зависит от Банка.

Ставка кредита определяется банком. Зависит от Горизонта расчета проекта, объема и вида кредита. К заемщику – физическому лицу :

Копия Вашего российского паспорта (страницы, где указаны имя, фамилия и отчество, год и место рождения, адрес регистрации, семейное положение, воинская обязанность и наличие детей — даже если эти страницы не заполнены).

Обратите внимание, что заграничный паспорт не может быть использован в данном случае, необходим паспорт гражданина Российской Федерации; при передаче копии в банк сотрудник обязательно попросит Вас предъявить оригинал паспорта.

Документ, подтверждающий Ваш доход.

Вы можете предоставить любой из перечисленных ниже документов на выбор:

Справка о доходах физического лица по форме №2 НДФЛ.

Эта справка является стандартным документом, который предоставляется и заверяется бухгалтерией Вашей компании. В данной справке должен быть отражён Ваш доход за текущий/прошедший год, но не менее, чем за 6 последних месяцев.

Справка о доходах и трудоустройстве по форме банка

Выписка с Вашего банковского счета

Вы можете предоставить выписку с текущего счета в Вашем банке, либо на бланке

банка, либо с подписью и печатью банка с информацией о движении средств как минимум за последние 3 месяца. Выписка должна быть получена не ранее чем за 1 месяц до подачи заявления.

Ксерокопия трудовой книжки, заверенная в Отделе кадров Вашей компании.

Для нас наиболее интересен момент анализа и оценки финансового состояния заемщика – юридического лица. Мы рекомендуем производить его до того, как вы подали документы в банк. Этим вы минимизируете собственные риски и затраты. Кроме того, вы сами увидите четкую картину вашей работы. Мы остановимся на перечислении пунктов, по которым рекомендуем вам оценивать и отбирать ваш проект.

Эффективность управления оценивается на основе данных о риске и доходности.

Эффективность проекта характеризуется системой показателей, отражающих соотношение затрат и результатов применительно к интересам его участников.

Коммерческая эффективность (финансовое обоснование)

Бюджетная эффективность

Экономическая эффективность

Особенности оценки эффективности проектов с учетом факторов риска и неопределенности

Оценка финансового состояния в процессе инвестиционного проектирования

Особенности оценки эффективности проектов с иностранным участием

Измерение и оценка социальных последствий проекта

Учет инфляции, вычисление потока реальных денег, дисконтирование затрат и результатов, использование внутренней нормы доходности.

Остальные формулы можно посмотреть в издании «Методические рекомендации по оценке эффективности инвестиционных проектов и их отбору для финансирования».

Таким образом, мы рассмотрели наиболее значимые вопросы, касающиеся кредитования лиц на территории РФ.

Мы уверены, что при использовании данных нашей корпорацией рекомендаций можно грамотно построить работу не только существующих юридических лиц, но и вновь создаваемых проектов (в том числе и спортивных агентов). Наша корпорация с удовольствием окажет посильную помощь в решении вопросов, касающихся финансового (инвестиционного) проектирования, а также ознакомит с ситуацией на кредитном рынке Санкт-Петербурга.

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОСНОВАМ САМООБОРОНЫ

А.Г. Левицкий, действительный член БПА,

доктор педагогических наук

В.А. Морозов, кандидат педагогических наук, доцент

Ю.Н. Труфанов

В сложных условиях экономического кризиса реформирования государственных структур важнейшей проблемой является воспитание у подрастающего поколения нравственности, патриотизма, чувства ответственности за судьбу отечества, подготовкой их к труду, к службе в вооруженных силах и спецподразделениях.

