



ДЕТСКИЙ №1 2010 тренер

СОДЕРЖАНИЕ

Актуальная тема

И.И. Самсонов. Государственное руководство системой спортивных школ в России 4

Физическая культура, спорт и личность

А.С. Крючков, В.Л. Дементьев. Дифференцированный подход в организации физических нагрузок, направленных на воспитание выносливости у юных спортсменов с учетом типа конституции 20

Т.Н. Павлова, С.М. Никитина. Обучение плаванию детей грудного возраста: за и против 25

В.Е. Петракова. Физическая культура и спорт в древней Этрурии 35

Спортивная тренировка

В.Л. Дементьев, А.Ю. Лушников. Экспериментальные исследования формирования специализированных чувств времени и пространства у юных дзюдоистов 42

Ю.Н. Шилин. Физическая подготовка стрелка из лука 55

Тренерское мастерство

А.И. Исмаилов. Применение инновационных технологий в профессиональном образовании 78

РЕДАКЦИЯ

Главный редактор
Иван СВИЩЁВ

Редактор выпуска
Тамара АРМАНОВА

Компьютерная верстка
Галина НЕФЕДОВА

Корректор
Мария КОЗЛОВА

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Свищёв Иван Дмитриевич,
доктор педагогических наук,
профессор

Боген Михаил Михайлович,
доктор педагогических наук,
профессор

Дементьев Владимир Львович,
доктор педагогических наук,
профессор

Козырева Ольга Владимировна,
доктор педагогических наук,
профессор

Матвеев Анатолий Петрович,
доктор педагогических наук,
профессор

Мовшович Алик Давидович,
доктор педагогических наук,
профессор

Подливаев Борис Анатольевич,
профессор, заслуженный тренер РФ

Полиевский Сергей
Александрович,
доктор медицинских наук, профессор

Шестаков Василий Борисович,
Заслуженный тренер РФ, кандидат
педагогических наук, Депутат
Государственной Думы

Зарегистрирован в Министерстве
РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств
массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации ПИ
№77-15971 от 21 июля 2003 г.

© «ДЕТСКИЙ ТРЕНЕР», 2010



Содержание

Наши авторы

И.Д. Свищёв, В.А. Чувиллин. **Методологические аспекты обучения единоборцев принятию решений в условиях поединка** 84

И.Д. Свищёв, А.С. Архипов. **Формирование мотивации к систематическим спортивным занятиям у учащихся средних учебных заведений** 93

Педагогический опыт

А.Д. Мовшович, В.М. Лихтаренко. **Артистическое фехтование — грани спорта и искусства** 106

История видов спорта

Н.С. Леонтьева. **Военно-физическая подготовка славянских юношей в родовой общине до образования Древнерусского государства** 112

Д.С. Клименко. **История возникновения и развития гольфа** 116

Личность в истории

С.В. Ерегина, К.Н. Тарасенко. **Пьер де Кубертен** 124

Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 115573, г. Москва, а/я 104. Тел./факс: (495) 514-54-39
E-mail: sv2407@mail.ru

Подписано в печать 25.02.10. Формат 70 × 90 1/16.
Бумага офсетная. Печ. л. 8,5.

Отпечатано в типографии № 6
г. Москва, ул. Южнопортовая, 24. Тел.: 600-93-46

ПРИ ПЕРЕПЕЧАТКЕ МАТЕРИАЛОВ ССЫЛКА НА ЖУРНАЛ «ДЕТСКИЙ ТРЕНЕР» ОБЯЗАТЕЛЬНА.

Заказ №

A black and white line drawing of a trophy cup being held by two hands. The cup has a wide, rounded body with a vertical line down the center, a flared rim, and a decorative base. The hands are shown from the wrists up, with fingers gripping the sides of the cup. The background is plain white.





Актуальная тема

ГОСУДАРСТВЕННОЕ РУКОВОДСТВО СИСТЕМОЙ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ В РОССИИ

И.И. САМСОНОВ,

*кандидат педагогических наук,
и.о. доцента кафедры МПФК,
Сибирский государственный
университет физической
культуры и спорта, г. Омск*

На сегодняшний день спорт становится не только социальным, но и политическим фактором в современном мире. Вовлечение широких масс населения в занятия физической культурой, успехи российских спортсменов в международных соревнованиях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, что в целом отражается на эффективности государственного управления.

Государственное управление представляет собой процесс регулирования отношений внутри государства посредством распределения сфер влияния между основными территориальными уровнями и ветвями власти [14]. Но после принятия Конституции РФ (1993) Б.Н. Габричидзе и Б.П. Елисеев [2] пришли к выводу, что термины «государственное управление», «органы управления», «публичное управление»

трансформировались в термины «исполнительная власть», «органы исполнительной власти».

«Исполнительная власть — это подсистема, ветвь государственной власти, осуществляющая исполнительно-распорядительную деятельность в целях управления в определенных сферах (предметах) ведения путем реализации государственно-властных полномочий методами и средствами публичного и преимущественно административного права» [8].

В середине 90-х годов А.Ф. Ноздрачев и Ю.А. Тихомиров [7] утверждали, что в сегменте социальной сферы (в том числе и в физической культуре и спорте) усложнение отраслевых, межотраслевых, территориальных связей обозначило проблемы координации деятельности различных органов исполнительной власти в общегосударственном масштабе.

По мнению М.И. Золотова, В.В. Кузина, М.Е. Кутепова, С.Г. Сейранова [9], орган управления физической культурой и спортом представляет собой физкультурно-спортив-

ную организацию (юридическое лицо), являющуюся в системе управления субъектом (управляющей подсистемой) и воздействующую на другие физкультурно-спортивные организации как объекты (управляемую подсистему)¹.

На заседании Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта (23.03.2009 г.) было заявлено, что подготовка к Олимпиаде в г. Сочи и Универсиаде в г. Казани рассматриваются не только как разовая акция международного масштаба, но и как катализатор модернизации всей системы спорта. По мнению Президента РФ, в системе спорта «ключевую роль должны играть детско-юношеские спортивные школы»², а «забота о таких школах должна стать приоритетной» [9].

Управление системой³ спортивных школ различной ведомственной принадлежности является одной из специфических особенностей функционирования детско-юношеского спорта в России. Оно осуществляется в тесном взаимодействии государственных и общественных (него-

¹ С использованием справочной правовой системы «Консультант плюс».

² Согласно Закону РФ № 180-ФЗ от 27.10.2008, спортивные школы относятся к учреждениям дополнительного образования детей (п. 2 ст. 26 Закона РФ № 3266-1 от 10.07.1992).

³ Под системой В.И. Жолдак, В.А. Квартальнов понимают «определенную упорядоченную совокупность структурных и функциональных элементов информации, энергии, вещества, образующее целое и обладающее особенностями и свойствами, которые отсутствуют у состоящих ее элементов, взятых в отдельности» [5, с. 113].





сударственных) органов управления различного уровня и характера, в своей зависимости и взаимосвязи составляющих организационную структуру развития детско-юношеского спорта (подготовку спортивного резерва⁴).

Исходя из этого, в рамках данной статьи мы намеренно не будем использовать термин «государственное управление» системой спортивных школ, так как оно осуществляется государственным аппаратом (исполнительная власть, совещательные и консультативные органы) в сотрудничестве с общественными объединениями. Поскольку под термином «управление» понимается деятельность органов власти, а под термином «руководство» — направление чьей-либо деятельности [12], мы считаем правомерным говорить о государственном руководстве системой спортивных школ [3] (рис. 1).

Из рис. 1 видно, что в структуру государственного руководства входят различные организации и учреждения, находящиеся на различных уровнях управления. Основополагающую (координирующую) роль в решении различных государственных вопросов, и в частности вопросов по развитию детско-юношеского

спорта, несет Государственный совет РФ (далее — Госсовет) и Совет при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, подготовке и проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 г. в г. Сочи, XXVII Всемирной летней универсиады 2013 г. в г. Казани (далее — Совет) (табл. 1).

На федеральном уровне единую политику по развитию детско-юношеского спорта осуществляет Минспорттуризма России. В соответствии с Типовым регламентом внутренней организации федеральных органов исполнительной власти образована коллегия Минспорттуризма России. Она является постоянно действующим совещательным органом при министре спорта, туризма и молодежной политики РФ, который ее формирует и возглавляет. В состав коллегии входят министр (председатель коллегии), заместители министра, руководители находящихся в ведении Министерства федеральных агентств, а также могут входить представители других федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов РФ, члены Со-

⁴ Подготовка спортивного резерва — многолетний целенаправленный учебно-тренировочный процесс по видам спорта в организациях различных организационно-правовых форм, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта (п. 10 ст. 2 Закона РФ № 329-ФЗ).

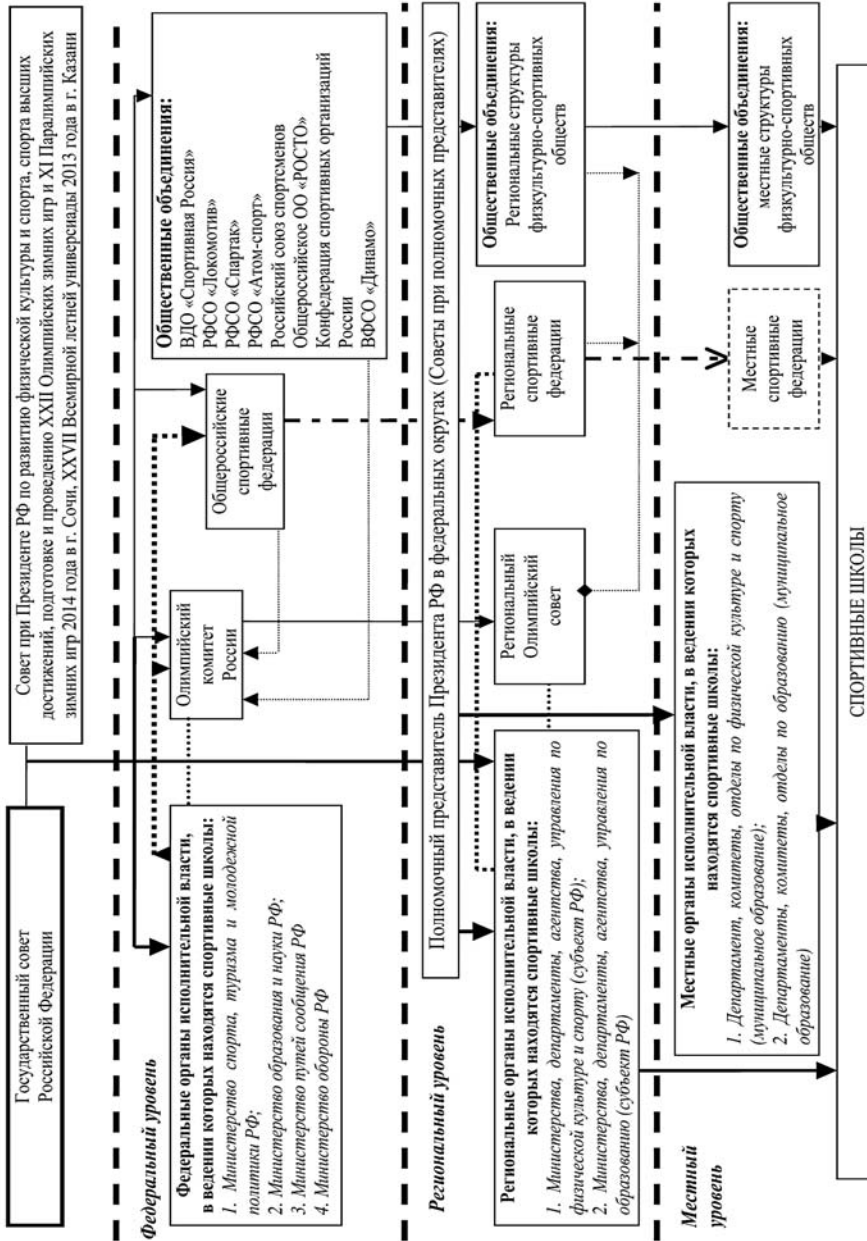


Рис. 1. Схема государственного руководства системой спортивных школ в Российской Федерации.





Таблица 1

Соотношение основных характеристик совещательных органов

Основные характеристики	Госсовет РФ	Совет
Вид государственного органа	Совещательный	Совещательный
Председатель	Президент РФ	Президент РФ
Члены	По должности высшие должностные лица (руководители высших исполнительных органов государственной власти) субъектов РФ и граждане РФ, ранее замещавшие данные должности	Представители федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов РФ, органов местного самоуправления, общественных объединений, физкультурно-спортивных объединений, организаций и других организаций

вета Федерации РФ и депутаты Государственной Думы РФ, руководители подведомственных учреждений, общественных организаций и объединений, деятели науки, спорта, туризма.

В компетенцию Минспорттуризма России и его коллегии входят различные вопросы, касающиеся развития детско-юношеского спорта и, в частности, подготовки спортивного резерва.

Минспорттуризма России в лице входящего в его структуру профиль-

ного департамента является учредителем высших профессиональных образовательных учреждений, средних профессиональных образовательных учреждений⁵, федеральных центров спортивной подготовки (создаются на основании решений Правительства РФ по предложению Минспорттуризма России, с учетом мнения общероссийских спортивных федераций по соответствующим видам спорта и т.д.) в целях дальнейшего профессионального роста спортсменов различного уровня⁶,

⁵ Приказ Госкомспорта России № 194 от 05.03.2004 «Об утверждении Положения об училище олимпийского резерва»

⁶ Спортсмен — физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях (п. 22 ст. 2 Закона РФ № 329-ФЗ). Спортсмен высокого класса — спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов (п. 23 ст. 2 Закона РФ № 329-ФЗ).

а также научно-методического, кадрового обеспечения «спортивных школ»⁷.

Минобрнауки РФ, подведомственные ему агентства и службы, во-первых, осуществляют общее нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных школ, являющихся образовательными учреждениями дополнительного образования детей (п. 2 ст. 26 Закона РФ № 3266-1 «Об образовании»). Во-вторых, разрабатывают и принимают типовые положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей; в-третьих, разрабатывают и принимают порядок проведения лицензирования, аккредитации образовательной деятельности и аттестации педагогических работников и др.

В настоящее время между Минобрнауки РФ и ОГФСО «Юность России» заключен договор (соглашение) с целью решения поставленных перед Минобрнауки РФ задач по развитию детско-юношеского спорта, повышению уровня физического воспитания и спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях во внеучебное время.

Кроме этого, и другие министерства заключают договоры на сотрудничество с общественными объединениями по реализации государственной политики (например, Минобороны РФ определяет программы физической подготовки граждан допризывного и призывного возрастов, а также перечень видов спорта, направленных на обеспечение этой подготовки). Законом РФ № 329-ФЗ от 04.12.2007 (ч. 6 ст. 29) Минобороны РФ делегирована функция по физической подготовке граждан к защите Отечества при взаимодействии с физкультурно-спортивными организациями, оборонными спортивно-техническими организациями на договорной основе. В соответствии с требованиями Закона № 329-ФЗ заключен договор между Минобороны РФ и общероссийской общественной организацией «Российская оборонная спортивно-техническая организация – РОСТО (ДОСААФ)».

Следующей организацией, представленной на федеральном уровне руководства, является Общероссийский союз общественных объединений «Олимпийский коми-

⁷ Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в РФ, направленные письмом Росспорта № СК-02-10/3685 от 12.12.2006, разработаны в целях оказания содействия в организации деятельности ДЮСШ, ДЮТШ, СДЮШОР, независимо от их ведомственной принадлежности и организационно-правовой формы (далее – спортивная школа), а также других учреждений, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность, в том числе ШВСМ, УОР), физкультурно-спортивных клубов по месту жительства и других физкультурно-спортивных организаций.





тет России» (далее – ОКР). В уставе (принят на общем собрании 30.09.2009 г., но до настоящего времени не прошел регистрацию в Минюсте) одной из целей общественного объединения является содействие развитию массового спорта и спорта высших достижений. При реализации уставных целей ОКР может взаимодействовать с органами государственной власти в соответствии с уставом и Олимпийской хартией МОК. Для реализации уставных задач ОКР заключил соглашение № 50 от 07.04.2009 о порядке взаимоотношений (сотрудничестве) с Минспорттуризмом России.

На федеральном⁸ и региональном⁹ уровнях может быть аккредитована только одна спортивная федерация. Статус общероссийской спортивной федерации приобретает только с момента государственной аккредитации, которая действительна в течение четырех лет. Порядок проведения государственной аккредитации должен быть определен с учетом мнения ОКР уполномоченным Правительством РФ федеральным

ральным органом исполнительной власти, т.е. Минспорттуризмом России. Общероссийские спортивные федерации и ОКР контролируют развитие профильных видов спорта, а значит, и спортивных школ.

На региональном уровне координирующую и «контрольно-надзорную» функции в пределах федерального округа¹⁰ осуществляют полномочный представитель Президента РФ и созданный при нем Совет (табл. 2).

Рассматривая полномочия органов исполнительной власти субъектов РФ в сфере физической культуры и спорта и образования, можно согласиться с мнением В.Н. Зуева [6], что подсистема государственного руководства физической культурой и спортом в субъектах РФ создается аналогично органам федерального уровня. При этом законодатель субъекта РФ выстраивает управленческую концепцию в рассматриваемой области общественных отношений на региональном уровне исходя из конституционного принципа самостоятельности при

⁸ Постановление Правительства РФ № 515 от 06.07.2001 (ред. 03.10.2002) «Об утверждении Положения об аккредитации общероссийских физкультурно-спортивных объединений (федераций, союзов, ассоциаций) по различным видам спорта».

⁹ Приказ Минспорттуризма РФ № 49 от 20.02.2009 «Об утверждении Порядка государственной аккредитации региональных спортивных федераций, осуществляемой органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации».

¹⁰ Указ Президента РФ № 849 от 13.05.2000 (ред. 21.06.2000) «О полномочном представителе Президента РФ в федеральном округе»: Центральный, Северо-Западный, Южный, Приволжский, Уральский, Сибирский и Дальневосточный федеральные округа.

