

Выходит 1 раз в два месяца

Свидетельство о регистрации средства массовой информации от 31 марта 2009 г. ПИ № ФС 77-35853

Главный редактор

Б.Н. Шустин

Главный научный консультант

В.К. Бальсевич

Редакционная коллегия

В.В. Балахничев
П.А. Виноградов
С.П. Евсеев
П.В. Квашук
О.В. Матыцин
В.А. Панков
А.М. Кравцов
В.Н. Платонов,
Республика Украина
С.Н. Португалов
Х. Сазаньски, Польша
А.Г. Тоневицкий

Ответственный секретарь

М.В. Арансон

Адрес редакции

105005, г. Москва,
Елизаветинский переулок, д. 10.
Тел. (499) 261-21-64, 261-58-19
e-mail: shustin@vniifk.ru

Подписной индекс

в каталоге «Пресса России» – 20953

© Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

Издатель:

ОАО «Издательство «Советский спорт»».
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.
www.sovsportizdat.ru
e-mail: sovsport@mail.tascom.ru

Отпечатано в ФГУП «Производственно-издательский комбинат ВИНТИ».
140010, г. Люберцы Московской обл.,
Октябрьский пр-т, 403.
Тел. (495) 554-21-86

Содержание

Теория и методика спорта высших достижений

Акопян А.О., Кулагина Л.А. Оптимизация функционального состояния высококвалифицированных спортсменов-единоборцев на основе управления психоэмоциональным состоянием на этапах централизованной подготовки 3

Грец И.А. Влияние профессиональной спортивной деятельности на здоровье и социально-психологический статус женщин 9

Евтух А.В. Информационное обеспечение многолетней подготовки юных спортсменов (постановка проблемы) 12

Теория и методика детско-юношеского спорта

Попов Ю.А. Проблемы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации 15

Спортивная медицина

Абрамова Т.Ф., Никитина К.И., Никитина Т.М. Минеральная плотность пяточной кости в условиях напряженной мышечной деятельности 19

Тихонов В.Ф., Агафонкина Т.В., Орешников Е.В. Влияние соревновательной физической нагрузки на ЭКГ-параметры у спортсменов-гиревиков 25

Массовая физическая культура и оздоровление населения

Алиев Э.Г. Проблемы организации пропаганды мини-футбола среди населения 27

Байер Е.А. Исследование жизнестойкости у детей-сирот в условиях детского дома как залог успешной социальной адаптации в быстро меняющемся мире 30

Баринов С.Ю. Диагностика спортивной культуры личности 35

Варзиев С.Х. Новые технологии совершенствования оздоравливающей физкультурно-атлетической индустрии 39

Днепров С.А., Красильников В.П. Построение национального компонента учебных программ на основе педагогического наследия коренных малочисленных народов Западной Сибири 43

Казаков А.Ю., Левушкин С.П. Изменение мотивации школьников к физической культуре в процессе реализации индивидуально-типологического подхода и использования компьютерных технологий 46

Кириллова Н.Е. Инновационные оздоровительные технологии как средство формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений 50

Труды молодых ученых

Бадрак К.А. Проблема антидопингового образования в молодежной среде 55

Сведения об авторах 58

Главный редактор

Б.Н. Шустин

Главный научный консультант

В.К. Бальсевич

Редакционная коллегия

В.В. Балахничев
П.А. Виноградов
С.П. Евсеев
П.В. Квашук
О.В. Матыцин
В.А. Панков
А.М. Кравцов
В.Н. Платонов,
Республика Украина
С.Н. Португалов
Х. Сазаньски, Польша
А.Г. Тоневицкий

Ответственный секретарь

М.В. Арансон

Адрес редакции

105005, г. Москва,
Елизаветинский переулок, д. 10.
Тел. (499) 261-21-64, 261-58-19
e-mail: shustin@vniifk.ru

Подписной индекс

в каталоге «Пресса России» – 20953

© Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

Contents

Theory and methodics of elite sports

<i>Akopyan A.O., Kulagina L.A.</i> Optimisation of functional states in elite combat sport athletes based on psychoemotional state management during centralised training	3
<i>Grets I.A.</i> The influence of professional sports activity on health and social-psychological status of women	9
<i>Evtoukh A.V.</i> Information maintenance as factor for rationalization of muliyear preparation of young athletes (problematic publication)	12

Theory and methodics of children and youth sports

<i>Popov J.A.</i> Problems of olympic reserve training in Russian Federation	15
--	----

Sports medicine

<i>Abramova T.F., Nikitina K.I., Nikitina T.M.</i> Mineral density of heel bone tissue during intensive muscular activity	19
<i>Tikhonov V.F., Agafonkina T.V., Oreshnikov E.V.</i> Influence of competition activity upon ecg parameters in kettlebell lifters	25

Mass physical training and improvement of the population

<i>Aliev E.G.</i> Problems of mini-football popularisation management among population	27
<i>Bayer E.A.</i> Research of children-orphans' viability in conditions of children's home, as the guarantee of successful social adaptation in quickly changing world	30
<i>Barinov S.Ju.</i> Diagnostics of personal sports culture	35
<i>S.H. Varziev</i> New technologies of improvement of health-creating sports and athletic business	39
<i>Dneprov S.A., Krasilnikov V.P.</i> Construction of the national component of curriculums on the basis of the pedagogical heritage of radical small people of the Western Siberia	43
<i>Kazakov A.Ju.</i> Changes in motivation of school students towards physical culture during realisation of individual typological approach and use of computer technologies	46
<i>N.E. Kirillova.</i> Innovative recreational technologies as means for healthy lifestyle formation in academy students	50

Works of young scientists

<i>Badrak K.A.</i> Problems of antidoping education among young people	55
Information about authors	58

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

ОПТИМИЗАЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА ОСНОВЕ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ НА ЭТАПАХ ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ

А.О. АКОПЯН, Л.А. КУЛАГИНА,
ВНИИФК

Аннотация

В статье проанализирована взаимосвязь между психоэмоциональным состоянием, функциональными резервами организма и результативностью соревновательной деятельности у высококвалифицированных спортсменов-единоборцев. Показано, что методы коррекции подготовки при удовлетворительном уровне тренированности должны быть индивидуализированы. Применение нетрадиционных методов воздействия на основные системы организма спортсмена с учетом глубины нарушения адаптационных процессов позволяет оптимизировать уровень психофункциональной подготовленности.

Ключевые слова: единоборцы, психофункциональные параметры.

Abstract

In article the interrelation between psychoemotional condition, functional reserves of an organism and productivity of competitive activity of highly skilled athletes in combat sports is analyzed. It is shown, that methods of correction of preparation at a satisfactory fitness level should be individualized. Application of nonconventional methods of influence on the basic systems of an organism of the athlete in view of depth of infringement of adaptation processes allows to optimize psychofunctional readiness level.

Key words: combat athletes, psychofunctional parameters.

В последние годы все больше внимания в подготовке спортсменов высокого класса уделяется совершенствованию функциональной, физической и психологической подготовки. Анализ состояния спортсменов по данным оценки функционального резерва тренированности [1] в видах олимпийских единоборств (бокс, дзюдо, греко-римская борьба) на сборах централизованной подготовки к основным стартам годичного цикла выявил, что большинство спортсменов не может полностью выполнить программу тренировочного процесса. В силу неадекватной реакции организма спортсменов на тренировочные нагрузки приходится изменять программу подготовки в сторону снижения объемов тренировочной работы, что в итоге значительно снижает надежность выступления спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

В ходе исследования в рамках научно-методического обеспечения высококвалифицированных спортсменов был апробирован и подтвердил высокий уровень информативности один из методов определения интегрального показателя функционального резерва тренированности

на основе измерения артериального давления (АД) и частоты сердечных сокращений (ЧСС). Кроме того, что эти показатели наиболее просты и удобны при измерениях в условиях тренировочного процесса, они достаточно объективно отражают не только изменения величины основных показателей сердечно-сосудистого гомеостаза, но и изменения регуляторных механизмов. Многолетние исследования динамики ЧСС и АД и разработанные на их основе производные характеристики оценки функционального состояния спортсменов позволили отобрать два метода оценки функционального состояния – в покое и при выполнении стандартной функциональной пробы. Рассматривая тренированность спортсмена с позиций теории адаптации, ее повышение можно определить как рост функционального резерва тренированности (ФРТ), определяемого интегральной характеристикой функционального состояния в покое и при стандартной нагрузке [2].

Из опыта практической работы было отмечено, что при ФРТ в зоне удовлетворительной оценки приходится корректировать тренировочную нагрузку по просьбе

самых спортсменов, личных тренеров и рекомендациям специалистов. Результаты анализа централизованной подготовки позволили выявить основные методы коррекции тренировочного процесса в зависимости от уровня ФРТ. Так, например, для спортсменки, мастера спорта международного класса по дзюдо, при снижении ФРТ в конце первого микроцикла на этапе подготовки к международному турниру были снижены тренировочные

нагрузки по общему времени тренировки на 17,5%, по средствам СП – на 2,1% и по средствам СорП – 81,3% (табл. 1 и 2). В результате уровень резерва тренированности к концу 2-го микроцикла повысился, но нехватка специальной мощности (невыполнение планируемых объемов соревновательной подготовки) не позволила спортсменке пройти стадию предварительных поединков и бороться за призовые места.

Таблица 1

Функциональный резерв тренированности

Спортсмен	Дата	АД	СД	ЧСС	ЧСС ₁	ЧСС ₂	ЧСС ₃	УФ	ФН	ФРТ
Сам – а Н.	08.03.07	105	70	68	68	108	72	0,83	4,2	19,9
Сам – а Н.	15.03.07	110	80	67	67	96	66	0,78	2,5	31,3

Таблица 2

Результаты тренировочной деятельности

Спортсмен: С. Н.

Период: с 06-03-2007 по 16-03-2007

Количество тренировочных дней	9
Из них:	
с одной тренировкой в день	1
с двумя тренировками в день	2
с тремя тренировками в день	6
Количество тренировочных занятий	23

Средства подготовки	План		Факт	
ОФП	618	55,4%	618	67,2%
СФП	6	0,5%	6	0,7%
СП	245	21,9%	240	26,1%
СорП	246	22,1%	56	6,0%
Чистое время работы, мин	1115	100%	920	100%

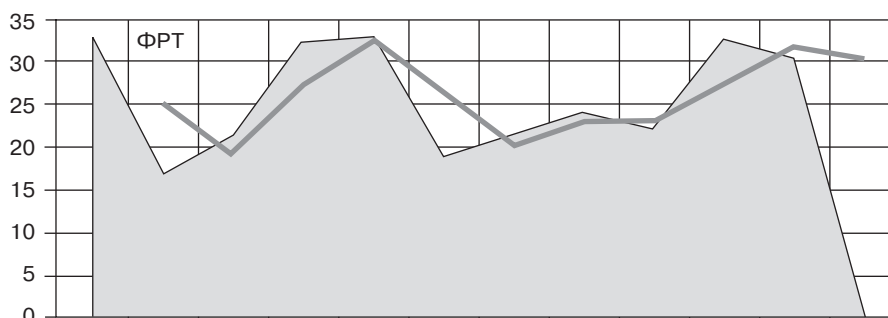
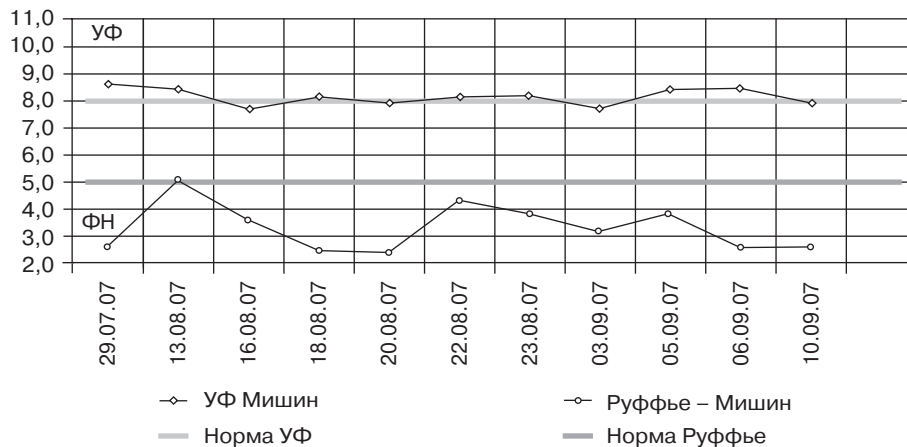


Рис. 1. Динамика компонентов тренированности

Для спортсмена – участника чемпионата мира 2007 г. по греко-римской борьбе на этапе непосредственной подготовки по личной просьбе тренера и данным ФРТ были исключены тренировочные нагрузки, предшествующие контрольным схваткам и моделирующие соревновательную нагрузку, вместо которых спортсмен выполнил беговую аэробную работу в зоне мощности, стимулирующей восстановительные процессы. В результате изменения программы подготовки в сторону уменьшения объемов работы в гликолитической зоне мощности на 12,6% спортсмен, при реальной плановой задаче бороться за 1–2 место, выбыл из соревнований в 3-м круге и не сумел войти в финальную часть соревнований.

Анализ индивидуальных коррекций во всех видах единоборств (более 20 случаев) показал, что основная коррекция тренировочной программы затрагивает средства специальной физической подготовки – в среднем на 28,4%; соревновательной подготовки на – 11,3%; специальной подготовки – на 8,8%; дни активного от-

дыха увеличены на 3,3%. Практически во всех случаях при вынужденном снижении тренировочных нагрузок спортсмены не могли показать планируемый результат.

Педагогические наблюдения показали, что ухудшение характеристик функционального состояния, требующее коррекций тренировочного процесса, всегда сопровождается внешними признаками психических срывов. Практически каждая тренировка, которая проходит с неадекватной реакцией организма спортсмена, может сопровождаться стрессовыми реакциями. В наших исследованиях, проводимых в условиях централизованной подготовки к соревнованиям, были изучены уровни функционального и психоэмоционального состояния спортсменов по методу М. Люшера [4]. Оценка функционального состояния проводилась совместно с оценкой психического состояния. Во всех случаях критического снижения уровня функциональной готовности спортсмена были отмечены признаки тревожности по какой-либо из функций интерпретации цветового теста (рис. 1 и 2).

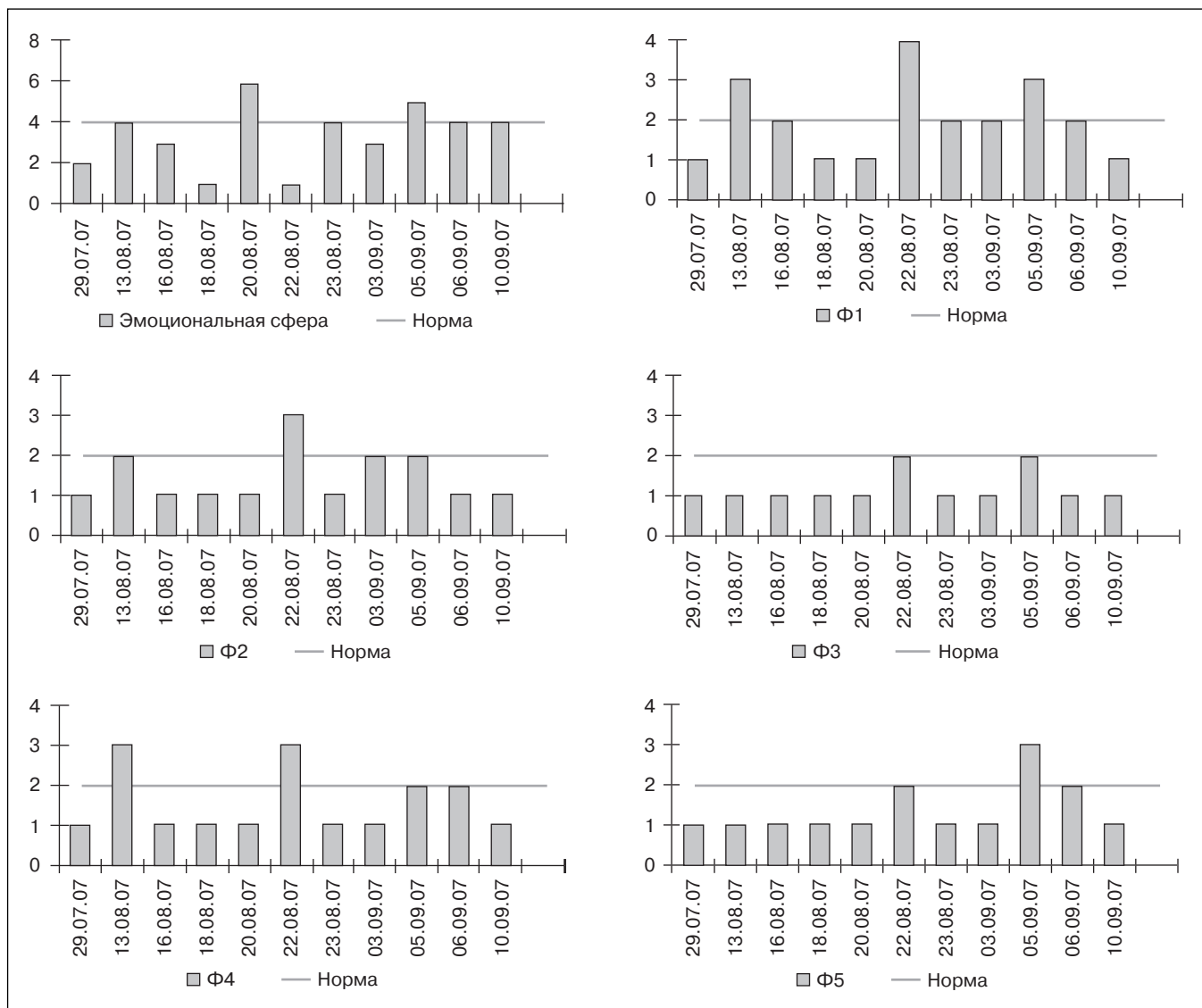


Рис. 2. Динамика показателей психоэмоционального состояния

Исследования высококвалифицированных спортсменов позволили провести корреляционный анализ взаимосвязи ФРТ и интегральной характеристики показателей психоэмоционального состояния [3]. В результате статистических расчетов были получены достоверные ($p < 0,05$) положительные связи (при $r = 0,68$ в боксе; $r = 0,52$ в дзюдо (женщины); $r = 0,73$ в вольной борьбе (женщины) и $r = 0,58$ в греко-римской борьбе).

При подведении итогов методов коррекции централизованной подготовки в видах единоборств и результатов исследований появилась необходимость использовать методы управления психоэмоциональным состоянием

спортсменов для выведения ФРТ на рабочий уровень с целью обеспечения оптимальной реализации индивидуальной программы централизованной подготовки к соревнованиям.

В результате предварительных экспериментальных исследований были определены основные системы организма, динамика состояний которых под воздействием тренировочных нагрузок определяет уровень психоэмоциональной сферы спортсмена, и отработаны методы нетрадиционных психотерапевтических воздействий на данные системы в зависимости от их «загруженности» (рис. 3).



Рис. 3. Основные системы организма, требующие коррекции при неадекватных реакциях спортсмена на тренировочную нагрузку:

ЦНС – центральная нервная система; НМА – нервно-мышечный аппарат; ОДА – опорно-двигательный аппарат; ССС – сердечно-сосудистая система

В ходе практической работы на этапах непосредственной подготовки к основным соревнованиям были сформированы алгоритмы систем организма, на которые осуществлялись психотерапевтические воздействия (рис. 4).

Структура алгоритма и продолжительность его воздействия определялась уровнем ФРТ – чем больше нарушены адаптационные процессы, тем больше систем организма входят в алгоритм психотерапевтических воздействий (рис. 5).

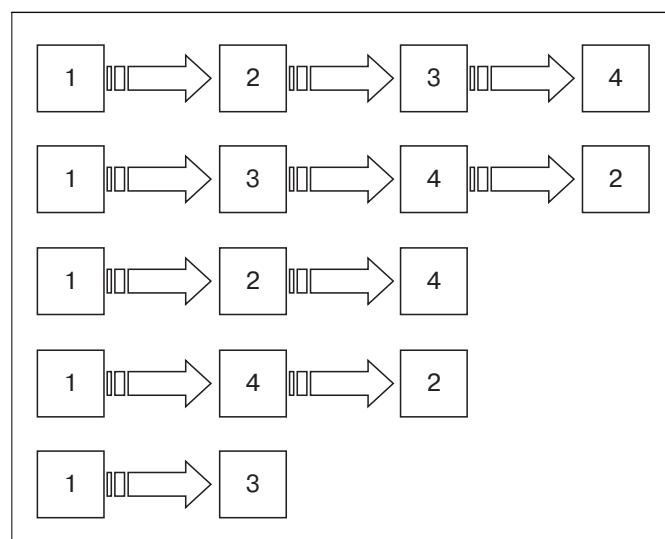


Рис. 4. Алгоритмы нетрадиционных психотерапевтических воздействий

Примечание. 1, 2, 3, 4 – авторские методики психофизиологических воздействий.

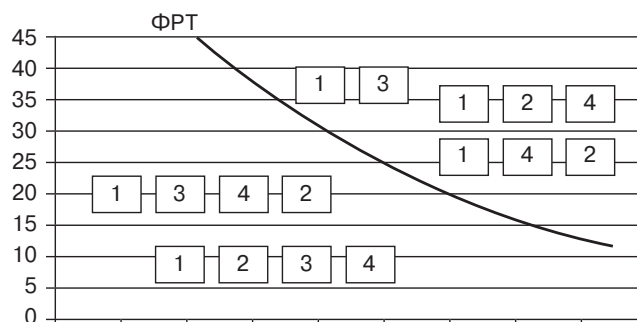


Рис. 5. Взаимосвязь уровня ФРТ и алгоритмов психотерапевтических воздействий

Результаты работ с высококвалифицированными спортсменами по греко-римской борьбе и боксу показали высокий уровень эффективности нетрадиционных психотерапевтических методов коррекции психоэмо-

ционального состояния спортсменов и их оптимальной функциональной подготовленности в ходе реализации тренировочных программ при подготовке к основным соревнованиям.

Литература

1. Акоюн А.О. Методика экспресс-оценки уровня функционального резерва тренированности в видах единоборств // Научно-спортивный вестник (юбилейный).

2. Баевский Р.М. Методика оценки функционального состояния организма человека / Р.М. Баевский, Ю.А. Кукшин, А.В. Марасанов, Е.А. Романов // Мед. труда и пром. экол. – 1995. – № 3. – С. 30–34.

3. Драгунский В.В. Цветовой личностный тест: практическое пособие. – Минск: Харвест, 2000. – 448 с.

4. Люшер М. Цвет вашего характера. – М., 1997. – 236 с.

5. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психических функций человека при действии экстремальных факторов. – Л.: Наука, 1982. – 104 с.

ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ЖЕНЩИН

И.А. ГРЕЦ,
Смоленская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма

Аннотация

В статье рассмотрено влияние профессиональной спортивной деятельности на возраст достижения высоких результатов, здоровье, внешность и личностные особенности женщин. Показано, что средние показатели возраста выполнения разрядных норм и требований ЕВСК в большинстве случаев являются относительно стабильными. По мнению большинства опрошенных женщин, спорт положительно влияет на состояние здоровья, внешние данные, эмоционально-волевую сферу и формирование многих черт характера.

Ключевые слова: спортивные достижения, женщины, здоровье, социально-психологический статус.

Abstract

In the article the influence of professional sports activity on age of top results achievements, health, appearance and peculiarities of women as persons is considered. It's shown that in many cases the medium data of age of degree qualifying are relatively stable. According to the majority of women questioned, sport influences positively the state of health, appearance, sphere of emotion and will and formation of many traits of character.

Key words: sport achievements, women, health, social-psychological status.

Введение

С каждым годом во всем мире возрастает популярность женского спорта. Он расширяет свои границы. Об этом свидетельствуют данные о количестве видов спорта и дисциплин, в которых выступают женщины на крупнейших соревнованиях – Олимпийских играх, чемпионатах мира.

Как известно, в Древней Греции Олимпийские игры были мужским мероприятием. В настоящее время женщины активно участвуют в спортивных состязаниях по большинству видов спорта. Так, если в программе II Олимпийских игр современности (1900 г.) женщины впервые приняли участие только в двух видах спорта, то сейчас женских видов спорта уже более 70, а участниц Олимпийских игр несколько тысяч [5]. Они показывают результаты значительно выше, чем мужчины в 30–40-е гг. XX века. Женщины начинают заниматься, казалось бы, чисто мужскими видами спорта: боксом, кикбоксингом, тхэквондо, борьбой, тяжелой атлетикой, футболом, хоккеем и т.д. И цель таких занятий – достижение максимальных результатов, а это, в конечном итоге, неизбежно ведет к увеличению объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, привлечению эффективных наукоемких технологий спортивной подготовки [2, 6, 12].

Стремление женщин к достижению высоких спортивных результатов во многих видах спорта вызывает неоднозначную оценку среди ученых. Приводится множество примеров, когда женщины-спортсменки успешно строили свою спортивную карьеру и их дальнейшая судьба сложилась удачно. Наряду с этим высказываются точки зрения о негативном влиянии спорта на женский организм, фигуру, психику, манеру поведения, репро-

дуктивную функцию, семейные отношения и личную жизнь [3, 4, 9, 10, 11]. Женщины-спортсменки плохо адаптируются к социальной жизни. У них выражены признаки маскулизма, гирсутизма (мужской тип оволосения), наблюдаются нарушения менструального цикла. После окончания спортивных выступлений почти у всех возникает проблема: как жить дальше? Как строить свои отношения вне спорта?

В связи с вышеизложенным представляется актуальным проведение серьезных исследований, направленных на выявление не только закономерностей роста спортивного мастерства женщин, но и того, как занятия спортом влияют на их личность и успешность в других сферах общественной жизни – учебе, семейной жизни, профессиональной деятельности и др.

Методика исследования

Для исследования проблемы «Женщина и спорт» был проведен социологический опрос (анкетирование), в котором приняли участие 127 высококвалифицированных спортсменок; из них: 27 чел. – кандидаты в мастера спорта, 35 – мастера спорта, 49 – мастера спорта международного класса, 16 – заслуженные мастера спорта.

Результаты исследования и их обсуждение

В процессе исследования выявлено, что в каждой группе обследуемых женщин-спортсменок существует различная степень распространенности занятий тем или иным видом спорта, общий спортивный стаж которых в среднем составляет: у КМС – 9 лет, МС – 13,1, МСМК – 15,6 и ЗМС – 17,3 года соответственно (табл. 1).

Таблица 1

Степень распространенности отдельных видов спорта среди женщин – спортсменок высокой квалификации (%)

Основной вид спорта	Спортивная квалификация			
	КМС	МС	МСМК	ЗМС
Баскетбол	69,9	48,6	16,3	6,3
Вольная борьба	11,1	5,7	–	–
Велоспорт	–	5,7	–	–
Легкая атлетика	7,4	20,0	45	56,3
Шорт-трек	7,4	2,8	–	–
Биатлон	3,7	–	12,2	18,7
Лыжные гонки	3,7	5,7	–	–
Самбо	3,7	2,8	–	–
Дзюдо	–	8,6	26,5	–
Ориентирование	–	5,7	–	–
Тяжелая атлетика	–	2,8	–	–

Представляют определенный интерес показатели возраста выполнения разрядных норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации среди опрошенных женщин. В ряде видов спорта лица женского пола достигают высоких результатов раньше, чем лица мужского пола [1, 7, 8]. Имеются отличия и в возрасте выполнения разрядных норм [13]. В результате анкетирования нами установлены средние, минимальные и максимальные значения возраста выполнения нормативов от III разряда до МСМК в каждой группе опрошиваемых женщин-спортсменок.