После распада СССР изменилась не только идеология, но произошли и глубокие психологические изменения в жизни молодого поколения, появились новые запросы, новые интересы. На смену популярности одним видам спорта приходят другие. Это касается и спортивных единоборств: на смену привычных пришли восточные боевые искусства, а на смену им зарождаются модернизированные рукопашные единоборства

различного толка, спортивные рукопашные бои, бои без правил типа МИКС ФАЙТ 1,2, неопанкратион и другие. Кроме того, сохраняющаяся высокая криминогенная ситуация в России и низкая работа правоохранительных структур способствует возросшему интересу граждан и овладению навыками физической самозащиты, что предусмотрено УК РФ ст.37 (Морозов В.А., 1998, Тарас А.Е., 1996, Левицкий А.Г., 1998) Одной из основных целей государственной политики в области физической культуры и спорта, в современных условиях является укрепление здоровья жизни, как одного из факторов национальной безопасности страны (материалы коллегии Госкомспорта от 28.05.2003 г. № 4/1.)

Необходимость обучения навыкам самозащиты принимаются на государственном уровне. В 1996 г. приказом Министерства образования РФ в учебные планы школ и вузов вводится предмет ОБЖ в рамках которого предусмотрено обучение учащихся основам самозащиты, а в рядах педагогических и физкультурных вузов решением Ученых Советов в учебный план вводится спецкурс «Основы самозащиты».

О значении обучения подрастающего поколения основам рукопашного боя, как одному из важных средств физического воспитания, развития и подготовки их к выходу во взрослую жизнь было отмечено неоднократно (Ашкинази С.М., 1996, Киреев С.П., 1998, Бурлаков А.Ю., 2000 и др.)

Довольно широкий спектр проблем решен рядом авторов связанных с подготовкой военнослужащих армейскому рукопашному бою (РБ) (Чихачев Ю.Т., 1983, Цед Н.Г., 1991, И.Л. Борщев 1992, Ашкинази С.М., 1994 и др).

На протяжении последних трех десятилетий в России наблюдалось широкое распространение различных боевых искусств Востока. Проникновение азиатской физической культуры в практику отечественного физического воспитания отмечают многие отечественные специалисты (Долин А.А., Попов Г.В. 1990, Гагонин С.Г., 1997 и др.). При этом азиатская физическая культура не наносит ущерба отечественной, а наоборот, переходит взаимобогащение техническим содержанием и методами обучающего воспитания и наряду с термином боевых искусств появляется новое название спортивно- боевое единоборство. К которым относятся все комбинированные виды борьбы, бокса, сават и многочисленных восточных боевых искусств (карате, джиу-джитсу, тхэквондо, тайландского бокса, ушу и др.).

Это создает уникальную ситуацию интеграции различных областей педагогических знаний и искусства обучения в некую новую направленность. Появляются соревнования по различным версиям спортивных рукопашных единоборств: рукопашный бой, русский бой, бой без правил, драка и некоторые другие. Эти направления огромными шагами набрали большую популярность в мире и многие спортсмены единоборцы по чистым видам борьбы и бокса стали готовиться выступать на соревнованиях по комбинированным единоборствам. В свою очередь приход узкопрофильных специалистов приносят новое содержание и свои методы в комбинированные единоборства. Все это способствует увеличению технико-тактического арсенала и методов обучения спортивно- боевых единоборств и самообороны, как структуры самозащиты личности в экстремальных ситуациях в жизни.

С другой стороны обогащение технического арсенала рукопашных единоборств (РЕ) из других видов боевых искусств не может быть беспредельным и нуждается в тщательном отборе наиболее рациональной техникой в методическом аспекте подготовке студентов физической культуры, как будущих тренеров-преподавателей по единоборствам и специалистов по самозащите в аспектах ОБЖ и ППФП.

При большом объеме технических действий ударного и безударного арсенала определить место и базовое содержания борцовского арсенала в системе подготовке рукопашных единоборств, становится необходимым условием для специалистов в

области спортивной борьбы. Не менее важной проблемой для эффективного обучения рукопашным единоборствам является необходимость создания такой методики, которая была бы наиболее приемлемой и эффективной для лиц разной физической подготовки. Несмотря на высокую популярность, развитие различных видов рукопашных единоборств и самозащиты, до сего времени практически нет научных работ, в которых был бы научно обоснован анализ места технического арсенала спортивной борьбы в комбинированных видах единоборств, отобран минимум содержания основанного на научном подходе отбора необходимого минимума наиболее эффективных приемов и захватов которые должны применяться в различных видах единоборств такие как: бои без правил, неопанкратион, джиу-джитсу, спортивно-боевое самбо и других похожих направлений, недостаточно разработаны или отсутствуют методики обучения студентов ВУЗ физической культуры основам самозащиты.