Таблица 2

Основные характеристики деятельности полномочного представителя Президента РФ в федеральном округе и созданного при нем Совета

Характеристики	Полномочный представитель Президента РФ	Совет при полномочных представителях Президента РФ
Функции	Обеспечивает реализацию конституционных полномочий главы государства, организует взаимодействие федеральных органов исполнительной власти с органами государственной власти субъектов РФ, органами местного самоуправления, иными общественными организациями	Обеспечение согласованного функционирования и взаимодействия федеральных органов государственной власти и органов государственной власти субъектов РФ
Права	При исполнении своих должностных полномочий имеет право доступа в любые организации, находящиеся в пределах соответствующего федерального округа, и направлять своих заместителей, сотрудников своего аппарата для участия в работе органов государственной власти субъектов РФ и органов местного самоуправления, находящихся в пределах федерального округа	
Члены		Высшие должностные лица субъектов РФ, представитель Минрегионразвития РФ, заместитель Генпрокурора РФ по федеральному округу, а также иные лица, утвержденные руководителем Администрации Президента РФ





Актуальная тема

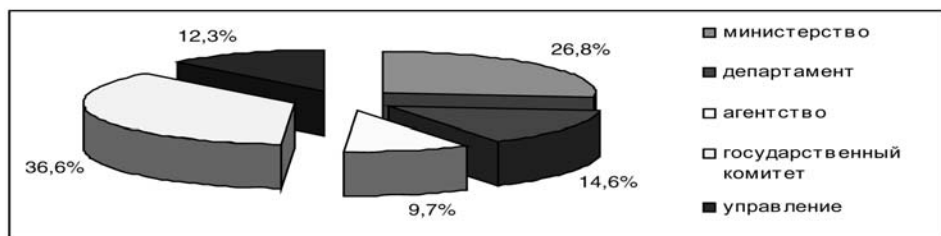


Рис. 2. Разновидности органов государственной власти субъектов РФ в сфере физической культуры и спорта

установлении системы органов государственной власти в соответствии с общими принципами организации представительных и исполнительных органов государственной власти, установленными федеральным законом¹¹ (ч. 1 ст. 77 Конституции РФ) (рис. 2).

В некоторых субъектах РФ (например, Омская область) созданы органы исполнительной власти, осуществляющие сразу несколько функций (34 органа, или 41,4%): развитие туризма, физической культуры и спорта, а также реализация молодежной политики.

В соответствии с полномочиями органов государственной власти в рассматриваемой сфере ими могут быть учреждены спортивные школы, средние профессиональные об-

разовательные учреждения (УОР), школы высшего спортивного мастерства¹², региональные центры спортивной подготовки (на основании решений органов исполнительной власти субъектов РФ, с учетом мнений общероссийских спортивных федераций по соответствующим видам спорта)¹³.

Также необходимо отметить отсутствие показателей, характеризующих эффективность деятельности спортивных школ в субъекте РФ. В Указе Президента РФ № 825 обозначены показатели, которые косвенно (не точно) относятся к рассматриваемому вопросу: 1) отношение среднемесячной номинальной начисленной заработной платы работников государственных (муниципальных) учреждений физиче-

¹¹ Федеральный закон № 184-ФЗ от 06.10.1999 (ред. 18.07.2009).

¹² В письме Росспорта № ЮА-02-10/1514 от 22.05.2007 «О школах высшего спортивного мастерства» рекомендовалось вследствие сходства деятельности ШВСМ с центрами спортивной подготовки в новое название учреждения включать аббревиатуру ЦСП «Школа высшего спортивного мастерства».

¹³ Приказ Госкомспорта России № 270 от 25.04.2003.

ской культуры и спорта к среднемесячной заработной плате работников, занятых в сфере экономики региона; 2) удельный вес населения, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Приведенные показатели могут быть использованы для мониторинга наиболее перспективных муниципальных образований с целью обоснования создания в них спортивных школ регионального значения (п. 14.1 ч. 2 ст. 26.3 Закона РФ № 184-ФЗ).

На региональном уровне ОКР представлен Региональным общественным объединением содействия олимпийскому движению (ОКР рекомендовано наименование — Олимпийский региональный совет). Членами Олимпийского регионального совета, как и ОКР не могут быть органы государственной власти. Для развития олимпийского движения и содействия решению поставленных целей и задач ОКР на региональном уровне Олимпийский совет может проводить различные физкультурные и спортивные мероприятия. Это будет способствовать увеличению охвата детей занятиями физической культурой и спортом, а также повышению мотивации к занятиям различными видами спорта.

По официальной информации¹⁴ не во всех 83 субъектах РФ функционируют физкультурно-спортивные общества. Это отражается на общем количестве занимающихся по военно-прикладным и спортивно-техническим видам спорта [11, 13]. Одним из факторов, негативно влияющим на распространение по территории РФ спортивных школ по военно-прикладным и спортивно-техническим видам спорта, является высокая финансовая потребность на культивирование того или иного вида спорта.

На следующем — местном — уровне государственного руководства органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта имеют сходный характер формирования.

Эффективность организации деятельности органов местного самоуправления и спортивных школ на местном уровне никакими нормативными актами, кроме Указа Президента РФ № 607, не определяется. При дефиците местных бюджетов [1, 4] органы местного самоуправления не заинтересованы в развитии детско-юношеского спорта, так как их основные полномочия (ст. 14–16 Закона РФ № 131-ФЗ и ст. 9 Закона РФ № 329-ФЗ) заключаются в обеспечении условий (обстановка, в ко-



¹⁴ www.sportrussia.ru; www.dinamo.org.ru; www.infosport.ru.



Актуальная тема

торой происходит осуществление чего-нибудь¹⁵) для развития на территориях муниципальных образований физической культуры и массового спорта, организации проведения официальных физкультурных мероприятий, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Критерий эффективности, установленный Указом Президента РФ № 607, «удовлетворенность населения качеством дополнительного образования детей», является, на наш взгляд, косвенным. Он отражает общий уровень удовлетворенности населения реализуемыми в муниципальном образовании дополнительными образовательными программами (физкультурно-спортивной, художественной, творческой направленности и т.д.). Отрицательным моментом является то, что показатель не отражает мнение населения по каждой направленности дополнительных образовательных программ. Это существенно ухудшает информативность (надежность) полученных при опросе результатов.

Кроме того, развитием спортивных школ на местном уровне имеют право заниматься местные спортивные федерации. Они рас-

сматриваются как образовательные учреждения в части реализации ими дополнительных образовательных программ (ч. 9 ст. 12 Закона РФ № 3266-1).

Подводя итог изложенному, следует отметить, что современная система спортивных школ объединяет физкультурно-спортивные организации, принадлежащие различным ведомствам и физкультурно-спортивным обществам (табл. 3) [10, 11, 13, 15–17].

Из табл. 3 видно, что в России насчитывается 5081 спортивная школа, из которых 19 созданы для работы с инвалидами. Общее количество рассматриваемых учреждений по сравнению с 2007 г. уменьшилось на 43 единицы. Основными ведомствами, занимающимися развитием детско-юношеского спорта, являются органы управления образованием и органы управления физической культурой и спортом. Под «другими организациями»¹⁶ в статистических отчетах подразумеваются юридические лица различной организационно-правовой формы. Организации, согласно заключенному договору с каким-либо министерством (например, Министерством обороны РФ), осуществляют подготовку по различным видам спорта.

¹⁵ См.: Советский энциклопедический словарь / Под ред. А.М. Прохорова. 4-е изд. М., 1989.

¹⁶ Например, ОГФСО «Юность России», РФСО «Атом-спорт», ОГФСО «Урожай», ООО «РОСТО», РФСО «Спартак», РФСО «Локомотив», ВДФСО «Динамо» и др.).

Таблица 3

Сводные данные по спортивным школам различной ведомственной принадлежности за 2008 год

Ведомственная принадлежность	ДЮСШ	СДЮСШОР	ДЮКФП	ИТОГО
Органы управления образованием	2283 (2218)	452 (460)	271 (386)	3006 (3064)
Органы управления физической культурой	1061 (983)	739 (768)	47 (59)	1847 (1810)
Другие организации	127 (147)	69 (73)	13 (17)	209 (237)
Спортивные школы для инвалидов	16 (11)	3 (2)	–	19 (13)
ИТОГО	3487 (3359)	1263 (1303)	331 (462)	5081 (5124)

Примечание: в скобках представлены данные за 2007 г.

В своем большинстве это военно-прикладные и спортивно-технические виды спорта [10, 11, 13, 15–17]. Но стоит заметить, что с каждым годом их количество уменьшается.

Настоящая система подведомственности спортивных школ, а значит, и государственного руководства, по словам Президента РФ¹⁷ и зам. Председателя Правительства РФ А. Жукова¹⁸, является неэффективной по развитию детско-юношеского спорта и подго-

товке спортивного резерва. Президент РФ подчеркивает, что «от того, насколько мы будем скоординировано работать, от того, насколько возможно будет удалить те бюрократические препятствия, которые так или иначе возникают, будет зависеть и успех выступлений наших спортсменов»¹⁹. По мнению главы государства, разрешение сложившейся ситуации возможно путем немедленной передачи спортивных школ, находящихся в ведении ор-

¹⁷ Вступительное слово Президента РФ Д.А. Медведева на заседании Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта... (23.04.2009 г.) // www.sportsovet.ru.

¹⁸ Выступление заместителя Председателя Правительства РФ А. Жукова на заседании президиума коллегии Минспорттуризма России от 08.04.2009 г. // www.minstm.gov.ru.

¹⁹ Заключительное слово Президента РФ Д.А. Медведева на заседании Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта... (23.04.2009 г.) // www.sportsovet.ru.





Актуальная тема

ганов управления образованием (Минобрнауки РФ) в подведомственность органам управления физической культуры и спорта (Минспорттуризм России)²⁰.

Таким образом, централизация или передача в единую подведомственность спортивных школ «заинтересованным» в результате министерству только позволит выстроить единую централизованную систему государственного управления. Хотя вызывает сомнение эффективность деятельности спортивных школ органов местного самоуправления. При дефиците местных бюджетов более чем в 90% муниципальных образований [1, 4] заявление главы государства о том, что «забота о таких школах должна стать приоритетной», выглядит призрачно. Выходом из ситуации может послужить законодательно утвержденный норматив финансирования спортивных школ по каждому этапу многолетней спортивной подготовки (на содержание материально-технической базы; на финансирование соревнований, сборов; по определенным критериям установления заработной платы тренерам-преподавателям на каждом этапе подготовки; по медицинскому обеспечению).

Список использованной литературы

1. Внешнеэкономическая стратегия России в условиях глобализации // Мировая экономика и международные отношения. 2008. № 7. С. 24–39.
2. Габричидзе Б.Н. Административное право: Учеб. для вузов / Б.Н. Габричидзе, Б.П. Елисеев. М., 1996.
3. Давидсон В.Е. Система органов государственного руководства физической культурой // Спорт: экономика, управление право. 2009. № 2. С. 34, 35.
4. Добрынина Е.Е. Тушите свет. Общественная палата занялась проблемами муниципалов // Рос. газ. 2006. 3 июня.
5. Жолдак В.И. Менеджмент спорта и туризма / В.И. Жолдак, В.А. Квартальнов. М.: Сов. спорт, 2001.
6. Зуев В.Н. Законотворчество о физической культуре и спорте на уровне субъекта Российской Федерации // Теория и практика физ. культуры. 2001. № 3. С. 41–46.
7. Исполнительная власть в Российской Федерации / Под ред. А.Ф. Ноздрачева, Ю.А. Тихомирова. М.: БЕК, 1996.
8. Исполнительная власть в Российской Федерации. Проблемы развития. М., 1998.
9. Кузьмин В. Чтобы не краснеть. Дмитрий Медведев обсудил спортивные проблемы // Рос. газ. 2009. № 4873. 24 марта.
10. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учеб. пос. для

²⁰ Стенографический отчет о заседании попечительского совета Фонда поддержки олимпийцев России от 27.04.2009 г. // www.kremlin.ru.

студентов высш. пед. учеб. заведений / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов. М.: Изд. центр «Академия», 2001.

11. О федеральном государственном статистическом наблюдении по формам № 1-ФК и № 5-ФК. Приказ Минспорттуризма России № 248 от 24.04.2009 г. // Сборник официальных документов и материалов. 2009. № 5. С. 41–73.

12. Ожегов С.И. Словарь русского языка: Ок. 57000 слов / Под ред. чл.-корр. АН СССР Н.Ю. Шведовой. 18-е изд., стереотип. М.: Рус. яз., 1986.

13. Подготовка спортивного резерва // Вестн. Минспорттуризма России. 2009. № 1. С. 119–125.

14. Рой О.М. Система государственного и муниципального управления: Учеб. пос. 3-е изд. СПб.: Питер, 2007.

15. Сводная годовая форма федерального государственного статистического наблюдения № 5-ФК «Сводные сведения по спортивным школам» за 2007 год // Сборник официальных документов и материалов. 2008. № 6. С. 44–61.

16. Спортивный олимп // Внешкольник. 2003. № 7–8. С. 28–31.

17. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения (организационный компонент) [текст]: Монография / И.И. Столов. М.: Сов. спорт, 2008.





Физическая культура, спорт и личность





ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, НАПРАВЛЕННЫХ НА ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ ТИПА КОНСТИТУЦИИ

**А.С. КРЮЧКОВ,
В.Л. ДЕМЕНТЬЕВ,**

*Российский государственный
университет физической
культуры, спорта и туризма,
Москва*

Эффективность использования различных методических подходов при воспитании физических качеств у детей младшего школьного возраста в значительной степени обусловлена их соответствием индивидуальным особенностям организма занимающихся. Ввиду невозможности учета всех индивидуальных особенностей каждого ребенка в рамках оздоровительных занятий физическими упражнениями мы предлагаем использовать соматотип в качестве ведущего признака дифференциации нагрузок при реализации того или иного метода выполнения физических упражнений в конкретной педагогической ситуации.

Методы исследования

В эксперименте участвовало 24 мальчика в возрасте 7 лет, не имеющих отклонений в состоянии здоровья. С целью определения конституциональной принадлежност-

ти испытуемых использовалась антропометрическая диагностика, в ходе которой определялись масса тела (кг), длина тела (см), ширина плеч (см), ширина таза (см), окружность грудной клетки (см), костный, мышечный и жировой компоненты (%), а также визуальная антропометрическая схема В.Г. Штефко — А.Д. Островского. Функциональная диагностика предусматривала определение выносливости детей по следующим показателям: бег 1000 м (с), максимальное время работы на велоэргометре мощностью 2 Вт/кг (с), относительное максимальное потребление кислорода (ОМПК, мл/кг/мин), PWC_{170} , бег в течение 5 минут, показатели лактата в капиллярной крови (ммоль/л).

Результаты и их обсуждение

В ходе проведенного антропометрического обследования все дети были разделены на 4 соматотипа: астеноидный (А), торакальный (Т), мышечный (М) и дигестивный (Д). Средние антропометрические и функциональные показатели детей разных соматотипов представлены в табл. 1.

Полученные результаты могут быть ранжированы по соматотипу в следующем порядке:

а) по антропометрическим признакам, полученным в исследовании, можно сравнить детей разных соматотипов:

вес тела — $Д > М > Т > А$;
длина тела — $Д > М > Т > А$;
окружность грудной клетки — $Д > М > Т > А$;

жировой и мышечный компонент — $Д > М > Т > А$;

костный компонент — $А > Т > Д > М$;
длина руки, длина ноги, ширина плеч и таза — $Д > М > Т > А$;

б) по функциональным показателям:

ОМПК и PWC_{170} — $А > Т > М > Д$;

бег 1000 м — $Т > А > М > Д$;

максимальное время работы мощностью 2 Вт/кг — $Т > А > М > Д$.

Таким образом, из представленных данных видно, что дети астеноидного и торакального соматотипов более успешно справляются с нагрузками, требующими проявления выносливости, чем дети мышечного и дигестивного типов. Данное обстоятельство требует дифференцированного подхода при использовании методов физических упражнений, направленных на воспитание выносливости у мальчиков разных соматотипов. В качестве физической нагрузки, направленной на повышение выносливости у мальчиков 7 лет, мы использовали 5-минутный бег низкой интенсивности. Метод выполнения упражнения — непрерывный.

Как следует из представленных данных (табл. 2), средняя рабочая частота сердечных сокращений у детей астеноидного и торакального сомато-





Таблица 1

**Антропометрические и функциональные показатели у детей
7-летнего возраста с учетом типа конституции**

Признаки	Тип конституции			
	Астеноидный	Торакальный	Мышечный	Дигестивный
	$x \pm y$	$x \pm y$	$x \pm y$	$x \pm y$
Вес тела	$25,3 \pm 2,6$	$27,8 \pm 2,5$	$29,5 \pm 3,3$	$32,4 \pm 3,2$
Длина тела	$124,6 \pm 4,1$	$127,4 \pm 5,1$	$128,8 \pm 5,4$	$131,7 \pm 4,7$
Длина руки	$53,5 \pm 2,03$	$54,59 \pm 2,7$	$55,18 \pm 3,0$	$57,03 \pm 2,3$
Длина ноги	$64,9 \pm 3,5$	$67,4 \pm 3,8$	$68,56 \pm 3,4$	$69,75 \pm 4,4$
Ширина плеч	$26,7 \pm 2,6$	$29,19 \pm 2,9$	$30,05 \pm 3,2$	$31,7 \pm 3,4$
Ширина таза	$19,05 \pm 2,2$	$20,07 \pm 2,4$	$21,35 \pm 2,1$	$23,91 \pm 2,5$
Окружность грудной клетки	$59,58 \pm 3,7$	$62,7 \pm 3,8$	$64,85 \pm 4,4$	$67,5 \pm 4,7$
Костный компонент	$23,48 \pm 2,2$	$18,29 \pm 2,4$	$15,32 \pm 2,3$	$17,53 \pm 2,5$
Мышечный компонент	$33,46 \pm 3,4$	$34,48 \pm 3,6$	$36,48 \pm 4,0$	$38,45 \pm 4,2$
Жировой компонент	$18,34 \pm 2,4$	$20,44 \pm 2,5$	$23,41 \pm 2,7$	$27,55 \pm 3,7$
ОМПК, мл/кг	$29,38 \pm 3,56$	$29,05 \pm 3,53$	$26,14 \pm 3,27$	$23,63 \pm 2,29$
PWC_{170} , кгм/мин	$357,17 \pm 21,3$	$339,69 \pm 19,7$	$326,39 \pm 18,4$	$312,71 \pm 17,9$
Максимальное время выполнения работы мощностью 2 Вт/кг	$221,9 \pm 15,7$	$299,9 \pm 17,9$	$263 \pm 17,5$	$183,9 \pm 16,6$
Бег 1000 м, с	$340,58 \pm 10,2$	$335,8 \pm 9,24$	$351,08 \pm 8,24$	$407,23 \pm 9,51$

типов составила 150 уд/мин, тогда как у мальчиков мышечного и дигестивного типов — 180 уд/мин. Различия между соматотипологическими подгруппами достоверны при $p \leq 0,05$. По показателям лактата дети мышечно-

дигестивной группы также опережают детей астенторакальной подгруппы при $p \leq 0,05$. Длительное закисление мышечных волокон и миокарда может негативно сказаться на аэробных возможностях мышц и сердца и тем

Таблица 2

Показатели ЧСС при развитии выносливости у детей
7-летнего возраста с учетом типа конституции

Содержание основной части тренировочного занятия	Параметры тренировочной нагрузки				Методические особенности организации нагрузок	Предполагаемый физиологический эффект упражнений	Показатели лактата в крови после выполненной нагрузки, La, ммоль/л			
	А + Т		М + Д				Астеноидный	Торакальный	Мышечный	Дигестивный
	Время работы (мин)/ ЧСС раб. (уд./мин)	Время восст. (мин)/ ЧСС восст. (уд./мин)	Время работы (мин)/ ЧСС раб. (уд./мин)	Время восст. (мин)/ ЧСС восст. (уд./мин)						
Низкоинтенсивный бег	5/150	3/120	5/180	3/140	Метод упражнения – непрерывный	Повышение аэробных возможностей мышц ног	2,3± 0,5	2,1± 0,3	4,7± 0,7	5,4± 0,5

самым привести к потере их функциональных возможностей.