В частности, полученные данные свидетельствуют (табл. 2), что среди КМС возраст достижения I разряда в среднем составляет 13,7 лет. Помимо средних величин представляют интерес минимальные и максимальные значения возраста – это соответственно 10 и 17 лет. Средний возраст выполнения норматива II разряда составляет 12,7 лет, III – 11,7 лет. Минимальные и максимальные показатели возраста равны 9–16 и 8–16 лет. Норматив КМС обследуемый контингент женщин выполнил

в 15,9 лет. Показатели минимального и максимального возраста находились в интервале 13–20 лет. У мастеров спорта средний возраст, в котором женщины выполнили I разряд, составил 15,6 лет при максимальном возрасте 19 лет, минимальном – 13 лет; II разряд – 12,8 года при максимальном возрасте 15 лет, минимальном – 12 лет; III разряд – 12 лет, максимальный – 13 лет, минимальный – 11 лет; КМС – 15,8 года, максимальный – 20 лет, минимальный – 13 лет; МС – 18,7 года, максимальный – 28 лет, минимальный – 14 лет.

Среди мастеров спорта международного класса средний возраст, в котором женщины выполнили КМС, составил 15,9 лет, максимальный – 21 год, минимальный – 12 лет; МС – 17,9 года, максимальный – 24 года, минимальный – 15 лет; МСМК – 22,2 года, максимальный – 29 лет, минимальный – 17 лет.

Среди заслуженных мастеров спорта средний возраст, в котором женщины выполнили I разряд, составил 13,7 года при максимальном возрасте 16 лет, минимальном – 10 лет; II разряд – 11,6 года, максимальный – 13 лет, минимальный – 9 лет; III разряд – 10,3 года, максимальный – 12 лет, минимальный – 8 лет; КМС – 15 лет, максимальный – 17 лет, минимальный – 12 лет; МС – 18,3 года, максимальный – 21 год, минимальный – 15 лет; МСМК – 21 год, максимальный – 27 лет, минимальный – 16 лет.

Таким образом, средние показатели возраста выполнения разрядных норм и требований ЕВСК среди опрошенных женщин в большинстве случаев являются относительно стабильными. В более раннем возрасте разрядные нормы I и II разрядов, КМС выполнили ЗМС. Интервалы между минимальными и максимальными показателями возраста выполнения нормативов – величина более вариативная.

Определенный интерес представляет мнение о влиянии спорта на внешность, характер и здоровье спортсменок. Среди женщин – КМС 77,8% считают, что спорт положительно влияет на их внешние данные и поддержание отличной формы; 7,4% вообще не обращают на это внимание; 14,8% отмечают отрицательное влияние занятий спортом.

Как указали респонденты, в процессе занятий спортом у них появились такие черты характера, как целе-

Таблица 2

Возраст спортсменок, в котором выполнены разрядные нормы ЕВСК

Группы спортсменок	Год рождения*	Разряды					
		III	II	I	КМС	МС	МСМК
КМС	1986	11,7	12,7	13,7	15,9	–	–
	1951–1992	8–16	9–16	10–17	13–20	–	–
МС	1979	12,0	12,8	15,6	15,8	18,7	–
	1938–1988	11–13	12–15	13–19	13–20	14–28	–
МСМК	1978	–	–	–	15,9	17,9	21,2
	1959–1987	–	–	–	12–21	15–24	17–23
ЗМС	1976	10,3	11,6	13,7	15,0	18,3	21,0
	1967–1983	8–12	9–13	10–16	12–17	15–21	16–27

* В числителе – средние значения, в знаменателе – минимально-максимальные.

устремленность (66,7%), стремление к лидерству (48,1%), собранность, дисциплинированность и коммуникабельность (37%), агрессивность, железная воля (14,8%). 11,1% отметили жестокость, 7,4% опрошенных указали на проявление других качеств.

На вопрос: «В чем проявляется понятие “женственность”?» – 59,2% женщин указали на умение расположить к себе, мягкость, искреннюю улыбку; 44,4% опрошенных – на приветливость, вежливость, нежность; 37% – на привлекательную внешность, хорошую фигуру, красивую походку; 25,9% – на сексуальность; 14,8% – на модный стиль одежды, 3,7% респондентов дали ответ «другое».

Отвечая на вопрос: «Как спорт повлиял на Ваше здоровье?», 51,9% от числа обследуемых считают, что здоровье улучшилось; 29,6% спортсменок указали, что их преследуют болезни и травмы; у 18,5% женщин здоровье осталось на прежнем уровне.

Около 60% опрошенных отметили положительное влияние спорта на здоровье женщины, 29,6% спортсменок считают, что «в спорте выживает сильнейший», 18,5% указали на отрицательное влияние спорта на здоровье женщины.

Большая часть опрошенных (77,8%) считает, что при тренировке девочек, девушек, женщин обязательно должны учитываться биологические, морфофункциональные, психологические особенности женского пола; 11,1% респондентов – по усмотрению тренера; 7,4% отметили, что «нет»; по мнению 3,7% опрошенных – совсем не обязательно.

На вопрос: «Учитываются ли эти особенности в процессе Вашей тренировки?» – 44,4% респондентов указали «когда как», 37% дали ответ – «да» и 18,5% – «нет».

Наиболее важным для достижения успеха в спорте значительная часть опрошенных (66,7%) считает характер спортсмена, 18,5% – физические данные, 14,8% – талант тренера.

Установлено, что у женщин – МС 74,3% отметили положительное влияние спорта на их внешние данные и поддержание отличной формы; 17,1% ответили, что спорт никак не повлиял на внешние данные; 8,6% не обращают на это внимание. Отрицательных ответов не было получено.

В процессе занятий спортом у женщин проявились такие черты характера, как целеустремленность – 80% опрошенных, собранность и коммуникабельность – 60%, дисциплинированность – 57,1%, стремление к лидерству – 47,1%, железная воля – 22,8%. 14,3% респондентов указали на проявление других качеств.

На вопрос: «В чем проявляется понятие “женственность”?» – более 54% женщин указали на приветливость, вежливость, нежность; 45,7% – на умение расположить к себе, мягкость, искреннюю улыбку; 31,4% – на сексуальность; 28,6% – на привлекательную внешность, хорошую фигуру, красивую походку; 20% спортсменок дали ответ «другое»; 14,3% женщин указали на модный стиль одежды.

Отвечая на вопрос: «Как спорт повлиял на Ваше здоровье?», 54,3% респондентов считают, что здоровье

улучшилось; 31,4% спортсменок преследуют болезни и травмы; у 14,3% здоровье осталось на прежнем уровне.

Из всех опрошенных 57,1% указали на положительное влияние спорта на здоровье женщины; 22,9% считают, что «в спорте выживает сильнейший»; 20% из числа обследуемых отмечают отрицательное влияние спорта на здоровье женщины.

Большая часть опрошенных (82,9%) полагает, что при тренировке девочек, девушек, женщин обязательно должны учитываться биологические, морфофункциональные, психологические особенности женского пола; 14,3% считают, что это отдается на усмотрение тренера; 2,8% респондентов указали, что это совсем не обязательно. Ответов «нет» не было получено.

На вопрос: «Учитываются ли эти особенности в процессе Вашей тренировки?» – 51,4% спортсменок сказали «да», 37,1% – «когда как», 11,5% дали ответ «нет».

Наиболее важным для достижения успеха в спорте 60% обследуемых считают характер спортсмена, 28,5% – физические данные, 11,5% – талант тренера.

Среди МСМК 67,4% опрошенных отметили положительное влияние спорта на их внешние данные и поддержание отличной формы; 16,3% спортсменок считают, что спорт никак не сказался на их внешних данных; 12,2% от числа обследуемых не обращают на это внимание; 4,1% респондентов выразили мнение, что спорт отрицательно влияет на их внешние данные.

Полученные данные свидетельствуют о том, что в процессе занятий спортом у женщин проявились такие черты характера, как целеустремленность – 85,7% опрошенных, собранность – 53%, дисциплинированность – 51%, коммуникабельность – 42,9%, стремление к лидерству – 42,9%, железная воля – 6,1%. 8,2% респондентов указали на проявление жестокости.

На вопрос: «В чем проявляется понятие “женственность”?» – 65,3% спортсменок указали на умение расположить к себе, мягкость, искреннюю улыбку; 49% – на приветливость, вежливость, нежность; 32,7% – на привлекательную внешность, хорошую фигуру, красивую походку; 30,6% женщин отметили сексуальность; 12,2% – модный стиль одежды; 4,1% дали ответ «другое».

Отвечая на вопрос: «Как спорт повлиял на Ваше здоровье?», 34,3% респондентов считают, что здоровье осталось на прежнем уровне; 32,6% отметили, что здоровье улучшилось, и столько же опрошенных отметили, что их преследуют болезни и травмы.

Около 50% указали на положительное влияние спорта на здоровье женщины; 32,7% считают, что «в спорте выживает сильнейший»; 22,4% спортсменок ответили, что спорт отрицательно влияет на здоровье женщины.

Более 83% спортсменок считают, что при тренировке девочек, девушек, женщин обязательно должны учитываться биологические, морфофункциональные, психологические особенности женского пола; 16,3% отметили, что это отдается на усмотрение тренера. Ответов «нет» и «совсем не обязательно» не было получено.

На вопрос: «Учитываются ли эти особенности в процессе Вашей тренировки?» – 49% опрошенных указали,

что учитываются, но когда как; 40,8% респондентов дали ответ «да», 10,2% – «нет».

Наиболее важным для достижения успеха в спорте большая часть опрошенных (81,6%) считает характер спортсмена, 38,8% – талант тренера, 34,8% – физические данные.

По данным опроса, среди ЗМС 93,7% спортсменок отметили положительное влияние спорта на их внешние данные и поддержание отличной формы; 6,3% не обращают на это внимание. Отрицательных ответов не было получено.

Как показали результаты анкетирования, в процессе занятий спортом у женщин проявились такие черты характера, как целеустремленность – 75%, собранность и дисциплинированность – 62,5%, коммуникабельность – 56,3%, стремление к лидерству – 50%, железная воля – 18,7%. 12,5% респондентов указали на проявление других качеств, 6,3% – на проявление агрессии.

На вопрос: «В чем проявляется понятие “женственность”?» – 50% респондентов указали на приветливость, вежливость, нежность и на привлекательную внешность, хорошую фигуру, красивую походку; 25% – на умение расположить к себе, мягкость, искреннюю улыбку и сексуальность; 12,5% дали ответ «другое»; 6,3% полагают, что женственность проявляется в модном стиле одежды.

Отвечая на вопрос: «Как спорт повлиял на Ваше здоровье?», 37,5% респондентов указали, что их здоровье улучшилось, и столько же (37,5%) ответили, что осталось на прежнем уровне; тогда как 25% женщин отметили, что их преследуют болезни и травмы.

62,6% опрошенных указали на положительное влияние спорта на здоровье женщины; 18,7% считают, что «в спорте выживает сильнейший», и столько же, что здоровье осталось на прежнем уровне.

Значительное число респондентов (81,2%) отмечают, что при тренировке девочек, девушек, женщин обязательно должны учитываться биологические, морфофункциональные, психологические особенности женского пола; 12,5% спортсменок ответили, что совсем не обязательно; 6,3% считают, что нет.

На вопрос: «Учитываются ли эти особенности в процессе Вашей тренировки?» – по 50% респондентов указали «да» и «когда как». Ответов «нет» не было получено.

Наиболее важным для достижения успеха в спорте большая часть опрошенных (68,8%) считает характер спортсмена, 62,5% – физические данные, 37,5% – талант тренера.

Заключение

Результаты исследования показали, что средние показатели выполнения разрядных норм и требований ЕВСК среди женщин-спортсменок в большинстве случаев являются относительно стабильными. Для многих женщин спорт оказал положительное влияние на внешность, здоровье, эмоционально-волевую сферу и формирование многих черт характера.

Несомненно, результаты исследования еще не дают основания для широких обобщений, но они могут сыграть немаловажную роль в дальнейшем изучении влияния профессиональной спортивной деятельности на образ и качество жизни женщин-спортсменок.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Специализация в плавании и оптимальный возраст для достижения высоких результатов / Н.Ж. Булгакова, И.Е. Милованова // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 5. – С. 55–58.
2. Гасанова З.А. Женщины в изначально мужских видах спорта / З.А. Гасанова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 18.
3. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 544 с.
4. Лубышева Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 13–16.
5. Мельникова Н.Ю. Эволюция женской олимпийской программы / Н.Ю. Мельникова // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 33–36.
6. Мягкова С.Н. Проблемы гендерной асимметрии в современном олимпийском движении / С.Н. Мягкова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 48–52.
7. Платонов В.Н. Сильнейшие пловцы мира: методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов, С.Л. Фесенко. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 304 с.
8. Похолопец Ю.Т. Современный женский спорт / Ю.Т. Похолопец, Н.В. Свечникова. – Киев: Здоров'я, 1987. – 189 с.
9. Соболева Т.С. О проблемах женского спорта / Т.С. Соболева // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – С. 56–63.
10. Соболева Т.С. Крупный научно-практический вклад в решение проблем женского спорта / Т.С. Соболева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 60–63.
11. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Н.Б. Стамбулова. – СПб., 1999. – 40 с.
12. Староста В. Обосновано ли деление видов спорта на мужские и женские? / В. Староста // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 8. – С. 55.
13. Чудинов В.И. Возраст и стаж выступлений сильнейших спортсменов мира на высшем уровне / В.И. Чудинов // Научно-спортивный вестник. – 1987. – № 1. – С. 3–6.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ (ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ)

**А.В. ЕВТУХ,
ВНИИФК**

Аннотация

В обзоре дается научно-методическое обоснование разработки ведущих компонентов информационного обеспечения многолетней спортивной подготовки.

Предлагаются основные направления ее рационализации, тесно связанные с решением проблемы комплексного контроля подготовленности юных и квалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: многолетняя подготовка в спорте, юные и квалифицированные спортсмены, структура подготовленности спортсменов, методы моделирования и анализа тренировочного процесса.

Abstract

In the review the scientifically-methodical substantiation of development of leading components of a supply with information of long-term sports preparation is given. The basic directions of its rationalization closely bound to the decision of the complex control of readiness of young and elite athletes are offered.

Key words: multiyear training in sport, young and elite athletes, athlete readiness structure, training modeling and analysis methods.

Введение

Информационное обеспечение подготовки спортсменов различной квалификации – один из сложнейших компонентов научно-методического сопровождения учебно-тренировочного процесса – предполагает сбор, накопление, обработку и анализ информации об учебно-тренировочном процессе с целью разработки практических рекомендаций по коррекции подготовки спортсменов. Объективно говоря, на протяжении четырех минувших десятилетий в современном спорте практически не удалось создать полномасштабной информационной системы, отвечающей требованиям современного спорта и способной успешно решать задачи по координации деятельности служб научно-методического обеспечения подготовки юных спортсменов. В этой связи поиск перспективных направлений и методов информационного обеспечения представляется актуальным для совершенствования системы подготовки спортивного резерва сборных команд.

Основная часть

Еще в середине 1980-х специалисты спорта неоднократно подчеркивали, что совершенствование системы информационного обеспечения подготовки спортивного резерва должно быть ориентировано на конечные цели и результаты подготовки; считалось также, что собственно система информационного обеспечения развивалась без должного научного обоснования, что и привело к возникновению ряда проблем. Была также отмечена крайне низкая степень реализации основных функций в структуре системы подготовки спортивного резерва: из 16 основных функций полностью реализовалась только одна, девять – преимущественно и шесть – лишь частично. Недавние исследования также показывают [5], что подобное состояние дел неизбежно отражается на

качестве подготовки спортивного резерва – упущения и издержки подготовки перспективных юных спортсменов наблюдаются на этапах начальной специализации и углубленной тренировки. Именно в ходе указанных этапов многолетней подготовки направленная работа по формированию и совершенствованию технического мастерства юных атлетов нередко подменяется интенсивной тренировкой, что подчеркивалось и в предшествующих работах [6, 7]. Показано, в частности, что в структуре спортивной подготовленности на этапах многолетней тренировки значимость различных ее компонентов трансформируется от наиболее консервативных к наиболее лабильным признакам [4].

В этой связи необходимо отметить, что с повышением квалификации спортсменов их технико-тактические показатели в рамках годового тренировочного цикла, как известно, становятся все более стабильными по сравнению с функциональными показателями. Поэтому для своевременного и обоснованного решения о коррекции тренировочного процесса необходимо систематическое поступление информации о динамике показателей, характеризующих не только физическое, но и функциональное и психологическое состояние спортсмена на текущий момент времени. Обеспечение этих (первичных) звеньев информационного сопровождения тренировочного процесса способствует рационализации пути достижения промежуточных целей спортивной подготовки [8]. При этом указывалось, что даже в период высокого уровня спортивной подготовленности диапазон варьирования каждого из показателей у разных спортсменов может оказаться весьма значительным. Поэтому с целью определения индивидуальных особенностей регуляторных процессов также представляется необходимым наличие объективной исходной информации о тренировочном процессе (основные параметры упражнений и методов их выполнения, величин физических нагрузок в рамках раз-

работанных классификаций, а также возрастные нормы реакции на нагрузку и диапазон варьирования ведущих контрольных параметров и т.д.).

С биологических позиций развитие принципиальных вопросов отбора, и в частности индивидуальной конституции и соматотипирования в спорте, в значительной степени обусловлено совершенствованием системы комплексного контроля подготовленности юных спортсменов. С помощью методов комплексного контроля [4, 6] выявлены системно-структурные связи различных характеристик юных спортсменов, разработана методология программно-нормативного подхода к реализации функции комплексного контроля, раскрыты возможности практического использования методов спортивного отбора. Применительно к индивидуализации спортивной подготовки считается, что наиболее информативным признаком соматотипирования по-прежнему остается габаритная и компонентная изменчивость [2]. Выявлены также три основных конституциональных (соматических) типа спортсменов для формирования экспериментальных групп, обучения детей спортивным умениям, а в дальнейшем – и целенаправленного развития и совершенствования двигательных способностей. Все большую значимость приобретает изучение индивидуальных типологических и психолого-педагогических характеристик, отражающих особенности проявления различных способностей детей и подростков [1, 7].

Таким образом, основываясь на результатах исследований перечисленных авторов, а также ряда других спортивных специалистов, представляется возможным наметить определяющие структурные компоненты информационного обеспечения многолетней подготовки юных спортсменов [3].

В системе многолетней подготовки юных и квалифицированных спортсменов целесообразно, на наш взгляд, выделить семь основных разделов информационного обеспечения:

- 1 – оценка биологического развития; 2 – анализ соревновательной деятельности; 3 – программирование и моделирование (коррекция) тренировочных и соревновательных нагрузок и внутренировочных средств воздействия на организм юных спортсменов; 4 – научное обоснование и разработка критериев (модельных характеристик) разных видов подготовленности юных и квалифицированных спортсменов и разработка унифицированного комплекса тестов на этапах многолетней тренировки; 5 – системно-структурный анализ и разработка моделей подготовки юных и квалифицированных спортсменов на этапах многолетнего тренировочного процесса; 6 – разработка и координация системы баз данных по основным разделам подготовки юных и квалифицированных спортсменов, представляющих основные специализации в пяти группах олимпийских дисциплин; 7 – разработка пакета документов анализа и отчетности.

Оценку биологического развития целесообразно осуществлять в соответствии с установленными возрастными особенностями и закономерностями. Анализ соревновательной деятельности спортсмена должен включать не только определение традиционных показателей, но

и выявление индивидуальных особенностей выполнения соревновательного упражнения в основной и смежных специализациях – для выявления ведущих и отстающих звеньев в структуре спортивной подготовленности. Эти данные служат отправным пунктом при разработке моделей тренировочной и соревновательной деятельности, критериев подготовленности и унифицированного комплекса контрольных тестов на этапах многолетней подготовки юных спортсменов.

Одним из наиболее ответственных разделов в системе информационного обеспечения подготовки юных спортсменов является комплексное моделирование вариантов построения не только годовых, но и многолетних циклов подготовки юных и квалифицированных спортсменов. Моделирование осуществляется на основе системно-структурного анализа учебно-тренировочного процесса и структуры подготовленности спортсмена на каждом этапе многолетней подготовки при помощи стандартных методов математической статистики и других вычислительных методов (MathWorks, MatLab и др.).

Следует особо подчеркнуть значимость качества исходной информации. По-видимому, объективно необходим переход на временной критерий оценки физической нагрузки во всех пяти группах олимпийских видов спорта. Критерий времени позволяет применять сопряженные методы анализа, унифицировать средства контроля учебно-тренировочного процесса на всех его этапах. Главными отличительными параметрами различных видов анализа являются время и интенсивность упражнений, выполняемых в хронологической последовательности. В этой связи вместо традиционных показателей (километров, тонн, повторений и т.п.) предлагается регистрировать универсальную характеристику – время выполнения упражнения, а также его интенсивность и направленность, отражаемые в зависимости от вида спорта и специализации спортсмена. При этом следует учитывать такие категории, как состояние систем и функций организма, физические, функциональные, технико-тактические, психологические и другие способности, параметры тренировочных и соревновательных нагрузок, которые программируются и анализируются с учетом корректив по условиям и содержанию (методам и средствам) подготовки. Следовательно, качество исходной информации, предшествующей системно-структурному анализу подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, по существу, предопределяет ожидаемое качество научно-методических и практических рекомендаций по коррекции учебно-тренировочного процесса.

Необходимы также формирование и отработка связующих функций информационного обеспечения в системе управления многолетней подготовкой спортсменов. Периодическое повышение квалификации спортивных тренеров и специалистов, по-видимому, позволит устранить очевидное недопонимание того факта, что простое копирование тренировочного процесса, по существу, исключает гарантию его успешности вследствие биологической неповторимости и высокой степени индивидуальности каждого организма.

На основе вышеизложенного в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК разработан универсальный подход к анализу различных зависимостей, функций и их содержания (параметрические / непараметрические), в том числе – кумулятивного вида, которые отражают результаты динамических наблюдений за характеристиками спортивной подготовленности юных и квалифицированных атлетов.

В основе подхода лежит формирование исходных данных матричного типа – стандартизированного набора информативных характеристик и параметров, отражающих разные стороны подготовленности спортсменов во временном диапазоне от одного тренировочного задания до больших циклов подготовки, включая этапы многолетней подготовки. При этом используются, как правило, различные динамические характеристики – подготовленности и состояния организма спортсмена, коррекции этих характеристик путем варьирования тренировочных методов и параметров нагрузки.

Обработка и анализ исходных данных могут осуществляться на больших массивах исходных данных с помощью вычислительных методов, основу которых составляют автоматизированные расчеты в сферической системе координат, что в результате вычислений позволяет адекватно формализовать пространственные взаимоотношения изучаемых характеристик и оценить меру их взаимного влияния в значительном временном диапазоне. Количество характеристик при этом не является лимитирующим фактором в ходе вычислений.

Научная новизна предлагаемого подхода и его отличия от других, нередко используемых в практике, заключаются в следующем: 1) информативности и наглядности отображения особенностей методики тренировки, содер-

жания подготовки и адаптационного процесса; 2) возможности точного определения соотношения нагрузок разной направленности (парциальных объемов) в каждый момент времени в любом диапазоне времени; 3) обеспечении непосредственного перехода к моделированию подготовки на основе методов системно-структурного анализа, программирования и моделирования учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки юных и квалифицированных спортсменов.

Методы многомерного анализа позволяют визуализировать, интерпретировать и рассчитывать необходимые дополнительные показатели и характеристики применительно к оценке взаимоотношения групп (классов) показателей, относящихся к разным иерархическим уровням структуры подготовленности спортсменов. Успешная реализация предложенного подхода предполагает, таким образом, поиск путей рационализации всех компонентов учебно-тренировочного процесса, осуществление периодической комплексной диагностики спортивной подготовленности, программирование и коррекцию тренировочного процесса юных и квалифицированных спортсменов на этапах многолетней подготовки.

Заключение

Предлагаемый подход позволяет непосредственно перейти к моделированию параметров учебно-тренировочного процесса, обеспечивает унификацию аналитических схем, способов и методов на основе временного фактора, создает основу для постепенного перехода к типизации моделей каждого адаптационного типа и, таким образом, создает предпосылки к эффективной индивидуализации многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Литература

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
2. Губа В.П. Подготовка спортивного резерва – анализ пути и пути совершенствования тренировочного процесса / В.П. Губа // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XIX Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся / ГОУ ВПО МО «Коломенский государственный педагогический институт». – Коломна: КГПИ, 2009. – С. 284–287.
3. Евтух А.В. Приоритетные направления рационализации многолетней спортивной подготовки (обзор современных исследований) // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 6. – С. 26–31.
4. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М.: ВНИИФК, 2003. – 49 с.
5. Квашук П.В., Шустин Б.Н. О путях совершенствования системы многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации / П.В. Квашук, Б.Н. Шустин // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XIX Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся / ГОУ ВПО МО «Коломенский государственный педагогический институт». – Коломна: КГПИ, 2009. – С. 294–301.
6. Никитушкин В.Г. и др. Методология комплексного текущего контроля уровня подготовленности юных спортсменов: методические рекомендации / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, Г.Н. Семаева и др. – М.: ВНИИФК, 2004. – 21 с.
7. Тимакова Т.С. Еще раз о биологическом возрасте // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 4. – С. 58–63.
8. Ширковец Е.А. Система оперативного управления при тренировке в циклических видах спорта: дис. ... д-ра пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1995. – 286 с.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ю.А. ПОПОВ,
ВНИИФК

Аннотация

В статье рассмотрены основные проблемы подготовки спортивного резерва. В настоящее время имеет место уменьшение притока занимающихся в олимпийских видах спорта по сравнению с неолимпийскими. В ДЮСШ И СДЮШОР наблюдается неравномерное развитие зимних и летних олимпийских видов спорта. Кроме того, недостаточно разработана нормативно-правовая база, финансирование подготовки спортивного резерва не достигает достаточных объемов. Автор считает, что для преодоления негативных тенденций необходимо прежде всего усилить государственное управление системой подготовки спортивного резерва.

Ключевые слова: Олимпийские игры, спортивный резерв, государственное управление.

Abstract

In article the basic problems interfering optimum preparation of a sports reserve are surveyed. First of all, it is small inflow engaged in olympic kinds of sports in comparison with non-olympic. Non-uniform development of winter and summer olympic kinds of sports is observed. Besides the normative and legal base of preparation of reserves is insufficiently developed, financing does not reach sufficient volumes. The author counts, that for overcoming the specified disadvantages it is necessary firstly to determine first normative bases of preparation of olympic reserves, to strengthen the government at a federal level system of preparation of a sports reserve.

Key words: Olympic games, sports reserve, governmental management.

Во многих видах спорта при подготовке к предстоящим Олимпийским играм возникают проблемы пополнения сборной команды молодыми перспективными спортсменами. Постепенное снижение уровня достижений российских спортсменов на международной арене в олимпийских видах спорта во многом связано со снижением качества подготовки резерва [1, 2].

Особый интерес в связи с подготовкой российской команды к предстоящим Олимпийским зимним играм в Сочи вызывает состояние спортивного резерва в зимних олимпийских видах спорта.

В спортивных школах (ДЮСШ И СДЮШОР) России в настоящее время культивируется более 110 видов спорта, при этом общая численность занимающихся в 42 видах спорта составляет 3031,1 тыс. чел., или 93,3% юных спортсменов.

Среди наиболее массовых видов спорта:

– свыше 100 тыс. занимающихся – футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, бокс, дзюдо, вольная борьба;

– от 50 до 100 тыс. занимающихся – шахматы, настольный теннис, греко-римская борьба, хоккей, спортивная гимнастика, самбо, художественная гимнастика;

– от 20 до 50 тыс. занимающихся – каратэ, тяжелая атлетика, спортивная аэробика, тхэквондо, спортивная акробатика, гандбол, пауэрлифтинг, спортивное ориентирование, кикбоксинг, фигурное катание на коньках, теннис;

– от 10 до 20 тыс. – конькобежный спорт, рукопашный бой, фехтование, велоспорт-шоссе, гиревой спорт, пулевая стрельба, гребля на байдарках и каноэ, горнолыжный спорт, шашки, спортивный туризм, танцевальный спорт, конный спорт, биатлон, прыжки на батуте, хоккей с мячом.