Именно этими факторами и определяется актуальность нашей работы:

- потребность обществом в высоконравственной физически-развитой личности готовой к трудовой жизни и защите отечества.
- в стремлении молодых людей овладеть навыками самозащиты и спортивных рукопашных единоборств
- в отсутствии научных данных о значимости места спортивной борьбы в данной системе
- недостаточно разработанной методики подготовки спортсменов в различных рукопашных единоборствах, в которой имеется как ударный , так и безударный арсенал спортивной техники
- создание методик обучения студентов различных специализаций и основам самозащиты.

Цель исследования - повысить эффективность обучения студентов различных специализаций основам самообороны и рукопашным единоборствам за счет направленного отбора минимума технических действий из спортивных видов борьбы.

Задачи и исследования:

1. Проанализировать и определить место технического арсенала из спортивных видов борьбы в комбинированных рукопашных единоборствах и самообороне.
2. Отобрать минимум приемов из спортивных видов борьбы наиболее часто и эффективно применяемых в целях самообороны.
3. Выработать и предложить наиболее эффективную методику для обучения студентов институтов физической культуры рукопашным единоборствам и самообороне.

Объект исследования:

Процесс обучения студентов институтов физической культуры самообороне и рукопашным единоборствам .

Субъект исследования:

Место, содержание и методика обучения борцовским приемам рукопашных единоборствах и самообороне.

Гипотеза исследования:

Эффективность обучения самообороне находится в зависимости от подбора содержания приемов спортивных видов борьбы и методики обучения студентов с учетом их специализаций.

Научная новизна и теоретическая значимость:

Определено место борцовского технического арсенала. Предложен минимум конкретного содержания приемов, которые наиболее эффективно применяются в спортивных единоборствах комбинированного вида и самообороне. Разработаны и апробированы методики обучения самообороне студентов различных специализаций.

Практическая значимость:

Предложен конкретный минимум содержания борцовских приемов необходимых для обучения студентов в вузах рукопашным единоборствам и основам самообороны.

Для проведения занятий по основам самозащиты в вузах физической культуры предложена поэтапно-параллельная и видовая методика обучения.

Организация и этапы обучения:

В соответствии с поставленными задачами весь объем педагогических исследований проводится в 4 этапа:

1 этап (1997-2000) формирование рабочей гипотезы, определение целей и задач исследование передового педагогического опыта. Выявление основных показателей эффективности используемых средств и методов при обучении рукопашных единоборств и системы самозащиты.

2 этап (2000-2001) подготовка теоретической базы исследований, изучение исторической, методологической, психолого-педагогической литературы по данной проблеме. Комплектование групп и апробация отдельных элементов методики педагогического эксперимента.

3 этап (2001-2003) экспериментальная работа на основе предложенной концепции.

4 этап (2003 –2004) теоретическое обобщение, анализ результатов экспериментов формирование общих и частных выводов педагогических исследований.

База исследования:

Основной базой исследований были кафедры борьбы СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, клуб спортивно-боевых единоборств «Единоборец», ФСО «Трудовые резервы»

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение печатных источников по истории развития единоборств.

2. Анализ правовых документов, законодательных актов, Министерства юстиции, учебных планов и программ Министерства образования РФ о правовых аспектах обучения самозащите и рукопашным единоборствам.

3. Опрос и анкетирование.

4. Анализ и обобщение педагогического опыта ведущих специалистов по данной проблеме.

5. Личный опыт работы.

6. Оценка физической подготовленности.

7. Педагогический эксперимент.

8. Метод контрольных испытаний.

9. Статический анализ результатов исследований.

Проведенные исследования позволяют сделать предварительные выводы

- Определение места технических действий и спортивных видов борьбы позволяет целенаправленно структурировать и систематизировать учебные планы и программы по обучению студентов рукопашным единоборствам и самообороне в аспекте преподавания курса основа самозащиты.