С целью минимизации негативных последствий для организма детей мышечного и дигестивного соматотипов при выполнении беговых упражнений низкой интенсивности мы предлагаем использовать метод переменного выполнения упражнения, при котором отрезки беговой работы будут сочетаться с ходьбой. В таблице 3 приведены результаты дифференцированного подхода к использованию беговой нагрузки в системе оздоровительных занятий физическими упражнениями с учетом соматотипа занимающихся.

Как видно из представленных данных, использование переменного метода выполнения упражнения позволило статистически достоверно ($p \leq 0,05$) снизить у детей мышечного и дигестивного соматотипов рабочую ЧСС и уровень лактата в крови по сравнению с выполнением беговой нагрузки непрерывным методом.

Выводы

1. При использовании низкоинтенсивного бега в качестве средства, направленного на воспитание выносливости в системе оздоровительных занятий физическими упражнениями, необходимо учиты-





Таблица 3

Влияние дифференцированного подхода к использованию беговой нагрузки с учетом соматотипа занимающихся

Содержание основной части тренировочного занятия	Параметры тренировочной нагрузки				Методические особенности организации нагрузок		Предполагаемый физиологический эффект упражнений	Показатели лактата в крови после выполненной нагрузки, La, ммоль/л			
	А + Т		М + Д					Астеноидный	Торакальный	Мышечный	Дигестивный
	Время работы (мин)/ ЧСС раб. (уд./мин)	Время восст. (мин)/ ЧСС восст. (уд./мин)	Время работы (мин)/ ЧСС раб. (уд./мин)	Время восст. (мин)/ ЧСС восст. (уд./мин)							
Низкоинтенсивный бег	5/150	3/120	5/150	3/122	Метод упражнения — непрерывный	Метод упр. — переменный: бег — 1 мин + 30 с ходьба	Повышение аэробных возможностей мышц ног	2,2 ± 0,4	2,3 ± 0,3	3,2 ± 0,4	3,4 ± 0,1

вать конституциональные особенности занимающихся.

2. Непрерывный метод выполнения бегового упражнения оказывает более щадящее воздействие на скелетные мышцы и миокард у детей **астеноидного** и **торакального** типов по сравнению с мальчиками **мышечного** и **дигестивного** соматотипов.

3. При выполнении беговых упражнений, направленных на воспитание выносливости у детей **мышечного** и **дигестивного** типов телосложения, наиболее адекватным их конституциональным особенностям яв-

ляется использование переменного метода выполнения упражнения.

4. Использование дифференцированного подхода в реализации беговых нагрузок, направленных на повышение выносливости, основанного на избирательном применении методов выполнения упражнения в зависимости от типа конституции ребенка, позволяет оптимизировать кардионагрузочную стоимость такого упражнения и минимизировать его катаболический эффект, связанный со значительным закислением работающих мышц и сердца.

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА: ЗА И ПРОТИВ

Т.Н. ПАВЛОВА,

кандидат педагогических наук,
доцент, заслуженный препода-
ватель, Российский
государственный университет
физической культуры, спорта
и туризма, Москва

С.М. НИКИТИНА,

доцент, отличник
физической культуры и спорта,
судья всероссийской категории,
Российский государственный
университет физической
культуры, спорта
и туризма Москва

Движение — естественная биологическая потребность детей. Ограничение мышечной активности ребенка не только задерживает гармоничное формирование и развитие организма, но и приводит к тому, что на последующих возрастных этапах возможности овладения им теми или иными жизненно необходимыми навыками неизбежно ограничиваются. Двигательную активность детей необходимо стимулировать с первых месяцев жизни ребенка.

Для стимуляции двигательной активности детей грудного возраста традиционно принято рекомендовать использование гимнастики, массажа и плавание.

Занятия в воде являются стимулом к активному развитию малыша, воздействуют практически на все органы и системы детского организма. Это универсальное сред-





Физическая культура, спорт и личность

ство закаливания, физического развития, воспитания. Занятия в воде, оказывая массирующее воздействие на тело и раздражая нервные окончания в коже, опосредованно улучшают обмен веществ, сон, аппетит, делают более устойчивой нервную систему, тренируют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют мышцы, связки, влияют на формирование правильной осанки. Известно, что теплоемкость воды почти в 28 раз выше теплоемкости воздуха, организм человека теряет в воде в 30 раз больше тепла, чем на воздухе. Именно по этой причине водные процедуры являются весьма сильным закалывающим средством.

При плавании значительная нагрузка приходится на дыхательную систему, так как давление воды на грудную клетку затрудняет вдох, а при выдохе в воду пловец должен преодолеть сопротивление воды. При систематических занятиях в воде отмечается развитие подвижности грудной клетки, увеличение жизненной емкости легких, вырабатывается рациональный ритм дыхания. Дыхание при плавании учащается, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов. Давление воды на подкожное венозное русло, состояние гидро-

статической невесомости при горизонтальном положении тела способствуют притоку крови к сердцу и облегчают его работу.

Однако необходимо помнить, что маленький ребенок не в состоянии сознательно управлять дыханием, скорее он будет рефлекторно задерживать дыхание при погружении в воду. Необходим очень жесткий контроль со стороны взрослого за тем, чтобы ребенок не захлебнулся.

Таким образом, занятия в воде, вне всяких сомнений, оказывают выраженный положительный эффект на организм занимающихся. Однако следует крайне осторожно начинать занятия плаванием с детьми раннего возраста. Наряду с несомненным положительным влиянием занятий в воде, несоблюдение ряда правил может нанести вред здоровью ребенка.

В последнее время в средствах массовой информации и Интернете идет пропаганда занятий плаванием с детьми грудного возраста. Занятия в бассейне в сочетании с посещением сауны провозглашаются как панацея от всех болезней и чуть ли не единственный эффективный способ занятий физическими упражнениями. При этом речь идет именно об обучении плаванию, что весьма сомнительно по отношению к детям столь раннего возраста. Процесс

обучения чему-либо всегда предполагает двусторонний процесс, в котором участвуют как обучающий, так и обучаемый. Про обучение можно говорить, когда развитие интеллекта ребенка достигнет такой стадии, что у него появится способность к обучению. Наблюдения за подобным «обучением» поражает степень некомпетентности родителей и, что самое печальное, инструкторов. Нарушаются все нормы и правила, которые должны ставиться во главу угла при работе с маленькими детьми.

Одним из самых грубейших нарушений при занятиях с детьми грудного возраста является несоблюдение санитарно-гигиенических норм, предъявляемых к месту проведения занятий плаванием.

В условиях домашней ванны или бассейна при детской поликлинике соблюдать необходимые требования к поддержанию чистоты воды достаточно легко. Однако в последнее время получили широкое распространение занятия с грудными детьми в условиях массовых бассейнов (например, «Морские котики», арендующие места для занятий в разных бассейнах Москвы). Активная реклама в Интернете призывает родителей заниматься с детьми в условиях бассейна массового посещения, что является категорически непри-

годным для детей раннего возраста. Предлагаемая программа обучения обещает: «ребенка будут обучать прыганию, хождению по дну, отталкиванию от стенки, нырянию». Сразу встает ряд вопросов: 1) где же обучение плаванию? 2) как можно обучать ходьбе по дну в бассейне глубиной не менее одного метра? 3) затем учить отталкиванию от стенки, если грудной ребенок просто выполняет рефлекторные толкательные движения от любой опоры? Кроме того, занятия проводят зачастую неквалифицированные инструкторы и повсеместно — абсолютно безо всякого медицинского контроля! Не соблюдаются основные правила по времени проведения занятий (ребенок находится в воде 45–60 минут вместо положенных 15–20 минут), температурному режиму воды (28–30 °C вместо 34–36 °C). В дополнение к занятиям в воде родителям и детям предлагается посещение сауны, что также не может быть рекомендовано в массовом порядке детям раннего возраста. Сауна оказывает значительную нагрузку на организм, и имеется много противопоказаний к ее посещению. Педиатры предупреждают, что маленькие дети переносят перегревание хуже, чем переохлаждение. Терморегуляция организма маленького ребенка еще несовершенна, и пере-





Физическая культура, спорт и личность

гревание опасно для здоровья ребенка, так как возможно возникновение сердечной аритмии. Посещение сауны категорически не рекомендуется детям с нарушениями ЦНС, склонностью к судорогам, при эпилепсии, наличии эндокринных нарушений и кожных заболеваний.

Вода и бортик в искусственных плавательных бассейнах должны быть безопасными в эпидемическом отношении. Вода действует на кожу, слизистые оболочки глаз и носа, попадает в уши. В случае загрязнения воды через нее могут передаваться различные заболевания (кишечные инфекции, кожные, глазные болезни), возбудители протозойных заболеваний. Именно поэтому в каждом бассейне работает служба водоподготовки, которая регулярно контролирует работу очистных сооружений и качество воды (химический и бактериологический состав, температуру). В случае отклонения от санитарных норм немедленно принимаются необходимые меры по обеззараживанию. Правила посещения бассейна также включают гигиенические требования к посетителям: наличие медицинской справки, посещение туалета и душа перед сеансом плавания, обязательное наличие плавательной шапочки и специальной обуви. Соблюдение элементарных гигие-

нических правил позволяет предотвратить загрязнение воды. Инструкторы в бассейнах обязаны следить за выполнением посетителями правил посещения бассейна.

Однако микрофлора, относительно безопасная для взрослого человека с достаточно высоким уровнем иммунитета, может быть источником серьезных проблем для маленького ребенка. Естественное любопытство ребенка, который только начинает ползать или ходить, заставляет его пробовать на вкус и трогать разные предметы в бассейне: бортики, сливные решетки, кафель на полу и в душевых, скамейки в раздевалках и т.д.

Во время занятия в воде происходит неизбежное попадание воды в рот и нос. Однако взрослого или ребенка сознательного возраста обязательно обучают правильному дыханию при занятиях плаванием: вдох через рот, а выдох через рот и нос. Маленький же ребенок делает вдох и выдох только через нос или только через рот (в случае заложенности носа). Втягивание воды носом помимо неприятных ощущений в носоглотке часто приводит к попаданию воды в ушные каналы и вызывает воспаление среднего уха. Зачастую сами родители нарушают практически все общепринятые санитарно-гигиенические нормы:

приходят на занятия в бассейн без предварительного ополаскивания под душем, не всегда имеют плавательные шапочки и обувь для бассейна (резиновые тапочки). Дети занимаются в воде в одноразовых подгузниках (памперсах), что вызывает определенные сомнения: если смысл памперсов состоит в поглощении естественных выделений ребенка, то почему бы им не впитать еще и воду из бассейна и, наоборот, не «выдать» в воду содержимое памперсов?

Другим важным моментом при занятиях в воде является соблюдение правильного температурного режима. Водные процедуры являются мощным закаливающим средством, так как теплопроводность воды в 28 раз выше, чем воздуха. Главным фактором закаливания служит температура воды. Для правильного применения водных процедур необходимо знать о влиянии холодной воды на организм человека. На действие холодной воды организм отвечает энергичной реакцией. Вследствие резкого сужения сосудов кожи кровь устремляется к внутренним органам, кожа становится бледной и холодной (первая фаза). В это время человек испытывает чувство холода. Вслед за первой фазой наступает вторая, когда организм начинает усиленно вырабатывать тепло. Кровеносные

сосуды кожи расширяются, кровь приливает к коже, и ощущение озноба сменяется приятным чувством теплоты. Сужение сосудов в первой фазе и их расширение во второй фазе служат гимнастикой кожных сосудов, которая совершенствует их деятельность при изменении температурных условий.

Если охлаждение продолжается слишком долго, может наступить третья фаза: кровеносные сосуды кожи остаются расширенными, движение крови в них замедляется, начинается застой крови и появляется вторичный озноб. Эти явления указывают, что организм начинает терять большое количество тепла. При закаливании водой ни в коем случае не следует допускать наступления третьей фазы. В случае ее появления необходимо прекратить водные процедуры и согреться. Для взрослых людей закаливание рекомендуют начинать с температуры воды 33–34 °С, постепенно снижая ее на 1 °С каждые несколько дней. При занятиях с детьми первого года жизни начинают купания с температурой воды 37 °С и снижают ее на 1 °С в месяц. Основным закаливающим фактором является именно температура воды, а не продолжительность водной процедуры.

Как правило, температура воды в бассейнах поддерживается на уровне 26–27 °С в тренировочных





Физическая культура, спорт и личность

ваннах и в пределах $28-30^{\circ}\text{C}$ — в детских бассейнах. В детских ваннах проводятся занятия учебно-тренировочных групп с детьми в возрасте 5–7 лет и старше. Температура воды на уровне 30°C не позволяет детям замерзать, если они активно двигаются (плавают, играют, прыгают, ныряют). Но даже в этом случае специалисты не рекомендуют детям находиться в воде более 45 минут, чтобы избежать переохлаждения организма. Быстрее замерзают дети с недостаточной массой тела и те, кто мало двигается. Занятия в бассейне в детских садах проводятся с учетом возраста детей: продолжительность урока в младшей группе — 15–20 минут, в средней группе — 25–30 минут, в старшей группе — до 40 минут.

С детьми раннего возраста занятия плаванием должны быть строго индивидуальными, необходимо четко контролировать состояние ребенка, с тем чтобы не допустить переохлаждения. Снижение температуры воды должно быть постепенным, в противном случае вместо закаливания получится прямо противоположный эффект: иммунитет ребенка снижается, что, в свою очередь, может привести к различным заболеваниям. Одной из особенностей периода раннего детства является чрезвычайная подвижность организма: на нем легко отражаются

как положительные, так и отрицательные влияния. Именно поэтому очень важно создать ребенку хорошие гигиенические условия и правильно воспитывать его, чтобы заложить основы крепкого здоровья и хорошего характера.

В научно-методической литературе принято разделять обучение плаванию детей первого года жизни на 5 этапов. Количество занятий на каждом этапе достаточно велико (от 25 до 50). Это объясняется тем, что ребенок в этом возрастном периоде еще не обладает необходимым запасом двигательных умений и навыков, а структуры головного мозга активно развиваются. Обучения в данном возрасте основано на использовании рефлексов (дыхательный, толчковый) и простейших движений.

Содержание занятий в воде с детьми раннего возраста составляют следующие упражнения:

1. На первом этапе — покачивания, проводки и погружения (25 занятий). Покачивания выполняют переводом ребенка из горизонтального положения на спине в полуввертикальное и обратно. Ребенка поддерживают двумя руками: под затылок и область таза. Проводки выполняются от одного конца ванны до другого и обратно, чередуя положения тела (на груди, на спине). На последующих занятиях про-

водки усложняются: выполняют проводки по кругу, восьмеркой, зигзагами, одновременно с покачиваниями. Активно используют толчковый рефлекс, сгибая ноги ребенка в коленных и тазобедренных суставах и ставя их на стенку ванны. При отталкивании от стенки происходит скольжение по поверхности воды. Для стимулирования активных плавательных движений ногами и руками, а также для развития врожденной способности к задержке дыхания с 20-го занятия начинается подготовка к погружению, т.е. к кратковременному окутанию с головой в воду. Погружения выполняют только из положения ребенка на груди и не более 5–6 раз за одно занятие. Не следует выполнять упражнения с плачущим ребенком.

2. На втором этапе — проводки, погружения, скольжения (40–50 занятий). Задачами второго этапа являются: обучение самостоятельному лежанию на воде в положении на спине, сохранение горизонтального положения тела при непрерывной проводке на груди с поддержкой одной рукой, погружение в воду на 5 с с помощью взрослого, освоение новых видов поддержки. Основными упражнениями являются проводки, погружения и скольжения. На данном этапе определяется наиболее удобный вариант движений ре-

бенка (попеременные, одновременные движения).

3. На третьем этапе — активные движения руками и ногами, ныряния (50–60 занятий). Основное внимание уделяется упражнениям для активизации движений ногами способом, наиболее удобным для ребенка. Освоение движений ногами идет до тех пор, пока ребенок не начнет работать ногами самостоятельно. Параллельно идет активизация движений руками. При выполнении упражнений на спине и на груди используют поддерживающие средства. С целью повышения активности ребенка можно использовать игрушку, которую сначала показывают ребенку, а затем удаляют от него, заставляя тянуться к ней и работать ногами. Продолжается освоение ныряния с помощью взрослого.

4. На четвертом этапе — ходьба по дну ванны, погружения, игры, плавание на спине или на груди с поддержкой взрослого (50–60 занятий). На данном этапе ребенка обучают плаванию на спине и на груди с самостоятельными движениями ногами или руками. Рекомендуется ходьба по дну ванны в начале и конце занятия с поддержкой. Продолжается освоение погружений в воду на несколько секунд. В программу этого этапа включаются игры и упражнения, основанные на





Физическая культура, спорт и личность

проявляющейся в этом возрасте способности к подражанию.