В число наиболее многочисленных не входят многие олимпийские виды спорта, в которых разыгрывается значительное количество наград, в частности гребля академическая, шорт-трек, стрельба из лука, велоспорт (трек, ВМХ и маунтинбайк) и т.д.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе в течение пяти лет количество юных спортсменов, специализирующихся в олимпийских видах спорта, имеет тенденцию к снижению [6].

В то же время наблюдается отчетливая тенденция увеличения числа юных спортсменов, специализирующихся в неолимпийских видах спорта, в частности на этапе начальной подготовки – на 14,7%, а на учебно-тренировочном этапе – на 24,1%.

Еще более высокие темпы прироста количества занимающихся неолимпийскими видами спорта наблюдаются на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Если в олимпийских видах спорта количество спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства за пять лет увеличилось на 3,9 и 12,4% соответственно, то в неолимпийских – на 36,7 и 41,4%.

Данная тенденция может свидетельствовать, во-первых, о том, что выполнить разрядные требования ЕВСК и завоевать призовые места на чемпионатах, первенствах Рос-

сии, соревнованиях более высокого ранга в олимпийских видах спорта сложнее, чем в неолимпийских. Во-вторых, существующая система оплаты труда стимулирует достижение высоких результатов в спортивных школах любым способом, в том числе перераспределением тренерских кадров в неолимпийские виды спорта и стимулированием их развития руководством спортивных школ. В-третьих, об отсутствии четко расставленных приоритетов, государственной поддержки и стимулирования развития олимпийских видов спорта, особенно зимних.

Подтверждением этого служит тот факт, что в спортивных школах России в период с 2003 по 2008 г. количество культивируемых неолимпийских видов спорта увеличилось на 62%.

При сравнении динамики количества юных спортсменов на разных этапах многолетней подготовки, специализирующихся в неолимпийских, летних и зимних олимпийских видах спорта, отчетливо видна тенденция снижения числа занимающихся в олимпийских и рост их числа – в неолимпийских видах спорта (см. таблицу).

Динамика количества учащихся спортивных школ, специализирующихся в летних, зимних олимпийских и неолимпийских видах спорта на этапах многолетней подготовки

Год	Этапы подготовки	Олимпийские виды				Неолимпийские виды	
		летние		зимние			
2004	Начальной подготовки	1 146 217	Прирост к предыдущему году	161 941	Прирост к предыдущему году	241 472	Прирост к предыдущему году
	Учебно-тренировочный	663 348		109 289		123 785	
	Совершенствования спортивного мастерства	41 509		6842		10 076	
	Высшего спортивного мастерства	6234		998		2126	
2005	Начальной подготовки	1 154 851	+8634	164 213	+2272	248 882	+7410
	Учебно-тренировочный	670 281	+6933	106 815	-2474	130 258	+6473
	Совершенствования спортивного мастерства	44 485	+2976	7094	+252	11 685	+1609
	Высшего спортивного мастерства	6939	+705	1097	+99	2418	+292
2006	Начальной подготовки	1 148 659	-6192	164 296	+83	255 965	+7083
	Учебно-тренировочный	682 928	+12 647	109 636	+2821	135 620	+5362
	Совершенствования спортивного мастерства	45 135	+650	7382	+288	12 496	+811
	Высшего спортивного мастерства	7517	+578	1183	+86	2443	+25
2007	Начальной подготовки	1 136 198	-12 461	167 303	+3007	280 862	+24 897
	Учебно-тренировочный	664 458	-18 470	107 709	-1927	151 500	+15 880
	Совершенствования спортивного мастерства	44 854	-281	6428	-954	13 651	+1119
	Высшего спортивного мастерства	7429	-88	1307	+124	2934	+491
2008	Начальной подготовки	1 128 282	-7916	162 724	-4579	276 945	-3917
	Учебно-тренировочный	661 284	-3174	105 760	-1949	153 589	+2089
	Совершенствования спортивного мастерства	43 497	-1357	6761	+333	13 776	+125
	Высшего спортивного мастерства	6972	-457	1157	-150	3007	+73

В 2008 г. на этапе начальной подготовки количество юных спортсменов, специализирующихся в зимних олимпийских видах спорта, составляло всего 162,7 тыс. чел., или 10,8% от всего контингента юных спортсменов, задействованных на этом этапе подготовки. Количество юных спортсменов, специализирующихся в летних олимпийских видах и неолимпийских видах спорта, при этом составляло 1128,3 тыс. чел. и 276,9 тыс. чел., или 71,8 и 17,4%.

На последующих этапах этот разрыв увеличивается. В 2008 г. на этапе высшего спортивного мастерства количество учащихся спортивных школ, специализирующихся в зимних олимпийских видах спорта, составляет 1157 чел. (10,7%), в летних олимпийских видах – 6972 чел. (62,5%) и в неолимпийских видах спорта – 3007 чел. (26,8%). Из приведенных показателей следует, что в зимних видах спорта в системе подготовки спортивного резерва наблюдается острейший дефицит контингента занимающихся.

Сегодня в зимних олимпийских видах спорта 55% юных спортсменов занимаются лыжными гонками (от количества учащихся спортивных школ, специализирующихся в зимних видах спорта). Хоккеем занимаются 22% учащихся. Суммарная доля юных спортсменов, специализирующихся в биатлоне, конькобежном спорте и фигурном катании, составляет 15%. На долю каждого из этих видов спорта приходится около 5% занимающихся. Оставшимися девятью зимними олимпийскими видами спорта занимаются 8% учащихся спортивных школ, или 21 881 чел., подавляющее большинство которых проходит подготовку на начальном и учебно-тренировочном этапах, т.е. в ближайшей перспективе не сможет пополнить сборные команды.

Приведенные выше данные говорят о недостаточном внимании к вопросам подготовки спортивного резерва в олимпийских видах спорта федеральных и региональных органов исполнительной власти, и особенно к развитию зимних видов спорта.

В числе основных факторов, сдерживающих развитие системы подготовки спортивного резерва для сборных команд России, можно выделить несовершенство нормативно-правового обеспечения ее деятельности, отсутствие установленных приоритетов и четкого планирования подготовки резерва сборных команд.

Так Федеральный закон [3] от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», устанавливающий ответственность за подготовку резерва спортивных сборных команд регионов за региональными органами исполнительной, обходит стороной вопрос об ответственности за подготовку спортивного резерва сборных команд страны.

В настоящее время существует комплекс проблем организации работы спортивных школ [1, 2], относящихся к системе дополнительного образования и ведению органов местного самоуправления (в соответствии с Законом

РФ «Об образовании» [4] от 10.07.1992 г. № 3266-1), не обеспеченных необходимым финансированием для полноценной подготовки спортивного резерва, ввиду ограничений, установленных действующим законодательством и нормативными документами, регламентирующими их работу [5] (Федеральный закон от 06.10.2003 г. № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации»).

По данным Всероссийского объединения представителей спортивных школ, отсутствует четкая государственная политика в отношении подготовки резерва, несовершенны программно-нормативная и нормативно-правовая базы, слабое материальное обеспечение, особо отмечается несовершенство системы оплаты труда спортивных специалистов.

Большой комплекс вопросов обеспечения работы спортивных школ, на которых сегодня возлагают решение задач муниципального, регионального и федерального уровня, требует серьезного подхода для поиска путей развития массовости детско-юношеского спорта при одновременном повышении качества подготовки спортивного резерва.

Заключение

В целях выполнения намеченных задач сохранения ведущих позиций России в мировом спорте органам государственной власти необходимо повысить внимание к проблемам подготовки спортивного резерва, обеспечить увеличение количества занимающихся юных спортсменов по олимпийским видам спорта при приоритетном развитии зимних олимпийских видов спорта.

Для успешной реализации имеющегося потенциала в подготовке спортивного резерва и его повышения необходимо принять ряд мер:

1. Обеспечить создание современной программно-нормативной и нормативно-правовой базы системы подготовки спортивного резерва, включая разработку более совершенной системы оплаты труда работников спортивной отрасли.

2. Усилить государственное управление на федеральном уровне системой подготовки спортивного резерва.

3. Обеспечить необходимое финансирование всех составляющих системы подготовки спортивного резерва. Разработать концепцию и программу развития системы подготовки спортивного резерва. Внести изменения в Федеральную целевую программу «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на период 2006–2015 гг.», направленные на ускоренное развитие системы подготовки спортивного резерва.

Задержка принятия мер по укреплению системы подготовки резерва сборных команд страны, в частности по зимним видам спорта, может негативно отразиться на результатах российских спортсменов на предстоящих олимпийских играх, и в частности – на зимних Олимпийских играх 2014 г. в Сочи.

Литература

1. *Квашук П.В.* Состояние и перспективы развития теории и методики подготовки спортивного резерва // Сборник научных трудов ВНИИФК. 2000 год. – М.: ВНИИФК, 2001. – С. 116–119.
2. *Никитушкин В.Г., Бауэр В.Г., Квашук П.В.* Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст]: федер. закон: [принят Гос. Думой 16 ноября 2007 г.: одобр. Советом Федерации 23 ноября 2007 г.: по состоянию на 17 дек. 2009 г.]. – Собрание законодательства Российской Федерации 2007 г. – № 50. – С. 6242.
4. Российская Федерация. Законы. Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации [Текст]: федер. закон: [принят Гос. Думой 16 сент. 2003 г.: одобр. Советом Федерации 24 сент. 2003 г.: по состоянию на 28 нояб. 2009 г.]. – Российская газета. – 8 окт. 2003 г. – № 202.
5. Российская Федерация. Законы. Об образовании [Текст]: федер. закон: [принят 10 июля 1992 г.: по состоянию на 17 дек. 2009 г.]. – Ведомости СНД и ВС РФ. – № 30. – С. 1797. – 30 июля 2007 г.
6. *Евтух А.В., Квашук П.В., Шустин Б.Н.* Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов // Вестник спортивной науки – 2008. – № 4. – С. 16–19.

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

МИНЕРАЛЬНАЯ ПЛОТНОСТЬ ПЯТОЧНОЙ КОСТИ В УСЛОВИЯХ НАПРЯЖЕННОЙ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Т.Ф. АБРАМОВА, К.И. НИКИТИНА, Т.М. НИКИТИНА,
ВНИИФК

Аннотация

На основании представленных данных анализируется влияние различных факторов спортивной деятельности на изменения минеральной плотности в условиях адаптации костной ткани к физическим нагрузкам. Представлены данные о величинах минеральной плотности пяточной кости у спортсменов обоего пола, представителей специализаций с различным двигательным стереотипом, с учетом влияния общих биологических (возраста) и спортивных факторов (специализации, стажа и квалификации, периода подготовки).

Выявлены виды спорта с повышенным фактором риска формирования остеопоротических изменений.

Ключевые слова: минеральная плотность костной ткани, спортсмены высокой квалификации, спортивная специализация.

Abstract

On the basis of representative data influence of various factors of sports activity on changes of mineral density in conditions adaptation of an osteal tissue to exercise stresses is analyzed. Data about sizes of mineral density of a calcaneus at sportsmen of both a floor, representatives of specializations with a various impellent stereotype, in view of influence of general biological (age) and sports factors (are presented to specialization, the experience and to qualification, the period of preparation). Kinds of sports with the increased risk factor of formation osteoporotic changes are taped.

Key words: mineral density of bone tissue, elite athletes, sports speciality

В условиях современного развития спорта высших достижений ведущее место занимает разработка критериев оценки текущего и накопленного состояния различных подсистем организма, обеспечивающих адаптацию к тренировочным нагрузкам в процессе многолетней спортивной деятельности. Костная ткань выполняет разнообразные и значимые функции в организме человека, претерпевая в условиях напряженной мышечной деятельности особенно значительные изменения, негативная выраженность которых проявляется в постоянно повышающейся частоте болевых синдромов и травматичности (Миронова З.С., Меркулова Р.И., Богуцкая Е.П., Баднин И.А., 1982; Ligata A.A., 1988; Aloia J.F., 1989; Никитюк Б.А., Коган Б.И.). Костная масса является ведущей детерминантой механических свойств костной ткани, на 75–80% определяя ее прочность. Регуляция костного обмена находится под контролем как сугубо факторов костного обмена, так и системных гормонов, которые в свою очередь являются и регуляторами целостной адаптации организма к тренировке (Кассиль Г.Н., Вайсфельд И.Л., Матлина Э.Ш., Шрейберг Г.Л., 1978; Риггс Б.Л., Мелтон III Л.Д., 2000; Рожинская Л.Я., 2000). Целостность регуляции адаптации подсистем и организма

в целом, высокая интенсификация и высокий травматизм спортивной деятельности актуализируют изучение маркеров состояния костной ткани с целью раннего выявления риска гипотрофических состояний, проявляющихся наиболее часто в снижении минеральной плотности.

До последнего времени изучение тканевых маркеров (минеральной плотности) состояния скелета спортсменов было ограничено аппаратурными методами с большой лучевой нагрузкой и субъективизмом оценки с выявлением уже очень серьезных нарушений, граничащих с травмами. Биохимические маркеры в большей мере ориентированы на выявление механизмов нарушения или текущих сдвигов костного метаболизма, не в полной мере или не всегда отражая тканевые изменения (Цыганенко А.Я., Жуков В.И., Мясоедов В.В., Завгородний И.В., 2002). Использование современной УЗИ – денситометрической аппаратуры с отсутствием лучевой нагрузки, хорошей воспроизводимостью, коротким временем тестирования обеспечивает возможность проведения скрининговых широких обследований спортсменов при отсутствии еще клинических показаний, т.е. с ранним выявлением начальных тканевых изменений (Баран Д.Т., Фолкнер К.Г., 1998; Рахманов Л.С., Бакулин А.В., 1998).

Принимая во внимание высочайший рост результатов и соответственно экстремальное функционирование всех систем жизнеобеспечения человека в спортивной деятельности, вышеизложенное обуславливает актуальность изучения показателей минеральной плотности скелета спортсменов высокой квалификации различных видов спорта способом денситометрии.

Настоящее исследование посвящено изучению изменчивости минеральной плотности костей (на примере пяточной) спортсменов различных видов спорта обоюбого пола и разного возраста и квалификации с помощью метода ультразвуковой денситометрии, а также определению факторов и значимости их влияния на состояние костной ткани изучаемого контингента.

Минеральная плотность костей определялась в области пятки на ультразвуковом костном денситометре «Achilles Express» (Lunar, USA); учитывалось, что пяточной кости присущ высокий метаболизм и изменения в ее минеральной плотности адекватно отражают костные потери при нарушениях в позвоночном отделе, бедренной кости и при постменопаузальном синдроме (Кудрявцев П.С., 1999; Глюер К., 1999; Рожинская Л.Я., 2000). Согласно рекомендациям ВОЗ, оценка минеральной плотности проводилась относительно пикового уровня костной ткани (% от значения в 20–30 лет): 87,1–113% – норма; 87–68% – остеопения; менее 68% – остеопороз. Концентрации биохимических и гормональных показателей сыворотки крови определялись на автоматической аналитической системе по стандартным методикам. Статистическая обработка полученных данных была проведена с использованием пакета прикладных программ STATISTICA (StatSoft Inc., США, версия 6.0).

Результаты, положенные в основу настоящей публикации, получены в процессе научно-методического обеспечения спортсменов сборных команд страны и их ближайшего резерва. В соответствии с поставленной целью обследованы спортсмены 15-ти различных видов спорта: 586 мужчины (легкая атлетика, лыжные гонки, лыжное двоеборье, биатлон, бокс, дзюдо, волейбол, футбол, коньки, фехтование, академическая гребля, байдарка, каноэ, велоспорт, плавание) и 236 женщин (академическая гребля, байдарка, биатлон, велотрек, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, фехтование). Спортсмены представляли разные квалификационные группы (от II разряда до ЗМС) со стажем спортивной деятельности от 1 до 28 лет и с возрастным варьированием от 12 до 36 лет. Тестирования проводились от одного до трех раз в год в разные циклы подготовки спортсменов (подготовительный, предсоревновательный и соревновательный) в зависимости от конкретной задачи. Результаты измерений обрабатывались с учетом специализации, половой принадлежности, возраста (< 17 лет, 17–19 лет, 20–25 лет, > 25 лет), спортивной квалификации (формирование групп: 1 – ЗМС, МСМК; 2 – МС; 3 – КМС, I, II).

Результаты

Минеральная плотность пяточной кости и специфика спортивной деятельности. Показано, что для представителей спортивной популяции в целом свойственен нормальный средний уровень минеральной плотности пяточной кости (МППК), соответствующий пиковой массе костной ткани: 101,9% – для мужчин, 106,0% – для женщин (табл. 1, 2).

Таблица 1

МППК у спортсменов различных видов спорта *

№ п/п	Вид спорта	N	Возраст, г		Стаж, г		МППК	
			X	V	X	V	X	V
1.	Бокс	45	22,6	13,33	9,9	33,90	112,7	10,22
2.	Легкая атлетика	24	22,4	19,75	8,9	50,16	109,8	10,03
3.	Волейбол	24	24,4	22,04	13,1	43,19	108	12,96
4.	Футбол	24	25,3	19,61	16,2	23,87	107,2	11,71
5.	Лыжное двоеборье	21	21,2	16,61	12,2	31,58	106,7	12,08
6.	Фехтование	16	24,3	12,62	13,8	26,71	105,9	13,9
7.	Коньки	34	20,0	15,17	10,0	38,94	105,5	14,53
8.	Биатлон	34	21,3	28,73	10,5	65,77	104,8	13,18
9.	Лыжные гонки	103	19,1	20,35	9,3	43,62	103,5	13,93
10.	Академическая Гребля	141	19,4	16,69	5,7	60,52	99,4	14,21
11.	Байдарка, каноэ	34	18,8	18,08	7,2	28,90	98,4	14,61
12.	Велотрек	56	19,6	17,28	7,7	53,57	96,0	15,92
13.	Плавание	30	18,2	23,55	10,7	46,77	92,6	12,14
	Все спортсмены	586	20,5	20,68	8,9	54,48	101,9	14,51

* Расположение видов спорта в порядке убывания значений МППК.



Таблица 2

МППК спортсменов различных видов спорта*

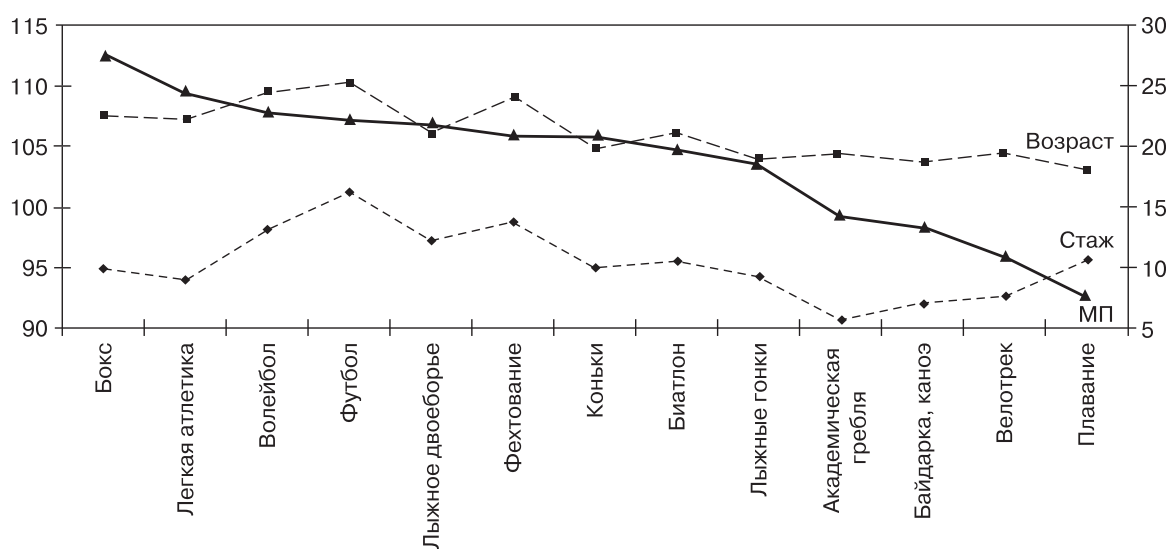
№ п/п	Вид спорта	N	Возраст, г		Стаж, г		МППК, %	
			X	V	X	V	X	V
1.	Легкая атлетика	9	22,6	22,52	10,2	20,04	114,9	9,54
2.	Фехтование	12	21,5	19,51	11,3	16,32	112,5	10,23
3.	Баскетбол	13	25	15,68	15,2	27,31	111,4	7,12
4.	Лыжные гонки	62	19,1	27,76	8,3	24,55	108,3	11,31
5.	Биатлон	21	20,7	23,91	14,4	34,89	107,6	12,99
6.	Байдарка	5	20,0	27,00	5,7	21,33	106,3	14,51
7.	Гребля академическая	64	19,1	21,91	4,9	26,06	103,1	13,02
8.	Велоспорт	17	22,3	27,85	7,3	22,62	102,6	11,85
9.	Плавание	13	15,6	18,71	8,4	27,48	97,9	9,93
10.	Синхронное плавание	20	18,3	13,21	11,2	26,32	90,4	10,67
11.	Все спортсменки	236	19,9	25,61	8,7	25,54	106,2	12,92

* Расположение видов спорта в порядке убывания значений МППК.

Анализ изменчивости среднегрупповых значений МППК выявил тенденционные различия между видами спорта. Так, у мужчин максимальный уровень средних величин этого показателя (107,2–112,7%) отмечается у представителей бокса, легкой атлетики, футбола и волейбола; у женщин (111,4–114,9%) – в легкой атлетике, фехтовании и баскетболе, то есть в видах спорта с высокой ударной вертикальной нагрузкой на стопы во время выполнения основного соревновательного упражнения. Напротив, минимальные значения МППК у мужчин (92,6–99,4%) и у женщин (97,9–103,1%) отмечаются у пловцов, велосипедистов и гребцов, при-

надлежащих к видам спорта, соревновательные упражнения в которых определяются ограничением или отсутствием вертикального воздействия вектора нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

На первый взгляд низкий (или сниженный) уровень минеральной плотности пяточной кости в указанных специализациях связан с возрастом. Однако, как показывает даже предварительный графический анализ прямой связи, эти показатели на заданном возрастном интервале в условиях спортивной деятельности не обнаруживают (см. рисунок).



Соотношение уровня минеральной плотности, возраста и стажа спортивной деятельности у представителей различных специализаций

Известно, что функциональная асимметрия человека в купе со спортивной специализацией могут приводить к различной загруженности правой и левой ног. Рассмотрение значений МППК отдельно для каждой ноги обнаружило равный уровень показателя в женской, так же, как и в мужской спортивной субпопуляции (табл. 3 и 4). Также и спортсмены большей части отдельных специализаций имеют сходный уровень значений МППК на правой и левой ногах.

Однако представители лыжного двоеборья, биатлона, футбола и фехтования у мужчин и – легкой атлетики, фехтования и байдарки у женщин отличаются недостоверными, но выраженными различиями в значениях МППК на правой и левой ногах: различия достигают 4–5% у мужчин и 6–26% у женщин. Выявленные различия, в большинстве своем схожие у мужчин и женщин, могут определяться как перегрузкой доминантной игровой или опорной ноги, так и приоритетным адекватным тренирующим действием ударной вертикальной нагрузки. Выявленные различия могут определяться как перегрузкой доминантной игровой или опорной ноги, так и приоритетным адекватным тренирующим действием

ударной вертикальной нагрузки (Симаков В.В., 1983; Montoye et al., 1980; Франке, 1995).

В плавании, велоспорте и гребных видах спорта частота встречаемости различных категорий состояния МППК в еще большей мере определяется видовой спецификой при практическом отсутствии категории «остеопороз» у спортсменов обоего пола (табл. 5). У мужчин категория «остеопения» наиболее часто встречается у представителей академической гребли, велоспорта и плавания (от 16,3 до 31,6%). Сниженный уровень МППК, включая нижнюю границу нормы и остеопению, максимально отмечается также (от 40,7 до 64,9%). Напротив, такие специализации, как футбол, бокс и легкая атлетика, отличаются минимальной частотой случаев со снижением МППК ниже нормы (от 6,6 до 8,3%). Кроме того, в среднем для 27,1% случаев значения МППК не определялись, что наиболее характерно для бокса, легкой атлетики и футбола (от 46,6 до 77%) и редко встречаются – в плавании (6,6%) и гребле академической (10,3%). Подобное может быть связано с плоскостопием (изменение положения пяточной кости лимитирует диагностику) или с высоким уплотнением компактной составляющей пяточной кости.

Таблица 3

МППК правой и левой ног спортсменов различных видов спорта

№ п/п	Вид спорта	Минеральная плотность				t-критерий
		Правая нога		Левая нога		
		X	V	X	V	
1.	Бокс	113,7	8,45	111,6	10,70	1,04
2.	Легкая атлетика	110,7	8,31	108,9	10,57	0,59
3.	Волейбол	107,2	12,45	108,8	11,69	0,39
4.	Футбол	105,8	9,05	108,5	13,15	0,77
5.	Лыжное двоеборье	104,9	10,80	108,9	12,46	1,02
6.	Фехтование	103,7	12,57	108,1	12,56	0,9
7.	Коньки	105,9	14,82	105,0	13,45	0,26
8.	Биатлон	107,2	12,22	102,4	13,06	1,45
9.	Лыжные гонки	104,3	14,99	102,6	12,58	0,86
10.	Академическая гребля	99,8	14,37	99,1	14,30	0,40
11.	Байдарка, каноэ	99,0	10,24	97,8	8,72	0,54
12.	Велоспорт	96,5	16,44	95,5	17,14	0,34
13.	Плавание	91,2	12,80	93,9	14,85	0,81
	Все спортсмены	102,2	14,37	101,6	14,20	0,83

У женщин остеопения в среднем отмечается у 5,8% всех обследованных спортсменок, что в 2 раза меньше, чем у мужчин; максимальная встречаемость – в гребле академической, байдарке и плавании (от 8,8 до 16,6%). Сниженный уровень МППК (остеопения и нижняя граница нормы) наблюдается в 19,2% случаев, что почти в 2 раза меньше, чем у мужчин; наиболее часто (от 20,9 до 50%) – в велоспорте, гребле академической и плавании, наименее часто (от 2,7 до 16,1%) – в лег-

кой атлетике, баскетболе, фехтовании, лыжных гонках и биатлоне (табл. 5).