- Дифференцированный отбор приемов спортивных видов борьбы способствует интенсификации учебно-тренировочного процессам спортсменов рукопашным единоборств

- Применение методики видовых единоборств повышает эффективность подготовки рукопашников с ударной и безударной техникой.

- Поэтапно-параллельная методика обучения студентов рукопашным единоборствам будет более эффективна, если на начальном этапе студенты освоят борцовские приемы, и параллельно будут отрабатывать технику из ударных приемов без контакта с партнером.

- Использование специальных заданий на тренировочных занятиях без бросков способствуют значительной физической подготовке занимающихся.

НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ УМЕНИЙ У БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ ПО ФУТБОЛУ

М.А. Рубин, член БПА, кандидат педагогических наук, доцент

Одной из важнейших задач современного спорта является подготовка специалистов высокого класса. За последние годы в российский футбол хлынули иностранные специалисты, которых привлекает в России, не только немалая зарплата, но и обширное поле деятельности. При всех недостатках отечественного футбола он, несомненно, имеет перспективу в развитии. К тому же, отечественный и зарубежный капитал стали вкладывать немалые деньги в российский футбол. Резко поднялась зарплата футболистов и тренеров, реализуются крупные инвестиционные проекты - реконструкция и строительство стадионов, полей с искусственным покрытием, создание новых футбольных школ. Многие клубы серьезно занимаются созданием современной инфраструктуры, которая станет гарантом стабильности и надежности в будущем. Появление иностранных специалистов на российском футбольном рынке усилило конкуренцию в российском клубном футболе, что сделало его зрелищным и привлекательным. Но, вместе с ними в Россию хлынули футболисты средней руки, большинство из которых не дотягивает до уровня национальной сборной. Легионеры, с помощью "матерых" футбольных агентов выторговали себе отличные финансовые условия, получили коттеджи, элитные квартиры, машины и многое другое. Если тренеры внесли "свежую струю" в дело подготовки футболистов и команд, то зарубежные футболисты постепенно вытесняют наших из основных составов, создавая угрозу всему российскому футболу. Сейчас, в "Рубине", "Динамо", "Сатурне", "Ростове", "Алании", "Спартаке", "Локомотиве", ЦСКА на поле выходят лишь 2-3 россиянина, в остальных командах, за исключением "Ротора" - по 5-6. С этим явлением связан провал национальной и молодежной сборной России на Чемпионате Европы 2004 г. и низкое место в рейтинге ФИФА.

Не в лучшей ситуации оказались и отечественные тренеры. Большинство из них, еще не приспособилось к новым экономическим реалиям, когда за 1-2 поражения президент клуба может отправить в отставку. По этому не желают рисковать, выпуская на поле "молодых". Подготовка специалистов проводится из рук вон плохо. Фактически, ее не было в последние 7 лет, до января 2004 г. Лицензирование не проводилось, Центр переподготовки тренеров при РФС бездействовал. А когда возобновили - стали учить по старому. Например, в программе обучения полностью отсутствует курс о методах и средствах формирования у тренеров профессиональных умений, приближенных к реальной практической деятельности.

Тренер футбольной команды, как ее руководитель, должен владеть всем спектром управленческих умений. В него входит - управление коллективом, учебно-тренировочным процессом и результатом спортивной деятельности. В этой статье рассматриваются вопросы роли управленческих умений, ее взаимосвязи, с мастерством и успешностью профессиональной спортивной деятельности, а также - средства и методы формирования их.

Управленческие умения тренеров не были до сих пор исследованы и систематизированы в полном объеме. В теории спорта долго существовало "белое пятно". Процесс формирования управленческих умений заполнит пробел в подготовке

квалифицированных специалистов по футболу. Владение управленческими умениями позволит каждому специалисту полностью реализовать на практике всю систему знаний об этом виде спорта и большой практический опыт, который имеется у каждого тренера.