5. На пятом этапе – погружения, самостоятельное плавание с помощью ног, упражнения на дыхание (3–4 месяца). На данном этапе можно переходить к занятиям в плавательном бассейне при поликлинике (с разрешения педиатра). Занятия рекомендуется проводить не реже 5 раз в неделю. Увеличивается продолжительность каждого занятия (до 50–60 мин), разрешается снизить температуру воды до 29–30 °С. На данном этапе ставятся следующие задачи: обучение ребенка самостоятельно держаться на воде в положении на спине с активной работой ногами; самостоятельное плавание в положении на груди; погружение под воду и доставание игрушек со дна бассейна. Проводится обучение выдоху на поверхность воды.

Деление на этапы носит условный характер, продолжительность каждого периода может быть изменена в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Эффект от занятий будет только в том случае, если занятия будут носить систематический характер (не реже 5 раз в неделю). В противном случае двигательные навыки не будут закрепляться. По данным зарубежных исследований (Кравчик С., Кравчик Я., Давыдов В., 2005), проведение

занятий по плаванию 1 раз в неделю на протяжении 10 месяцев с детьми первого года жизни не позволяет научить их плавать на груди и на спине. Около 60% детей осваивают лежание на спине, до 30% малышей могут лежать на груди и только 2% детей могут научиться нырять. Дети 2–3 лет успешно осваивают плавание на груди (до 90% обучаемых), а плавать на спине могут не более 9% детей.

Обучение плаванию детей имеет свою специфику. С физиологической точки зрения обучение ребенка какому-либо способу плавания – это построение специфической системы плавательных движений в конкретных средовых условиях (в воде). Но любой по сложности двигательный акт может быть построен только на основе уже существующих физиологических механизмов («движений»), которые в зависимости от «потребностей» данного конкретного двигательного акта могут быть вовлечены или не вовлечены в него в качестве его компонентов (Павлов С. Е., 2000, 2004; Павлова Т.Н., 2001). А потому на начальном этапе обучения плаванию необходимо обязательно учитывать и активно использовать уже сложившиеся у ребенка двигательные стереотипы.

Научными исследованиями показано, что к первому году жизни

практически все движения ребенка еще не очень точны, так как не сформирован баланс мышц-антагонистов, несовершенна нервно-мышечная регуляция, появляются новые движения (ссылки у Фарбер Д.А., Безруких М.М. и соавт., 2009). В этом возрасте ребенок способен выполнить простейшие действия по инструкции взрослого (найти взором требуемый предмет), но при этом легко отвлекается на раздражители окружающей обстановки, из-за чего часто не выполняет инструкцию. Только к 2,5–3 годам ребенок становится способным подчинять свои действия инструкции взрослого, а ее регулирующая роль приобретает стойкий характер. Особую роль в регуляции движений играет мозжечок. Он регулирует мышечный тонус и позу, обеспечивает плавность движений и тесно связан с серийными движениями. Все области коры больших полушарий посылают информацию в мозжечок, к нему поступают также сигналы из всех сенсорных систем. В соответствии со схемой управления ритмическими движениями, разработанной Аршавским Ю.И. и соавт. (1984) мозжечку отводится роль своего рода «центрального диспетчера», обеспечивающего координацию синергий, контролирующих движение, и разнообразную информацию о состоянии окружающей среды. В

развитии коры мозжечка выделяют три этапа существенных морфологических преобразований: первый — от рождения до 5 лет, второй — от 6 до 12 лет и третий — от 13–14 до 20 лет. Исследованиями показано, что даже такой рано формирующийся навык локомоций, как ходьба, к 4 годам по сравнению с началом ходьбы совершенствуется, однако система регуляции этих движений еще несовершенна, нестабильна и неритмична, отсутствует зависимость между темпом ходьбы и длиной шага, длина шага непостоянна. Только в дошкольном возрасте начинается развитие содружественных движений ног и рук. При плавании в работу включаются как ноги, так и руки, при этом движения выполняются в горизонтальном положении и дыхание выполняется в непривычных и сложных условиях.

Таким образом, по нашему мнению, не следует форсировать обучение плаванию с детьми раннего возраста. Нельзя требовать от ребенка того, что еще недоступно ему в силу незрелого возраста, а также доверять здоровье малыша некомпетентным людям, желающим заработать на естественном стремлении родителей дать ребенку лучшее. Грамотное использование плавания как средства физического развития будет иметь несо-





мненное положительное влияние, а пренебрежение элементарными гигиеническими и методическими требованиями к проведению занятий в воде можно нанести вред здоровью малыша. Главная цель занятий плаванием с детьми первых лет жизни — укрепление здоровья и гармоничное развитие, а не рекорды в преодолении метров в воде.

Список использованной литературы

1. Кравчик С., Кравчик Я., Давыдов В. Методика обучения плаванию грудных детей и детей до четырех лет в Варшаве // Плавание — 4. Исследования, тренировка, гидрореабилитация: Сб. / Под общ. ред. А.В. Петряева. СПб.: Плавин, 2005. С. 197–204.
2. Лаптев А.П. Гигиена: Учеб. для сред. физкультурных учеб. заведений. М.: ФиС, 1977. С. 62–63.
3. Павлова Т.Н., Чистова Н.А. Индивидуальный подход в обучении плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста // Матер. VII Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Т. 3 (Москва, 23–24 мая 2003 г.). М., 2003. С. 40, 41.
4. Плавание: Учеб. для вузов / Под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. М.: ФиС, 2001.
5. Развитие мозга и формирование познавательной деятельности ребенка /

Под ред. Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2009.

6. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. М., 1980.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ДРЕВНЕЙ ЭТРУРИИ

В.Е. ПЕТРАКОВА,

кандидат педагогических наук,
доцент, кафедра истории
физической культуры, спорта
и олимпийского образования,
Российский государственный
университет физической
культуры, спорта и туризма,
Москва

Интересный и неоспоримый исторический факт: практически все, что мы связываем с понятием «римский», на самом деле происходит из другого древнего государства — Этрурии.

Вопрос о происхождении этрусской цивилизации до сих пор остается непроясненным, но ее богатое наследие внушает уважение. Глубокое влияние, оказанное этрусками на западную культуру, связано главным образом с их властью над Римом в век, предшествовавший образованию Римской республики. Большое количество символов, привычно воспринимаемых нами как римские: тога, цифра, пучок прутьев, известных как эмблема римских магистратов под названием фасции, а в начале XX в. по указанию Бенито Муссолини ставшей эмблемой фашизма и давшей имя этому политическому движению, —





Физическая культура, спорт и личность

было воспринято римлянами от их соседей этрусков. Именно этруски привили римлянам любовь к монументальному искусству и спортивным состязаниям и играм, подарили алфавит и письменность. Однако Рим превзошел своих учителей, и Этрурия в итоге оказалась подвластной ему.

Известно, что к X в. до н.э., когда бронзовый век уступил место железнному, сложилась культура этрусков. Период с 1000 до 700 г. до н.э. в науке принято считать ранним периодом этрусской истории. Он получил название культуры Вилланова, по имени поместья в окрестностях Болоньи. Памятники культуры Вилланова открыты во многих местах на северо-западе Апеннинского полуострова. В этот период (железный век) жители селились небольшими деревнями в овальных или прямоугольных хижинах, построенных из глины, камыша и дерева. Ранние этруски известны как искусные кузнецы и гончары. Они хоронили пепел умерших в керамических урнах. Им уже было известно железо, но многие инструменты и оружие продолжали изготавливать из бронзы.

Этот период этрусской истории продолжался до VIII в. до н.э., когда в результате великой экономической революции группы близлежащих поселений объединяются в города-государства.

Этруская цивилизация преимущественно связана с развитием городов. История Этрурии стала историей могущественных, независимых городов, объединенных узами братства, национальности и религии, но не сумевших создать эффективный политический союз. Двенадцать племен этрусков назывались по имени их столичных городов, например, вольсинийцы из Вольсиний и тарквинийцы из Тарквинии. Каждое из них занимало область, полностью находившуюся под контролем столицы. Впоследствии такая раздробленность враждебной страны помогла римлянам вести завоевательные войны.

Однако федеративные связи, никогда не бывшие особенно прочными, все же не прерывались и даже способствовали определенной координации совместных действий. Ежегодно или в случае очевидной угрозы двенадцать племен созывали общее собрание в святилище Вольтумны. К середине VI в. до н.э. возникла необходимость создания Этрусской лиги. Это религиозное объединение, политическая и военная деятельность которого не оказывала серьезного влияния на жизнь общества. Политическое собрание проводилось по случаю все-этрских религиозных праздников; они были ежегодными и сопровождались большой ярмаркой.

Первоначально в этрусских городах существовала монархия, особенно ярким примером которой является римская династия Тарквиниев. В конце VI в до н.э. Этрурия, как и все италийские народы, прошла через кризис государственности. Монархия сменилась республикой, царь — регулярно переизбиравшимся высшими должностными лицами. Новое государство по своей сути было олигархическим, с постоянным и сильным сенатом и ежегодно сменявшимися магистратами.

Сведения о частной жизни этрусков, к сожалению, нельзя почерпнуть из литературных источников, так как они не дошли до наших дней. Тем не менее большой объем сведений о культуре, и в том числе физической, дают древнегреческие и римские историки.

Большое значение, которое этруски придавали посмертной судьбе человека, их вера в загробную жизнь, по их верованиям аналогичную земной жизни, привели к тому, что они строили подземные жилища для своих мертвых, представлявшие собой точные копии того окружения, в котором проходила их жизнь.

Этруски выбивали большие ниши в скалах либо строили из каменных глыб, благодаря чему древние захоронения легко пережили многие столетия, сохранив оружие, драгоценности и утварь. Этруски не

только обеспечивали усопших всем необходимым для загробного мира, но и окружали их изображениями пиров, танцев и игр, которые сопровождали их жизнь на земле и должны были продолжаться в царстве Аида. На стенах гробниц города Тарквиния изображены танцоры и музыканты, развлекающие участников пира игрой на лире, атлетов, участников турнира борцов во время погребального обряда, возничих, мчащихся на колесницах во время соревнования.

Физическая культура этрусков, как свидетельствуют изображения на стенах гробниц, отличалась большим разнообразием. Любимым развлечением знатных мужчин и женщин были музыка, песни и спортивные игры. Существуют многочисленные свидетельства любви этрусков к музыке. Самым распространенным инструментом была двойная флейта, чьи звуки сопровождали религиозные церемонии и различные события. Под звуки флейты проводились и состязания борцов.

Певцы и танцоры, выступавшие под музыку, играли важную роль в религиозных церемониях и на погребальных играх. В Этрурии игры и танцы имели ритуальное происхождение.

Согласно Ливию, в 364 г. до н.э. владельцы Рима призывали этрус-





ских танцовщиков и мимов, чтобы они ритмом своих движений умилостивили злых богов, наславших на город чуму. «В поисках способов умилостивить гнев небес были учреждены сценические игры — дело для воинского народа небывалое, ибо до тех пор единственным зрелищем были бега в цирке».

Танцы были неотъемлемой частью военно-физической подготовки этрусского войска. Они стали не только разновидностью воинской тренировки, но имели религиозный и магический смысл — должны были привлекать внимание и завоевывать расположение богов войны. На фресках и скульптурных барельефах встречаются изображения вооруженных танцующих воинов в шлемах и с копьями в руках. Зрелище напоминало танцы, которые салии на протяжении римской истории исполняли в честь Марса.

Древние греки отводили гимнастике и атлетике первостепенную роль при обучении. Они считали, что благодаря им человеческое тело достигнет гармонического совершенства, и верили в тесные связи между физической красотой и выдающимися способностями разума и духа. Этрусские игры не имели такого возвышенного нравственного предназначения. Исповедуя культуру совершенного тела, этрусская знать проводила много

времени в гимназиях, где, как и греки, мужчины занимались обнаженными. В программу входили борьба, прыжки и метания. Этруски имели славу великих мореплавателей, поэтому в программу обучения входило и плавание. Молодежь же, как свидетельствуют рисунки, увлекалась и прыжками со скал в море.

На гравированных зеркалах и росписях часто встречаются изображения публичных состязаний и скачек. В Тарквинии, в одном из склепов, запечатлен момент перед началом скачек: возбужденная толпа за барьером, процессия колесниц с лошадьми в сбруе, направляющихся к старту. Рядом судьи пристально следят за борцами, в то время как другие спортсмены разминаются в стороне, готовясь к прыжкам с шестом, бегу и метанию диска.

Культура этрусков во многом отличалась от других италийских культур, и прежде всего своим отношением к женщине. Этрусские женщины высших слоев общества пользовались свободой, были грамотны, их не заставляли замыкаться внутри домашних стен, как гречанок. Настенная живопись VI в. до н.э. запечатлевала их на пирах и спортивных зрелищах наравне с мужчинами. Греческий историк Феопомп в IV в. до н.э. упоминает о том, что этрусские женщины «готовы обнажиться

и последовать за мужчинами в гимназии». На дошедших до нас настенных росписях нет изображений тренирующихся женщин. Возможно, богатые дамы не испытывали необходимости в занятиях физическими упражнениями. Но то, что они, как и мужчины, обладали правом присутствовать на всех спортивных состязаниях, свидетельствует об их высоком социальном статусе.

Этрурия славилась не только чисто состязательными играми. Именно отсюда римляне заимствовали жестокие *гладиаторские бои* (*munera gladiatoria*), история которых

восходит к погребальным играм, когда в честь усопших устраивались безжалостные бои. Кровь убитых, пролитая на землю, должна была, как считали этруски, утешить мертвецов. Первые гладиаторские игры в Риме провел в 264 г. до н.э. консул Деций Юний Брут по случаю похорон отца.

Самобытное развитие физической культуры в древней Этрурии представляет собой ценный опыт в истории культуры. Благодаря Этрурии смогла возникнуть и развиваться известная всему миру культура Древнего Рима.

ЗДОРОВЬЕ ВСЕХ

МЕТОДИКА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ

от А
до Я

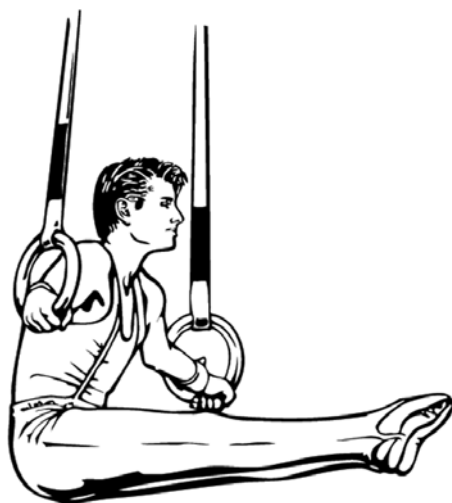
рубрик журнала «О проблеме здоровья», «Здоровье и учебный процесс», «Здоровье с ранних лет», «Детям о здоровье» помогут читателям в достижении полного физического, духовного и социального благополучия.

Подписной индекс в каталоге «Роспечать» — 36731





Спортивная тренировка





ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЧУВСТВ ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВА У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

В.Л. ДЕМЕНТЬЕВ,

*доктор педагогических наук,
профессор, Российский
государственный
университет физической
культуры, спорта и туризма,
Москва*

А.Ю. ЛУШНИКОВ,

*Российский государственный
университет физической
культуры, спорта и туризма,
Москва*

В теории и практике единоборств специалисты и тренеры постоянно ищут новые пути решения непреходящей проблемы повышения эффективности соревновательной деятельности спортсмена. При этом, как известно, технико-тактическая подготовка спортсмена является определяющим фактором успешности его соревновательной деятельности, что обуславливается остроконфликтным характером данной деятельности, эффективность которой определяется тактикой ведения единоборства с соперником и результативностью технического выполнения приемов [4]. Соответствие и адекватность применяемых борцом технико-тактических действий внезапно изменяющимся ситуациям поединка во многом зависит от на-

личия у него навыков конфликтного взаимодействия с соперником, основой которых являются быстрота и качество психических процессов спортсмена [8, 10].

Именно поэтому в нашей работе предпринята попытка подойти к этой проблеме не с традиционной стороны усовершенствования содержания, средств и методов технико-тактической подготовки, а со стороны исследования спортсмена как индивидуума, его психических особенностей и специализированных способностей. Одним из важнейших слагаемых психических специализированных способностей спортсмена является уровень развития его специализированных восприятий (чувств), которые необходимо целенаправленно формировать и совершенствовать под влиянием специальных педагогических воздействий тренера [7, 11].

Исходя из этого, было выявлено существующее в практике спортивной тренировки борцов противоречие, которое заключается, с одной стороны, в необходимости целенаправленного формирования и развития у них специализированных восприятий, а с другой — отсутствии в теории и методике борьбы (дзюдо) выделенных характерных для дзюдо специфических чувств и технологий их формирования у спортсменов [1].

Для разрешения данного противоречия нами был использован ме-

тодологический подход к совершенствованию учебно-тренировочного процесса подготовки спортсмена, который заключается в интеграции эмпирических исследований и научных знаний о спортсмене и его соревновательной деятельности, знаний о тренерской деятельности по подготовке спортсмена и объединении этих знаний в практике спортивной подготовки борца [3].

В результате проведенных исследований нами был выделен состав характерных для борьбы специализированных восприятий спортсмена (мышечное чувство, чувство положения тела, чувство дистанции, чувство ритма, чувство ковра, чувство времени), объективно отражающих отличия борьбы и, в частности, дзюдо от других видов спортивных единоборств. Также были разработаны технологии формирования специализированных восприятий у юных дзюдоистов, основанные на использовании дидактических принципов обучения, теоретической подготовки, идеомоторной тренировки, специализированных игр и тренировочных упражнений, построенных на базе характерных компонентов деятельности в типичных моделях конфликтного взаимодействия дзюдоистов в поединке [2, 5].

Экспериментальное апробирование разработанных технологий и определение их влияния на форми-





рование специализированных восприятий у юных дзюдоистов осуществлялось в педагогическом эксперименте. В данной статье мы рассмотрим организацию и проведение педагогических исследований по формированию специализированных чувств времени и ковра.

Все испытуемые (юные дзюдоисты ГОУ ДЮСШ «Юность Москвы»), участвующие в педагогическом эксперименте, были разбиты на одинаковые по качеству и количеству экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы, которые формировались методом подбора пар с учетом возраста, стажа занятий, квалификации и весовой категории. Занятия в обеих группах проводились на основе действующей программы по дзюдо для учебно-тренировочных групп [6] одним тренером, но при этом в ЭГ использовались предлагаемые технологии. Эксперимент проводился с сентября 2007 г. по май 2008 г.