Различные категории состояния МППК практически одинаково часты для обеих ног у представителей спортивной субпопуляции, мужчин и женщин. Размах различий по встречаемости различных категорий МППК на правой и левой ногах в разных специализациях варьирует от 0 до 38% у мужчин и от 0 до 25% у женщин. В целом по рассматриваемым видам спорта у мужчин

Таблица 4

МППК правой и левой ног спортсменов различных видов спорта

№ п/п	Вид спорта	Минеральная плотность				t-критерий
		Правая нога		Левая нога		
		X	V	X	V	
1.	Легкая атлетика	117,9	9,27	111,8	12,29	2,1
2.	Фехтование	84,0	16,99	110,5	9,11	5,66
3.	Баскетбол	110,9	5,5	111,9	8,48	0,28
4.	Лыжные гонки	108,3	12,02	108,4	11,99	0,08
5.	Биатлон	106,6	14,09	108,8	12,62	0,62
6.	Байдарка	100,2	12,73	112,4	15,07	1,53
7.	Гребля академическая	103,8	12,29	102,4	13,99	0,66
8.	Велоспорт	103,8	11,23	101,5	12,27	0,56
9.	Плавание	97,7	9,99	98,2	10,47	0,13
10.	Синхронное плавание	90,0	10,42	90,8	11,79	0,25
11.	Все спортсменки	106,3	13,5	106,2	13,70	0,1

Таблица 5

Частота встречаемости различных категорий состояния костной ткани у спортсменов различных видов спорта (%)

№ п/п	Вид спорта	МППК (категория, % от пиковой массы)					
		1*	2	3	4	5	6
		<67%	68–87%	88–99%	100–113%	>113%	
Мужчины							
1.	Бокс	0	0	7,7	16,8	28,9	46,6
2.	Легкая атлетика	0	0	8,3	23,0	18,7	50,0
3.	Волейбол	0	0	20,0	25,0	30,0	25,0
4.	Футбол	0	0	6,3	6,3	10,4	77,0
5.	Лыжное двоеборье	0	4,7	14,2	19,0	28,5	33,3
6.	Фехтование	0	0	21,8	6,4	37,5	34,3
7.	Коньки	0	5,8	19,3	14,7	26,4	33,8
8.	Биатлон	0	6,0	23,7	31,8	21,9	16,6
9.	Лыжные гонки	0	5,9	20,2	16,7	20,6	36,6
10.	Гребля академическая	0,7	16,3	29,0	25,3	18,4	10,3
11.	Байдарка	0	5,5	41,6	22,2	5,5	25,2
12.	Каное	0	6,2	34,5	28,2	9,3	21,8
13.	Велоспорт	0,9	25,0	24,3	19,6	16,0	15,1
14.	Плавание	0	31,6	33,3	20,0	8,5	6,6
	Все спортсмены	0,3	11,6	20,7	23,1	17,2	27,1
Женщины							
1.	Легкая атлетика	0	0	2,7	4,1	18,0	75,2
2.	Фехтование	0	7,1	2,3	14,3	31,0	45,3
3.	Баскетбол	0	0	7,1	50,0	30,0	12,9
4.	Лыжные гонки	0	2,8	11,6	19,5	24,6	41,5
5.	Биатлон	0	5,8	10,3	20,5	23,6	39,8
6.	Байдарка	0	12,5	6,2	31,3	12,5	37,5
7.	Гребля академическая	0	8,8	18,2	29,4	17,8	25,8
8.	Велоспорт	0	7,8	13,1	34,3	10,6	34,2
9.	Плавание	0	16,6	33,4	30,0	10,0	13,3
	Все спортсменки	0	5,8	13,4	21,4	20,3	39,1

* *Примечания:* 1 – остеопороз; 2 – остеопения; 3 – нижняя граница нормы; 4 – верхняя граница нормы; 5 – превышение нормы; 6 – значения МППК не определяются.

остеопороз преобладает на левой ноге (академическая гребля, велотрек – от 1,5 до 1,8%). Остеопения у спортсменов обоего пола чаще преобладает на правой ноге: у мужчин в среднем на 2,7% – коньки, академическая гребля, велотрек, плавание; у женщин – в среднем на 2,2% – фехтование, биатлон, велоспорт и плавание). Категория «нижняя граница нормы», напротив, чаще превалирует на левой пяточной кости: у мужчин – в среднем на 6,4%, что касается большинства рассмотренных видов спорта; у женщин – в среднем на 1,9% и характеризует баскетбол, велоспорт, плавание. В то же время категория «верхняя граница нормы» у мужчин более часто отмечается на правой стопе (в среднем на 5,2% – бокс, фехтование биатлон, лыжные гонки, велотрек и плавание); у женщин, напротив – чаще преобладает на левой (на 5,3% – легкая атлетика, лыжные гонки, биатлон и академическая гребля). Категория «выше нормы» у мужчин в среднем одинаково часто преобладает как на правой, так и на левой ногах (в среднем на 5,6 и 5,0% соотв.); у женщин в большинстве видов спорта – на правой пяточной кости (в среднем – на 4,7%).

Взаимосвязь минеральной плотности пяточной кости и нейроэндокринной и костной систем у спортсменов.

Исследования спортсменов высокой квалификации показали, что изменения биохимических маркеров костного метаболизма находятся в тесной связи с направленностью процессов адаптации нейроэндокринной системы спортсменов к тренировочным нагрузкам (Осипова Т.А., Костина Л.В., Дудов Н.С. и др., 2000 и др.).

Так, сравнительный анализ среднегрупповых значений рассматриваемых показателей нейроэндокринной системы позволил отметить, что различия по уровню МППК в анализируемых группах спортсменов в большей мере коррелируют с маркерами костного метаболизма, среди которых наиболее информативными являются показатель активности резорбтивных процессов кости (β Cross Laps) и баланс процессов синтеза и распада кости (остеокальцин / β Cross Laps), что позволяет

говорить о том, что долговременные изменения МППК спортсменов в процессе подготовки обязаны в конечном итоге сформированной активностью процессов резорбции.

Сопоставление характеристик нейрогуморальной системы в группах гребцов с различной минеральной плотностью показало, что сниженная минеральная плотность коррелирует с наиболее низким уровнем подготовленности, определяемой маркерами организменного и клеточного уровня, что сопряжено с высокой активностью костного обмена при ярком преобладании компонента резорбции. В то же время высокая, равно как и нормальная, минеральная плотность обеспечивается адекватной адаптацией к нагрузкам на фоне более низкого уровня костного обмена, касающегося как процессов минерализации формирующихся остеоидов, так и остеокластной активности.

Заключение

Результаты исследований показали, что уровень МППК у спортсменов зависит от специфики двигательного стереотипа, свойственного виду спорта. Деятельность в условиях приоритетного действия ударной вертикальной нагрузки на опорно-двигательный аппарат сопряжена с развитием высокой минеральной плотности пяточной кости; напротив, ограничение или отсутствие вертикальной весовой нагрузки соотносится со сниженным уровнем МППК. Выявленная зависимость характерна для спортсменов обоего пола с большей выраженностью негативного влияния у мужчин. Кроме того, уровень МППК у спортсменов формируется под влиянием асимметричной функциональной нагрузки на конечности с наиболее выраженным фактором риска остеопении на правой стопе. Исследования взаимосвязи нейрогормональных показателей и показателей минеральной плотности пяточной кости показали, что минеральная плотность костной ткани в условиях спортивной деятельности может определяться сложившимися в процессе долгосрочной адаптации межсистемными взаимосвязями, а также и текущим состоянием обменных процессов.

Литература

1. Глюер К.. Роль количественной ультразвуковой денситометрии в диагностике остеопороза// Остеопороз и остеопатии. – 1999. – № 3. – С. 26–31.
2. Миронова З.С., Меркулова Р.И., Богуцкая Е.П., Баднин И.А. Перенапряжение ОДА у спортсменов. – М.: ФиС, 1982. – 94 с.
3. Рожинская Л.Я. Системный остеопороз: практическое руководство для врачей. – М.: Издатель Мокеев, 2000. – 195 с.
4. Риггс Б.Л., Мелтон III Л.Д. Остеопороз. – М.: Медицина, 2000. – 560 с.
5. Студеникина Н.Н. Изменение минеральной плотности пяточной кости спортсменов под влиянием спортивной деятельности: дис. ... канд. биол. наук. – М., 2004.

ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЭКГ-ПАРАМЕТРЫ У СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ

В.Ф. ТИХОНОВ, Т.В. АГАФОНКИНА, Е.В. ОРЕШНИКОВ,
Чувашский госуниверситет имени И.Н. Ульянова,
г. Чебоксары

Аннотация

Здоровье спортсмена-гиревика в значительной степени определяется возможностью адаптации организма к специфическим физическим нагрузкам. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма при этом играют ключевую роль. Однако вопрос о функционировании этих систем при поднимании 32 кг гирь в течение 10 мин соревновательного времени до настоящего времени остается открытым. В связи с этим основной целью настоящего исследования является определение зависимости ЭКГ-параметров спортсменов от физической нагрузки в гиревом спорте.

Ключевые слова: гиревой спорт, электрокардиография, электрическая ось сердца.

Abstract

Kettlebell lifters health is the possibility to adapt to special physical activity. In this case, cardiovascular and respiratory systems play the main role. However, the question about working potential of above-mentioned systems during 10 minutes 32 kg kettlebells lifting is opened. To sum up, the main purpose of present research is to define relationships between of physical training in kettlebell lifting and parameters of electrocardiogram (ECG).

Key words: kettlebell lifting, electrocardiography, electric heart axis.

Введение

Педагогические и медицинские наблюдения, проводимые нами в гиревом спорте, показывают, что метод электрокардиографии (ЭКГ) позволяет количественно оценить влияние физической нагрузки на электрические показатели сердца. Исследования позволили выявить высокую корреляцию некоторых ЭКГ-показателей с уровнем интенсивности физической нагрузки в соревновательных упражнениях.

Целью исследования является выявление наиболее информативных ЭКГ-показателей, отражающих степень воздействия соревновательных физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему спортсменов-гиревиков.

Задачей исследования является определение взаимосвязи соревновательной физической нагрузки у спортсменов-гиревиков и электрических показателей результирующего вектора возбуждения желудочков сердца.

Методы исследования

Во время проведения Всероссийских соревнований по гиревому спорту на Кубок России 2008 года нами было проведено ЭКГ-исследование биоэлектрической активности сердца у ведущих гиревиков России. Также ЭКГ-исследование проводилось у спортсменов-гиревиков первого спортивного разряда (I р.) и кандидатов в мастера спорта (КМС) во время различных региональных соревнований по гиревому спорту. В исследовании приняли участие 46 спортсменов-гиревиков. Среди них: 4 – заслуженных мастера спорта (ЗМС), 15 – мастеров спорта международного класса (МСМК), 12 – мастеров спорта (МС), 15 – КМС и спортсменов I р. ЭКГ-измерения у спортсменов проводились в 12 общепринятых отведе-

ниях за 1,5–2 ч до начала соревнований и через 10 мин после их выступления.

Результирующий вектор возбуждения желудочков сердца представляет собой сумму трех моментных векторов возбуждения: межжелудочковой перегородки, верхушки и основания сердца. Этот вектор интерпретируется в плоскостях: фронтальной, горизонтальной и сагиттальной. В каждой из них результирующий вектор имеет свою проекцию [1, 3]. Во фронтальной и горизонтальной плоскости такими проекциями являются, соответственно, электрическая ось сердца (Э.О.С.), определяемая в стандартных отведениях, и переходная зона, определяемая в грудных отведениях. Реже на ЭКГ фиксируются повороты в переднезадней (сагиттальной) плоскости, связанные с отклонением верхушки сердца вперед или назад по отношению к ее обычному положению [3].

Э.О.С. может отклоняться от своего нормального положения либо влево, либо вправо. Отклонения Э.О.С. по углу альфа (α) нами определялись с использованием таблицы по Дьеду [1]. Так, о нормальном положении сердца, или о нормограмме, говорят, если угол α будет находиться в пределах 40–70° [4]. При отклонениях Э.О.С. вправо угол α будет определяться в пределах 70–90°. Определяя угол α в пределах 40–0, говорят об отклонении Э.О.С. влево [4]. В других источниках нормальное положение Э.О.С. считается при значениях угла альфа (α) в пределах 30–69° [3].

Переходной зоной называют такое грудное отведение, в котором высота зубца R и глубина зубца S примерно равны между собой по своей абсолютной величине. При нормальном положении Э.О.С. и основной электрической позиции сердца третье грудное отведение (V3) является переходной зоной [1, 3, 4].

Результаты исследования и их обсуждение

Исследования показали, что у многих гиревиков в группе КМС, I р., а также МС после соревновательных нагрузок наблюдается отклонение Э.О.С. вправо, а также смещение переходной зоны в V4–V6 (см. таблицу).

Правые отделы сердца перекачивают кровь по малому кругу кровообращения (через легкие). Нерациональная поза в статических положениях и задержки дыхания в динамике выполнения упражнений приводят к повышению внутригрудного давления и затруднению кровообращения в легких. На наш взгляд, изменения угла α вправо и смещение переходной зоны у спортсменов-гиревиков является следствием перегрузки правых отделов сердца из-за затруднения дыхания, которое приводит к повышению давления в легочной артерии во время продолжительного выполнения упражнений. Правилами соревнований на выполнение подъемов гирь в каждом упражнении отводится 10 мин, а вес соревновательных гирь – 32 кг. Внешними признаками затрудненного дыхания у МС, КМС и спортсменов I р. являются: шумное дыхание, сжатые губы и раздутые щеки в моменты акцентированных усилий.

У начинающих гиревиков, а также у некоторых мастеров спорта наблюдается натуживание во время фиксации гирь вверху. Задержка дыхания в цикле выполнения упражнений, а также натуживание в моменты акцентированных мышечных усилий значительно снижают динамику роста спортивных результатов [2].

Следует отметить, что отклонение электрической оси сердца вправо, смещение переходной зоны в отведения V4, V5 и V6 являются ЭКГ-признаками перегрузки или

гипертрофии правого желудочка сердца, обусловленные изменением результирующего вектора возбуждения желудочков [1, 3, 4].

Раннее выявление заболеваний и определение патологии сердца у спортсменов является прерогативой медицины. Однако сотрудничество тренера-преподавателя со спортивным врачом позволяет оценивать адекватность физической нагрузки и выявлять изменения наиболее информативных ЭКГ-показателей для оказания необходимых педагогических и медицинских воздействий как в учебно-тренировочном, так и в соревновательном процессе.

Заключение

1. При адекватной нагрузке изменение положения электрической оси сердца, а также смещение переходной зоны в грудных отведениях претерпевают незначительные отклонения ($\Delta\alpha = \pm 4-5^\circ$, переход из V3 в V2 или в V4). При физических перенапряжениях у спортсменов-гиревиков отклонения показателей становятся более выраженными ($\Delta\alpha = +10-15^\circ$, переход из V3 в V4, V5 или V6).

2. Важными показателями, указывающими на более совершенную технику движений, а также методику тренировки ЗМС и МСМК, являются нормальное положение Э.О.С. ($68,8 \pm 10,2^\circ$) и переходной зоны V3 в покое.

3. Неадекватное отклонение Э.О.С. вправо более 90° и смещение переходной зоны в V5 или в V6 на различных этапах спортивной подготовки, вероятно, вызвано несовершенством методов тренировки и форсированной подготовкой спортсменов-гиревиков к выполнению разрядных норм и норм мастера спорта.

Отклонение электрической оси сердца во фронтальной плоскости и смещение переходной зоны в грудных отведениях

Группы	Переходная зона		Электрическая ось сердца		Достоверность
	до нагрузки	после нагрузки	до нагрузки	после нагрузки	
ЗМС, МСМК (n = 19)	V3–84,2% V4–10,5% V5–5,3%	V3–57,9% V4–31,6% V5–10,5%	$68,8 \pm 10,2^\circ$	$71,9 \pm 10,2^\circ$	$P < 0,05$
МС (n = 12)	V3–58,4% V4–33,3% V5–8,3%	V3–49,9% V4–16,7% V5–16,7% V6–16,7%	$78,0 \pm 7,3^\circ$	$93,3 \pm 9,0^\circ$	$P < 0,01$
КМС, I р. (n = 15)	V3–33,3% V4–46,7% V5–13,3% V6–6,7%	V3–13,3% V4–53,3% V5–6,7% V6–26,7%	$77,0 \pm 11,7^\circ$	$98,9 \pm 13,5^\circ$	$P < 0,01$

Литература

1. Зудбинов Ю.И. Азбука ЭКГ / Ю.И. Зудбинов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 160 с.
2. Мишин С.Н. Координация дыхания и двигательных действий в упражнении «толчок» гиревого спорта / С.Н. Мишин, В.Ф. Тихонов // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 1. – С. 12.

3. Мурашко В.В. Электрокардиография: учеб. пособие / В.В. Мурашко, А.В. Струтынский. – 8-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2007. – 320 с.
4. Орлов В.Н. Руководство по электрографии / В.Н. Орлов. – 3-е изд. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2003. – 528 с.

МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОПАГАНДЫ МИНИ-ФУТБОЛА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

Э.Г. АЛИЕВ,
Ассоциация мини-футбола России,
г. Москва

Аннотация

В статье приводятся результаты проведенного в период 2005–2008 гг. социологического исследования. С помощью метода коллективной экспертной оценки были выявлены лимитирующие факторы в организации пропаганды такого общедоступного и эффективного средства физического воспитания, здорового и активного образа жизни людей различного возраста, как мини-футбол, а также определена их иерархия. В исследовании приняли участие 236 специалистов, работающих в физкультурно-спортивных организациях.

Ключевые слова: мини-футбол, пропаганда, организация, лимитирующие факторы.

Abstract

The article contains the results of sociological research that took place during the period of 2005–2008. Using the method of collective expert view the author specifies the limiting factors of popularization of such a public-accessible and effective mean of physical education, healthy and active lifestyle for people of all ages as Futsal. He also determines the hierarchy of these factors as well. The research involved 236 individuals who work in sport organizations.

Key words: mini football, propaganda, organization, limiting factors.

С середины прошлого века ученые многих стран исследовали роль спорта в обществе. Работа ученых в этом направлении показала, что спорт является широким полем для проверки различных философских, политических, идеологических, социологических и педагогических теорий.

Развитие физической культуры и спорта на современном этапе выявило целый комплекс элементов и подсистем, влияющих на достижения спортсменов [3, 4, 5, 6, 10, 13, 17, 18]. В то же время проблеме пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни не уделялось должного внимания [2, 7, 9, 17, 18]. Достаточное число аспектов функционирования физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях нашли свое отражение в работах В.В. Кузина, П.В. Виноградова, В.Г. Бауэра, В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой, В.В. Балахничева и др. В то же время проблема научной организации пропаганды физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях развития Российской Федерации освещена недостаточно. В большой степени пропаганда физической культуры и спорта

заключается в использовании ресурса средств массовой информации в качестве рекламы платных физкультурно-оздоровительных услуг [9, 11, 17, 18].

Системный подход к процессу организации и управления любым видом деятельности позволяет эффективно и своевременно решать поставленные задачи [3, 14]. Системный подход к организации управлением тренировочным процессом в спорте отражен в полной мере в работах Б.Н. Шустина, В.В. Балахничева, Л.П. Матвеева, В.В. Платонова. В то же время, как уже отмечалось выше, научному подходу к проблемам организации пропаганды физической культуры и спорта внимания уделено недостаточно, проблема освещена слабо.

Данная проблема обнаружена в ходе настоящего исследования при изучении нормативно-правовых документов, регламентирующих работу федераций по видам спорта (Российский футбольный союз, Всероссийская федерация легкой атлетики и др.).

Внесение в уставы спортивных федераций пропаганды вида спорта как одного из направлений деятельности соответствующей федерации не находит своего отражения в иных юридических документах, в частности, в договорах

с другими контрагентами, действующими в спортивном сегменте, например, с Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ, региональными отделениями федераций и др., и, как следствие, работа в направлении «пропаганда» ведется по «остаточному принципу» либо отсутствует вовсе. Причем данная проблемная ситуация присутствует на всех уровнях управления физической культурой и спортом в целом и отдельными видами спорта, в частности – от федерального до местного.

Организация пропаганды физической культуры и спорта – важнейшее условие их поступательного развития. Систему пропаганды составляют органы управления физической культурой и спортом, СМИ и другие организации [1, 7, 10, 16, 17, 18]. Эффективность функционирования этой системы во многом определяется задачами, поставленными перед звеньями данной системы, и нацеленностью на их решение.

Современный мини-футбол, являясь общедоступным средством физического воспитания, здорового и активного образа жизни для людей различного возраста, за короткий срок своего становления добился значительного роста популярности и сегодня представляет собой одну из активно развивающихся модификаций классического футбола [2]. Однако, как показывает практика, дальнейшему развитию мини-футбола на современном этапе мешает целый ряд нерешенных проблем. Одной из них является низкий уровень организации пропаганды данной спортивной игры.

Проведенное в течение 2005–2008 гг. исследование с помощью метода коллективной экспертной оценки позволило выявить основные факторы, снижающие организацию пропаганды мини-футбола среди населения, а также определить степень их важности. В качестве экспертов были привлечены 110 специалистов органов управления физической культурой и спортом, 84 работника федераций футбола республик, краев и областей и 42 специалиста, представляющих территориальные ассоциации мини-футбола.

Эксперты, представляющие органы управления физической культурой и спортом на 1-е ранговое место поставили проблему отсутствия внимания местных органов печати к освещению территориальных соревнований по мини-футболу. Так, 79% респондентов присвоили этому фактору оценку «очень важно», 11% – «важно», а 10% – «не важно». На 2-е ранговое место эксперты поставили проблему недостаточного количества в планах физкультурно-спортивных организаций всех уровней массовых соревнований по мини-футболу для учащейся молодежи. 75% экспертов дали этой проблеме оценку «очень важно», 12% – «важно», а 13% – «не важно». Об остроте этой проблемы свидетельствуют также материалы проверок, проводимых Ассоциацией мини-футбола в период 2005–2008 гг. [15]. «Низкий объем» трансляций матчей чемпионата и Кубка России по мини-футболу на каналах Центрального телевидения поставлен на 3-е место. 69% опрошенных специалистов присвоили этому фактору оценку «очень важно», 18% – «важно»,

а 13% – «не важно». 4-е и 5-е ранговые места были поделены между такими факторами, как дефицит популярной литературы по мини-футболу для детей и подростков и отсутствие внимания профессиональных мини-футбольных клубов к работе с болельщиками. 59% экспертов дали им оценку «очень важно», 14% – «важно», а 27% – «не важно». Низкий уровень комментария матчей чемпионата и Кубка страны, транслируемых на каналах Центрального телевидения, поставлен на 6-е место. 50% респондентов присвоили данному фактору оценку «очень важно», 26% – «важно», а 24% – «не важно». Последнее ранговое место занимает проблема дефицита информации по развитию этого вида спорта за рубежом. 35% экспертов дали этому фактору оценку «очень важно», 37% – «важно», а 28% – «не важно».

Мнения экспертов, представляющих федерации футбола республик, краев и областей, в основном совпадают с мнением специалистов, представляющих органы управления физической культурой и спортом. Исключение составляет лишь то, что работники федераций футбола 1-е ранговое место отдали недостаточному количеству в планах физкультурно-спортивных организаций всех уровней соревнований по мини-футболу среди учащейся молодежи. При этом 84% респондентов присвоили этой проблеме оценку «очень важно», 12% – «важно», а 14% – «не важно». На 2-е же место данная категория экспертов поставила отсутствие внимания органов печати к освещению территориальных соревнований по мини-футболу. 80% экспертов дали этому фактору оценку «очень важно», 9% – «важно», а 11% – «не важно». В целом же мнения экспертов упомянутых двух категорий оказались идентичными.

Для экспертов, представляющих территориальные ассоциации мини-футбола, доминирующими являются такие проблемы, как низкий объем трансляций матчей чемпионата и Кубка страны по мини-футболу на каналах центрального телевидения и недостаточное количество в планах физкультурно-спортивных организаций всех уровней соревнований по мини-футболу для учащейся молодежи. 85% опрошенных специалистов присвоили этим факторам оценку «очень важно», 10% – «важно», а 5% – «не важно». 3-е ранговое место эксперты этой категории отдали дефициту популярной литературы по мини-футболу для детей и подростков. 67% опрошенных специалистов присвоили этой проблеме оценку «очень важно», 12% – «важно», а 21% – «не важно».

Оценка других факторов, осуществленная работниками территориальных ассоциаций мини-футбола, практически совпадает с мнениями специалистов двух других категорий.

Мнения экспертов, принявших участие в исследовании, имеют высокую статистическую согласованность и достоверность (коэффициент конкордации $W = 0,97$; χ^2 -критерий = 142,22).

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить основные факторы, снижающие уровень организации пропаганды мини-футбола среди населения,

а также определить степень их важности. Суммируя мнения всех экспертов, принявших участие в исследовании, к наиболее значимым факторам следует отнести следующие:

– отсутствие внимания местных органов печати к освещению территориальных соревнований по мини-футболу;

– недостаточное количество в планах физкультурно-спортивных организаций всех уровней соревнований для учащейся молодежи;

– низкий объем трансляций матчей чемпионата и Кубка России по мини-футболу на каналах Центрального телевидения;

– дефицит популярной литературы по мини-футболу для детей и подростков.

В заключение, касаясь общей проблематики пропаганды физической культуры и спорта в современном российском обществе, исследователи [6, 7, 8, 12, 13, 16, 19] вы-

деляют рекламную, коммуникационную, политическую функции физической культуры и спорта наравне с оздоровительной, воспитательной, образовательной и проч. Однако в настоящее время физкультурно-спортивные организации всех уровней, а также СМИ еще крайне слабо используют имеющийся комплекс возможностей в целях пропаганды физической культуры и спорта в целом, и мини-футбола в частности, как общедоступного и эффективного средства физического воспитания и формирования здорового и активного образа жизни различных групп населения нашей страны. В то же время, на взгляд исследователя, данная проблема является управляемой, и ее решение будет определяться повышением эффективности организационной деятельности физкультурно-спортивных организаций страны и средств массовой информации по развитию в стране данного вида физической культуры и спорта.

Литература

1. Андреев С.Н. Основы некоммерческого маркетинга / С.Н. Андреев, Л.Н. Мельниченко. – М.: Прогресс-традиция, 2000.
2. Андреев С.Н. Эволюция мини-футбола в современную разновидность классического футбола / С.Н. Андреев // Теория и методика футбола. – 2007. – № 1. – С. 6–7.
3. Балахничев В.В. Научно-организационные основы развития легкоатлетического спорта в Российской Федерации: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1999 – 34 с.
4. Балахничев В.В., Шустин Б.Н. Тенденции развития современной легкой атлетики // Научные труды ВНИИФК 1998 года. – М., 1999. – С. 12–15.
5. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В.Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1.
6. Виноградов П.А. Концепция массового развития спорта: европейский опыт // Сб.: Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта / П.А. Виноградов, Г.В. Дивина, В.И. Жолдак. – Челябинск: УралГАФК, 1997.
7. Гуськов С.И. Государство и спорт (о государственной политике зарубежных стран в области физического воспитания и спорта) / С.И. Гуськов. – М., 1996. – 176 с.
8. Жолдак В.И. Основы менеджмента спорта / В.И. Жолдак, В.Н. Зуев. – Тюмень, 1998.
9. Кандаурова Н.В. Маркетинг физкультурно-оздоровительных организаций, ориентированных на работу с женщинами: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2005 – 23 с.
10. Кузин В.В. Оптимизация системы управления отраслью «Физическая культура и спорт» в России в рыночных условиях // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 10.
11. Кузин В.В. Спонсорство в спорте / В.В. Кузин, М.Е. Кутепов. – М.: Школа спортивного бизнеса, 1994.
12. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 2–5.
13. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997.
14. Мескон Майкл Х., Альберт Майкл, Хедоури Франклин. Основы менеджмента: пер. с англ. – 2-е изд. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2007. – 602 с.
15. Постановление Исполкома АМФР от 10 сентября 2008 г. «О состоянии работы по развитию мини-футбола среди учащейся молодежи» // Делопроизводство АМФР. – № 09, 08.
16. Родиченко В.С. Спортивные соревнования: информация, управление. – М.: Физическая культура и спорт, 1979. – 152 с.
17. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
18. Шустин Б.Н. Современная система спортивных соревнований // Научные труды 1995 года. – М.: ВНИИФК, 1996. – С. 197–203.
19. Экономика массового спорта: учеб. пособие / М.И. Золотов, Н.А. Платонова, О.И. Вапнярская – М.: Физическая культура, 2005. – 300 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ДЕТЕЙ-СИРОТ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОМА КАК ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ В БЫСТРО МЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ

Е.А. БАЙЕР,

Областное государственное образовательное учреждение
«Детский дом г. Азова»

Аннотация

В статье представлена модель жизнестойкости личности детей-сирот, воспитывающихся в учреждении государственной поддержки детства. Данная модель наиболее эффективно формируется и развивается в сфере физического воспитания с помощью специальной программы, корректирующей психологическое, физическое здоровье и развитие нравственно-волевых качеств личности воспитанников.