Уровень мирового футбола показал, что современные специалисты научились проводить качественно учебно-тренировочную работу по всем аспектам подготовки, но достичь в процессе соревнований высоких результатов могут не многие. Реализовать на практике, все, что достигнуто в результате многолетней подготовки сумеют только те, кто полностью владеет всей структурой управленческих умений и применяет ее в практической работе.

Этот тезис подтвердили Чемпионаты Мира (2002), на котором успеха добились сборные Германии (тренер Р. Феллер), Южной Кореи (тренер Г. Хиддинг) и Турции (Ш. Гюнеш). На Чемпионате Европы 2004 г. отлично управляли своими командами - О. Рехагель, Ф. Сколари, Д. Адвокат. Тщательный анализ работы наставников этих команд, показал, что они управляли своими коллективами во всех, многогранных аспектах деятельности. Подобными качествами обладали, в прошлом и наши выдающиеся специалисты футбола - Б.А. Аркадьев, Г.Д. Качалин, М.И. Якушин, К.И. Бесков, В.В. Лобановский, Ю. А. Морозов. Сейчас, к тренерам такого уровня можно отнести, среди россиян лишь 2-3-х специалистов, что явно не достаточно. Большинство наставников основываются только на собственном игровом опыте, интуиции и эмпирическом понимании действительности.

О структуре управленческих умений и возможности применения их в повседневной работе они имеют, весьма смутное представление. Отсюда, низкая эффективность их работы. Навыки управленческих умений должны формироваться еще в стенах учебного заведения. Для этого должен существовать специальный курс обучения, а предмет формирования управленческих умений должен быть включен в программу обучения. Но, пока эта проблема не решена. Ни в одном из учебников для физкультурных ВУЗов (последний - "Спортивные игры", под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова, Москва, 2002 г.), в книгах и учебно-методических пособиях по футболу - проблема формирования управленческих умений даже не упоминается. В Программе обучения студентов, по специальности 022300 "Физическая культура и спорт", этот курс не предусмотрен.

Уровень футбола постоянно растет, что показал Чемпионат Европы в Португалии. Только там, где реализуются серьезные программы подготовки футболистов и тренеров, может прийти успех на европейском и мировом первенстве. В России сейчас снова ощущается потребность в специалистах по футболу. Однако отсутствие системы обучения и лицензирования тренеров, застой творческой мысли, невнимание к спортивной науке, к детско-юношескому футболу тормозит развитие этого вида спорта. Уровень мирового футбола постоянно растет, необходимо готовить специалистов более высокого класса. Особенно это актуально для отечественного футбола, который в последние десятилетия утратил ведущие позиции. Одна из причин такого явления - не качественная подготовка тренеров, не умение их реализовать свои возможности в практической деятельности, в управлении командой, в раскрытии потенциала игроков.

Анализ этой проблемы позволяет сделать следующие выводы;

1. Функция управления — неотъемлемая часть спортивно-педагогической деятельности тренера.

2. Основными аспектами управленческой деятельности тренера являются:

- управление информацией
- управление развитием деятельности коллектива
- управление людьми и межгрупповыми взаимодействиями
- самоуправление и самоорганизация

3. Управленческая деятельность тренера по футболу отличается от подобной деятельности в большинстве других видах спорта и имеет свою специфику: быстрая реакция на информацию по различным ситуациям нестандартные пути решения проблем учет спортивных и социально-психологических факторов адекватная оценка состояния футболиста правильные выводы и обобщения спортивных показателей

4. Управленческие умения тренера предполагают одновременное разрешение разно направленных задач (формирование высокого уровня физической, технико-тактической и психологической подготовленности, прогнозирования возможных результатов, создания деловых, творческих отношений внутри коллектива).

5. Наиболее эффективным средством воспитания таких умений является моделирование различных аспектов практической деятельности посредством активных методов социально-психологического обучения.

Наиболее благоприятная пора для формирования умений у будущих специалистов по футболу - год учебы в физкультурном ВУЗе. В программу обучения специалистов по футболу необходимо ввести обязательное изучение курса по формированию управленческих умений.