После комплектования ЭГ и КГ (по 14 юных дзюдоистов в каждой) была проведена предварительная проверка развития у испытуемых специализированных чувств времени и ковра.

В качестве инструментальных методов исследования в эксперименте применялись хронометрирование, при этом использовался миллисекундомер, и измерение расстояния при помощи металлического метра.

Предварительная проверка чувства времени в ЭГ и КГ проводилась в один день и осуществлялась (как уже отмечалось) по методике тестирования, разработанной А.В. Родионовым [8], которая неоднократно успешно использовалась в спортивных единоборствах [7, 11 и др.]. Перед контрольным измерением всем борцам предоставлялось осуществить по три попытки, после которых они узнавали каждый показанный ими результат. После данных попыток испытуемый со зрительным контролем осуществлял еще три попытки остановки миллисекундомера на 25 с, но при этом его внимание не фиксировалось на отдельных попытках, а сообщалось ему и записывалось в табл. 1 среднее значение, полученное в трех попытках (измерение 1). Данное измерение времени (25 с) со зрительным контролем, как, впрочем, и все другие измерения, проводилось в ЭГ и КГ в виде соревновательной эстафеты между двумя командами (по семь испытуемых в каждой), сформированных методом случайной выборки. Победившей командой объявлялась та команда, членами которой были получены лучшие результаты по итогам каждого измерения. Такая организация предварительной (табл. 1) и итоговой (табл. 2) проверок позволила повысить эмоциональность проведения контрольных изме-

ний и заинтересованность юных дзюдоистов в выполнении контрольных заданий.

После проведения измерения 1 через некоторое время, необходимое для подведения итогов, заполнения таблиц, выявления победившей команды и выделения борцов, показавших лучшие результаты, испытуемые в тех же командах приступали к выполнению второго зада-

ния — определению отрезка времени 25 с без зрительного контроля, осуществляя также по три попытки (как и во всех других измерениях). Испытуемый включал миллисекундомер, нажимая на кнопку и не глядя на циферблат, а затем, когда, по его мнению, проходило 25 с, выключал секундомер. Полученный средний результат также заносился в табл. 1 (измерение 2).

Таблица 1

Результаты предварительной проверки у испытуемых чувства времени

№ исп.	Измерения испытуемых экспериментальной группы, в с				Измерения испытуемых контрольной группы, в с			
	1	2	3	4	1	2	3	4
1	25,03	27,18	60,89	66,16	25,20	24,68	60,50	64,24
2	25,81	27,22	60,18	66,40	25,15	27,34	60,92	65,55
3	25,11	20,32	60,71	65,54	25,31	23,07	60,16	66,18
4	25,84	16,48	60,23	65,07	25,28	22,56	60,53	65,07
5	25,25	28,01	59,81	63,85	25,37	23,84	60,42	66,19
6	25,10	20,40	60,29	64,92	25,65	26,21	59,87	65,21
7	25,92	22,37	60,35	65,71	25,15	27,26	60,73	64,48
8	25,45	21,09	60,52	65,48	25,79	24,33	60,41	66,14
9	25,69	22,71	59,92	66,34	25,46	22,12	60,89	65,33
10	25,18	26,43	60,43	67,08	25,06	20,96	60,17	63,82
11	26,01	24,91	60,54	65,86	24,92	21,13	60,32	62,61
12	24,91	21,78	60,18	63,14	25,33	22,38	60,49	65,08
13	25,72	23,62	60,34	64,63	25,41	23,79	60,09	65,32
14	25,65	22,35	59,97	66,27	26,04	23,40	60,84	64,46
Сумма	356,67	324,87	844,36	916,45	355,12	333,07	846,34	909,68
Ср. зн.	25,48	23,21	60,31	65,46	25,37	23,79	60,45	64,98





Спортивная тренировка

Когда члены обеих команд продемонстрировали свое «внутреннее» чувство времени, полученные данные были систематизированы и занесены в табл. 1, после чего была объявлена команда-победительница (по общему среднegrupповому времени участника, наиболее близкого к 25 с) и объявлены лучшие результаты, показанные испытуемыми.

Измерения 3 и 4 проводились аналогично измерениям 1 и 2. При этом различие заключалось лишь в том, что вместо интервала времени в 25 с фиксировался интервал, равный 1 мин (60 с), а вся организация выполнения измерений 3 и 4 была идентична измерениям 1 и 2. Полученные в предварительной проверке результаты измерений 3 и 4 также фиксировались в табл. 1.

Итоговая проверка (после проведения педагогического эксперимента) чувства времени у юных дзюдоистов осуществлялась абсолютно идентично предварительной проверке. Результаты, полученные в итоговой проверке, представлены в табл. 2.

Предварительная проверка чувства ковра у юных дзюдоистов осуществлялась на основе организации восьми измерений, которые, так же как и при измерениях чувства времени, проводились в ЭГ и КГ в форме соревновательных эстафет

двух команд (по семь испытуемых) с аналогичным подведением итогов после каждого измерения. При этом объявлялась команда-победительница (по лучшей групповой средней величине) и отмечались лучшие результаты, показанные испытуемыми. Данная проверка проводилась на следующем занятии после проведения проверки чувства времени. Результат каждого испытуемого в том или ином задании определялся как среднее значение трех удачно выполненных упражнений, т.е. после выполнения которых Тори (атакующий) и Уке (атакуемый) остались в пределах ковра. Если кто-то из них заступал за границу ковра, попытка не засчитывалась, команде Тори начислялось 25 см штрафа, а Тори выполнял задание еще раз.

При проверке чувства ковра у юных дзюдоистов в измерениях 1–8 моделировались типичные ситуации (маневрирование по ковра, не выходя и не выталкивая соперника за его границы) соревновательного поединка дзюдоистов.

В измерении 1 испытуемые совершали перемещение от центра к краю ковра. Тори (тестируемый дзюдоист), находясь лицом к краю ковра, должен был как можно ближе подвести к краю Уке (uke) и остановиться, чтобы Уке не заступил за границу ковра (при выталкивании

Таблица 2

Результаты итоговой проверки у испытуемых чувства времени

№ исп.	Измерения испытуемых экспериментальной группы, в с				Измерения испытуемых контрольной группы, в с			
	1	2	3	4	1	2	3	4
1	25,14	26,02	59,91	63,08	25,41	25,60	60,44	67,16
2	25,22	26,34	60,24	64,24	25,28	26,04	59,56	65,82
3	25,08	24,18	60,36	65,02	24,84	22,91	60,39	66,35
4	25,15	26,45	60,38	64,68	25,06	22,49	60,25	65,58
5	24,92	24,47	60,12	65,45	25,02	24,02	60,44	65,87
6	25,51	25,86	60,57	63,17	25,93	26,23	60,38	64,93
7	25,34	26,81	60,73	63,32	25,65	27,31	60,51	65,02
8	24,83	23,39	60,14	64,27	25,33	24,20	59,82	66,31
9	25,44	24,35	60,06	63,88	25,16	22,08	60,50	63,10
10	25,31	23,84	60,22	64,13	25,47	21,74	59,67	65,24
11	25,06	26,28	59,85	63,47	25,72	21,15	61,12	63,53
12	25,18	25,82	59,82	62,76	25,21	22,38	60,58	66,38
13	25,10	24,51	60,08	63,15	24,96	23,56	59,73	64,17
14	25,24	27,04	60,20	61,74	25,47	24,17	60,29	65,76
Сумма	352,52	355,36	842,68	876,56	354,51	333,88	843,68	915,22
Ср. зн.	25,18	25,38	60,19	63,74	25,32	23,85	60,26	65,37

Уке за ковер по правилам соревнований Тори (tori) получает замечание (shido). Во всех измерениях измерялось расстояние (в см) от ближайшей точки ноги дзюдоиста, стоящего ближе своего партнера к границе ковра, до края ковра.

В измерении 2 испытуемые так же совершали перемещение от центра ковра к краю, но при этом Уке

двигался к границе ковра и тянул за собой Тори. У Тори была задача остановить движение Уке как можно ближе к краю и не дать ему заступить за границу ковра.

Измерения 3 и 4 проводились аналогично измерениям 1 и 2, но у тори на глаза была натянута плотная лыжная шапочка, т.е. без зрительного контроля.





Спортивная тренировка

Измерения 5 и 6 были аналогичны измерениям 1 и 2, а разница заключалась в том, что Тори стоял спиной к краю ковра. В измерении 5 Тори был ведущий, т.е. тянул за собой Уке и должен был остановиться у края ковра, не заступив за него. В измерении 6 Тори был ведомым, т.е. Уке толкал его к краю, а он должен был остановить-

ся у самого края, не заступив за него. Данные измерения проводились со зрительным контролем Тори.

Измерения 7 и 8 проводились без зрительного контроля Тори, а в остальном они были аналогичны измерениям 5 и 6.

В контрольных измерениях на выявление чувства ковра результа-

Таблица 3

Результаты предварительной проверки чувства ковра

№ исп.	Измерения испытуемых экспериментальной группы, в см				Измерения испытуемых контрольной группы, в см			
	1	2	3	4	1	2	3	4
1	6,3	8,7	22,0	23,0	11,3	12,0	23,0	39,7
2	9,0	10,3	15,3	28,7	10,3	13,7	19,0	29,0
3	14,7	16,7	25,7	37,3	6,0	10,3	18,3	32,7
4	13,0	15,0	29,3	39,3	9,7	10,7	24,3	26,0
5	11,3	16,0	31,3	34,0	7,3	11,3	23,7	37,3
6	8,7	12,3	24,7	37,7	13,7	15,7	27,0	42,7
7	12,7	14,7	28,0	35,7	10,0	12,3	26,7	38,0
8	7,0	10,7	21,0	33,0	8,3	12,0	31,0	31,3
9	15,0	12,0	23,3	38,3	9,0	11,7	22,7	19,7
10	7,3	10,7	19,0	33,3	5,7	10,0	14,7	32,0
11	6,7	10,0	24,3	34,7	12,7	14,7	26,0	36,7
12	11,0	14,0	26,3	36,7	7,7	9,0	23,0	34,7
13	14,3	13,7	30,0	40,0	8,0	11,3	24,3	30,0
14	8,0	11,7	23,7	37,0	10,3	13,0	29,0	41,7
Сумма	145,0	176,5	343,9	488,7	130,0	167,7	332,7	471,5
Ср. зн.	10,36	12,61	24,56	34,91	9,29	11,98	23,76	33,68

ты каждого измерения (соревновательной эстафеты) также позволяли как выявить победившую команду (по лучшей групповой средней величине), так и отметить лучшие результаты, показанные испытуемыми.

Результаты предварительной проверки чувства ковра представлены в табл. 3 и 4.

Итоговая проверка чувства ковра проводилась аналогично предварительной проверке и также на следующем занятии после итоговой проверки чувства времени. Результаты итоговой проверки чувства ковра представлены в табл. 5, 6.

В нашей работе сравнение результатов формирования специализированных чувств времени и ковра

Таблица 4

Результаты предварительной проверки чувства ковра

№ исп.	Измерения испытуемых экспериментальной группы, в см				Измерения испытуемых контрольной группы, в см			
	5	6	7	8	5	6	7	8
1	10,7	10,3	24,7	42,3	16,0	24,7	40,3	37,7
2	11,3	14,0	41,7	44,7	7,3	17,0	31,7	39,0
3	12,0	18,3	40,0	50,7	10,7	12,7	22,7	38,3
4	15,7	16,7	33,0	32,0	12,3	9,3	41,0	42,7
5	14,7	15,0	32,7	44,0	10,3	11,0	30,3	44,3
6	8,3	7,0	31,3	23,3	21,0	12,7	32,7	38,0
7	13,3	15,7	39,3	40,0	11,7	14,3	31,0	25,0
8	11,0	13,7	33,3	43,7	12,0	13,7	29,7	41,3
9	6,7	13,0	32,3	46,0	7,0	10,0	19,3	26,3
10	9,0	12,7	33,7	36,7	8,3	19,7	24,7	35,7
11	7,7	11,7	28,0	30,3	20,3	11,7	33,0	32,0
12	13,3	16,3	30,7	41,3	12,7	16,3	28,3	22,3
13	11,0	9,7	21,3	26,7	9,7	14,0	36,3	52,0
14	17,0	20,3	29,7	34,3	13,7	16,0	36,0	47,3
Сумма	161,7	194,4	451,6	536,0	173,0	203,1	437,0	521,9
Ср. зн.	11,55	13,89	32,26	38,29	12,36	14,51	31,21	37,28





Спортивная тренировка

в ЭГ и КГ осуществлялось на основе использования метода однофакторного дисперсионного анализа с односторонней классификацией [9]. Данный метод позволил осуществить межгрупповое сравнение показанных результатов испытуемыми ЭГ и КГ, а главное, установить статистическую достоверность различий данных результатов до и после про-

ведения педагогического эксперимента.

Результаты дисперсионного анализа предварительной проверки позволили подтвердить идентичность сформированных ЭГ и КГ по исследуемым показателям, т.е. по проявлению у испытуемых чувств времени и ковра. Несмотря на некоторые отличия в общегрупповых

Таблица 5

Результаты итоговой проверки чувства ковра

№ исп.	Измерения испытуемых экспериментальной группы, в см				Измерения испытуемых контрольной группы, в см			
	1	2	3	4	1	2	3	4
1	7,0	10,0	12,3	17,0	10,7	15,7	22,0	36,3
2	6,7	9,3	18,7	34,0	7,3	12,3	16,7	24,7
3	8,3	12,7	14,7	26,3	9,3	11,0	18,0	30,3
4	10,3	13,3	21,0	24,3	11,7	9,0	26,7	27,3
5	13,3	16,7	23,3	35,3	9,0	10,3	19,3	42,0
6	10,0	10,3	17,7	23,7	14,7	16,0	30,3	35,3
7	8,7	12,0	26,0	37,7	10,3	11,0	25,0	33,7
8	9,3	11,0	16,3	26,0	8,0	12,7	22,3	31,3
9	10,3	6,3	23,0	32,3	8,7	13,3	19,7	26,7
10	6,0	8,7	12,7	20,3	7,7	13,0	15,7	33,0
11	7,3	7,0	18,0	27,7	12,0	15,7	31,3	34,3
12	11,7	11,3	19,3	31,7	6,7	7,7	21,7	38,0
13	8,0	10,3	27,0	34,0	9,7	11,3	23,0	37,0
14	6,3	8,0	15,3	23,7	8,3	13,3	32,3	33,7
Сумма	123,2	146,9	265,3	394,0	134,1	172,3	324,0	463,6
Ср. зн.	8,80	10,49	18,95	28,14	9,58	12,31	23,14	33,11

средних значениях измеряемых величин, статически достоверных различий (при $p \leq 0,05$, $F_{\text{табл.}} > F_{\text{расч.}}$) по результатам предварительной проверки по всем проведенным измерениям не обнаружено. При этом степень влияния изучаемого фактора (СВИФ) колеблется по чувству времени от 1,2% (измерение 2) до 5,6% (измерение 4), по чувству ков-

ра — от 0,4% (измерение 8) до 3,8% (измерение 1). Это говорит о том, что испытуемые в сформированных группах по исследуемым показателям статически достоверно не отличались друг от друга, и мы сформировали равноценные группы.

Необходимо отметить, что если для выявления чувства времени мы применили широко известный и не-

Таблица 6

Результаты итоговой проверки чувства ковра

№ исп.	Измерения испытуемых экспериментальной группы (в см)				Измерения испытуемых контрольной группы (в см)			
	5	6	7	8	5	6	7	8
1	6,0	12,7	19,3	32,7	21,7	19,0	37,0	43,7
2	8,7	11,3	31,3	39,0	8,7	12,3	35,7	45,3
3	12,0	15,7	35,7	36,3	9,3	9,7	24,3	37,3
4	11,7	17,0	32,7	29,7	9,0	10,3	20,3	41,0
5	15,0	13,3	26,0	35,7	12,7	15,3	34,3	53,7
6	10,3	9,7	21,3	26,0	15,3	25,7	39,7	39,0
7	11,3	10,3	33,3	37,3	10,7	8,7	26,3	28,7
8	9,0	7,0	28,7	34,3	13,0	17,3	34,0	36,3
9	8,3	10,0	30,0	38,0	10,3	13,3	32,3	24,3
10	5,7	12,3	24,3	30,7	7,3	10,7	25,7	34,7
11	7,0	9,3	15,0	20,7	17,7	16,0	42,3	41,0
12	11,7	16,7	24,0	33,3	14,0	14,7	32,0	26,0
13	10,3	11,0	17,7	24,0	8,7	11,7	29,7	48,0
14	14,0	14,3	20,3	25,7	11,0	14,0	31,0	38,3
Сумма	141,0	170,6	359,6	443,4	235,1	198,7	444,6	537,3
Ср. зн.	10,07	12,19	25,69	31,67	16,79	14,19	31,76	38,38





Спортивная тренировка

однократно использованный в спортивных единоборствах, описанный выше, тест [8], то определение чувства ковра проводилось на основе теста предложенных ситуаций [12], в которых нами моделировались, а в заданиях выполняемых борцами имитировались типичные ситуации соревновательного поведения дзюдоистов. При этом стандартность использованной нами ситуационной методики тестирования соблюдалась постоянством условий и методики тестирования. Контроль надежности теста проводился методом ретеста [9, 12]. С целью определения надежности предварительное обследование состояло из двух тестирований испытуемых, которые проводились на двух последовательных учебно-тренировочных занятиях, т.е. через день. Надежность определялась сопоставлением результатов теста и ретеста путем вычисления парного линейного коэффициента корреляции Браве – Пирсона [9].

О высокой надежности теста ситуаций опосредованно говорят результаты дисперсионного анализа предварительной проверки чувства ковра у испытуемых ЭГ и КГ, приведенные выше. Поэтому методом ретеста мы проверили выполнение двух тестовых заданий (с использованием и без использования зрительного анализатора), в которых

были зафиксированы наибольшие расхождения между испытуемыми ЭГ и КГ, а именно измерения 1 (СВИФ – 3,8%) и 4 (СВИФ – 1,3%).

Проведенные исследования и результаты, показанные испытуемыми при выполнении теста-ретеста, позволили выявить сильную статистическую взаимосвязь между полученными данными (коэффициент корреляции при выполнении задания 1 составил 0,828, а при выполнении задания 4 – 0,804), следовательно, надежность теста ситуаций высокая [9, 12].