Ключевые слова: жизнестойкость, модель, дети-сироты, средства физической культуры.

Abstract

In the article the model of hardy personality from the number of child-orphans, who bring up in the establishment of state support of childhood, is examined. This model most effectively is formed and is developed in the sphere of physical training with the aid of the specific routine, which corrects psychological, physical health and development of the moral and volitional qualities of the personality of pupils.

Key words: viability, model, orphan children, physical education means.

Актуальность

Сохранение и укрепление физического, психологического и духовно-нравственного здоровья детей-сирот, воспитывающихся в детском доме, является в нашей стране актуальной проблемой.

Такие дети всегда и во всем мире относятся к категории людей, потенциально опасных для общества. Когда они становятся взрослыми, многие из них склонны к жестокости по отношению к собственным близким, начинают употреблять алкоголь или наркотики, совершают уголовные преступления. Однако это относится далеко не ко всем детям, выросшим в неблагополучных условиях. Часть из них невредимыми выходит из тех испытаний, которые их заставили пройти жизнь в раннем детстве [6].

В ходе исследования использовались педагогические наблюдения, тестирование, анкетирование, педагогический эксперимент. Контингент испытуемых – педагоги, дети-сироты, воспитывающиеся в государственном учреждении поддержки детства (экспериментальная группа – г. Азов, а контрольная группа – детский дом № 1 г. Ростова-на-Дону, всего 101 чел.).

Анализ результатов

Нравственно-волевые качества личности наиболее успешно формируются в физкультурно-спортивной деятельности. Ее целью является оптимизация физического развития ребенка, всестороннее совершенствование свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих активную личность; обеспечение на этой основе подготовленности к плодотворной трудовой и другим видам деятельности [4]. У руководителей детского дома есть преимущество

по сравнению с руководителями незакрытых детских учреждений. Ребенок находится под их наблюдением весь календарный год в течение круглых суток, поэтому им легче правильно организовать жизнь ребенка. И это повышает роль руководителя детского дома в формировании личности детей.

Вместе с тем в детских домах не только возрастает роль руководителя, но и увеличивается его ответственность за правильное применение и реализацию нормального режима жизнедеятельности детей в учреждении. Руководитель должен помнить о том, что он обязан воспитывать здоровых детей, хорошо развитых физически и умственно, вырастить новое поколение, полное сил для преодоления жизненных трудностей, готовое к осуществлению своих целей. В этой связи физическое воспитание детей выступает как организующая воспитательная форма в условиях детского дома [1].

В детских домах программа физической культуры, как правило, никогда полностью не реализовывалась, так как для этого не имеется объективных возможностей (наличие кадров, материально-технической базы). А так как процесс физической культуры оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение, то эффект воздействия специальных двигательных режимов на психику ребенка может быть самым различным. Здесь многое зависит от типа личности, темперамента и привычных установок на тот или иной вид двигательной активности. Хорошо известно, что феномен индивидуальной психики неповторим и непредсказуем. Именно поэтому нельзя изучать проблему влияния физических упражнений на психологическое здоровье детей без изучения индивидуальных особенностей воспитанников. Задача заключается в том, чтобы

занятия физической культурой были использованы для формирования положительных черт личности, интеллекта, а психологическая атмосфера занятий способствовала искоренению эгоизма, лицемерия, нечестности и т.п. При этом необходимо акцентировать внимание воспитанников на их индивидуальные особенности и возможности. Это способствует активизации процессов самопознания и самоуправления деятельности детей.

Системный подход и применение средств физической культуры в условиях детского дома позволяют добиваться конкретных положительных изменений как в физической, так и в психологической сферах детей-сирот. При этом используется сопряженное воздействие физических упражнений, последовательно создающих предпосылки для последующего развития физических качеств, параллельно воздействующих на психологическую сферу. Все это убеждает в необходимости разработки специальной программы по своевременной психологической и физической коррекции здоровья средствами физической культуры [2, 3].

Цель настоящей программы состоит в обосновании комплекса приемов и методов физической культуры, способствующих улучшению регуляции организма; как следствие – улучшению памяти, быстроты реакции, адаптационных возможностей организма, коррекции личностных качеств и состояния здоровья детей-сирот, воспитывающихся в детских домах. В связи с этим основные задачи программы: разработка и формирование комплексов физических упражнений, способствующих улучшению психологического и физического здоровья, алгоритмов, корректирующих занятия физической культурой в соответствии с морфофункциональными особенностями организма детей разных возрастных групп; апробирование программы психологической

и физической коррекции личности воспитанников детских домов различных возрастных групп; формирование у воспитанников детского дома активной положительной мотивации к здоровому образу жизни как условию положительной адаптации в социуме.

Основными средствами для реализации подготовленной нами программы являются физические упражнения: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки, занятия в тренажерном зале, спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, элементы акробатики, ЛФК, а также занятия по закаливанию организма, фитотерапия и т.д.

Систематические занятия видами спорта способствуют совершенствованию психофизических качеств, необходимых для дальнейшей трудовой деятельности. Например, игровые виды спорта развивают волю, выносливость, внимание, быстроту мышления, коммуникативность [5].

По типовым нормам большинство детских домов прием детей начинает с 3-летнего возраста, поэтому наша программа составлена с учетом дошкольного возраста.

Программа охватывает четыре возрастных группы с 3 до 18 лет:

1. Дошкольники с 3 до 7 лет.
2. Младший школьный возраст с 7 до 10 лет.
3. Средний школьный возраст с 10 до 15 лет.
4. Старший школьный возраст с 15 до 18 лет.

В табл. 1 представлен раздел программы занятий по психологическому и физическому здоровью и его коррекции средствами физической культуры в детском доме, построенной на дифференцированной (вариативной) основе дошкольной и школьной программ, изучаемых в образовательных учреждениях России. На наш взгляд, это позволяет ребенку-сироте легче осваивать данную программу.

Таблица 1

Раздел программы, корректирующей психологическое и физическое здоровье воспитанников с 16 до 18 лет в рамках физической культуры в детском доме

Возраст	Задачи психологической коррекции	Задачи обучения	Содержание учебного материала	Контроль
16–18 лет	Развивать самостоятельность, поддерживать проявление собственных взглядов, мнения, оценки	Продолжать развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки в спортивных играх	Баскетбол. Передвижение в нападении и защите; ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы; введение мяча, броски по кольцу и т.д.	1. Определение уровня развития личностных качеств. 2. Решение задач обучения физическим упражнениям

Дифференцированная (вариативная) часть содержания программного материала обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей воспитанников, региональных, национальных и местных особенностей работы детского дома.

Приступая к исследованию, мы исходили из предположения, что систематическое использование средств физической культуры в детском доме по программному

материалу послужит основой качественных изменений функционирования образовательного процесса в детских домах и сможет выполнять функции эффективного средства для успешной социализации детей-сирот в обществе. На основе полученных «формул здоровья» были сформированы группы риска, охватывающие более 70% всех обследованных детей, причем большинство из них было включено в 2–3 группы риска (табл. 2).

Таблица 2

Характеристика группы риска по показателям адаптации (воспитанники детских домов г. Азова и г. Ростова-на-Дону) до проведения активационных мероприятий

Возрастная группа (лет)	Лиц из группы риска, %			
	г. Азов		г. Ростов-на-Дону	
	м	ж	м	ж
До 10	17,4	6,5	1,9	5,7
11–12	0	4,2	3,8	5,7
13–14	8,5	4,2	9,4	11,3
15–18	4,2	14,9	9,4	7,5
Всего из числа воспитанников	30,1	29,8	23,7	30,2

В группе обследуемых был отмечен весь спектр общих неспецифических адаптационных реакций (ОНАР), но физиологически оптимальные реакции наблюдались только в 51% случаев, а у остальных 49% обследуемых выявилась сниженная способность к адаптации к факторам окружающей среды, т.е. ОНАР были по типу «стресс», «переактивация» или «реакция» тренировки низких уровней реактивности.

Медицинские исследования, проверка антропометрических данных, показатели психологического, физического здоровья позволили объективно оценить и сравнить их с ранее полученными показателями. В результате

проведения эксперимента, направленного на выявление эффективности применения программы по коррекции психологического и физического здоровья детей-сирот, воспитывающихся в детском доме, нашли подтверждение все четыре следующие дополнительные гипотезы эксперимента, детализирующие рабочую гипотезу о том, что введение разработанной нами программы по физической культуре является существенным фактором повышения уровня психологического и физического здоровья детей-сирот, приблизит их к идеальным требованиям, предъявленным социумом, а также улучшит показатели физического развития и физической подготовленности воспитанников.

Результаты педагогических наблюдений показали следующее:

– уровень психологического и физического здоровья воспитанников в экспериментальной группе стал достоверно выше, чем в контрольной (табл. 3);

– уровень физической подготовленности воспитанников экспериментальной группы будет не ниже, чем в контрольной, и в целом соответствует нормативному с хорошими показателями (табл. 4);

– уровень физического развития у воспитанников экспериментальной группы стал не ниже, чем в контрольной, и в целом также соответствует нормативному с такими же хорошими показателями (табл. 5).

– результат по адаптации воспитанников к обществу после выпуска из детского дома социально более значим в экспериментальной группе, чем в контрольной (рис. 1, 2).

Таблица 3

Прирост значений оценок по психическому развитию у мальчиков и девочек

№ п/п	Группа	X сред.	X верх.	X нижн.	N	Альфа	t расч.	T табл.	Стат. гипотеза
1.	Мальч. и девоч. Ростов (сумма разницы 06–02)	1,93	2,20	1,67	54	0,1	12,02	2,70	+
2.	Мальч. и девоч. Азов (сумма разницы 06–02)	2,17	2,61	1,72	36	0,1	8,06	2,75	+

Таблица 4

Прирост значений оценок по физической подготовке у мальчиков и девочек

№ п/п	Группа	X сред.	X верх.	X нижн.	n	Альфа	t расч.	t табл.	Стат. гипотеза
1.	Мальч. и девоч. Ростов (сумма разницы 06–02)	0,87	1,40	0,34	54	0,1	2,69	2,704	+
2.	Мальч. и девоч. Азов (сумма разницы 06–02)	1,98	2,37	1,58	41	0,1	8,30	2,704	+

Таблица 5

Прирост значений оценок по физическому развитию у мальчиков и девочек

№ п/п	Группа	X сред.	X верх.	X нижн.	N	Альфа	t расч.	T табл.	Стат. гипотеза
1.	Мальч. и девоч. Ростов (сумма разницы 02–06)	0,16	0,23	0,08	54	0,1	3,37	2,7	+
2.	Мальч. и девоч. Азов (сумма разницы 02–06)	0,60	0,72	0,48	47	0,1	8,29	2,7	+

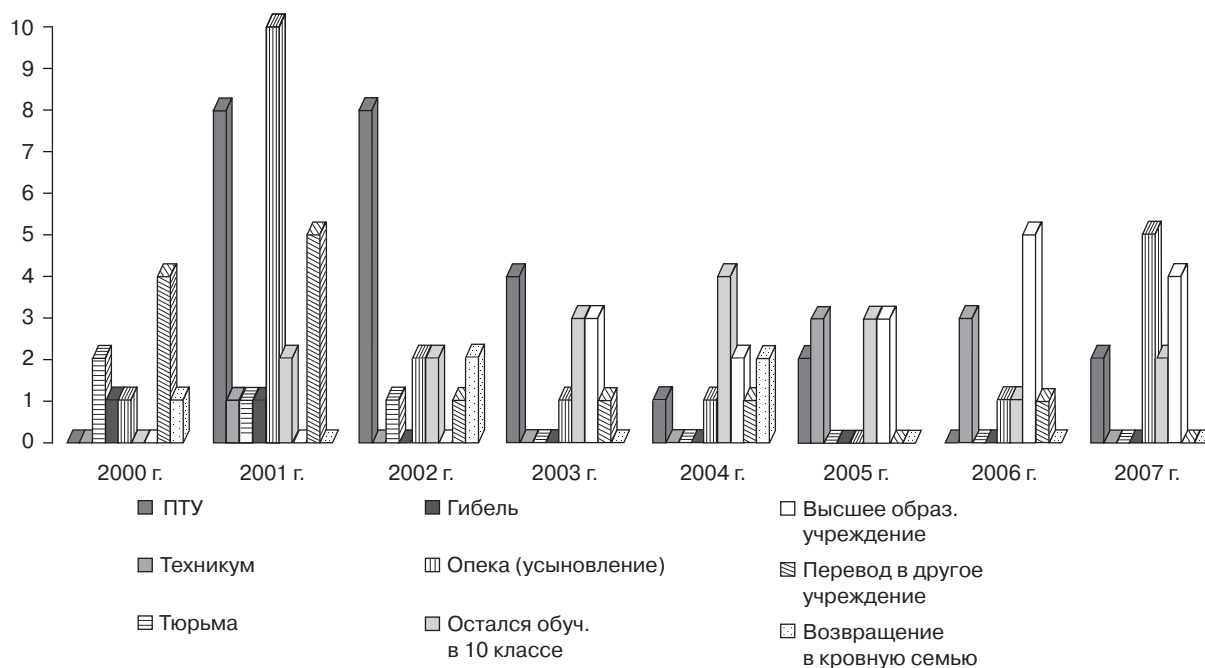


Рис. 1. Динамика результата адаптации выпускников детских домов за период с 2000 по 2007 г. г. Азов

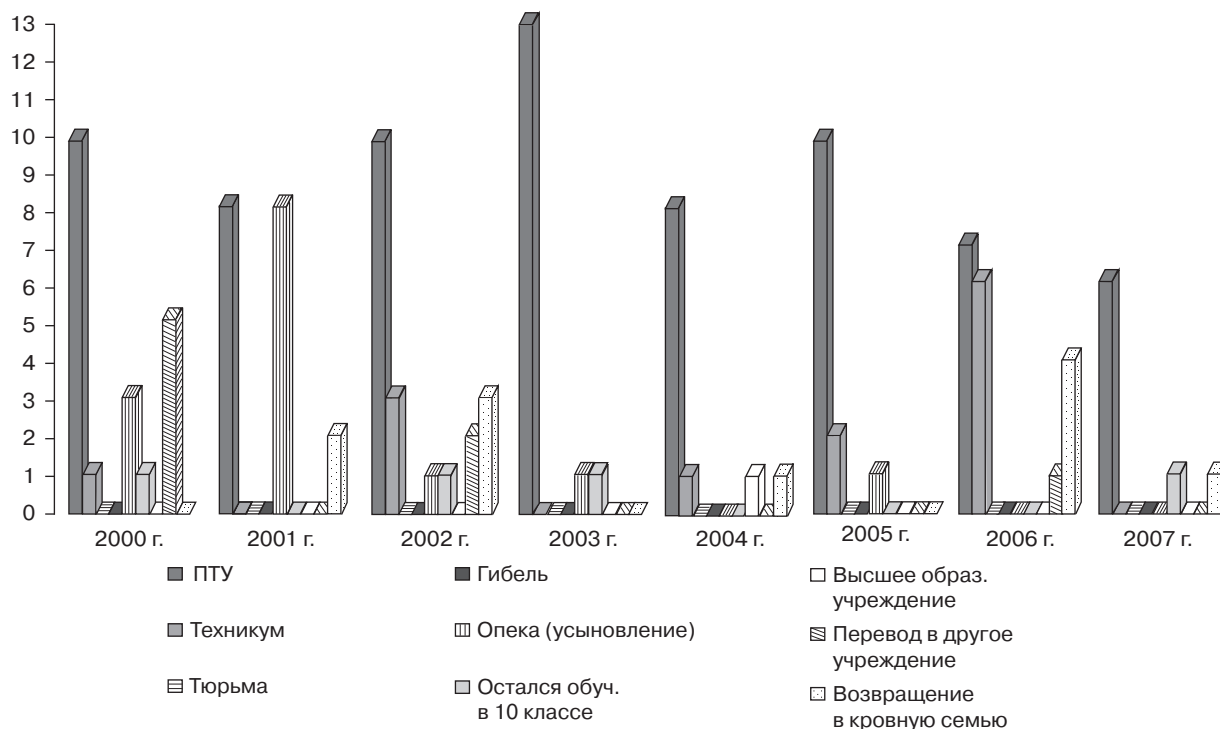


Рис. 2. Динамика результата адаптации выпускников детских домов за период с 2000 по 2007 г. г. Ростов-на-Дону

Выводы

Следующий этап реализации новой модели образовательной системы, ориентированной на становление жизнестойкой личности, включает в себя процесс саморазвития воспитанников, разработку ими жизненных планов и стратегии жизни. Поэтому проводимая воспитатель-

ная работа предполагает достижение таких результатов, как:

- создание в государственном учреждении среды жизнедеятельности, обеспечивающей жизнестойкость личности воспитанника, определяющей такие качества поведения человека, как добродетельность; следование

принципам веры, любовь, альтруизм, поиски смысла жизни; креативность; оптимизм;

– активизацию резервов личностного становления детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, для формирования жизнестойкости личности;

– создание системы жизнеобеспечения, препятствующей вторичной волне социального сиротства, на основе идей жизнестойкости личности и развития системы жизнеустройства воспитанников; формирование потребности к здоровому образу жизни, гармоничное физическое развитие воспитанников, становление духовно-нравственной базы личности воспитанников;

– формирование самоопределения, самоорганизации, жизнестойкости личности как интегративных показате-

лей личностного становления средствами физической культуры для развития в сложном быстро меняющемся непредсказуемом мире.

Заключение

Профилактика беспризорности – это государственная проблема в России, а своевременная коррекция психологического и физического здоровья детей-сирот в условиях детского дома с использованием средств физической культуры является реальной возможностью воспитания педагогическим коллективом жизнестойкого и востребованного человека в современных условиях, что определяет высокую социальную значимость использования данного направления в условиях детского дома.

Литература

1. *Байер Е.А., Колесникова Г.И.* Девиантное поведение: учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 77 с.

2. *Байер Е.А.* Коррекция и развитие психологического и физического здоровья средствами физической культуры детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Программа для учителей и воспитателей детских домов // Ростов-на-Дону, 2006. – С. 5–7.

3. *Байер Е.А., Петрова Е.В., Ченкова О.Н.* Программа развития детского дома г. Азова. – Азовпечать, 2009. – С. 49–51.

4. *Ильинский И.М.* О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи // Государство и дети: реальность России. – М., 1995.

5. *Рудик П.А.* Психология. – М.: ФиС, 1976. – 239 с.

6. *Сорокина Т.В.* Социально-профессиональные аспекты физкультурно-спортивной деятельности // Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург. Источник оригинальной публикации: <http://www.conf.muh.ru/071025/thesis.htm>

ДИАГНОСТИКА СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

С.Ю. БАРИНОВ,
МГИМО (У) МИД РФ,
г. Москва

Аннотация

В статье впервые в научной литературе ставится задача привлечь внимание специалистов к проблеме диагностики спортивной культуры личности и дать характеристику общей структуры этой педагогической процедуры. Уточняются задачи, которые призвана решить диагностика спортивной культуры личности, уровни сформированности этой культуры, ее разновидности и компонентов, а также критерии этих уровней.

Ключевые слова: спорт, спортивная культура личности, диагностика спортивной культуры личности.

Abstract

For the first time in the scientific literature the task is set to involve attention of the specialists to the problem of the diagnosis of the personality's sport standards and give a characteristic of a common structure of this pedagogical procedure. Specifying the tasks which diagnosis of the personality's sport standard is to resolve, the levels of this cultures forming, its variations and components, and also measures of these levels.

Key words: sport, sport culture of the personality, diagnosis of the personality's sport culture.

Одно из важных направлений совершенствования спортивной работы с детьми и молодежью – ориентация этой работы на воспитание у них *спортивной культуры*. Для эффективной организации этой работы особенно важное значение имеют результаты предварительной *диагностики* спортивной культуры личности. Эта процедура позволяет определить уровень сформированности данной культуры, различных ее компонентов и форм, те недостатки («пробелы») в этом плане, которые требуют педагогической коррекции.

Диагностика спортивной культуры личности – крайне сложная процедура как по характеру тех задач, которые при этом должны быть решены, так и по тем средствам, методам, которые должны быть использованы для решения этих задач. В научной педагогической литературе, по имеющейся у нас информации, отсутствуют даже попытки анализа этой педагогической процедуры.

В данной статье ставится задача привлечь внимание специалистов к этой проблеме и дать характеристику общей структуры диагностики спортивной культуры личности. При решении данной задачи мы опираемся на концепцию спортивной культуры и ее форм, изложенную в работах В.И. Столярова [1, 2, 3 и др.]. Уточним основные положения этой концепции, которые используются для определения общей структуры диагностики спортивной культуры личности.

Под *спортивной культурой* понимается позитивное ценностное отношение социального субъекта (индивида, социальной группы или общества в целом) к спорту, социальной деятельности и ее результаты по усвоению, сохранению, реализации и развитию связанных со спортом ценностей. Эта культура предусматривает: различные формы спортивно ориентированной деятельности; разные формы (рациональную, мотивационную, эмоциональную, деятельностьную) позитивной оценки спорта; ее обоснование (осмысление и объяснение); результаты

всей этой социальной активности – сформированные качества личности и ее образа (стиля) жизни, правила поведения, социальные роли, нормы и образцы социальных отношений; функционирование соответствующих социальных институтов и т.п.

Позитивное ценностное отношение индивида к спорту всегда носит *не общий*, а совершенно *конкретный* характер: подразумевает не спорт вообще, а определенные его аспекты, стороны, компоненты, функции, виды, разновидности и т.д. Та система ценностей, которую индивид связывает со спортом, т.е. то, что для него является наиболее важным, значимым в спортивных соревнованиях, в процессе подготовки к ним, определяет *конкретное содержание, направленность, специфику*, т.е. *форму (разновидность)* его спортивной культуры.

Значит, возможны различные *специфические формы (разновидности)* позитивного ценностного отношения индивида к спорту, а значит, спортивной культуры личности. Основными из них являются следующие.

Спортивно-прагматическая культура. Эту разновидность спортивной культуры личности характеризует ее ярко выраженная *утилитарная, прагматическая* направленность. Имеется в виду, что наиболее важными, значимыми в спорте для индивида являются сугубо утилитарные, технологические, прагматические ценности (например, возможность на спорте зарабатывать деньги, приобретать материальные блага и т.д.).

Антигуманная спортивная культура. Спорт может привлекать индивида, выступать для него как ценность на основе того, что дает возможность продемонстрировать свое превосходство над другими, реализовать свои националистические идеи, некоторым образом проявить свою агрессивность и т.п. В этом случае спортивная культура личности включает в себя нормы и ценности, не совпадающие с общекультурными ценностями гуманистической ориентации, вследствие чего выступает

как *спортивная субкультура личности антигуманной направленности (антигуманная спортивная культура)*.

Спортивно-гуманистическая культура. Основу спортивно-гуманистической культуры личности составляет позитивное ценностное отношение индивида к спорту, к различным его компонентам (спортивной тренировке, спортивным соревнованиям и др.), видам, разновидностям, их аспектам, функциям и т.д. с позиций *гуманизма*, с точки зрения его идеалов и ценностей – целостного развития личности и гуманных отношений к другим людям, нациям, культурам, верованиям.

При всех возможных различиях в спортивной культуре личности все ее формы (разновидности) имеют нечто общее. Их объединяет *общее позитивное ценностное отношение индивида к спорту*, к спортивной деятельности, к тем или иным ее компонентам, видам, разновидностям и т.д. Наличие этого отношения позволяет оценивать ту или иную его культуру именно как *спортивную*, а например, не как физическую или интеллектуальную, эстетическую и т.д., и причислять все формы его спортивной культуры именно к этой, а не к какой-то иной культуре. Общее позитивное ценностное отношение индивида к спорту, к спортивной деятельности, к тем или иным ее компонентам, видам и т.д., которое составляет общее основание всех специфических форм (разновидностей) спортивной культуры личности и определяет их общее содержание, общую направленность, составляет *базис* этой культуры.

Базис спортивной культуры личности имеет сложную структуру, включает в себя комплекс взаимосвязанных элементов.

К числу основных компонентов этой структуры относится *общая позитивная оценка спорта*: спортивная деятельность, те или иные ее виды, формы и т.д. выступают для индивида как ценность (комплекс ценностей), оцениваются как значимые, важные, полезные. Основными *проявлениями* и *показателями* такой оценки спорта, т.е. *оценочными компонентами* базиса спортивной культуры личности, являются:

- позитивное мнение в виде соответствующих высказываний, суждений, отзывов о спорте, о различных формах и аспектах спортивной активности – *рациональный (когнитивный)* компонент;
- связанные со спортом положительные эмоциональные реакции (чувство удовольствия, восторга от занятий спортом, участия в спортивных соревнованиях, наблюдения за ними и т.п.) – *эмоциональный (аффективный)* компонент;
- интерес к спорту, к тем или иным видам спортивной деятельности (таким, например, как спортивные тренировки и соревнования, посещение спортивных мероприятий, просмотр телевизионных спортивных передач, чтение спортивных газет и журналов, коллекционирование спортивных значков, марок и т.п.), стремление (желание) участвовать в них и т.д., т.е. мотивационная готовность индивида к такого рода деятельности, – *мотивационный* компонент;
- реальные формы деятельности, связанные со спортом (участие в спортивных тренировках и соревно-

ваниях, посещение спортивных мероприятий, просмотр спортивных телевизионных передач, чтение спортивных газет и журналов; усвоение знаний, умений, правил, норм поведения, социальных ролей, позволяющих участвовать в этих видах деятельности, и т.д.) – *деятельностный* компонент.

Важным компонентом общего позитивного ценностного отношения индивида к спорту является не только его *позитивная оценка*, но также *обоснование (осмысление, объяснение)* этой оценки – *рефлексивно-аналитический* компонент базиса спортивной культуры.

Обоснование (осмысление объяснение) индивидом позитивной оценки спорта предусматривает решение следующих задач:

- выбор критерия для оценки спорта, его видов, разновидностей, компонентов (спортивной тренировки, соревнований, поведения спортсмена, болельщиков и т.д.): с каких позиций, на основе каких идеалов, норм, культурных образцов и т.д. они будут оцениваться;
- определение тех сторон, аспектов, функций спорта, его видов, разновидностей, компонентов, которые позволяют на основе избранного критерия дать ему позитивную оценку, приписать определенные ценности, придать социальный и/или личностный смысл.

При обосновании (осмыслении, объяснении) позитивной оценки спорта индивид может использовать: свой практический опыт; полученные в ходе учебы знания; традиции, нормы, идеалы, ценностные стереотипы, доминирующие в окружающей социальной среде, и т.д.

Необходимым *условием (предпосылкой)* для формирования у индивида общего позитивного ценностного отношения к спорту является наличие у него *исходных (предпосылочных) знаний, умений, навыков*. К их числу относятся:

- *знания* о том, что такое спорт, его компоненты – спортивная тренировка, спортивные соревнования и др., те или иные разновидности спорта – массовый спорт, спорт высших достижений и т.д. – как особые социальные феномены, отличающиеся от других, об их сущности, структуре, специфике, т.е. *понятия*, которые необходимы для того, чтобы можно было выделять (отличать от множества других явлений) и характеризовать спорт, его компоненты, разновидности и т.д.;
 - *фактологические знания* – знания о конкретных *фактах* спортивной деятельности, тех или иных ее видах, разновидностях в настоящее время и в процессе развития;
 - *знания* об определенных идеалах, ценностях, нормах и образцах поведения, которые необходимы для той или иной оценки спорта (его видов, разновидностей, компонентов);
 - *знания, умения и навыки*, необходимые для того, чтобы можно было включаться в те или иные виды спортивной деятельности (например, спортивную тренировку, спортивные соревнования и т.д.) в соответствии с принятыми правилами, нормами и образцами поведения.
- Все эти знания, умения, навыки, формируемые в процессе социализации (стихийно в ходе жизненного опыта, под воздействием окружающей социальной среды, средств массовой информации и т.д., а также

сознательно, целенаправленно в процессе образования, обучения, воспитания), образуют *предпосылочный (исходный)* блок знаний, умений, навыков базиса спортивной культуры личности. Они обеспечивают индивиду возможность для правильной ориентации в мире спорта, в различных его аспектах (выполняют *ориентировочную* функцию), а также для оценки, осмысления и реального участия в спортивной деятельности (характеризуют его *информационно-операциональную подготовленность* к этим видам деятельности).