Основной объект управления для тренера - общность людей, организованных в спортивную команду. Управление командой предполагает не только социально-психологическую сферу взаимодействия с ее членами, но и организацию учебно-тренировочного и соревновательного процессов. Управленческая деятельность тренера предполагает решение множества разно уровневых задач, основными из которых являются - побуждение спортсменов к выполнению поставленных целей, регулирование взаимоотношений, организация взаимодействия.

С точки зрения социальной психологии, футбольная команда есть разновидность малой социальной группы, объединяющей людей по общему признаку - отношению к футболу. Она выполняет важные общественные функции оздоровительные воспитательные, эстетические,

коммуникативные. Деятельностные, спортивные отношения тесно переплетаются с межличностными, где члены команды выполняют определенные роли в процессе группового взаимодействия, формируют общие ценности и нормы поведения,

Управление в спорте, с одной стороны, подчиняется общим социально-психологическим закономерностям управления малой группой, с другой стороны - имеет свои особенности, связанные со спортивной спецификой.

Объект управления - футбольная команда - не имеет жесткой, формализованной структуры отношений, которые зависят от спонтанных, нерегулируемых напрямую межличностных взаимодействий. Таким образом, в жизнедеятельности футбольной команды можно выделить два аспекта — формальный и неформальный.

Формальная структура футбольной команды зависит от распределения функций между участниками, где каждый спортсмен выбирает форму взаимодействия с другими членами команды. Формальные взаимоотношения в команде зависят от распределения функций (вратарь -защитник, нападающий - полузащитник и т.д.)

Неформальная структура основывается на личных отношениях между ее членами: симпатиях или антипатиях, формирующихся не только в процессе тренировок и игр, но и в быту, на сборах, при переездах и т.д. Внутри любой футбольной команды выделяются формальные и неформальные подгруппы. По формальным критериям команда делится на основной и запасной составы. По неформальным - на подгруппы, объединенные по интересам, симпатиям и дружеским отношениям вне футбола.

Отсюда, творческий характер управленческой деятельности тренера футбольной команды, разнообразие задач и функций, ответственность за принимаемые решения. Значимые цели управления спортивной деятельностью футбольной команды интегрируются в спортивном результате. Однако, команда становится эффективной и управляемой тогда, когда выработана коллективная ответственность за результат. Интегральная характеристика спортивной команды - сыгранность (Обозов Н.Н., 1977; Дуберман Ю.Е., 1973; Богданова Д.Я., 1977). В понятие “сыгранность” входят взаимопонимание членов команды, стабильно высокое мастерство ее членов, слаженность групповых и командных действий на поле.

Управление футбольной командой предполагает решение долгосрочных, среднесрочных и оперативных задач в трех основных сферах спортивной жизни: соревновательной, тренировочной и социальной. Таким образом, управленческая деятельность тренера футбольной команды предполагает реализацию основных составляющих процесса управления: управление спортивной деятельностью, управление отношениями в коллективе, управление информацией и самоуправление. С учетом специфики деятельности футбольной команды, тренер должен управлять совокупностью управленческих умений присущих данному виду спорта.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Алексеев Владислав Николаевич – доцент кафедры футбола СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, член БПА, кандидат исторических наук.

Анохин Александр Геннадьевич - адъюнкт кафедры авиационной и космической Военно-медицинской академии.

Апойко Роман Николаевич – заместитель декана тренерского факультета СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, кандидат педагогических наук.

Афанасьева Ирина Александровна - старший научный сотрудник Государственного НИИ социально-экономических проблем и спортивно-оздоровительных технологий, кандидат педагогических наук.

Бушуев Юрий Вадимович – магистрант кафедры философии и социологии.

Войтенко Александр Матвеевич - член-корреспондент БПА, заместитель начальника кафедры военной психофизиологии Военно-медицинской академии, кандидат медицинских наук, доцент.

Воронин Сергей Эдуардович – член БПА, доцент кафедры социальных технологий СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, кандидат педагогических наук, доцент.

Высочин Юрий Васильевич – Заслуженный деятель науки РФ, доктор медицинских наук, профессор.

Григорьев Валерий Иванович – член БПА, заведующий кафедрой физвоспитания СПбГУЭФ, доктор педагогических наук, профессор.