Дисперсионный анализ результатов итоговой проверки, проведенный после завершения педагогического эксперимента, т.е. после формирования у испытуемых ЭГ на основе разработанных технологий специализированных чувств времени и ковра, позволил доказать эффективность предлагаемых технологий в подготовке юных дзюдоистов.

Сравнение среднегрупповых значений, показанных испытуемыми ЭГ и КГ в предварительной (табл. 1) и итоговой (табл. 2) проверках чувства времени, демонстрирует, что существенные изменения произошли только в ЭГ в результатах измерений 2 и 4, т.е. при определении «внутреннего» чувства времени. Данное положение, очевидно, объясняется тем, что в измерениях 1 и 3

испытуемые обеих групп контролировали течение времени на основе зрительного анализатора, на работу которого в ходе эксперимента не оказывалось никакого воздействия. Поэтому неслучайно, что и дисперсионный анализ не выявил статистически достоверных различий в результатах, показанных испытуемыми ЭГ и КГ в измерениях 1 и 3 (при $p \leq 0,05$, $F_{\text{табл.}} > F_{\text{расч.}}$).

Дисперсионный анализ результатов итоговой проверки чувства времени позволил выявить статистически достоверное (при $p \leq 0,05$, $F_{\text{табл.}} < F_{\text{расч.}}$) улучшение определения временных отрезков (25 с и 60 с) испытуемыми без зрительного контроля в ЭГ по сравнению с КГ, которое произошло под воздействием предлагаемой технологии. Степень влияния фактора (предлагаемой технологии) на улучшение чувства времени в ЭГ по сравнению с КГ по результатам измерения 2 улучшилось на 20,3%, а по результатам измерения 4 – на 38,8%.

Результаты исследования у юных дзюдоистов чувства ковра после проведения педагогического эксперимента также показали ощутимые преимущества испытуемых ЭГ над испытуемыми КГ. Сравнение среднегрупповых значений, показанных испытуемыми ЭГ и КГ в предварительной (табл. 3, 4) и итоговой (табл. 4, 5) проверках чувства

ковра, демонстрирует, что заметные положительные изменения произошли только в ЭГ. В то же время необходимо отметить, что при зрительном контроле статистически достоверных различий зафиксировано не было (измерения 1, 2, 5, 6). Однако можно отметить достаточно большую степень влияния воздействия предлагаемой технологии (СВИФ колеблется от 3,4%, приложение 1, до 11,6%, приложение 2), что говорит о хороших перспективах дальнейшей подготовки юных дзюдоистов с использованием предложенной технологии.

При отсутствии зрительного контроля (измерения 3, 4, 7, 8), когда испытуемые должны были на «внутреннем» чувстве ориентироваться на ковре, было зафиксировано уверенное преимущество испытуемых ЭГ. Они статистически достоверно (при $p \leq 0,05$, $F_{\text{табл.}} < F_{\text{расч.}}$) лучше чувствовали границу ковра и достаточно существенно превосходили испытуемых КГ. При этом степень влияния изучаемого фактора колебалась от 15,9% в измерении 3 до 20,1% в измерении 7.

Таким образом, результаты педагогических исследований убедительно показали эффективность предлагаемых технологий формирования специализированных чувств времени и ковра и доказали целесообразность их использования в процессе подготовки юных дзюдоистов.





Список литературы

1. Гожин В.В. Психические резервы повышения спортивного мастерства борцов / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, А.Ю. Лушников // Совершенствование системы подготовки кадров на кафедрах борьбы в государственных образовательных учреждениях физической культуры: Матер. Всерос. науч. конф. М.: СпортУниверГрупп, 2007. С. 28–33.
2. Дементьев В.Л. Взаимосвязь теоретических знаний и практических навыков конфликтного взаимодействия с соперником посредством идеомоторики / В.Л. Дементьев, В.В. Гожин, А.Ю. Лушников // Теория и практика физ. культуры. 2009. № 3. С. 49–51.
3. Дементьев В.Л. Методология научного исследования в сфере высшего физкультурного образования // Вестн. учеб. заведений физ. культуры. 2006. № 2 (5). С. 18–19.
4. Дементьев В.Л. Профессиональная тактико-техническая подготовка специалистов по спортивной борьбе. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
5. Дементьев В.Л. Специализированные восприятия борца / В.Л. Дементьев, А.Ю. Лушников // Матер. VIII Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. па-
- м. проф. Чумакова Е.М.: Система профессиональной подготовки в спортивных единоборствах. М.: РГУФКСИТ, 2008. С. 97–101.
6. Дзюдо: Учеб. программа для учреждений доп. образования детей / Авт.-сост. И.Д. Свищев [и др.]. М.: Сов. спорт, 2003.
7. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: ФиС, 1983.
8. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. М.: ФиС, 1968.
9. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.М. Зациорского. М.: ФиС, 1982.
10. Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Кн. 17. Психологическая подготовка / Г.С. Туманян, В.В. Гожин. М.: Сов. спорт, 2002.
11. Худадов Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: Дис. ... д-ра пед. наук. М., 1997.
12. Mieth R. Konstruktion eines tests zur erfassung des technikomischen fertigkeitsniveaus 9–14 jähriger judoka // Leistungssport informationen zum training. Kampfsport. 1979. № 19. S. 79–120.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА ИЗ ЛУКА

Ю.Н. ШИЛИН,
кандидат педагогических наук,
профессор, Российский
государственный университет
физической культуры, спорта
и туризма, Москва

Современная система тренировки стрелка включает разнообразные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную. Одной из основных является физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и функциональных возможностей спортсмена. Этот вид подготовки принято считать залогом успешной специализации и высоких спортивных достижений.

Уровень физической подготовленности является объективно действующим фактором, оказывающим влияние на процесс становления и поддержания спортивной формы стрелков.

Большое значение физической подготовки в стрельбе из лука придается еще и потому, что стрелковые упражнения, характеризующиеся однообразным повторением одних и тех же действий, иногда превращаются в весьма





Спортивная тренировка

утомительное занятие, снижающее интерес к процессу тренировки и ускоряющее появление признаков потери работоспособности. При этом автоматизированные процессы и двигательные навыки не обогащаются, а, наоборот, возможности их дальнейшего совершенствования уменьшаются.

Этот фактор является иногда основной причиной прекращения роста спортивного мастерства при продолжающейся тренировке, а переутомление и потеря интереса к занятиям, наступающие из-за монотонной, однообразно выполняемой работы, приводят к снижению спортивных результатов. В связи с этим задачи и содержание физической подготовки должны учитывать специфику вида спорта и быть направлены на повышение эффективности спортивной деятельности стрелков из лука.

В основе системы физического воспитания лежит принцип всесторонней физической подготовки (ВФП).

Основными задачами физической подготовки стрелков из лука являются:

1. Укрепление здоровья спортсмена и предотвращение отрицательного влияния на организм стрелка из лука больших специфических нагрузок.

2. Повышение функциональных возможностей организма.

3. Расширение круга двигательных навыков.

4. Развитие основных двигательных качеств и способностей стрелка: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости.

5. Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них.

6. Формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики стрельбы из лука.

Составными частями физической подготовки является общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). Каждая из этих частей имеет свои задачи, средства, методы, свою специфику.

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления стрелков, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена в

результате занятий стрельбой из лука.

Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств лучника и обогащающей арсенал его двигательных навыков.

Хотя общая физическая подготовка имеет существенные отличия от СФП и решает свои специфические задачи, она в определенной степени должна обязательно учитывать специфику избранного вида спорта.

В силу взаимодействия и взаимообусловленности двигательных качеств и навыков общая физическая подготовка является основой для успешной специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для избранного вида спорта.

Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально подготовительные упражнения.

К основным относится непосредственно сама стрельба. Специально подготовительные упражнения на-

правлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к стрельбе из лука и представляют собой в основном различные сочетания имитации как отдельных элементов, так и выстрела, в целом выполняемые с резиновым жгутом, луком и с помощью тренажерных устройств различных специально моделируемых соревновательных условий.

Оздоровительная направленность физической подготовки

Стрельба из лука характеризуется рядом особенностей, предъявляющих повышенные требования к организму лучника в связи со спецификой его спортивной деятельности.

Поза стрелка существенно отличается от обычной позы стоящего человека. Для стрелка из лука необходимо создать такое рабочее положение, при котором обеспечивалась бы наибольшая устойчивость системы «стрелок — оружие».

Для этого требуются значительные мышечные усилия, которые необходимо проявлять в течение нескольких часов. При анализе медицинских карт ведущих стрелков выявлены в той или иной мере нарушения осанки: искривление позвоночника во фронтальной плоскости,





Спортивная тренировка

асимметрия плеч, лопаток, костей таза и т.д.

Даже после одноразовой тренировочной нагрузки остаточное искривление позвоночника вследствие асимметричного статического напряжения мышц туловища сохраняется около 1,5–2 ч после стрельбы. В результате длительных и однообразных занятий без применения простейших корригирующих упражнений происходит фиксация неправильного положения позвоночника. Особенно это относится к юным стрелкам, у которых мышечный аппарат недостаточно развит.

В результате длительных и систематических занятий у стрелков могут возникать и другие специфические заболевания опорно-двигательного аппарата. Наиболее распространенные из них: плоскостопие, деформирующий артроз, пояснично-крестцовый радикулит, артрит, остеохондроз, миозит, паратенонит и др.

Одним из распространенных заболеваний является вегетососудистая дистония — нарушение тонуса сосудов как следствие высокой эмоциональной напряженности тренировочной и соревновательной деятельности на фоне невысокого уровня функциональной и физической подготовленности. К сопутствующим заболеваниям, обусловленным спецификой вида спорта, относятся

различные простуды: ринит, бронхит, пневмония, ангина, фарингит, отит и т.д. Часто при игнорировании спортсменами и тренером неблагоприятно воздействующих на лучника факторов внешней среды перечисленные заболевания приобретают хронический характер.

В связи со всем вышеперечисленным тренеры и спортсмены должны учитывать возможные негативные последствия при занятиях стрельбой из лука и стараться их предотвратить, включая в план подготовки необходимые мероприятия, направленные на оздоровление организма и профилактику травм и заболеваний.

Для предотвращения отрицательных воздействий необходимо использовать **совокупность профилактических мероприятий**, которые можно подразделить на четыре группы:

1. Комплекс корригирующих упражнений, включаемых в учебно-тренировочное занятие.
2. Комплекс упражнений, выполняемых после тренировки.
3. Самостоятельные занятия.
4. Занятия другими видами спорта: плавание, езда на велосипеде, теннис, футбол и др.

Рациональное использование этих мероприятий позволяет также решать вопросы, связанные с воспитанием оптимального уровня

деятельности функциональных систем организма лучника, обеспечивающих высокую эффективность его спортивной работоспособности, предупреждающих состояние перетренированности и позволяющих длительное время сохранять высокую спортивную форму.

Развитие общих и специальных физических качеств стрелков из лука

В теории и методике спорта принято понимать под физической подготовкой спортсмена процесс развития его физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях.

К физическим качествам относят скоростные способности, выносливость, силу, гибкость, ловкость (координационные способности).

Данные способности лежат в основе спортивной работоспособности, проявляясь непосредственно через технику и тактику стрельбы.

Физическая подготовка осуществляется с помощью основных и подготовительных упражнений. К первым относится непосредственно стрельба, ко вторым — общеразвивающие и специальные упражнения. К общеразвивающим упражнениям обычно относят занятия другими (вспомогательными) видами

спорта или занятия любой физической деятельностью, естественно, ориентированной на развитие определенных способностей, с учетом специфики избранного вида спорта: плавание, бег, езда на велосипеде, настольный теннис, катание на коньках, хождение на лыжах и т.д.

Специальные упражнения направлены на развитие физических качеств, непосредственно обеспечивающих эффективное выполнение основного спортивного движения, т.е. выстрела из лука.

Развитие выносливости

В стрелковом спорте под выносливостью принято понимать способность противостоять утомлению во время тренировочной и соревновательной деятельности путем мобилизации функциональных возможностей организма.

Выносливость теснейшим образом связана с процессом утомления. Различают несколько типов утомления:

- умственное (связанное с интенсивным характером мыслительных процессов);
- сенсорное (утомление различных анализаторов);
- эмоциональное (как следствие интенсивных эмоциональных передвижений);





Спортивная тренировка

- физическое (вызванное продолжительными мышечными напряжениями).

В стрельбе из лука присутствуют все перечисленные виды утомления. Физическая подготовка стрелка из лука, развивающая в том числе и физические качества спортсмена, имеет весьма разнообразный характер благодаря выполнению различных упражнений, направленных на совершенствование тех видов выносливости, которыми характеризуется спортивная деятельность лучника.

Деятельность стрелка из лука представляет собой чередование длительной статической и динамической относительно однообразной работы, выполняемой в течение нескольких часов. Наличие большого объема статической работы предъявляет повышенные требования к организму лучника, так как при статическом напряжении утомление наступает быстрее, чем при динамическом. Это связано с немалой нагрузкой на нервную систему, которой следует регулировать высокую точность и однообразие мышечных усилий при большом количестве выполняемых выстрелов, необходимых для сохранения устойчивости системы «стрелок — оружие — мишень».

Высокие требования также предъявляются к нервной системе

еще и потому, что для лучника каждый выстрел на дистанции — своеобразный «старт», за которым следует «финиш» в виде полученного результата, который в большой степени влияет на психическую устойчивость спортсмена. Следует также учитывать, что таких стартов и финишей необходимо выполнить несколько десятков на каждой дистанции. В связи с этим усталость стрелка из лука в большей степени выражается в психическом, нежели физическом утомлении, хотя и физические нагрузки достаточно высоки.

Большое значение для развития систем организма лучника и улучшения функционирования их адаптационных механизмов имеет общая выносливость. Общая выносливость — это выносливость к продолжительной работе умеренной мощности, включающей функционирование большей части мышечного аппарата.

При тренировке, направленной на развитие этого вида выносливости, образуются условно-рефлекторные связи, улучшающие регуляцию деятельности мышц, совершенствующие кровообращение, дыхание, обмен веществ, терморегуляцию и т.д., т.е. совершенствуются системы организма, которые определяют состояние здоровья спортсмена и уровень его функциональной, физиче-

ской и психологической подготовленности.

Именно благодаря высокому уровню развития общей выносливости организм стрелка приобретает необходимую способность сопротивляться утомлению в процессе специальной тренировочной и соревновательной деятельности, быстрее восстанавливаться после физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок.

Развитие выносливости лучше всего достигается длительными физическими нагрузками, вызывающими мощное разворачивание в организме окислительных процессов (обменного характера). В этом случае улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается экономичность обмена веществ, увеличивается кислородный запрос во время работы, а также улучшается деятельность внутренних органов. Лучшие условия для необходимых сдвигов в организме создаются при выполнении длительной работы в умеренном темпе.

Следует отметить, что выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий спортсмены испытывают утомление. При этом в организме происходят адаптационные изменения, повышающие общую выносливость организма. Кроме того, развитие выносливости, заключающееся в противо-

стоянии утомлению, развивает в процессе тренировки и волевые качества спортсмена.

Для развития общей выносливости используют, как правило, различные упражнения или виды спорта циклического характера: бег, плавание, гребля, езда на велосипеде, передвижение на лыжах и т.д.

Наиболее распространенным методом развития выносливости является равномерный метод. Он характеризуется непрерывным, длительным и малоинтенсивным выполнением упражнения, например легкоатлетический бег (или кросс). Бег с частотой сердечных сокращений (ЧСС) 130–180 уд/мин является самым эффективным, надежным и простым методом тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. По скорости бега и пульсу спортсмен может судить о степени напряженности работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Однако приучать организм спортсмена к бегу следует постепенно.

Сначала используется бег со скоростью, увеличивающей ЧСС до 130 уд/мин. Бег в этом режиме связан с невысокой работоспособностью сердца, но способствует капилляризации прежде всего работающих мышц ног, а также увеличению числа действующих кровеносных сосудов и улучшению кровоснабжения всего организма.





Спортивная тренировка

Следующим является бег со скоростью, увеличивающей ЧСС до 130–150 уд/мин. Этот режим развивает и хорошо поддерживает работоспособность сердца и способствует дальнейшей капилляризации мускулатуры и внутренних органов.

Бег со скоростью, увеличивающей ЧСС до 150–180 уд/мин, эффективно развивает субмаксимальную работоспособность сердечно-сосудистой системы. Этот режим бега применяется, как правило, только при тренировке хорошо подготовленных спортсменов.

При целенаправленных занятиях необходимо регулярно следить за своим пульсом как наиболее доступным физиологическим показателем организма.

Кроме легкоатлетического бега, в тренировке стрелков можно использовать и другие циклические виды спорта, например, лыжные гонки, бег на коньках, плавание. Показателем эффективности использования физических упражнений и в этом случае является частота сердечных сокращений.

Противостоять утомлению и сохранять высокую эффективность спортивной деятельности в стрельбе из лука помогает также специальная статическая и динамическая силовая выносливость.

Специальная выносливость лучника — это способность поддер-

живать оптимальный уровень работоспособности на протяжении выполнения всего стрелкового упражнения в течение нескольких часов как во время соревнований, так и в процессе тренировки.

Статическая силовая выносливость — это способность лучника к длительному и относительно устойчивому удержанию растянутого лука в процессе прицеливания и обработки выпуска стрелы.

Развитие данной способности предусматривает длительное и многократное повторение позы изготавки и поддержание ее в течение определенного времени. Эти действия направлены на адаптацию организма лучника к специфическим нагрузкам. Тренировку следует планировать таким образом, чтобы стрелок имел некоторый запас прочности при выполнении необходимых элементов выстрела. Это обусловлено тем обстоятельством, что спортсмен в условиях соревнований испытывает дополнительные психические нагрузки, связанные с их регламентом и воздействием часто негативных факторов (неблагоприятные метеорологические условия), заставляющих его иногда увеличивать количество попыток. Статическая выносливость характеризуется временем удержания лука и амплитудой колебания мушки прицела. Стрелки разной квалификации име-

ют различный уровень развития статической выносливости, что подчеркивает важность данного фактора для роста спортивного мастерства.

Основным методом тренировки статической силовой выносливости является метод строго регламентированных упражнений с применением специальных схем, предусматривающих длительность удержания лука и жесткие интервалы отдыха.