Диагностика спортивной культуры личности призвана решить следующие основные задачи:

1) выявить в культуре личности те ее параметры (показатели), которые специфически характеризуют именно *спортивную* (а не какую-то другую, например, физическую) культуру, т.е. осуществить процедуру идентификации *базиса* спортивной культуры личности;

2) определить *особую направленность, конкретное содержание, особенности* спортивной культуры личности, т.е. осуществить процедуру идентификации той или иной ее *специфической формы (разновидности)*;

3) уточнить *особенности* этой формы (разновидности) спортивной культуры личности;

4) дать характеристику основных *компонентов* («блоков») диагностируемой спортивной культуры личности;

5) определить *уровень сформированности* у конкретного индивида данной спортивной культуры, ее различных компонентов («блоков»).

При решении первой задачи используются понятие и параметры базиса спортивной культуры личности.

Основанием для решения второй и третьей задач является положение о том, что направленность спортивной культуры личности, ее конкретное содержание и форма зависят от того, в чем индивид усматривает ценность спорта, чем последний привлекателен для него. Поэтому для диагностики этих параметров спортивной культуры личности необходимо выяснить те *ценности*, которые индивид связывает со спортом, на которые он ориентируется в спорте, т.е. то, что для него является наиболее важным, значимым в спортивной деятельности – в спортивных соревнованиях, в процессе подготовки к ним, в спортивных зрелищах и т.п. Как отмечено выше, спортивная культура личности в современных условиях может выступать как *спортивно-прагматическая*, как *спортивно-гуманистическая* и как *антигуманная* спортивная культура. Каждая из этих форм спортивной культуры личности также может иметь те или иные особенности и соответственно несколько разновидностей. Это определяется в ходе решения третьей задачи.

Значит, диагностика разновидностей спортивной культуры личности предусматривает ответы на следующие вопросы:

1) какую *направленность* имеет спортивная культура индивида, в какой *форме* она выступает: как спортивно-прагматическая, спортивно-гуманистическая или антигуманная спортивная культура – этап идентификации

разновидностей спортивной культуры личности (решение второй задачи);

2) какие *особенности* характеризуют ту или иную разновидность спортивной культуры личности, в какой *конкретной форме* она выступает (например, какую направленность имеет спортивно-гуманистическая культура индивида, на какие гуманистические ценности она ориентирована – на эти ценности в их олимпийской или спартианской интерпретации) – этап идентификации *особенностей (формы)* той или иной разновидности спортивной культуры личности (решение третьей задачи).

Четвертая задача предполагает изучение особенностей основных *компонентов* («блоков») базиса или какой-то особой *формы* (разновидности) спортивной культуры личности:

- предпосылочного блока (исходных знаний, умений, навыков, обеспечивающих возможность правильной ориентации в мире спорта, в различных его аспектах, их оценки, осмысления и реального участия в тех или иных формах спортивной активности);

- оценочных компонентов (рационально-логическая, эмоционально-чувственная, мотивационная и деятельностная оценки спорта, его компонентов, функций и т.п.);

- рефлексивно-аналитического компонента (основание – осмысление, объяснение – оценки спорта, его компонентов, функций и т.п.);

- результирующего компонента (*результаты* деятельности индивида по усвоению, сохранению, реализации и развитию связанных со спортом идеалов, эталонов, норм, ценностей).

Для решения пятой задачи диагностики спортивной культуры личности важно знать *возможные уровни сформированности* этой культуры (ее разновидностей, компонентов), а также *критерии* их различения, по которым их можно идентифицировать.

Следует различать четыре возможных уровня сформированности спортивной культуры личности (ее разновидностей и их компонентов): *высокий, средний, низкий* и уровень *несформированности*.

Для эффективной диагностики спортивной культуры личности важно сформулировать основные критерии этих уровней применительно к базису и специфическим формам (разновидностям) спортивной культуры личности.

Ниже это показано на примере критериев уровней сформированности базиса спортивной культуры.

Как отмечено выше, базис спортивной культуры личности – это ее общее позитивное ценностное отношение к спортивной деятельности, основными компонентами («блоками») которого являются:

- предпосылочный (исходный) блок знаний, умений, навыков;

- оценочные компоненты (рационально-логическая, эмоционально-чувственная, мотивационная и деятельностная оценки);

- рефлексивно-аналитический блок;

- результирующий блок.

Каждый из этих компонентов может иметь четыре возможных уровня сформированности (высокий, средний, низкий и уровень несформированности). Уточним критерии и показатели их сформированности.

Применительно к предпосылочному «блоку» базиса спортивной культуры в качестве основных критериев различения указанных уровней принимаются *особенности* входящих в этот блок знаний (понятий), умений, навыков, а также способность их *объяснить* и *разъяснить*.

Применительно к оценочным компонентам базиса спортивной культуры личности принимаются следующие основные критерии различения высокого, среднего, низкого уровней их сформированности и уровня их несформированности:

а) *рационально-логическая* позитивная оценка: особенности формулирования и разъяснения позитивного мнения (в виде соответствующих высказываний, суждений, отзывов) о спорте, о различных формах и аспектах спортивной активности;

б) *эмоционально-чувственная* позитивная оценка: характер и степень проявления положительных эмоциональных реакций (чувство удовольствия, восторга и т.п.) при оценке спорта, различных форм спортивной активности, участия в них;

в) *мотивационная* позитивная оценка: наличие и степень интереса к спорту, к тем или иным видам связанной с ним деятельности (таким, например, как спортивные тренировки и соревнования, посещение спортивных мероприятий, просмотр телевизионных спортивных передач, чтение спортивных газет и журналов, коллекционирование спортивных значков, марок и т.п.), а также стремление (желание) участвовать в них и т.д.;

г) *деятельностная* позитивная оценка: *характер* и *количество* видов связанной со спортом деятельности индивида, а также *степень* (частота, продолжительность, интенсивность) *участия* в них.

Рефлексивно-аналитический «блок» базиса спортивной культуры личности – это обоснование (осмысление, объяснение) позитивной оценки спорта, предусматривающее как минимум решение следующих задач:

– выбор критерия для оценки спорта, его видов, разновидностей, компонентов (спортивной тренировки, соревнований, поведения спортсмена, болельщиков и т.д.): с каких позиций, на основе каких идеалов, норм, культурных образцов и т.д. они будут оцениваться;

– определение тех сторон, аспектов, функций спорта, его видов, разновидностей, компонентов, которые позволяют на основе избранного критерия дать ему позитивную оценку, приписать определенные ценности, придать социальный и/или личностный смысл.

В качестве основных критериев различения высокого, среднего, низкого уровней сформированности и уровня несформированности этого «блока» принимаются: 1) *содержание* и *правильность постановки задач*, которые должны быть решения для обоснования (осмысления, объяснения) позитивной оценки спорта; 2) *набор* средств, используемых для решения этих задач, их *соответствие* требованиям логики и методологии науки.

Такова процедура диагностики базиса спортивной культуры личности с акцентом на определение уровня сформированности ее основных компонентов. Приведенные выше критерии и показатели уровней сформированности различных компонентов базиса спортивной культуры личности относятся и к компонентам той или иной ее разновидности (формы). Но на основе уточнения ценностей, лежащих в основе диагностируемой разновидности спортивной культуры личности, эти критерии и показатели, естественно, конкретизируются. Значит, процедура диагностики разновидностей спортивной культуры личности проводится по тому же алгоритму, но с учетом их особенностей (специфики).

Литература

1. Столяров В.И. Спортивная культура как элемент культуры // Современность как предмет исследования социальных наук: материалы Всерос. науч. конф. – М.: МГАФК, 2002. – С. 28–33.

2. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2004. – 400 с.

3. Столяров В.И., Козырева О.В. Гуманистический подход к спортивному воспитанию и спортивной культуре: общая концепция и ее применение к дошкольникам // Гуманистика соревнования. Вып. 2: сб. ст. – М.: Гуманитарный центр «СпАрт» РГАФК, 2002. – С. 3–226.

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОЗДОРАВЛИВАЮЩЕЙ ФИЗИКУЛЬТУРНО-АТЛЕТИЧЕСКОЙ ИНДУСТРИИ

С.Х. ВАРЗИЕВ,

Автономно-некоммерческая организация
«Физкультурно-оздоровительный центр “СВ-КЛАСС”»,
г. Москва

Аннотация

Рассмотрены принципиально новые стратегические принципы культуры физических движений: «Стиль новых движений» и методическая система физического развития «Новая атлетика» как основа новой культуры здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий. Для решения социально значимой проблемы создания здоровьесберегающей и здоровьесозидающей среды разработаны концепция и рабочий проект создания единой всероссийской сети быстровозводимых, эргономичных и многофункциональных «Дворовых физкультурных мини-павильонов» («атлетическая беседка»), призванных удовлетворить запросы разновозрастных категорий и групп населения как крупных, так и небольших населенных пунктов страны.

Ключевые слова: здоровьесозидающая среда, здоровьесберегающие и здоровьесозидающие технологии, атлетические тренировочные занятия, «Новая атлетика», профилактика движений, культура физической активности, стиль новых движений, сеть физкультурно-оздоровительных комплексов.

Abstract

There have been considered new strategy principles of physical cultural movements: «Style of the new movements» and methodical system of physical development «New athletics» as the basis of new culture of healthsaving and healthcreating technologies. To solve the socially important problem of formation of the health-preserving & health-creating environment there have been worked out the conception & working draft of creating the common all-Russia net of quickly constructed, ergonomic and multifunctional «Yard athletic mini-pavilions» («athletic pavilion») which are to satisfy the needs of all ages and social groups of large & small settlements alike.

Key words: health-creating environment, athletic training studies, «New athletics», health-saving and health-creating technologies, precautions of movements, culture of physical activity, style of the new movements, net of health-creating sports complexes.

Проблема формирования здорового образа жизни как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда человека является важнейшей проблемой современной России, требующей для своего решения обеспечения здоровых условий жизни людей в едином природно-социальном комплексе здоровьесберегающей среды. Мощным потенциалом оздоровления обладает физическая культура, рассматриваемая как часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Это позволяет считать работу по развитию физической культуры и спорта, созданию здоровьесберегающей среды, физкультурно-оздоровительных комплексов по месту жительства, учебы и работы как важнейшую государственную задачу по оздоровлению разновозрастных категорий и групп населения, воспитанию навыков и привычек здорового образа жизни

Сохранение и укрепление здоровья молодежи – сложная комплексная социально-педагогическая проблема, требующая переориентации целей образования

и воспитания. Если смысложизненной ценностью современного молодого человека должно стать здоровье его самого, окружающих людей, населения Земли, то, безусловно, главную цель современного образования следует определить как формирование ценностно-ориентированного здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих и здоровьесозидающих компонентов в содержании всех учебных курсов и организации всего педагогического процесса [1–6]. Педагогический аспект решения этой проблемы не может ограничиваться только учетом состояния здоровья человека, обеспечением определенного уровня его валеологической грамотности; он должен включать также и внедрение технологий, обеспечивающих позитивные процессы в развитии здоровья. Наиболее подходящими для этого являются личностно-ориентированные технологии, включающие проектирование образовательного процесса исходя из потребностей, мотивов, возможностей, способностей человека.

Нами разработаны и апробированы авторские методические технологии, которые применяются более 20 лет и основаны на принципе работы с телесной линией через коррекцию движений, влияющих на внутри- и межмышечные включения на фоне индивидуальных

особенностей меж- и внутрисуставной координации природной модели суставов. Обобщением накопленного опыта работы стала авторская методическая система физического развития «Новая атлетика», состоящая из следующих направлений персонального физкультурно-атлетического тренинга:

«**Структурирование, детализация и дозирование атлетического тренировочного процесса**». Система позволяет своим мельчайшим «дроблением» сохранить заложенный тренером-методистом истинный характер «длинного» или «короткого» тренировочного цикла и разумно использовать сопутствующие процессу смежные направления.

«**Атлетическое форматирование психофизики атлета**». Система позволяет при работе непосредственно с атлетом корректировать движения атлета, исходя из его существующих физических возможностей и психоэмоциональных особенностей.

«**Атлетический блиц**». Система обеспечивает максимально оперативное и адекватное взаимодействие тренера-методиста, инструктора и атлета.

«**Физкультурно-атлетическая тренировочная опека**» («**ФАТО**»). Система обучает инструктора навыкам стиля и формы техничного общения с атлетом при персональных занятиях. Обучающая компонента учитывает все психологические, технические и физические особенности атлета при общении с ним.

«**Атлетический здоровьесберегающий дефицит**». Система обучает преподавателей всех уровней по предмету «Физическая культура» на практических занятиях выявлять индивидуальный **дефицит природной здоровьесберегающей базы ребенка** при использовании силовых упражнений без использования отягощений на всех этапах их физиологического развития, вычлняя психоэмоционально и физически утомляющие движения из персонализированных занятий.

Подробное обоснование и описание предлагаемых нами авторских технологий приведено в выпущенной Издательским домом «РИПОЛ классик» монографии автора «Атлетический тьюнинг» [7].

Важно отметить, что любые компетентные атлетические тренировочные занятия при абсолютном соблюдении включенных в систему предостережений приведут к ощутимым положительным результатам не только в отношении качественного мышечного контура, телесных пропорций или функциональных резервов организма, но и однозначно окажут прямое глубоко оздоравливающее воздействие на работу всей системы жизнедеятельности человека.

Быстро надвигающаяся эра не просто оздоровления, а именно здоровьесберегающих и здоровьесоздающих технологий имеет направление, характерной особенностью которого является улучшение качества тела через профилактику движений, то есть модификация упражнений направлена не на коррекцию мышц, а на коррекцию движений – ее суставную кинематику. Это означает, что одним из базовых элементов современных здоровьесберегающих технологий должен стать «**стиль новых движений**», применение которого позволяет мак-

симально выработать содержащийся в любом конкретно взятом упражнении технический потенциал. Понятие «стиль новых движений» подразумевает не визуальный динамический ряд, а персонифицированный стиль, определяющий и удовлетворяющий в каждом случае только конкретного индивида, вмещающий в себя внутреннее осознание предстоящего воспроизведения динамики с верным внешним воплощением. Применение «стиля новых движений» позволяет любые упражнения, ставшие традиционными, модифицировать так, чтобы после выявленных генетических особенностей моделей суставов индивида и с учетом выявленного дать возможность любому индивиду в применяемых упражнениях максимально удовлетворить потребность в формировании новых вариативных рядов для каждой конкретной мышечной группы.

При этом достигается обеспечение комфортных ощущений в суставах, мышцах и других компонентах суставно-связочного аппарата и мышечной системы во всех ее проявлениях, а именно, когда организм наиболее качественно локализирует и акцентированно распределяет на себе нагрузку.

Особое внимание необходимо обратить на то, что нужно не развивать мышцы, а совершенствовать именно движения. Любое системное или бессистемное усиление развития мышц будет в той или иной степени навязчиво влиять на межсуставную координацию, и нередко негативно. Образно говоря, если доселе суставы, стираясь, стачиваясь, воспаляясь, работали во имя мышц и для их формирования, то теперь наоборот – мышцы будут старательно удовлетворять и «ублажать» суставы – их особенный врожденный модельный ряд, созданный природой. И, если только в этом будет адекватная необходимость, в нужный момент мышцы будут самостоятельно подключаться к процессу устранения сбоя в двигательной системе. Такой стратегический принцип культуры физических движений будет базой в новой эре культуры здоровьесберегающих и здоровьесоздающих двигательных технологий.

Очень важной, социально значимой проблемой является создание здоровьесберегающей и здоровьесоздающей среды по месту жительства и учебы разновозрастных категорий и групп населения как крупных, так и небольших населенных пунктов страны. В целях предварительного исследования проблемы обеспеченности населения России адекватными и доступными физкультурно-оздоровливающими условиями специалистами нашей организации (АНО ФОЦ СВ-Класс) был проведен детализированный опрос репрезентативной в отношении изучаемой темы группы москвичей, проживающих в разных административных округах столицы, имеющих возрастные, гендерные, брачно-семейные, профессиональные, национально-этнические и социально-статусные различия, в том числе индивидуальные медицинские проблемы. В рамках опроса были изучены:

1) степень осведомленности населения в вопросах, касающихся характеристик действующих учреждений физкультурно-оздоровительной направленности;

2) степень удовлетворенности населения качеством существующих доступных физкультурно-оздоровительных учреждений;

3) потребность в создании новых условий для занятий традиционными и новейшими формами физкультурных занятий.

Результаты обработки собранных данных и совокупные выводы экспертов в области физкультуры и социальных вопросов [8] позволили заключить, что на данный момент имеющаяся система физкультурно-оздоровительных учреждений не может удовлетворить реально существующие запросы широкого спектра разновозрастных категорий и групп населения. В связи с этим реализация современных здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий требует создания и развития разветвленной системы физкультурно-оздоровительных учреждений нового типа, способных удовлетворить реально существующие запросы широкого спектра различных слоев разновозрастного населения округов и областей России.

Деятельность преобладающего большинства существующих спортивных центров сводится в основном к работе по платному принципу клубной работы, по ценовой политике с уровнями «Премиум», «Бизнес» и «Эконом», чья концептуальная направленность и ценовая политика не позволяют охарактеризовать их как социально ориентированные массово-доступные физкультурно-оздоровительные объекты. Но и цены на «Эконом» явно завышенны. Виной тому – отсутствие государственного контроля над физкультурно-оздоровительной индустрией. Именно введение госконтроля, в функции которого будет входить выдача разрешения на деятельность и определение льготного налога на эту особую сферу деятельности – единственную естественную оздоравливающую технологию, сможет регулировать и контролировать ценовую политику, а тем самым – и степень доступности предлагаемых услуг.

Отсутствие условий, предоставляющих бесплатные физкультурно-оздоровительные возможности, создает абсолютно незаполненную потребительскую нишу, формируя выраженный объемный социальный заказ на создание сети социально ориентированных объектов, призванных удовлетворить значительную потребность населения города в создании качественной и доступной народно-массовой физкультурно-оздоровительной базы.

Компанией СВ-Класс разработаны концепция и рабочий проект создания единой всероссийской сети «Дворовых физкультурных мини-павильонов» («атлетическая беседка»), призванных удовлетворить запросы разновозрастных категорий и групп населения как крупных, так и небольших населенных пунктов страны. Проект имеет четко обозначенную социальную направленность; его актуальность и необходимость незамедлительной реализации диктуется хорошо изученным феноменом зависимости степени социальной напряженности от уровня организации здорового досуга населения.

Сеть будет представлять собой неотопляемые, с непромокаемыми дренажными полами, крытые вентилируемые мини-объекты народно-массовой направленно-

сти, имеющие стандартизованную быстровозводимую модульную конструкцию в форме больших «беседок», оснащенных системой многофункциональных, практичных и безопасных атлетических тренажеров, простых в эксплуатации и монтаже.

За счет предусмотренной проектом вариативности конфигурации быстровозводимые мини-павильоны, занимая незначительную территорию, будут удобно располагаться на территории дворов жилых застроек, школ и высших учебных заведений.

Внутреннее наполнение сооружений в основном предполагается осуществить за счет простейших конструктивных схем базовых видов тренажеров и моноприспособлений типа «турник» и «брусья» в новейшей, более безопасной и удобной модификации, из доступных материалов: металла, дерева и пластмассы, которые по необходимости можно легко ремонтировать либо демонтировать и заменять.

В понятие «Физическая культура» мы включает два культурологически направленных аспекта:

1) «культуру физической активности», отображающую интеллектуальный подход в используемых видах физического совершенства к процессам и процедурам двигательной активности внутри каждого используемого вида с разумным, осмысленным и обоснованным применением для достижения оздоровительного эффекта всех систем организма;

2) «культуру тела», воссоздающую эстетические качества и сочетающую сложную систему контурно-визуального и тактильно-пальпируемого порядка, включая все смежные категории, отражающие понятие эстетики.

В соответствии с этим на каждом тренажере будет размещена пластиковая памятка с методической информацией о правильном, эффективном и безопасном использовании представленных тренажеров с обязательными рекомендательными пометками медицинского характера. В «атлетических беседках» будет также располагаться дополнительная разъяснительная информация из смежных оздоровительных индустрий по здоровому образу жизни.

В состав физкультурного мини-павильона войдут:

- ▶ зона атлетических тренажеров;
- ▶ зона атлетических моноприспособлений.

На территории будут напрочь отсутствовать всякого рода сидячие места для отдыха, так как стратегия подразумевает непрерывный и насыщенный физической активностью процесс.

Важно отметить, что все зоны «атлетических беседок», так же, как и всю строительную конструкционную концепцию, предполагается оборудовать атлетическим инвентарем российских изготовителей и материалами исключительно отечественного производства, оставляя в регионах приоритетное право производства на местах.

Предполагается, что к ежеквартальной работе в единой сети «Дворовых атлетических беседок» будут привлечены местные инструкторы-методисты по общей физической культуре, студенты-старшекурсники специализированных вузов, а также специалисты, имеющие опыт лечебных и восстановительных физических за-

ятий, в том числе владеющие хорошо зарекомендовавшими себя оригинальными методиками отечественных специалистов. На базе компании СВ-Класс предполагается систематически проводить учебно-методические семинары. Наглядные бесплатные мастер-классы на местах будут проводиться в форме благотворительных ежеквартальных акций специалистами местных клубов в заранее обозначенные выходные дни с предварительным оповещением на доске объявлений.

Так как предметно-техническое оснащение и конструкцию планируется осуществлять на базе отечественной продукции, то следование обозначенной концепции, безусловно, создаст поддерживающий поток заказов и стимул к развитию ряда отечественных предприятий, в том числе производителей недорогой спортивной одежды, обуви, инвентаря.

Функционирование развернутой сети «атлетических беседок» не только создаст предпосылки для формирования и возрождения российских традиций разумного оздоровительного досуга, но и станет социальной базой поддержания норм физического статуса населения. Широкое вовлечение в занятия россиян, принадлежащих к различным слабозащищенным в социальном отношении возрастным и статусно-имущественным слоям,

сможет ощутимо повысить качество их жизни, а также привести к улучшению социальной атмосферы в стране.

Указанные факторы позволяют отнести предлагаемый проект к категории мероприятий, призванных напрямую решать проблемы, относящиеся к области государственной заботы и поддержки. В связи с тем, что из-за отсутствия инвестиционной привлекательности данный проект не может быть реализован за счет привлеченных инвестиционных источников, его финансирование следует осуществлять за счет бюджетных средств в качестве проекта, имеющего статус социально значимого правительственного заказа.

Социальная значимость проекта, возможности, предоставляемые его реализацией для осуществления целенаправленной работы по развитию физической культуры по месту жительства и обучению населения, его актуальность в свете увеличивающегося внимания государства к проблеме обеспечения доступности занятий физической культурой для всех категорий и групп населения, формирования устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой, здоровому образу жизни требуют незамедлительного принятия эффективных решений исполнительной государственной власти.

Литература

1. Букреев В.В. Педагогические технологии развития здорового образа жизни у учащихся школ: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – Сочи, 2005.
2. Казанникова А.В. Педагогические условия формирования здоровьесозидающей образовательной среды в начальной школе «полного дня»: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – СПб., 2005.
3. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ. – М.: Каро, 2005. – 176 с.
4. Рылова Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – Кемерово, 2007.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: Аркти, 2005. – 320 с.
6. Соловьева Н.И. Здоровьесберегающая система образования в обеспечении формирования культуры здорового образа жизни учащихся: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – Ставрополь, 2005.
7. Варзиев С.Х. Атлетический тунинг. Новый взгляд на культуру физического совершенства / С.Х. Варзиев. – М.: РИПОЛ классик, 2009. – 448 с.
8. Цветкова И.А. Анализ практического опыта организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства в г. Москве // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 3. – С. 34–37.

ПОСТРОЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ НА ОСНОВЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАСЛЕДИЯ КОРЕННЫХ МАЛОЧИСЛЕННЫХ НАРОДОВ ЗАПАДНОЙ СИБИРИ

С.А. ДНЕПРОВ,
*Уральский государственный
педагогический университет (УРГПУ);*
В.П. КРАСИЛЬНИКОВ,
*Уральский государственный технический университет
(УГТУ-УПИ),
г. Екатеринбург*

Аннотация

На основе материалов десяти этнопедагогических экспедиций (1990–2006) в места постоянного проживания коренных малочисленных народов Западной Сибири (хантов, манси, лесных ненцев) предложен национальный компонент для учебных программ Сибирского региона.

Ключевые слова: педагогическое наследие, педагогическое достояние, двигательная активность, традиционные игры и состязания.

Abstract

On the basis of materials of ten ethnopedagogical expeditions (1990–2006) in places of constant residing radical small people of Western Siberia (khantes, manses, wood nenzes) methodical recommendations of development of impellent activity of these ethnos are offered.

Key words: pedagogic heritage, pedagogic value, motor activity, traditional games and competitions.

Введение

В последние годы появилась необходимость в преодолении оторванности современного образования коренных малочисленных народов от их национальных корней, от естественного этнопедагогического процесса. Это общемировая проблема: ЮНЕСКО выражает озабоченность в связи со стремительным исчезновением важнейших традиционных педагогических методов и средств [15].

Федеральная целевая программа «Экономическое и социальное развитие коренных малочисленных народов Севера до 2015 года» также имеет разделы, которые посвящены созданию условий для развития двигательной активности [4]. Роль двигательной активности как важнейшей части педагогического наследия физического воспитания коренного населения Западной Сибири не рассматривалась, не систематизировалась, не находила достаточно полного теоретического обобщения и соответственно реализации в современных условиях. Возникло противоречие между потребностью в использовании двигательной активности как части педагогического наследия и недостаточной разработанностью ее теоретического, системного, содержательного и методического аспектов.

Исследования последних лет показали, что в настоящее время двигательная активность российских школьников на 40, а старшеклассников – на 70% ниже необходимой нормы здоровья [12]. Положение в национальной средней школе значительно хуже [11, 14].

Методы и организация

Краткие сведения, повествующие о средствах и приемах развития физической активности коренных сибиряков, содержатся в работах педагогов, историков, этнографов, путешественников и даже ссыльных [1, 5 и др.]. Основным недостатком вышеупомянутых публикаций является то, что они носят отрывочный и описательный характер.

Большинство исследователей физической культуры коренных сибиряков отмечает их невысокий рост (от 150 до 155 см), небольшой вес (от 55 до 64 кг), но подчеркивают, что эти параметры – небольшой рост и вес – не препятствовали формированию крепкого телосложения этих этносов [6, 8, 10].

Многие известные ученые-североведы регистрировали высокую продолжительность жизни коренных сибиряков (от 60 до 100 лет), которая была бы невозможна без высокой степени развития двигательной активности [2, 3, 6, 7].

На основании этих данных можно судить об объеме и роли двигательной активности для выживания, о ее социализирующей роли в воспитании подрастающих поколений сибирских коренных народов.

Для более тщательного, углубленного изучения педагогического наследия двигательной активности коренных сибиряков применялись методы полевой этнографии: включенное спровоцированное наблюдение, опрос, беседа, интервью, фото- и киносъемка.

Результаты и их обсуждение

Наши исследования показали, что не имеющий аналогов культурный опыт многих коренных народов Западной Сибири находится на грани полного исчезновения.