Гурко Глеб Игоревич – адъюнкт кафедры военной психофизиологии

Военно-медицинской академии.

Зуб Игорь Васильевич – соискатель кафедры педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, преподаватель СК «Стрела».

Иванюженков Борис Викторович – президент-ректор Подольского корпоративного спортивно-социального университета, кандидат педагогических наук

Ивченко Елена Викторовна - член БПА, доцент кафедры плавания СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, кандидат педагогических наук, доцент.

Карелин Александр Александрович – депутат Государственной думы РФ, профессор кафедры борьбы СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, доктор педагогических наук.

Киль Александр Сергеевич - магистрант кафедры управления и защиты в чрезвычайных ситуациях Санкт-Петербургского государственного политехнического университета.

Круглова Татьяна Эдуардовна - член-корреспондент БПА, доцент кафедры менеджмента СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, кандидат педагогических наук, доцент.

Левицкий Алексей Григорьевич - действительный член БПА, профессор кафедры борьбы СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, доктор педагогических наук, доцент.

Литманович Аркадий Владимирович – заведующий кафедрой теории и методики восточных единоборств Сибирской Государственной академии физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Малинина Снежана Владимировна – член БПА, доцент кафедры теории и методики физического воспитания СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, кандидат педагогических наук, доцент.

Межуль Рената Андреевна – аспирант кафедры философии и социологии СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.

Михайлова Дарья Александровна – аспирант кафедры борьбы СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.

Морозов Валерий Александрович - доцент кафедры борьбы СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, кандидат педагогических наук, доцент.

Назаренко Михаил Валентинович – член БПА, доцент кафедры бокса СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, кандидат технических наук.

Неделяева Анна Анатольевна – аспирант кафедры менеджмента СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.

Нелюбин Виктор Валентинович – профессор кафедры борьбы СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, доктор педагогических наук, профессор.

Никитин Сергей Николаевич - докторант кафедры борьбы СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, кандидат педагогических наук.

Разумов Владимир Ильич – заведующий кафедрой философии Омского государственного университета, доктор философских наук, профессор.

Ратова Кристина Константиновна - аспирант кафедры борьбы СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.

Родоманова Светлана Сергеевна – старший преподаватель кафедры философии и социологии СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.

Росенко Светлана Ивановна – член БПА, заведующая кафедрой социальных технологий СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, доктор социологических наук, доцент.

Рубин Марк Абрамович – член БПА, заведующий кафедрой футбола СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, кандидат педагогических наук, доцент.

Самсонова Алла Владимировна - заведующая кафедрой биомеханики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, доктор педагогических наук, доцент.

Сысоев Владимир Николаевич – начальник кафедры военной психофизиологии Военно-медицинской академии, доктор медицинских наук, профессор

Тимофеев Александр Иванович – профессор кафедры философии и социологии СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, доктор философских наук, доцент.

Труфанов Юрий Николаевич – старший преподаватель кафедры борьбы СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Президент Ассоциации ветеранов Федерации дзюдо России.

Устинов Игорь Евгеньевич – доцент кафедры физического воспитания и спорта Санкт-Петербургской государственной академии сервиса и экономики, кандидат педагогических наук.

Утишева Елена Владимировна – действительный член БПА, заведующая кафедрой философии и социологии СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, доктор педагогических наук, доцент.

Фёдоров Аркадий Николаевич - аспирант кафедры борьбы СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.

Чуев Виктор Андреевич – старший научный сотрудник Государственного НИИ социально-экономических проблем и спортивно-оздоровительных технологий, кандидат педагогических наук.

Чумаков Николай Александрович - член-корреспондент БПА, доцент кафедры управления и защиты в чрезвычайных ситуациях Санкт-Петербургского государственного политехнического университета, кандидат психологических наук, доцент.

Шестаков Василий Борисович – депутат Государственной думы РФ,
кандидат педагогических наук.

Шапошникова Валентина Ивановна - старший научный сотрудник
Государственного НИИ социально-экономических проблем и спортивно-
оздоровительных технологий, кандидат педагогических наук, профессор.

=====