Для развития данного вида выносливости могут быть использованы следующие упражнения:

- удержание растянутого лука с сопротивлением 60% от максимального условия в течение 5–6 с с интервалами отдыха 2–3 с;
- удержание растянутого лука с сопротивлением в течение 5–6 с с интервалом отдыха 10–15 с;
- прицеливание с растянутым луком на различных дистанциях;
- прицеливание с растянутым луком по уменьшенной мишени.

Упражнения с элементами прицеливания можно выполнять, изменяя длительность удержания лука в растянутом положении, иногда доводя время удержания до предельного (работа «до отказа»).

В качестве параметра, характеризующего уровень развития статической силовой выносливости, можно использовать коэффициент, который определяется отношением

времени удержания лука к амплитуде колебания мушки прицела. Данный показатель можно использовать в качестве теста при планировании тренировочного процесса.

К развитию статической выносливости следует приступать на начальной стадии подготовки с юными спортсменами и уделить этому не менее 20–25 мин на каждом занятии, сочетая с дополнительными домашними заданиями.

Динамическая силовая выносливость — это способность лучников к длительной и эффективной работе, направленной на многократное натяжение лука.

Этот вид выносливости является очень важным, так как во многом обеспечивает согласованные действия многочисленных мышечных групп спины, руки, непосредственно выполняющей натяжение лука и руки, обеспечивающей удержание лука и противодействующей его давлению. От уровня развития данного качества во многом зависит оптимальное распределение усилий всех мышечных групп, участвующих в реализации прицельного выстрела.

Для развития этого вида выносливости можно рекомендовать следующие упражнения:

- многократная имитация натяжения лука с сопротивлением





Спортивная тренировка

25–50% от максимальной силы в среднем темпе 20 раз в минуту до полного утомления (работа на тренажере с исключением руки, удерживающей лук, или с резиновым жгутом);

- многократное натяжение лука с сопротивлением 60–70% от максимального усилия в среднем темпе 20–25 раз в минуту; выполнять в виде серий с перерывом в 1 мин.

При выполнении данного упражнения необходимо обращать внимание стрелка на поддержание позы изгойки и работу руки, обеспечивающей надежный «упор» в лук.

Необходимо также помнить, что основным упражнением, направленным на развитие статической и динамической силовой выносливости, является непосредственное выполнение выстрела в целом на различных дистанциях.

Развитие силы

Сила определяется как способность человека противодействовать сопротивлению и преодолению его за счет мышечных напряжений.

Мышечные сокращения происходят под влиянием нервных импульсов, поступающих из центральной нервной системы. В связи с этим управление работой мышц осуществляется посредством специаль-

ных связей между нервной и мышечной системами.

Силовые способности зависят от физиологического поперечника мышцы, соотношения мышечных волокон различных видов, количества включенных в работу двигательных единиц, синхронизации деятельности мышц-синергистов, своевременного выключения из работы мышц-антагонистов. В конкретных двигательных действиях силовые способности прямо обусловлены биомеханической структурой движения: возможностью вовлечения в работу крупных мышечных групп.

Проявление силовых способностей тесно связано с эффективностью энергообеспечения соответствующей работы, совершенством техники выполнения движений, уровнем развития скоростных способностей и гибкости.

Помимо этого на проявление силы мышц влияет степень тренированности, утомления и состояния нервной системы спортсмена. Силовые способности принято подразделять на три группы: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость, — и для развития каждой из них требуются определенные упражнения.

К первой группе относят движения, связанные с удержанием лука в статическом положении и его растяжением.

Ко второй группе можно отнести действия, обеспечивающие быстрый подъем лука и его растяжение при стрельбе в неблагоприятных метеорологических условиях и при дефиците времени, оставшегося на выполнение выстрела.

К третьей группе, характеризующейся способностью длительное время поддерживать оптимальные силовые напряжения, относится непосредственно сама стрельба.

При анализе действий лучника, выполняющего выстрел, можно выделить четыре основные фазы: подготовительная, натяжение лука и ориентация его в плоскости стрельбы; уточнение прицеливания с последующим выпуском стрелы; снятие мышечного напряжения (расслабление).

Основная работа происходит во время второй и третьей фаз, выполнение которых требует значительных мышечных усилий, тем более если учитывать многократность повторяемых действий.

К основным группам мышц, участвующим в реализации выстрела из лука, принято относить широчайшую мышцу спины, задние пучки дельтовидной мышцы, подостную, малую и большую круглую мышцы (участвуют в разгибании плеча), трапецевидную и малую ромбовидную (отведение плеча, приведение лопатки к позвоночному стол-

бу), а также мышцы предплечья, кисти (удержание и выпуск тетивы), мышцы — сгибатели и разгибатели туловища.

В процессе многократного выполнения основного спортивного движения (прицельного выстрела из лука) основная задача стрелка заключается в том, чтобы противостоять возрастающему утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки, т.е. удержанию лука в относительно устойчивом положении (определенное время) и его натяжению.

Поэтому в тренировку стрелка из лука следует включать упражнения, направленные на развитие собственно силовых, скоростно-силовых способностей и силовую выносливость.

Развитие общей силы направлено на совершенствование силовых способностей всех групп мышц и является необходимым условием гармоничного физического развития. Поэтому для повышения уровня общей физической подготовленности широко используются общеразвивающие упражнения — движения отдельными частями тела и сочетание движений. Они могут выполняться с разной степенью мышечного напряжения — от умеренного до максимального, с различной скоростью и амплитудой, без предметов и с предметами (гантели, гири, штан-





Спортивная тренировка

га, резиновые и пружинные амортизаторы и т.д.), на гимнастических снарядах, в паре с партнером и индивидуально.

Нагрузка в процессе тренировочного занятия зависит от подбора упражнений, характера их выполнения и количества. Большое значение имеет интенсивность мышечных напряжений, которую можно повысить путем большей продолжительности упражнения, изменения скорости его выполнения и увеличения массы отягощения.

Величину нагрузки можно также регулировать с помощью изменения интервала отдыха между упражнениями. Чем интервал меньше, тем нагрузка там больше.

Общеразвивающие упражнения подразделяются в зависимости от преимущественного их воздействия на различные части тела и мышечные группы:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц всего тела (упражнения общего характера).

Следует отметить, что развитие силы особо эффективно лишь в том случае, если в процессе тренировки используются упражнения с отягощениями и упражнения, выполняемые в замедленном темпе со зна-

чительным напряжением мышц. Весьма эффективны также упражнения с использованием различных тренажерных устройств.

В зависимости от характера работы мышц выделяют два основных метода развития силы: изотонический — динамические упражнения с отягощениями или с использованием тренажеров; изометрический — статические упражнения с использованием простейшей аппаратуры или собственной массы тела.

Специальную силу развивают применительно к выполняемым техническим действиям лучника. Она необходима для удержания лука и сопротивления его давлению, а также непосредственно для растяжения лука.

Наиболее распространенным и приемлемым при развитии специальной силы для стрелка из лука является изотонический метод, который включает в себя метод максимальных и повторных усилий.

Этот метод заключается в том, что спортсмен выполняет движения с максимальным (предельным или околопредельным) напряжением.

В качестве основного упражнения применяется имитация выстрела — натяжение лука и удержание лука или тетивы на тренажере определенное время в специфической позе изготовки.

Максимальным считается такое сопротивление, при котором движение может быть выполнено 2–3 раза подряд. Темп и скорость движения невысокие и приближены к временным характеристикам выстрела из лука. Интервал отдыха между подходами не менее 2 мин.

В системе силовой подготовки существуют такие понятия, как число повторений и число подходов. Повторение — выполнение каждого упражнения один или несколько раз. Понятие «подход» включает в себя выполнение упражнения в целом, независимо от числа повторений.

Для развития силовых способностей можно также использовать упражнения, имитирующие натяжение лука (как с луком, так и без него или на тренажере в замедленном темпе).

В этом случае упражнение выполняется в течение 1–1,5 мин. После каждого повторения необходимо расслабить мышцы и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Напряжение мышц, участвующих в выполнении данного упражнения, должно быть околопредельным.

Следует иметь в виду, что тренировка с применением метода максимальных усилий требует от стрелка предельных мышечных усилий, которые, являясь исключительно мощным и эффективным раздражителем, предъявляют высокие требо-

вания к нервно-психическим возможностям лучника.

Учитывая специфику вида спорта, метод максимальных усилий может быть рекомендован для применения не более 2–3 раз в неделю, а с целью дополнительного стимулирования процесса развития силы — лишь в подготовительном периоде подготовки.

Метод повторных усилий является наиболее приемлемым для лучника. Суть его заключается в том, что в процессе двигательной деятельности стрелок проявляет значительные мышечные напряжения, однако предел усилия определяется не величиной отягощения или сопротивления, а числом повторений.

При небольшом числе повторения (4–8) в одном подходе происходит развитие преимущественно абсолютной мышечной силы. Если число повторений составляет 12 и более при среднем (40–50%) сопротивлении, в основном развивается силовая выносливость.

С целью умеренного развития силы и силовой выносливости можно рекомендовать упражнение, имитирующее натяжение лука или резинового амортизатора с применением метода повторных усилий. Количество повторений — 10–14, число подходов — 5–6.

Для развития силы стрелки из лука могут использовать также изо-





Спортивная тренировка

метрический метод, обычно применяющийся в сочетании с изотоническим.

Суть изометрического метода заключается в том, чтобы вызвать определенное, по возможности постоянное напряжение в тренируемой мышце или группе мышц и поддерживать это напряжение в течение определенного времени.

К тренировке по данному методу рекомендуется приступать лишь после некоторой предварительной подготовки, направленной на развитие силы, с использованием динамических упражнений. Необходимо помнить, что каждая тренировка с использованием упражнений по данному методу должна начинаться с разминки, включающей несколько общеразвивающих упражнений.

Изометрический метод развития силы имеет целый ряд достоинств:

- небольшая продолжительность тренировки (15–20 мин);
- избирательное воздействие практически на любую мышечную группу;
- не требует сложного и дорогостоящего оборудования;
- упражнения являются хорошим средством для укрепления костно-мышечного аппарата и могут служить в качестве корректирующих упражнений.

Для развития специальной силы могут использоваться упражнения, имитирующие растяжение лука.

Все технические действия по натяжению лука подразделяются на три фазы:

1-я фаза — угол между линией плеч и рукой, выполняющей натяжение лука (тренажерного устройства), 90° – 100° (начальное положение при натяжении лука), в локтевом суставе 80° – 90° ;

2-я фаза — угол между линией плеч и рукой, выполняющей натяжение лука, 120° – 130° , в локтевом суставе 50° – 60° (среднее положение);

3-я фаза — угол между линией плеч и рукой, выполняющей натяжение лука, 160° – 170° , в локтевом суставе 30° – 40° (заключительное положение).

При выполнении упражнения необходимо учитывать, что нарастание и ослабление напряжения выполняются плавно в течение 2 с, время максимального усилия — 5–6 с, а все упражнение (наращивание усилия, его удержание и ослабление) — 10 с. Отдых между напряжениями — 30–40 с, интервал времени между упражнениями — 2–3 мин.

Одним из наиболее важных компонентов силовой подготовки лучника является его способность управлять своими усилиями.

Это связано с тем, что стрелок из лука совершает одновременно не-

сколько технических действий, и только правильное и дифференцированное распределение усилий позволяет ему обеспечить высокую их эффективность (удержание и возрастание сопротивления давлению лука, натяжение лука и «дотяг», расслабление пальцев при выпуске стрелы и т.д.).

Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что уровень развития этой способности положительно коррелирует с ростом спортивного мастерства.

Так, ошибка воспроизведения усилия, необходимого для натяжения лука у спортсменов юношеских разрядов, составляла 9–10% «силы лука», а у мастеров международного класса — всего лишь 1–1,5%.

В результате анализа степени важности развития способности управления своими усилиями выявлено, что у лучников низкой и средней спортивной квалификации на первом месте находится развитие максимальной силы и только на последнем (четвертом месте) — управление своими усилиями, тогда как у лучников высшей квалификации управление своими усилиями занимает первое место.

Таким образом, можно сделать вывод, что ведущим компонентом подготовки лучника при развитии силовых способностей является спо-

собность управлять своими усилиями.

Необходимо также учитывать, что для развития силовых способностей следует соблюдать принятые в спортивной тренировке принципы постепенности, систематичности и др., а также осуществлять подбор средств и методов исходя из индивидуальных особенностей стрелка, этапа и периода подготовки.

Развитие гибкости

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Значение гибкости заключается в том, что при оптимальном уровне ее развития стрелок имеет возможность быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения выстрела и экономнее использовать свои силы.

Увеличение амплитуды в различных суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, позвоночнике) позволяет выбрать и отработать более удобную рабочую позу, повысить экономичность движений.

Принято различать активную гибкость, т.е. гибкость, проявляемую за счет собственных мышечных усилий, и гибкость пассивную, которая проявляется при воздействии внешних сил.





Спортивная тренировка

Гибкость зависит главным образом от формы суставных поверхностей, растягиваемости позвоночного столба, связок, сухожилий, мышц.

На гибкость влияет тонус мышц, зависящий от состояния центральной нервной системы. Под ее влиянием эластические свойства мышц могут в значительной степени меняться.

Проявления гибкости зависят также от температуры внешней среды: при повышении температуры гибкость увеличивается, при ее уменьшении — понижается. Этот фактор необходимо учитывать, так как стрельба в условиях пониженной температуры приводит к ухудшению гибкости и получению травм.

Гибкость связана с силой мышц, и в этой связи надо помнить, что интенсивные занятия упражнениями, направленные на развитие силы, могут вести к ограничению подвижности в суставах. Этот фактор в стрельбе из лука может иногда играть и положительную роль, так как излишняя гибкость в некоторых суставах (лучезапястный, локтевой, плечевой) может не только снижать эффективность выполнения технических действий, но и привести к возникновению ошибок, а также травмам (особенно у юных стрелков).

Недостаток гибкости у лучников может, в свою очередь, привести к снижению эффективности выполня-

емых технических действий, излишним энергозатратам, нарушению плавности выполнения движений и координации. В отдельных случаях недостаточный уровень развития гибкости в различных суставах и неправильное распределение нагрузки приводит к возникновению травм и заболеваний (лучезапястные и плечевые суставы, позвоночник).

Упражнения, направленные на развитие гибкости, следует выполнять ежедневно. Рекомендуется включать их в разминку и в комплекс утренней зарядки.

Скоростные способности

Под скоростными способностями принято понимать комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Скоростные способности подразделяются на группы:

- скорость простой и сложной реакции (измеряется латентным временем реагирования);
- скорость выполнения отдельных двигательных актов (измеряется величинами скорости и ускорения при выполнении отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением);
- частота движений — темп (измеряется количеством движений в единицу времени).

Основными предпосылками скоростных способностей являются подвижность нервных процессов, уровень нервно-мышечной координации, особенности мышечной ткани — соотношение различных мышечных волокон, их эластичность, растяжимость, эффективность внутримышечной и межмышечной координации. Проявление скоростных способностей также определяется уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, качеством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов, обеспечивающих движения скоростного характера уровнем развития волевых качеств.

В стрелковом спорте скоростные способности стрелка принято выражать в виде формулы:

$$VБ \text{ (быстрота)} = Vв \text{ (восприятия)} + Vд \text{ (движения)}$$

Согласно данной формуле, скоростные способности стрелка тем выше, чем меньше по времени каждая из составляемых величин. Скорость восприятия в основном определяется свойствами анализаторов (зрительный, кинестетический, слуховой и др.), динамикой центральных нервных процессов и особенностями нервно-мышечных отношений.

Большое влияние на скорость восприятия оказывает направленность внимания на ожидаемую дея-

тельность. В том случае, если внимание направлено не на сигнал к действию (сигнал к началу стрельбы), а на подъем руки и натяжение лука, то время реакции сокращается.

Восприятие неразрывно связано с ощущениями и зависит от определенных отношений между ними. Ощущения, в свою очередь, во многом определяют уровень чувствительности стрелка к тем или иным раздражителям. Это особенно важно во время выполнения заключительной (во многом определяющей эффективность всех действий) части выстрела, так как выпуск тетивы (стрелы) должен совпасть с моментом наименьшего колебания лука — «плато». Эти «плато» по своей временной величине весьма незначительны, поэтому значение чувствительности и скорости восприятия весьма велико и требует специальной тренировки.

Значительно сократить скорость восприятия достаточно сложно, но при целенаправленной и многолетней тренировке можно добиться ее некоторого увеличения.

При рассмотрении второго слагаемого — скорости движения ($Vд$) — необходимо отметить, что она в основном определяется подвижностью нервных процессов, особенностями мышечной ткани (соотношением различных мышечных волокон, их растяжимостью, эластичностью, эф-





Спортивная тренировка

фективностью внутримышечной и межмышечной координации), уровнем развития скоростно-силовых способностей, гибкости, координационных способностей, совершенством спортивной техники, особенностями биохимических процессов и интенсивностью волевого усилия.

Для развития различных компонентов, определяющих скорость движения, могут использоваться различные средства и методы.

Так, например, для тренировки подвижности нервных процессов, которая в основном зависит от скорости смены процессов возбуждения и торможения, может использоваться многократное повторение определенных движений на специфические раздражители (команда к началу стрельбы, звуковые и световые сигналы и т.д.).

Для развития и совершенствования скоростно-силовых возможностей, а также сократительных способностей мышечного аппарата, обеспечивающего необходимую амплитуду движений, особенно в конечных точках, обуславливающую совершенную спортивную технику, могут быть использованы упражнения, связанные с имитацией отдельных элементов выстрела (принятие изгот-товки, натяжение лука и т.д.) со стрелой или без стрелы, или непосредственно стрельба на различных дистанциях с определенными зада-

ниями (например, выполнить по команде выстрел или серию выстрелов с максимально возможной для стрелка скоростью при сохранении качественной техники выстрела).

При проведении подобных тренировок необходимо учитывать, что скорость выполняемых действий надо увеличивать при постепенно нарастающей интенсивности движений и волевого усилия, а также следить за тем, чтобы не нарушилась техника выполнения как отдельных элементов, так и выстрела в целом.

Необходимо также помнить, что эффективность тренировки значительно повысится, если будет сформирована правильная психическая мотивация и будет создан соревновательный микроэлемент в каждом тренировочном занятии.