Реконструкция педагогического наследия в современных условиях должна учитывать то, что традиционно формирование двигательной активности детей и подростков коренных сибиряков было основано на принципах постепенности в овладении промысловой и хозяйственной деятельностью, учета возрастных и гендерных особенностей этих этносов.

Обращение к педагогическому достоянию и наследию позволит преодолеть крайне негативную тенденцию постепенного снижения роли семейного физического воспитания в формировании двигательной активности подрастающего поколения, которая в последнее время стала очевидной. Одновременно необходимо, чтобы соответственно повышались роль и ответственность средней и высшей школы в деле обеспечения необходимой двигательной активности школьников. Однако школа в условиях Севера Западной Сибири пока не в полной мере справляется с этой ролью.

Нами предлагается следующее структурное построение национального компонента и методическая последовательность применения воссозданного педагогического наследия двигательной активности путем внедрения системы традиционных игр и состязаний в современные учебные программы национальных образовательных учреждений коренных малочисленных народов Западной Сибири.

1. *Игры, рекомендуемые к применению в учебном процессе по физической культуре в национальной средней школе.*

В младших классах предпочтение должно быть отдано играм на ловкость, быстроту, так как в этом возрасте у детей еще слабо развита аэробная и мышечная системы. Мы рекомендуем для детей этого возраста такие игры, как «Бег по-медвежьи» («Пупи нэвэр»), «Прятки» («Каньях янтэх»), «Прятки» («Мант Кэча»), «Метание аркана на носы нарт» («Кану пыймана ялкулол-кма»), «Кто быстрее?» («Пасты нэ»), «Бросание палки в цель» («Попыл энгэв»). Они вызывают огромный интерес у всех детей, а не только у детей коренных сибиряков. Эти игры можно успешно использовать как в основной части урока, так и в подготовительной, но они не рекомендуются на уроках лыжной подготовки, легкой атлетики.

В средних и старших классах на уроках физической культуры можно применять более сложные игры, силовые единоборства и самобытные физические упражне-

ния в связи с интенсивным развитием в этом возрасте мышечной и дыхательной систем, а также с началом подготовки детей и подростков к активной промысловой и хозяйственной деятельности. Это следующие игры: «Прыжки через нарты» («Порьунчкве патев»), «Снежная стрела» («Тутнел»), «Кольца» («Кис»), «Ловля оленя» («Вяркукота»), «Урони товарища». Мы рекомендовали бы эти игры для основной части урока или на все время урока.

2. *Игры на подвижной перемене.*

Игры на подвижной перемене занимают 8–10 мин. Они стимулируют двигательную активность детей, позволяют им активно отдохнуть и легче воспринимать материал на следующем уроке. Нельзя проводить сильно возбуждающие и утомляющие игры. На подвижной перемене с успехом можно использовать следующие игры: «Игра с кольцом» («Корки емюни»), «Поиграем в ямки» («Вонк сохит энгэхли»), «Метание аркана на носы нарт» («Кану пыймана ялкулол-кма»), «Игра мячом» («Пуксэл»), «Заячьи следы» («Чэвэр лэк»), «Болотная женщина» («Нёрэм ими»), «Деревянная нога» («Юх кур»).

3. *Игры в группе продленного дня.*

Спортивный час входит в структуру учебного процесса в этой группе детей, поэтому он направлен на закрепление и совершенствование материала, пройденного на уроках физической культуры. Кроме того, эти игры рекомендуется проводить на свежем воздухе, что будет способствовать укреплению здоровья детей. В течение этого часа можно провести от трех до пяти игр, например: «Игра с обручем» («Кусьюнт»), «Снежная стрела» («Тутнел»), «Кольца» («Кис»), «Броски аркана (тынзяна) за верх валиков (хореев)» («Валых тойнам танянтты»), «Игры с палочкой» («Тюркэмлэли»), «Чудище» («Манки сохит энгэх»). Они прекрасно снимают психическое напряжение и препятствуют гиподинамии.

Выводы

Теоретические и полевые этнопедагогические исследования показали, что в педагогическом наследии и достоянии коренных малочисленных народов Западной Сибири (ханты, манси, ненцы) содержится богатый потенциал самобытных средств, методов, форм развития двигательной активности, которые способствовали и способствуют их подготовке к промыслам и хозяйственной деятельности, становлению духовности, социализации и связи со своей историей.

Современное физкультурное образование Сибирского региона должно использовать педагогическое наследие и достояние коренных сибиряков, главным образом, традиционные игры и состязания.

Литература

1. *Гондатти Н.Л.* Предварительный отчет о поездке в Северо-Западную Сибирь / Н.Л. Гондатти. – М., 1988. – 245 с.

2. Игры, состязания и самобытные физические упражнения народов Севера: учеб. пособие / Под ред. Н.И. Синявского; СурГПИ. – Сургут, 2002. – 76 с.

3. *Иринарх* (игумен). В делях Крайнего Северо-Запада Сибири / Иринарх (игумен) // Православный благовестник. – 1909. – Т. 1. – № 11. – С. 497–498.

4. Концепция Федеральной целевой программы «Экономическое и социальное развитие коренных малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока»

до 2015 года»: распоряжение Правительства Российской Федерации от 21 ноября 2007 г. – № 1661-р.

5. *Красильников В.П.* Игры и состязания в традиционном физическом воспитании хантов / В.П. Красильников. – Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2002. – 120 с.

6. *Митусова Р.П.* Год среди лесного народа / Р.П. Митусова // Вокруг света. – 1928. – № 9. – С. 350.

7. *Неславин В.И.* Самоеды в домашнем и общественном быту / В.И. Неславин. – СПб., 1847. – С. 29–175.

8. *Остроумов И.Г.* Вогулы Пермской и Тобольской губерний / И.Г. Остроумов // Естествознание и география. – 1903. – № 4. – С. 76.

9. *Павловский В.А.* Вогулы / В.А. Павловский. – Казань, 1907. – С. 19.

10. *Подольский Ю.А.* Поклонение медведю у Сосьвинских вогулов / Ю.А. Подольский // Уральский охотник. – 1930. – № 1. – С. 35.

11. *Прокопенко В.И.* Материалы возрастных уровней физического развития, двигательной подготовленности и физической работоспособности школьников народов Севера (ханты, манси) / В.И. Прокопенко [и др.]; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 1992. – С. 73.

12. *Сахно А.В.* Двигательная активность и наследственный потенциал человека / А.В. Сахно, А.С. Чубуков // <http://www.centrelittle.ru/conception.html>.

13. *Симонова Л.Р.* Вымирающее племя / Л.Р. Симонова // Живописное обозрение. – 1883. – № 1. – С. 101.

14. *Шамаев Н.К.* Семейное воспитание на традициях / Н.К. Шамаев. – Якутск, 2003. – 22 с.

15. UNESCO. Collective consultation aimed at creating an international platform for the promotion and development of traditional sports and games. – Paris, 13 March 2006, UNESCO Headquarters.

ИЗМЕНЕНИЕ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

А.Ю. КАЗАКОВ,
Ульяновский государственный университет;
С.П. ЛЕВУШКИН,
РГУФКСиТ (ГЦОЛИФК)

Аннотация

В статье рассматривается влияние реализации индивидуально-типологического подхода и использования компьютерных технологий в процессе физического воспитания школьников на мотивацию учащихся к физической культуре.

Ключевые слова: индивидуально-типологический подход, компьютерные технологии, мотивация, физическое воспитание, школьники.

Abstract

In article, influence of realization of an individual approach-typological and use of computer technologies during physical training of schoolboys on motivation of pupils to physical training is surveyed.

Key words: individual typological approach, computer technologies, motivation, physical education, school students.

Улучшение физической дееспособности различных слоев населения, особенно детей, возможно только при условии, что физическая культура и спорт прочно войдут в повседневную жизнь человека.

Одним из путей такого улучшения является формирование у населения положительно активного отношения к занятиям физической культурой и спортом. Успешность решения этого вопроса во многом зависит от того, насколько занимающиеся будут заинтересованы и удовлетворены этими занятиями. Поэтому изучение мотивации к занятиям физкультурой и спортом – это не только социальная и психологическая проблема, но и педагогическая проблема теории и практики физического воспитания, имеющая прямое отношение к реализации в процессе обучения принципов сознательности и активности.

Нами было проведено исследование, целью которого явились изучение влияния индивидуально-типологического подхода, использование современных информационных технологий в процессе физического воспитания школьников на мотивацию и отношение их к физической культуре.

Для достижения данной цели нами использовались следующие методы: определение типа телосложения [5], двигательные тесты, функциональная проба PWC₁₇₀ [1], пульсометрия, аускультативный метод определения артериального давления [3], кардиоинтервалография [2], анкетирование, компьютерное программирование.

В исследовании принимали участие 758 школьников, из которых 368 составили контрольную группу и 390 – экспериментальную.

В ходе работы была создана методика физической подготовки для мальчиков 11–15 лет, предусматривающая учет особенностей телосложения. Использование данной методики на уроках физической культуры при 3-часовых занятиях в неделю позволило значительно повысить общую физическую подготовленность, физи-

ческую работоспособность и оптимизировать отдельные показатели вегетативной регуляции.

Для школьников астенического типа телосложения основным содержанием методики явилось преимущественное развитие выносливости. Наиболее эффективным для повышения уровня физического состояния школьников мышечного и дигестивного типов телосложения является двигательный режим, направленный на развитие скоростно-силовых качеств. Для детей этого варианта телосложения эффективны также режимы двигательной активности с преимущественным развитием выносливости.

Кроме того, нами были разработаны и внедрены в процесс физического воспитания две компьютерные программы:

- по оценке и коррекции уровня знаний учащихся;
- по оценке и коррекции физического состояния школьников.

Программа по оценке и коррекции уровня знаний способствует определению уровня теоретических знаний отдельных школьников и групп по предмету «Физическая культура» с помощью тестовых заданий и выдаче отчетов и рекомендаций по освоению различных теоретических разделов.

Вторая компьютерная программа дает возможность выполнять оценку отдельных показателей физического состояния школьников, оценивать уровни их морфофункционального развития и физической подготовленности. Программа предлагает рекомендации по организации самостоятельной двигательной активности школьников с учетом их возраста, пола и особенностей телосложения.

С целью изучения влияния дифференцированной методики физической подготовки и использования компьютерных программ в процессе физического воспитания на мотивацию и отношение школьников к физкультурной деятельности в начале и в конце педагогического эксперимента проводилось анкетирование. Использовалась

анкета «Оценка мотивации учащихся к занятиям физической культурой» [4]. Учащимся предлагалось выразить свое отношение к занятиям физической культурой и спортом; оценить в баллах (от 1 до 5) свое согласие с каждым из утверждений.

В предлагаемые утверждения заложены следующие мотивы:

1. Сохранение здоровья.
2. Внутренняя мотивация к здоровому образу жизни.
3. Положительные эмоции.
4. Приобретение практических навыков.
5. Самосовершенствование.

Результаты исследования показали, что на начало проведения педагогического эксперимента у подавляющего большинства школьников как контрольной, так и экспериментальной групп преобладала низкая степень выраженности всех рассматриваемых нами мотивов. Исключение составил мотив положительные эмоции, который был у большинства школьников: 41% контрольной группы и 43% экспериментальной имели среднюю степень выраженности. Мотив приобретение практических навыков также у значительного числа школьников имел среднюю степень выраженности – 34% контрольной и 37% экспериментальной групп. Высокая степень выраженности рассматриваемых нами мотивов наблюдалась лишь у небольшого числа школьников в обеих группах.

Исходя из полученных данных, можно констатировать, что на начало педагогического эксперимента у большинства школьников не сформирована система мотивов, побуждающих к физкультурной деятельности (табл. 1).

Таблица 1

Мотивация учащихся 11–15 лет к физкультурной деятельности до педагогического эксперимента

Мотив	Выраженность мотива					
	высокая,%		средняя,%		низкая,%	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Самосохранение здоровья	14	17	25	19	61	64
Внутренний мотив к здоровому образу жизни	9	7	18	24	73	69
Положительные эмоции	22	17	41	43	37	40
Приобретение практических навыков	19	21	34	37	47	42
Самосовершенствование	14	13	25	28	61	59

По завершении педагогического эксперимента наблюдалась иная картина, тогда как в контрольной группе не произошло каких-либо значимых изменений выраженности мотивов. В экспериментальной группе в выраженности мотивов наблюдается статистически достоверная положительная тенденция ($p < 0,05$). Высокая степень выраженности мотива самосохранение

здоровья наблюдалась у 46% школьников; мотива положительные эмоции – у 47% школьников. Внутренний мотив к здоровому образу жизни средне выражен у 37% школьников; высокую степень выраженности данного мотива имеют 35% школьников экспериментальной группы. У большинства школьников экспериментальной группы – 40% – мотив самосовершенствования имеет среднюю степень выраженности; у 31% – высокую. Исключение в экспериментальной группе составил мотив приобретения практических навыков – в данном случае наблюдалась недостоверная положительная динамика, у 39% школьников сохранилась низкая степень выраженности данного мотива (табл. 2).

Таблица 2

Мотивация учащихся 11–15 лет к физкультурной деятельности после педагогического эксперимента

Мотив	Выраженность мотива					
	высокая,%		средняя,%		низкая,%	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Самосохранение здоровья	13	46	23	33	64	21
Внутренний мотив к здоровому образу жизни	8	35	17	37	75	28
Положительные эмоции	20	47	39	34	41	19
Приобретение практических навыков	20	22	35	39	45	39
Самосовершенствование	9	31	28	40	63	29

Таким образом, результаты сравнительного анализа данных показывают, что уровень мотивации к физкультурной деятельности школьников контрольной группы остается низким, тогда как в экспериментальной группе отчетливо видна положительная динамика. Достоверные различия между группами выявлены в выраженности всех рассматриваемых нами мотивов, за исключением мотива приобретения практических навыков ($p < 0,05$).

Для изучения отношения учащихся к занятиям физической культурой и спортом, а также его изменения в результате педагогического эксперимента было проведено анкетирование. Учащимся предлагалось ответить на анкету, состоящую из 8 вопросов. Результаты ответов на 5 вопросов анкеты представлены на рис. 1–5.

Было установлено, что в ответах на вопрос: «Нравятся ли тебе уроки физкультуры?» – 60% школьников контрольной группы на начало проведения эксперимента ответили положительно, 21% – отрицательно и 19% затруднились ответить. По окончании исследования картина практически не изменилась: 61% учащихся ответил положительно, 23% – отрицательно, 16% – затруднились ответить. Результаты ответа на данный вопрос в экспериментальной группе на начало проведения исследования были схожи с результатами контрольной группы: 58% школьников ответили положительно,

27% – отрицательно, 15% затруднились ответить. Но в отличие от контрольной группы в экспериментальной после проведения педагогического эксперимента наблюдалось изменение результатов ответов: 85% учащихся дали положительный ответ, только 9% – отрицательный и 6% затруднились с ответом (рис. 1). Различия между ответами школьников контрольной и экспериментальной групп достоверны ($p < 0,05$).

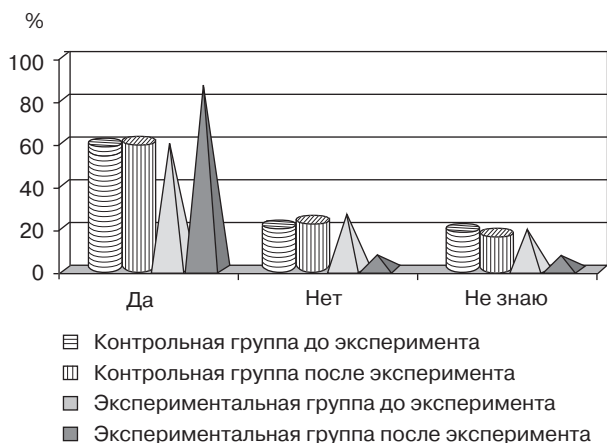


Рис. 1. Результаты ответов школьников на вопрос: «Нравятся ли тебе уроки физкультуры?»

Удовлетворенность содержанием уроков физической культуры в начале проведения педагогического эксперимента высказал 71% школьников контрольной группы и 69% – экспериментальной; неудовлетворены содержанием занятий 29 и 27% школьников соответственно. По завершении педагогического эксперимента 73% школьников контрольной группы довольны содержанием занятий; 27% высказали замечания и предложения по содержанию уроков. Подавляющее большинство школьников экспериментальной группы (92%) довольны содержанием уроков физической культуры (рис. 2). Различия между ответами школьников контрольной и экспериментальной групп достоверны ($p < 0,05$).

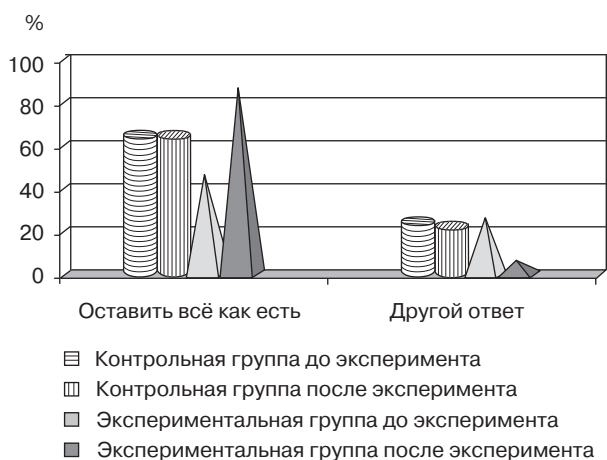


Рис. 2. Результаты ответов школьников на вопрос: «Чем бы ты хотел заниматься на уроках физкультуры?»

В спортивных секциях в начале проведения исследования занимались 53% школьников контрольной группы и 49% школьников экспериментальной. После проведения педагогического эксперимента 51% школьников контрольной группы и 64% школьников экспериментальной группы занимались в спортивных секциях (рис. 3). Различия между ответами школьников контрольной и экспериментальной групп достоверны ($p < 0,05$).

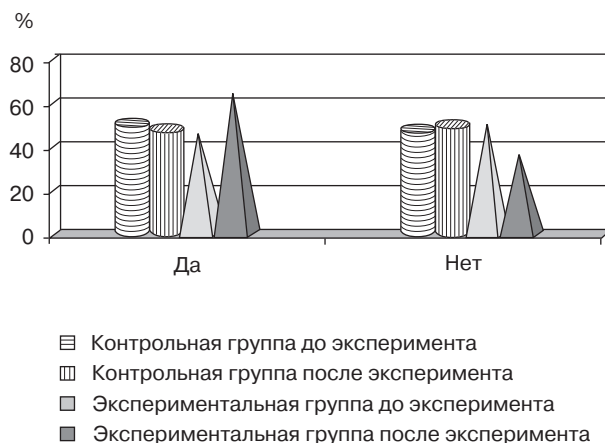


Рис. 3. Результаты ответов школьников на вопрос: «Занимаешься ли ты в спортивной секции?»

Как видно из рис. 4, в начале проведения исследования важность уроков физической культуры по сравнению с остальными предметами отметили 68% школьников контрольной группы, 15% не придают значения урокам физической культуры и 17% затруднились с ответом; в экспериментальной группе 71% школьников отметил важность уроков физической культуры, 16% не придают ему значения и 13% затруднились ответить. По окончании исследования в контрольной группе картина практически не изменилась: 69% школьников ответили на вопрос утвердительно, 16% – отрицательно и 13% затруднились ответить; в экспериментальной группе больше школьников стали придавать значение урокам

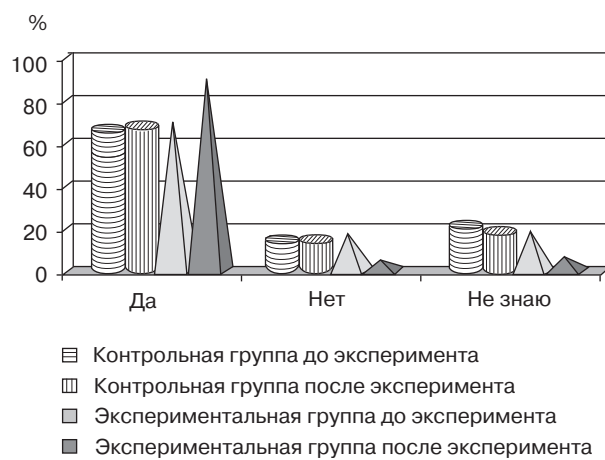


Рис. 4. Результаты ответов школьников на вопрос: «Считаешь ли ты урок физической культуры таким же важным, как и все остальные?»

физической культуры – 88%, 5% не считают данную дисциплину важной и 9% затрудняются ответить. Различия между ответами школьников контрольной и экспериментальной групп достоверны ($p < 0,05$).

До начала проведения эксперимента положительно к занятиям физической культурой и спортом относились 64% школьников контрольной группы, отрицательно – 12% и безразличное отношение высказали 24% (рис. 5). После проведения эксперимента 61% школьников выразил положительное отношение, 13% – отрицательное и безразличное – 26%. В экспериментальной группе в начале исследования 61% школьников к занятиям физической культурой и спортом относился положительно, 13% – отрицательно и 22% – безразлично; по окончании исследования – 86% к занятиям физической культурой относятся положительно, 5% – отрицательно и 9% – безразлично. Различия между ответами школьников контрольной и экспериментальной групп достоверны ($p < 0,05$).

Результаты анкетирования показывают, что у большинства школьников контрольной группы изменений в отношении к занятиям физической культурой и спортом за период проведения исследования не произошло. В то же время у значительного количества школьников экспериментальной группы отношение к занятиям физической культурой и спортом улучшилось.

Сравнительный анализ данных показал, что в результате педагогического эксперимента отмечается повышение выраженности мотивов к физкультурной деятельности

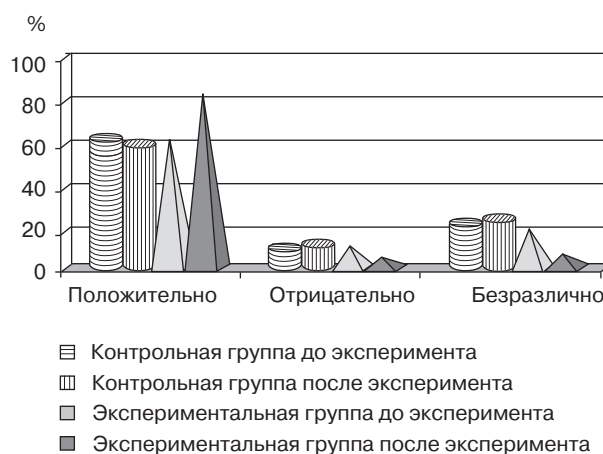


Рис. 5. Результаты ответов школьников на вопрос: «Как ты относишься к занятиям физической культурой и спортом?»

сти школьников экспериментальной группы, следствием чего явилось улучшение отношения учащихся данной группы к занятиям физической культурой.

Основываясь на результатах исследования, можно утверждать, что реализация индивидуально-типологического подхода и использование компьютерных программ в процессе физического воспитания школьников способствуют повышению мотивации к физкультурной деятельности, положительно влияют на отношение учащихся к занятиям физической культурой.

Литература

1. *Абросимова Л.И.* Определение физической работоспособности детей и подростков / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик // Медицинские проблемы физической культуры. – 1978. – Вып. 6. – С. 38–41.
2. *Баевский Р.М.* Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1984. – 242 с.
3. *Косицкий Г.И.* Звуковой метод исследования артериального давления / Г.И. Косицкий – М.: Медгиз, 1959. – 275 с.
4. Методические рекомендации: здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: Триада-фарм, 2002. – 114 с.
5. *Штефко В.Г.* Схемы клинической диагностики конституциональных типов / В.Г. Штефко, А.Д. Островский. – М.; Л.: Госмедиздат, 1929. – 79 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Н.Е. КИРИЛЛОВА,

Владимирский государственный университет

Аннотация

В статье произведен анализ основных направлений и средств, используемых в современной системе высшего образования, указывается на внедрение в практику обучения инновационных технологий.

В данных условиях формированию ЗОЖ могут способствовать новые оздоровительные формы и методы физической активности студенческой молодежи на занятиях по физической культуре в вузе.

Ключевые слова: здоровье, молодежь, здоровый образ жизни, инновационные оздоровительные технологии, физическая культура.

Abstract

In this article I have made an analysis of the main tendencies and means, which are usable in the modern system of higher education. I also have pointed out the adoption of new technologies into the practical training. Under existing conditions new health-improving forms and methods of physical activity of students' youth at University can promote forming healthy life-style.

Key words: health, youth, healthy life-style, innovative health-improving technologies, physical education.

Проблемы формирования и ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежи в последнее время приобрели особую актуальность. Укрепление здоровья подрастающего поколения и профилактика заболеваний считаются одними из приоритетных задач здравоохранения и образования. Так, некоторые исследователи (Гусева Н.А., Шилько В.Г.) видят решение проблемы здоровьесбережения в создании на базе учебных заведений кабинетов фитотерапии, физиотерапии, массажа, лечебной физкультуры; другим ученым (Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П.) представляется целесообразно усилить работу по диагностике и коррекции физического и психического здоровья; третьи (Лубышева Л.И., Бальсевич В.К., Железняк Ю.Д., Трутнева Е.А.) предлагают усилить контроль над соблюдением санитарно-гигиенических требований к организации учебного процесса [1, 2, 10, 15, 18].

Однако результаты медицинских осмотров студенческой молодежи свидетельствуют о том, что система высшего образования не в полной мере обеспечивает здоровье учащихся. Большинство авторов (Васенков Н.В., Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А., Кучма В.Р., Штих Е.А.) отмечают, что в последнее десятилетие уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи ухудшился. По данным их и наших исследований, на первый курс вузов ежегодно поступают до 88% молодежи с отклонениями в состоянии здоровья; почти 20% студентов различных высших учебных заведений имеют избыточный вес, около 50% – отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; среди хронических заболеваний лидируют патологии органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной систем и органов чувств. Количество студентов с отклонениями здоровья к старшим курсам возрастает от 19 до 24,5%. Не в состоянии сдать контрольные нормативы 50–60% студентов [4, 9, 10, 13, 14, 16].

В связи с этим ряд ученых ведет поиск наиболее эффективных форм и методов формирования ЗОЖ студенческой молодежи путем совершенствования системы физического воспитания, предлагая различные способы ее модернизации, интенсификации, оптимизации [3, 4, 9]. Можно сказать, что проблема сохранения здоровья подрастающего поколения в настоящее время осознается как педагогическая. В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12.2007 г. образовательные учреждения имеют право самостоятельно с учетом своих уставов, местных условий и интересов обучающихся определять формы занятий физической культурой и средства физического воспитания, методы и продолжительность учебных занятий на основе государственных образовательных стандартов [19]. Однако существующее разнообразие вузовских учебных программ по физической культуре совершенно не делает акцент на воспитание у студентов приоритета здоровья как одной из важнейших человеческих ценностей. Учебные программы и планы не включают разделы обучения здоровой жизнедеятельности: оптимальной двигательной активности и тренировке иммунитета, рациональному питанию и психофизической саморегуляции, закаливанию и правильной организации режима труда и отдыха. Кроме того, в современной системе физического воспитания в вузе в основном практикуется преподавание в режиме готового знания, то есть преподнесение знаний в готовом виде. При таком способе преподаватель физической культуры предлагает определенный набор заданий, выдает стандартную информацию для восприятия и воспроизведения; оценка двигательных умений и навыков зачастую осуществляется на основе нескольких показателей стандартных нормативов, в которых не учтены личные достижения студента, нет ссылок на возрастные характеристики, отсутствуют промежуточные баллы.

В последнее время задача формирования навыков здорового образа жизни средствами физической культуры решается в рамках внедрения в учебный процесс инновационных оздоровительных технологий. Наряду с традиционно используемыми средствами – различными видами бега, ходьбы, плавания, игр – широко используются комплексы аэробных упражнений с «обратной связью» (cardio-step, АВТ, combo-step и др.), программы фитнеса и различные виды боевых искусств. Такая система обучения, безусловно, усиливает гуманитарную составляющую процесса физического образования, позволяет наиболее полно задействовать потенциал кафедры физического воспитания, соответствует потребностям и интересам студентов, повышает мотивацию к занятиям физическим воспитанием. Однако соблюдается ли принцип гармоничного формирования и реализации всего спектра способностей индивида? Одним из путей решения названной проблемы может быть поиск рациональных подходов в физическом воспитании с учетом интересов студентов и физиологических характеристик внедряемых оздоровительных программ.

Из многообразия педагогических стратегий мы выбрали стратегию ориентирования, предложенную доктором педагогических наук, профессором В.В. Игнатовой [7, 8]. Данная стратегия адекватна реальной ситуации развития личности студента, не противоречит основным образовательным потребностям студента, затрагивает основные сферы личности (познавательную, эмоционально-мотивационную, деятельностную) и предполагает комплекс мероприятий ознакомительного, рекомендательного, поддерживающего характера, направленных на достижение какой-либо цели, определенного результата. Опираясь на положения концепции, мы определили основную цель нашей работы: овладение личностью определенными способами здоровьесформирующей деятельности, приобретение и развитие необходимых качеств, способствующих организации и ведению ЗОЖ.

В качестве объекта исследования мы выбрали студентов первого курса Владимирского государственного университета. Согласно цели исследования поставили задачи: 1) выяснить интересы физкультурно-спортивной деятельности студентов и их отношение к спорту; 2) провести анализ состояния здоровья студентов вуза; 3) определить эффективность (роль) применения инновационных спортивно-оздоровительных технологий в формировании ЗОЖ студентов вуза. Методика исследования включала интервьюирование и анкетирование, осуществляемые параллельно, теоретический анализ и обобщение, статистическую обработку данных.

Результаты анкетирования показали, что подавляющее большинство (80,7% студентов) занимались или занимаются спортом (85,7% юношей и 82,5% девушек); 90,7% респондентов положительно относятся к спорту (95,8% юношей и 92,6% девушек). Но, поступив в вуз, молодые люди обычно прекращают активно заниматься спортом. Причина, на их взгляд, уважительная – большая

занятость учебной. Многие студенты свою пассивность объясняют незнанием теоретико-практических основ формирования здорового образа и стиля жизни. Лишь 15,7% из общего числа студентов занимаются спортом «высших достижений» на международном, республиканском, областном и городском уровне. Причем результаты анкетного опроса свидетельствуют, что для поддержания и улучшения уровня своего здоровья студенты отдают предпочтение: физическим упражнениям в процессе учебных занятий (58,4%), клубным формам физической активности (39,3%) и самостоятельным занятиям дома (28,3%). По мнению 53,7% опрошенных респондентов, их интересы физического совершенствования и укрепления здоровья в вузе реализуются лишь частично, а 30,3% считают, что не реализуются вообще. Интерес и желание заниматься на занятиях по физическому воспитанию вызывают технологии фитнеса – 53,5%, 23,2% – аэробики, у 11,3% респондентов – занятия восточными единоборствами и боевыми искусствами, 5% респондентов отметили дартс, йогу и бадминтон, а 11% опрошенных положительно высказались о качестве занятий. Они удовлетворены в целом как формой обучения, так и ее содержанием. На вопрос: «Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)?» – относительно полные ответы дали 4% юношей и 5% девушек из числа опрошенных. Составные части ЗОЖ далеко не полностью назвали 44% юношей и 57,8% девушек. По данным опроса, 28,2% юношей и 23,3% девушек курят; 14,7% юношей и 19,6% девушек переедают (в основном по праздникам и семейным торжествам); 17% юношей и 8,2% девушек недоедают. На вопрос: «Интересуетесь ли спортивной литературой?» – положительный ответ дали 34,3% опрошенных студентов.

Общий анализ состояния здоровья студентов ВлГУ показал, что на период 2006 года количество студентов специальных медицинских групп составило 10,2% от общего числа студентов-первокурсников, на период 2007 года – 10,8%, а на декабрь 2008 года – 11,3%. Оценка наполняемости групп по нозологии показала, что из общего числа заболеваний 26,8% составляют заболевания опорно-двигательного аппарата, по 15,2% – заболевания сердечно-сосудистой системы и органов зрения, 8,6% – заболевания нервной системы, 7,2% – заболевания выделительной системы, по 6,5% – заболевания эндокринной системы и пищеварительной, 3,6% – заболевания органов дыхания и 10,8% – прочие заболевания.

Используя методику анализа вариабельности сердечного ритма с помощью современного комплекса мониторинга «Варикард», мы выявили 1,7% студентов с серьезными нарушениями сердечного ритма, но не находящихся под контролем специалистов. Продолжая исследования состояния здоровья студентов, мы использовали метод донозологической диагностики, который включал комплекс методических, технических и организационных средств для оценки адаптационных возможностей организма, уровня здоровья.

Для анализа полученных данных мы обратились к принятой в донозологической диагностике классифи-

кации функциональных состояний организма, включающей четыре класса: норма, донозологические состояния, премонозные состояния, срыв адаптации [1, 2]. Анализ полученных результатов выявил у 53,4% обследованных студентов удовлетворительную адаптацию, 40,6% студентов испытывали напряжение механизмов адаптации, у 5,3% студентов была отмечена неудовлетворительная адаптация и у 0,8% – срыв адаптации. Следует отметить, что мы обследовали здоровых и практически здоровых студентов, направленных по результатам медицинского осмотра для занятий по дисциплине «Физическая культура» в основную группу.

С целью определения показателей физического здоровья студентов было проведено тестирование. Данные, полученные в ходе тестирования физической подготовленности студентов, свидетельствуют, что в упражнении на выносливость (бег 3000 м) 17,7% юношей не получили оценку «удовлетворительно», оценку «отлично» получили только 14,6% студентов. Оценку «удовлетворительно» в упражнении подтягивание на перекладине не получили 37,7% юношей, а оценку «отлично» получили всего 12,6%. В скоростно-силовых качествах было выявлено следующее: в беге на 100 м оценку «отлично» получили 15,4%, оценки «хорошо» и «удовлетворительно» имели 64,6%. У девушек оценку «удовлетворительно» в беге на 2000 м не получили 13,4%. В беге на 100 м оценку «отлично» получили 12,3%, оценки «хорошо» и «удовлетворительно» – 54,4%. В силовом упражнении 19,8% девушек не получили оценку «удовлетворительно». В результате математического анализа результатов тестирования физической подготовленности студентов первого курса мы установили виды двигательных качеств, отличающиеся низким уровнем развития. Так, 37,7% юношей не справляются с нормами стандартной государственной программы на оценку «удовлетворительно» по силовому показателю и 33,3% девушек – по показателю скоростно-силовой подготовки.

Решая задачу эффективности применения инновационных оздоровительных технологий в учебном процессе вуза, мы сформировали несколько экспериментальных групп (ЭГ) студентов. В основе распределения студентов по группам учитывалось их желание заниматься тем или иным видом спорта и наличие специалистов и материальной базы вуза. Таким образом, студенты первого курса были распределены в группы: пауэрлифтинга, фитнеса, аэробики, йоги и борьбы на поясах и контрольные группы (КГ). Занятия были организованы два раза в неделю по 90 мин, студенты занимались в отведенное учебным планом университета время. В КГ занятия проводились по стандартной государственной программе по физическому воспитанию с прохождением базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Создавая условия формирования ЗОЖ студента в вузе в рамках учебной дисциплины «Физическая культура», в ЭГ осуществлялась информационная ориентированность студента за счет активного использования вариативного компонента в теоретическом разделе программы. Мы

усилили образовательную направленность физической культуры с целью информирования студентов о ЗОЖ; использовали разнообразные формы и методы, способствующие приобщению студентов к ЗОЖ и совершенствованию организационно-педагогической деятельности преподавателя. Учебный материал о ЗОЖ был представлен посредством взаимодействия педагога и студента и осуществлялся в виде специализированного курса лекций, лекций-бесед, диспутов, встреч, посвященных основам здорового образа жизни. В теоретической части данного спецкурса даны определения основных понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни», «составляющие здорового образа жизни», значение для здоровья занятий физической культурой, понимание их содержания и осознание значимости здоровья и ЗОЖ в жизни человека. Были созданы электронные версии лекций, слайд-презентации, выпущены учебно-методические пособия.

С целью изучения эффективности применения инновационных оздоровительных технологий в учебном процессе вуза в конце учебного года путем анкетирования были опрошены студенты ЭГ (n = 90) и КГ (n = 90). Сравнительный анализ результатов опроса показал, что самостоятельно заниматься физическими упражнениями в свободное время стали 80% студентов ЭГ против 7% студентов КГ. В ответах на вопрос анкеты: «Какие физические упражнения вы хотели бы выполнять на занятиях по физическому воспитанию?» – 90% респондентов ЭГ ответили, что их устраивает выбранная форма занятий; однако среди студентов КГ 70% ответили, что им хотелось бы заниматься на занятиях по физической культуре другим видом спорта. Наиболее популярными видами были названы аэробика и фитнес у девушек – 80% и борьба на поясах и фитнес у юношей – 70%. Это объясняется расширением знаний об относительно новой системе занятий физическими упражнениями вследствие общения со своими однокурсниками, которые занимались в ЭК. Анализ ответов на вопрос: «Насколько вам интересно посещать занятия по физической культуре в вузе?» показал, что 90% студентов ЭГ отметили высокую заинтересованность в посещении учебных занятий по физическому воспитанию и только 10% – среднюю. Среди респондентов КГ 20% отметили низкий уровень заинтересованности в посещении занятий по физическому воспитанию. На вопрос: «Основные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека?» – подавляющее большинство (80%) опрошенных респондентов ЭГ выделили в качестве фактора, оказывающего наибольшее влияние на здоровье человека, «образ жизни». Среди опрошенных студентов КГ более половины (60%) осознают, что их здоровье во многом зависит от них самих, однако большая часть сможет изменить отношение к собственному здоровью только в случае болезни или при появлении первых признаков болезни. Полученные результаты свидетельствуют, что использование теоретического курса усиливает образовательную направленность физической культуры, информирует студентов о ЗОЖ, формирует убежденность в необходимости

посещения занятий по физической культуре, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни. Использование разнообразных форм и методов активности на занятиях по физической культуре способствует приобщению студента к ЗОЖ, формирует их заинтересованность в двигательной активности.

Выводы

1. Исследование некоторых составляющих ЗОЖ показало, что динамика отношений к нему неуклонно идет вниз. Во-первых, у большинства первокурсников отсутствует положительный опыт занятий физической культурой. Во-вторых, очень низкий уровень знаний теории и методики физической культуры. В-третьих, не воспитана потребность в соблюдении норм здорового образа жизни, самосовершенствовании и самовоспитании. В-четвертых, отсутствует чувство личной ответственности за недостаточный багаж двигательных умений и навыков, низкие физические кондиции.

2. Математический анализ состояния здоровья первокурсников показал, что процент студентов, посещающих

по состоянию здоровья специальную медицинскую группу, растет из года в год. На первом месте заболевания, связанные с низкой двигательной активностью, – сердечно-сосудистые. Выделен ряд студентов, не интересующихся своим здоровьем и не знающих о существующих проблемах.

3. Для повышения мотивации студентов к регулярным занятиям на кафедре физической культуры разработан учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура». Готовится более совершенная учебная программа для специальной медицинской группы, где будут проводиться индивидуальные занятия с учетом заболеваний и состояния здоровья студентов.

4. Использование этих методов позволяет задействовать такие базовые характеристики личности студента, как способность к познанию и самопознанию, потребности высшего уровня, ценностные отношения. Кроме того, они способствуют переоценке студентами смыслов собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности в достижении, признании, реализации своих разнообразных способностей, в том числе по изменению образа жизни. Эти мероприятия позволили повысить мотивацию к занятиям физической культурой.

Литература

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Учение о здоровье и проблемы адаптации. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000. – 204 с.

2. Агаджанян Н.А., Батоцыренова Т.Е., Сушкова Л.Т. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2004. – 136 с.

3. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 2–4.

4. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 91–92.

5. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: учеб. пособие / В.М. Выдрин. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 2001. – 75 с.

6. Гусева Н.А., Шилько В.Г. Оптимизация двигательной активности студентов на основе интеграции учебной и внеучебной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 26–28.

7. Игнатова В.В., Нургалеев В.С. Педагогические стратегии как предмет системного анализа // Мир человека: научно-информационное издание. Вып. 1. – Красноярск: СибГТУ, 2001. – С. 112–122.

8. Игнатова В.В., Шушерина О.А. Педагогические стратегии в контексте профессионально-культурного становления личности студента вуза // Сибирский педагогический журнал. – 2004. – № 1. – С. 105–113.

9. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова – М.: Гум. изд. центр Владос, 2000. – 192 с.

10. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.

11. Лубышева Л.И. Конкретно-социологические исследования стиля жизни как часть общероссийской системы мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи / Л.И. Лубышева // Мониторинг физического развития, физической подготовленности различных возрастных групп населения: матер. I Всерос. науч.-практ. конф. – Нальчик: Каб.-Балк. ун-т, 2003. – С. 64 – 68.

12. Мускаев М.Б., Зиннатнуров А.З. Методика комбинированных занятий в процессе физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 20–21.

13. Польшкая Е.А. Информационный бюллетень «Результатов развития и двигательной подготовленности детей, подростков, молодежи и взрослого населения отдельных городов и районов Липецкой области». Вып. 1. – Липецк, 2006. – 130 с.

14. Состояние здоровья и проблемы медицинского обеспечения подростков / В.Р. Кучма (и др.) // Здоровье населения и среда обитания. – 2003. – № 9 (126). – С. 3–8.

15. *Трутнева Е.А.* Медико-биологическая оценка морфофункционального и психологического статуса студентов с отклонениями в состоянии здоровья: автореф. дис. ... канд. мед. наук. – Рязань, 1999. – 18 с.
16. *Штих Е.А.* Особенности формирования оценки физического здоровья студенток // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 63–65.
17. *Шинкаренко О.В., Логунов В.И.* Основные направления формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями у студентов технического вуза // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 6. – С. 34.
18. *Железняк Ю.Д.* Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 46–48.
19. Сборник официальных документов и материалов Федерального агентства по физической культуре и спорту. – 2007. – № 12. – С. 26.

ТРУДЫ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

ПРОБЛЕМА АНТИДОПИНГОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

К.А. БАДРАК,

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры

Аннотация

В статье рассматривается проблема распространения допинга среди молодежи, занимающейся в тренажерных залах. Автор приводит результаты опроса этих молодых людей, который выявил причины употребления нелегитимных фармакологических препаратов, а также демонстрирует влияние Интернет-сайтов на формирование у молодежи лояльного отношения к допингу.

Ключевые слова: молодежь, допинг, спортивные школы, бодибилдинг, образовательные программы.

Abstract

The article is considered the problem of doping spreading among young people engaged in athletic gyms. The author gives the result of questionnaire of gym goers which shows reasons of use illegitimate pharmacology and influence of Internet-sites on formation of attitude of young people to it.

Key words: youth, doping, sports schools, bodybuilding, education programmms.

Введение в проблему

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед современным спортивным обществом, – безусловно, проблема употребления допинга. Победа на крупнейших международных соревнованиях не только приносит известность спортсмену, его клубу, федерации, стране, но и приносит материальные выгоды. В таких условиях спортсмены и их окружение часто стремятся к победе любой ценой, сознательно нарушают установленные правила [7]. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами, в большинстве своем не помышляющих о соревновательной деятельности. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше как средства компенсации неправильно принятого решения [9]. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания [1]. Особенно это касается российской молодежи, занимающейся такими видами спорта, как пауэрлифтинг и бодибилдинг. Характерным примером могут послужить форумы на Интернет-сайтах, таких, как: www.steroid.ru, www.anabolic.com, www.sportapteka.com, на которых ведется обсуждение и за-

прещенных препаратов, и дозировок, и возможности приобретения нелегитимных фармакологических средств [3]. При этом практически нет ни одного сайта по борьбе с допингом, рассчитанного на людей различного уровня образования. Сайт Национальной антидопинговой организации «РУСАДА» – хороший и информативный, но ориентирован в первую очередь на специалистов [8]. Некоторые книги, такие, как: Пауэрлифтинг – путь к силе (Муравьев В.Л., 1998), Анаболические стероиды: фармакология силы (Киреев А. – Доктор Любер, 2001), Анаболические и андрогенные средства (Буланов Ю.Б., 2005), Анаболик ревью (Бомбела Ю., 2008), Анаболические стероиды (Филипп Б., 1995) и другие, имеющиеся в свободной продаже в магазинах и в свободном доступе в Интернете, являются прямыми инструкциями по применению анаболических стероидов и других гормональных препаратов для увеличения мышечной массы и силы. Следовательно, можно говорить о нескольких важных составляющих этого вопроса: отсутствие полной законодательной базы, отсутствие моральных норм у самих спортсменов, а также должного контроля над печатной продукцией, попадающей в Интернет да и на прилавки магазинов. При этом антидопинговую литературу в том числе новую версию Всемирного антидопингового кодекса 2009 года (который вступил в силу с 1 января 2009 года), не найти в продаже даже в крупных книжных магазинах Санкт-Петербурга.

Существующие подходы к решению данной задачи

Конечно, следует учитывать ситуацию в профессиональной и непрофессиональной сферах. Анализ деятельности Правительства Российской Федерации показывает, что работа ведется. На законодательном уровне разрабатываются и принимаются новые законы и документы, направленные на решение проблемы допинга в спорте. Особо следует отметить вступление в силу с 1 января 2009 года новой версии Антидопингового кодекса Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). С 2008 года в России действует независимая Национальная антидопинговая организация «РУСАДА». Данная организация разрабатывает национальные антидопинговые правила, осуществляет сбор, хранение и доставку допинг-проб в лабораторию, аккредитованную ВАДА, обрабатывает результаты тестирования, проводит справедливые слушания и апелляции, а также занимается выдачей разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. Таким образом, «РУСАДА» является ключевым звеном в реализации антидопинговой политики в Российской Федерации на национальном уровне. В 2008 году за счет ассигнований федерального бюджета было осуществлено взятие 11 940 проб у спортсменов, что на 41% больше, чем в 2007 году. Также 2008 год примечателен тем, что был создан информационный банк по биологическим паспортам, который в настоящее время содержит информацию о 368 спортсменах сборных команд России. В 2009 году продолжается формирование базы данных по паспортам крови и стероидным паспортам спортсменов сборных команд страны [2].

Однако образовательное направление антидопинговой политики в Российской Федерации требует серьезных доработок. В области антидопинговых информационно-образовательных программ в настоящее время проводятся мероприятия, связанные только со спортом высших достижений. Необходимо создавать единую программу информации и образования в области антидопинга, предназначенную не только для высококвалифицированных спортсменов, но и для массового физкультурного движения, особенно среди молодежи [5]. Примером внедрения антидопинговых программ молодежной среде в России, конечно же, является программа «Честный спорт». Руководитель Центра инновационных спортивных технологий Москомспорта Давид Чичуа заявил, что в рамках программы «Честный спорт» была создана городская антидопинговая лаборатория, а также работает информационная справочная служба «Внимание, допинг!». В специализированных детско-юношеских спортивных школах и нескольких училищах олимпийского резерва созданы образовательные терминалы, в которых проходят семинары, тестирования, мини-конференции для спортсменов, тренеров, спортивных врачей. И в марте 2008 года уже были взяты первые 15 проб у молодых легкоатлетов, учащихся УОР № 2 [4]. Конечно, образовательное направление

в антидопинговой политике – безусловно, важная составляющая, влияющая на формирования отношения к допингу у молодых спортсменов. Хотя развивается оно не слишком активно, да и совершенно не затрагивает учебные заведения неспортивной направленности. Например, во Франции – самой передовой страной в борьбе с допингом – основная работа сосредоточена в школах, среди молодежи [8]. Ведь молодые люди, учащиеся специализированных спортивных школ и училищ – в основном представители олимпийских видов спорта. По словам главы медицинской комиссии Континентальной хоккейной лиги (КХЛ), специалиста в области борьбы с допингом Николая Дурманова, всего 3–4% допинга крутятся в большом спорте, остальные 97% – в массовом фитнесе и бодибилдинге [8]. Необходимо учитывать, что бодибилдинг – популярный вид спорта среди молодежи, но, поскольку он не входит в олимпийскую программу, спортсмены предоставлены сами себе, а точнее – Интернету и сомнительной литературе, пропагандирующей употребление запрещенных препаратов.

Исследовательская часть

Анализ проблемы допинга требовал комплексного изучения отношения к допингу в молодежной среде. Целью мониторинга, проведенного автором в 2009 году, было выявить отношение к употреблению допинга у молодых людей в возрасте от 18 до 21 года, активно посещающих тренажерный зал, но не принимающих участие в соревнованиях. Были опрошены 150 человек. Проведенный анонимный опрос молодых бодибилдеров, ни разу не выступавших на соревнованиях, но имеющих тренировочный стаж от 2 до 3 лет, показал, что 55% уже употребляли анаболические стероиды. Те, кто имел стаж занятий более 5 лет, продемонстрировали еще более неутешительные результаты – 90%. Выяснилось, что 75% получают информацию о допинге, главным образом, из Интернета и литературы ненаучного характера, только около 20% консультируются с тренерами по бодибилдингу или пауэрлифтингу, да и то получают от них информацию о «несомненной пользе» анаболических стероидов. 5% респондентов, использующих гормональные препараты для увеличения мышечной массы и силы, получают информацию о допинге из научных медицинских журналов и энциклопедий. Также оказалось, что 97% респондентов советуются о выборе запрещенных препаратов и их дозировках с друзьями по тренажерному залу. Среди причин употребления анаболических стероидов 84% молодых бодибилдеров назвали желание «просто быть сильнее и красивее своих сверстников», 13% планируют в будущем начать соревновательную карьеру в бодибилдинге или пауэрлифтинге. 3% затруднились ответить на этот вопрос.

Выводы

Полученные данные говорят о необходимости незамедлительного вмешательства в происходящие процессы в молодежной среде. Должны проводиться соответствующие образовательные мероприятия, охватывающие

средние общеобразовательные школы, лицеи, техникумы, а также вузы. Необходимо взять под контроль и тренажерные залы. Должны иметь место и выборочные допинг-тестирования занимающихся в них, поскольку факт применения анаболических стероидов иногда бывает очевиден, а многие даже не скрывают этого. Многие культуристы не задумываются о том, что с ними будет через 10 или 20 лет. Они сосредотачиваются исключительно на росте результатов, который, по их мнению, анаболические стероиды обязательно должны обеспе-

чить. Распространено мнение, особенно у начинающих спортсменов, что «чем больше, тем лучше и эффективнее». Это глубокое и опасное заблуждение, не имеющее ни теоретических, ни практических обоснований [6]. В этом и кроется главная проблема, которую упускают из виду антидопинговые организации в Российской Федерации. Проблема может быть решена в школах и других образовательных учреждениях путем введения обязательных антидопинговых информационно-образовательных программ.

Литература

1. Абзалов Р., Павлова О., Нестеров Д. Тема года: спорт и допинг // Теория и практика физической культуры: Тренер: Журнал в журнале. – 2000. – № 3. – С. 27, 38.
2. Антидопинговое обеспечение // Материалы к заседанию президиума коллегии Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ по вопросам физической культуры и спорта. 8.04.2009 г. / Под общ. ред. В.Л. Мутко. – С. 134–135.
3. Бадрак К.А. Проблемы допинга в молодежной среде // Дети России образованны и здоровы: материалы V Всероссийской научно-практической конференции. – г. Санкт-Петербург. 29–30 ноября 2007 г. – М., 2007. – С. 20–23.
4. Бадрак К.А. Использование образовательных программ в профилактике применения допинга в спорте // Сборник научных трудов Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры. Итоговая научная конференция. – Санкт-Петербург. 6 апреля 2009 г. – СПбНИИФК, 2009. – С. 12–19.
5. Балахничев В.В., Португалов С.Н. Научно-методические подходы к созданию национальной концепции антидопингового контроля в России // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 10. – С. 12–16.
6. Внимание, стероиды! // Управление Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре [Электронный ресурс] / http://www.gnk86.ru/press/preventive/index.php?ELEMENT_ID=2164.
7. Ратнер А.Б. МОК и борьба с допингом в спорте на современном этапе // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 7. – С. 9–10.
8. Спорт: допинговые скандалы вредят имиджу России // «НЕТ наркотикам» [Электронный ресурс] / http://www.narkotiki.ru/news_30305.html
9. Томилов В.Н. Педагогика спорта: возможное направление // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 18–21.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Абрамова Тамара Федоровна – доктор биологических наук, профессор, заведующая отделом медико-биологического мониторинга в спорте высших достижений.

E-mail: vniifk@yandex.ru

Акопян Александр Оникович – кандидат педагогических наук, заведующий отделом спортивных единоборств ВНИИФК.

E-mail: vniifk@yandex.ru

Алиев Эмиль Гуметович – генеральный директор Ассоциации мини-футбола России, кандидат педагогических наук.

E-mail: Emilaliev78@gmail.com

Бадрак Константин Алексеевич – аспирант, младший научный сотрудник ФГУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры».

E-mail: badrak-konstantin@yandex.ru

Байер Елена Александровна – директор Областного государственного образовательного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Детский дом г. Азова, Ростовской области».

E-mail: detdom@azov.donobr.ru

Варзиев Сослан Хаджисмелович – генеральный директор, председатель совета Автономно-некоммерческой организации «Физкультурно-оздоровительный центр «СВ-КЛАСС»».

E-mail: tamel1@mail.ru, sv@svclass.ru

Грец Ирина Антоновна – кандидат педагогических наук, доцент Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, г. Смоленск.

E-mail: irisha1237@rambler.ru

Евтух Александр Владимирович – кандидат педагогических наук, зав. отделом теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК.

E-mail: testmegave1993@yandex.ru

Кириллова Наталья Евгеньевна – кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания ВлГУ.

E-mail: 34net@mail.ru

Красильников Валерий Павлович – кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры Российского государственного профессионально-педагогического университета.

E-mail: krasilnikov@rsvpu.ru

Левушкин Сергей Петрович – доктор биологических наук, профессор, зам. директора НИИ спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

E-mail: LevushkinSP@mail.ru

Попов Юрий Александрович – старший научный сотрудник отдела теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК.

E-mail: 2012ya@mail.ru

Тихонов Владимир Федорович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Чувашского госуниверситета им. И.Н. Ульянова, г. Чебоксары.

E-mail: letterpa@mail.ru

*Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения авторов.
При перепечатке ссылка на журнал обязательна.*



ПРАВИЛА ДЛЯ АВТОРОВ

Статьи в «Вестнике спортивной науки» должны быть представлены в виде документов Word for Windows и содержать до 10 страниц текста при стандартном оформлении: шрифт Times New Roman Сут, 14 пунктов, через 1,5 интервала, с выделением заголовков жирным шрифтом. Поля: слева 3 см, справа 2 см, сверху и снизу 2 см. Каждая статья снабжается аннотацией на русском и английском языках, представляющей собой краткое описание сущности работы. Кроме того, предоставляются ключевые слова на русском языке (не более 5). Размер аннотации не более 20 строк.

Иллюстративный материал к статьям в электронном виде представляется отдельно в виде графических файлов в форматах BMP, PCX, GIF, JPEG. Допустимо использование графиков и диаграмм

Excel. *Рисунки, начертанные вручную средствами Word, не допускаются!*

К дискете или компакт-дискету с электронной версией прилагается распечатка, в которой необходимо вставить иллюстративный материал или обозначить его расположение.

Допустимо представление машинописных вариантов с приложением иллюстративного материала, например фотографий или графиков. Машинописные рукописи и иллюстративные материалы должны быть достаточно яркими и четкими для распознавания с использованием сканера.

Издательство оставляет за собой право возвращать авторам на доработку рукописи, не отвечающие предъявляемым требованиям.