Одним из основных требований скоростной подготовки стрелков из лука является хорошее освоение технических заданий. Это важно потому, что только при этом условии стрелки будут в состоянии сконцентрировать внимание и волевые усилия не столько на правильности выполнения движений, сколько на их скорости.

При развитии скоростных качеств интервалы между выполняемыми действиями следует планировать таким образом, чтобы к началу выполнения очередного задания возбудимость центральной нервной системы была повышена, а физико-химиче-

ские сдвиги в организме уже в значительной степени нейтрализованы, т.е. стрелок должен успевать восстанавливаться после выполнения задания.

В заключение надо отметить, что основным методом развития скоростных качеств стрелка из лука является многократное повторение скоростных действий с максимальной или около максимальной интенсивностью на сигналы-раздражители, с постепенным сокращением времени на ответные действия, без нарушения техники выполнения.

Развитие ловкости

Ловкость — это способность быстро овладевать координационно сложными действиями, а также быстро корректировать двигательную деятельность в соответствии с изменением обстановки.

Ловкость характеризуется координационной сложностью двигательных действий и точностью движений, временем их выполнения.

В структуре координационных способностей следует выделять:

1. Способность к овладению новыми движениями.
2. Умение дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими.
3. Способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности.

Высокий уровень координационных способностей позволяет быстро овладевать новыми двигательными навыками; рационально использовать имеющийся запас умений, навыков и двигательные качества — силу, быстроту, гибкость; проявлять необходимую вариативность движений в соответствии с конкретными ситуациями тренировочной и соревновательной деятельности.

Координационные способности проявляются в целесообразном выборе двигательных действий из арсенала освоенных навыков. Поэтому естественно, что координационные способности зависят от двигательной подготовленности лучника, количества и сложности освоенных навыков, а также от эффективности протекания психических процессов, обуславливающих надежность управления движениями и обеспечивающих одновременное выполнение спортсменом технических действий, необходимых для выполнения выстрела, обеспечения устойчивости системы «стрелок — оружие» и адекватного реагирования на изменение условий спортивной деятельности (освещенность, ветер, дождь и т.п.).

Наряду с этим координационные способности во многом обусловлены оперативностью спортсмена, необходимой для переработки поступающей информации, получа-





Спортивная тренировка

емой от зрительных, кинестетических, тактильных, слуховых анализаторов. Это говорит о том, что совершенствование технического мастерства осуществляется через совершенствование свойства анализаторов, дающих богатую информацию о характере и степени точности выполняемых действий в конкретных условиях и улучшении согласованности в их работе.

Из всего вышеуказанного можно сделать вывод, что ловкость — это комплексное качество, не только аккумулирующее физические качества, но и включающее в себя целый ряд психических качеств, таких, как способность управлять своим вниманием (концентрация, распределение, переключение, быстрота получения и переработки информации), оперативное мышление, управление своими ощущениями, восприятиями, эмоциями, проявление волевых усилий для выполнения сложнокоординированных в непростой обстановке.

Развитие общей и специальной ловкости осуществляется путем совершенствования чувства пространства, времени, способности поддерживать равновесие системы «стрелок — оружие — мишень», а также рационально чередовать напряжение и расслабление отдельных групп мышц. Основной путь развития ловкости — овладение новыми

разнообразными двигательными навыками и умениями. Для развития общей ловкости целесообразно применять упражнения, связанные с мгновенным реагированием на постоянно меняющуюся обстановку, в частности, различные спортивные игры: теннис, баскетбол, подвижные игры, единоборства, а также специальные упражнения.

Необходимо отметить, что упражнения для развития ловкости приводят к быстрому утомлению. Выполнение их требует большой четкости мышечных ощущений и при наступившем утомлении дает малый эффект. В связи с этим интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

Специальную ловкость следует развивать с помощью упражнений, характерных для деятельности стрелка из лука. При этом следует учитывать, что лучник одновременно совершает сразу несколько технических действий, требующих согласованности в работе различных мышечных групп (удержание лука, сопротивление давлению лука, натяжение лука и ориентация его в плоскости стрельбы, поддержание необходимой позы, расслабление пальцев, обеспечивающих выпуск тетивы), и корректирует различные характеристики своих движений, образуясь с изменениями обстановки. В связи с этим большое значение

для развития и совершенствования специальной ловкости может иметь моделирование усложненных условий деятельности в процессе стрельбы (уменьшение времени, отводимого на стрельбу, изменение освещенности, стрельба в неблагоприятных метеорологических условиях и т.д.), заставляющих лучника менять темп и ритм стрельбы, учитывать воздействие искусственно вводимых помех и искать новые способы преодоления возникающих трудностей.

Произвольное управление мышечным тонусом

Выполнение высокоэффективного выстрела из лука возможно только при условии тонкого и точного согласования в работе отдельных мышечных групп, т.е. оптимальном чередовании мышечного напряжения и расслабления. Стрелок обязан развивать умение управлять мышечным напряжением.

Развить это умение можно только в процессе постоянных систематических тренировок в произвольном расслаблении и напряжении как определенных мышечных групп, так и всех скелетных мышц в целом.

На тренировочных занятиях лучник должен постоянно «считывать» информацию, поступающую от мышц. И следить за тем, чтобы не допустить излишней тонической на-

пряженности мышц, которая нарушает координацию, что мешает быстро осваивать и совершенствовать технику выстрела.

Для развития способности произвольно изменять уровень мышечного напряжения лучник может использовать различные варианты аутогенной тренировки, прогрессивной мышечной релаксации, упражнения идеомоторной тренировки. Использование данных методик должно быть соотнесено со спецификой вида спорта, так как специально адаптированные методики помогут эффективно и в более короткий срок получить желаемый результат.

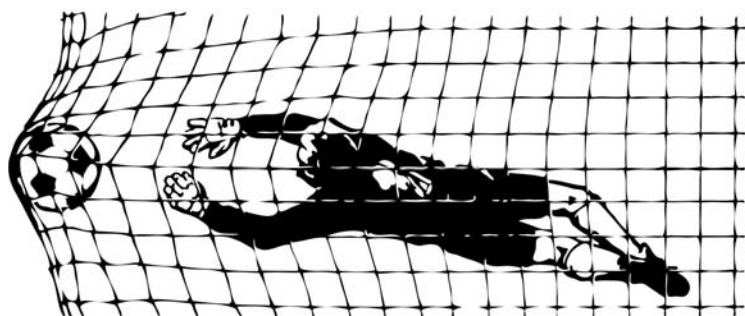
Список литературы

1. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. М.: ДОСААФ, 1977.
2. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. М.: РГАФК, 1995.
3. Корх А.А. Стрелковый спорт и методика преподавания. М.: ФИС, 1986.
4. Корх А.А. Спортивная стрельба. М.: ФИС, 1987.
5. Тарасова Л.В. Особенности развития организма юных стрелков в подростковом периоде. М.: ВНИИФК, 2002
6. Шилин Ю.Н., Лаптев А.П. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука. М.: РГАФК, 1997.
7. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука. М.: РГАФК, 1995.
8. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартсе. М.: СпортАкадемПресс, 2003.





Тренерское мастерство





ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

А.И. ИСМАИЛОВ,
*Российский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма, Москва*

Модернизация образования связана не только с последовательным утверждением академических прав и свобод учебного заведения, увеличением разнообразия организационно-правовых форм образовательных учреждений и созданием необходимых условий для их экономической самостоятельности, она в первую очередь направлена на решение приоритетных задач: обеспечение доступности и равных возможностей получения полноценного образования; улучшения качества профессионального образования; повышение социального статуса и профессионализма работников образования; распределение ответственности между субъектами образовательной политики и повышение роли всех участников образовательного процесса.

На наш взгляд, немаловажной задачей модернизации образования также является поиск и использование новых подходов в образовательном процессе.

Существующая система образования в основном ориентирована на дифференцированное овладение дисциплинами учебного плана, репродуктивное учебного знания. Однако система обучения в современных условиях требует синтеза дисциплинарных знаний.

Справедливо отмечают, что огромные массивы знаний под воздействием инновационных процессов превратились в основание новой постиндустриальной цивилизации, и, следовательно, высшее образование должно ориентироваться как на традиционные ценности науки, так и на ценности интегрального синтеза, инновационные ценности.

Прежде чем перейти к анализу инновационных технологий в системе образования, сначала необходимо рассмотреть определения терминов «инновационная деятельность» и «инновационная технология» в системе образования.

Инновационность обозначает превентивное возникновение, развитие нового внутри уже имеющегося, функционирующего, диверсификацию новаций, возникающих, прежде всего, вследствие развития и достижения высокого уровня кре-

ативного мышления субъектов образовательной деятельности.

Под инновациями понимается результат деятельности, нашедшей применение в виде нового или усовершенствованного продукта, реализуемого на рынке образовательных услуг, нового или усовершенствованного технологического процесса, используемого в практической (образовательной) деятельности (А. Саранов, А. Савельев, Н. Сорокина, В. Шукшунов и др.).

В соответствии с рекомендациями ЮНЕСКО под инновационной деятельностью следует понимать «производственное основание новшеств, осуществляемое производителем... в целях удовлетворения общественных потребностей и получения прибыли».

Инновационная деятельность в системе образования предусматривает «изменение рутинных компонентов, репродуктивных видов деятельности, а ее главная функция заключается в изменении развития способов, механизмов функционирования во всех звеньях образовательной деятельности». Содержательную сторону деятельности субъектов образования отражают все новшества, которые появляются в целях, средствах, методах и формах воспитания и обучения и развиваются на основе научно обоснованных педагогических идей и техноло-





Тренинговое мастерство

гий. Следовательно, инновация целостно отражает процесс создания, распространения и использования новшеств от идеи до ее реализации, а также логику отношений между участниками данного процесса.

Инновационная деятельность в сфере образования имеет достаточно широкий спектр приложений. Она направлена на повышение качества образования личности, создание новых интеллектуальных и наукоемких образовательных технологий, учебников и учебного оборудования; новых образовательных структур и организационных форм в системе образования; повышения конкурентоспособности выпускников и образовательных учреждений и т.д. (В. Шукшунов, В. Взятыхев, А. Романкова, В. Сержевский и др.).

Инновационная технология в образовании – это целенаправленное изменение, которое вносится в определенную структуру образовательной системы для репродуктивного обучения, обновления содержания обучения, переориентации целей образования. Выделяют три ее этапа: 1) зарождение инноваций; 2) ее первоначальное освоение; 3) превращение нововведения в традицию. Кроме того, различают три этапа нововведений: радикальный, комбинаторный, модифицирующий (В. Шукшунов).

Основные цели инновации в образовании – это обеспечение высокого уровня интеллектуально-личностного и духовного развития студента, создание условия для овладения им навыками научных исследований и выработка соответствующего стиля мышления и обеспечения овладением методологией нововведений в социально-экономической и профессиональной сферах (А. Савельев).

Наиболее перспективными инновационными технологиями в образовательной деятельности признаются такие, как рефлексия, рассматриваемая как метод самопознания и самооценки и как соответственно технология диагностическая и развивающая; тренинговые технологии (тренинг личностного роста, деловой коммуникации, коммуникативных умений); кейс-стади (обучение с использованием конкретных учебных ситуаций) и телекоммуникационные проекты и др.

Использование упомянутых инновационных технологий требует переориентации деятельности преподавателя от информационной к организационной – по руководству самостоятельной учебной, научно-исследовательской и профессиональной деятельности студентов, что предполагает повышение уровня преподавания и рассмотрения обучения как процесса взаимодействия

ствия в системах «преподаватель — студент», «студент — студент».

В связи с этим возникает необходимость переподготовки преподавателей в целях обеспечения их современным инструментарием в системе профессионального дополнительного образования и освоения студентами дополнительных профессиональных программ высшего образования.

Новые формы дополнительного профессионального образования студентов и преподавателей функционируют во многих вузах страны. Обязательным условием освоения студентами дополнительно-профессиональных программ должно быть успешное выполнение ими одной из основных образовательных программ высшего образования.

Большинство вузов для удовлетворения потребностей отрасли и для внутреннего пользования разработали свои собственные дополнительные профессиональные программы. Нам хочется обратить внимание на программы, разработанные и утвержденные на федеральном уровне, которые являются актуальными для учебных заведений в области физической культуры, спорта и туризма. Освоение

программ дополнительной квалификации, ориентированных на небольшую группу направлений и специальностей высшего профессионального образования: менеджер образования (для руководителей образовательных учреждений спортивного профиля), технолог (специалист в области педагогических измерений), педагог дополнительного образования, специалист по прикладным информационным технологиям, менеджер науки, менеджер по видам подготовки к профессиональной деятельности и др. Данные специальности являются перспективными и могут служить надежной основой повышения профессиональной мобильности выпускников вузов физической культуры.

Однако следует учесть, что дополнительное профессиональное образование нуждается в подготовке и издании учебников и учебных пособий, в информационном обеспечении и в обеспечении методическими разработками. Важно при этом не причинить ущерба традиционно-сложившемуся учебному процессу и сохранить качество подготовки специалистов по основным образовательным программам.





Наши авторы





Наши авторы

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ЕДИНОБОРЦЕВ ПРИНЯТИЮ РЕШЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ПОЕДИНКА

И.Д. СВИЩЁВ,

*доктор педагогических наук,
профессор, Российский
государственный университет
физической культуры, спорта
и туризма, Москва*

В.А. ЧУВИЛИН,

*Российский государственный
университет физической
культуры, спорта
и туризма, Москва*

Взаимодействия — это процесс взаимного влияния друг на друга — непосредственных участников поединка (двух единоборцев и арбитра). Их взаимодействия в эпизодах и паузах поединка определяют его структуру и содержание. Поединок — это система, которая характеризуется структурой и содержанием его фрагментов — эпизодов и пауз. Противоборство единоборцев в поединке — это форма их взаимодействия, регулирующая состояние и объем выполнения ими технико-тактических действий для достижения преимущества над противником с целью выигрыша поединка.

Принятие решений единоборцами в условиях поединка может проходить в двух аспектах: 1) стихийное, проходящее в условиях самих попыток решения; 2) специаль-

но организованное под руководством тренера. Для обоих аспектов характерны отличия между двумя видами обучения: явным (осознанным, вербальным); неявным (невербальным, мало осознанным или же неосознаваемым). Существует разница между уровнем практической деятельности субъекта по изучению и управлению и уровнем вербального описания ее работы и деятельности самого субъекта в ней. По Д.Э. Бродбенту: тот, кто хорошо управляет системой, хуже ее описывает, и наоборот. То есть кто хорошо планирует и реализует свои решения, тот менее подробно говорит об этом. Вербальные и невербальные знания приобретаются различными путями: 1) через вербальное обучение; 2) через практический опыт. Их развитие относительно независимо.

В учении о двух типах мышления, развитом в трудах В.В. Давыдова и его сотрудников, выделяют два типа мышления: эмпирическое и теоретическое.

Теоретическое мышление направлено на решение чисто умственных, познавательных задач, связанных с раскрытием наиболее общих принципов и законов. В теоретическом мышлении важную роль играет выведение частных, единичных случаев из теоретически построенного центрального ядра, об-

разованного небольшим количеством аксиом, постулатов, принципов.

В психологической науке проведен целый цикл исследований, выполненных под руководством В.В. Давыдова, которые посвящены изучению особенностей теоретического мышления. В результате этих исследований было установлено, что теоретическое мышление имеет ряд характерных компонентов, основными из них являются рефлексия, анализ и внутренний план действий.

В отличие от эмпирического — теоретическое мышление рассматривается как отражающее внутренние связи фрагментов поединка — эпизодов и пауз, законы их изменения. Теоретическое мышление имеет свое особое содержание, отличное от содержания эмпирического мышления, т.е. область объективно взаимосвязанных событий, составляющих целостную систему. Теоретическое мышление характеризуется, прежде всего, особым типом обобщения, к которому ведет процесс анализа как специфический компонент теоретического мышления.

При теоретическом способе решения задач анализ условий и требований одной задачи данного класса позволяет выявить общий принцип решения всех задач этого класса и затем сразу правильно решать все остальные задачи. В теоре-





Наши авторы

тическом мышлении различают три основных компонента: анализ, рефлексию и внутренний план действия (ВПД). Теоретический анализ содержания задачи представляет собой процесс выделения принципа или всеобщего способа ее решения, который затем переносится на целый класс подобных задач. Рефлексия представляет собой особую активность единоборца, направленную на способ решения данной задачи, рефлексия состоит в обращении спортсмена к собственному способу действия и в рассмотрении его оснований. Внутренний план действия — это способность единоборца действовать «в уме», обеспечивающая планирование и выполнение действий без использования внешних опор.

Теоретическая форма мышления — качественно другая форма мышления. Теоретическое мышление основано не на сравнении, а на анализе, с помощью которого отыскивается реальное и особенное отношение событий в поединке, которое служит основой других проявлений соревновательного поединка.

Практическое мышление направлено не на поиск универсальных решений, а на решение конкретных практических задач. Оно связано с планированием и проектированием действий в условиях дефицита времени, с организацией

взаимодействий с субъектами для достижения цели, со способностью видеть детали и уникальные особенности конкретной ситуации, изобретать действия, которые отклоняются от общих абстрактных схем и соответствуют особенностям именно данной ситуации.

В практическом мышлении теоретические обобщения уступают свое место обобщениям другого типа — эмпирическим, которые объединяют существенные характеристики, принадлежащие разным сторонам объекта и условиям деятельности субъекта [1]. Кроме того, эмпирические обобщения отражают не только свойства изучаемого объекта, но и характеристики взаимодействия субъекта с ситуацией, в которой включены условия и средства действия, а также некоторые характеристики самого субъекта [3]. В эмпирических обобщениях отражается многоаспектность, многокачественность и динамика изучаемых объектов.

Эмпирическое мышление характеризуется тем, что оно отражает объекты со стороны их внешних проявлений и связей. Эмпирическое мышление представляет собой способ получения и использования чувственных данных людьми, владеющими речью. Основная функция его состоит в классификации предметов, в построении твердой схемы

определений. Решая задачи эмпирическим способом, человек каждую последующую задачу решает путем проб и ошибок как относительно самостоятельную и новую.

Основной мыслительной операцией эмпирической формы мышления является сравнение. Эмпирическое мышление решает задачи классификации предметов по их внешним признакам на основании сравнения, что не дает средств для выделения существенных особенностей самого предмета, внутренней связи всех его сторон. Сравнение происходит так: выделяется некоторое многообразие событий в поединке, они сопоставляются с целью нахождения общих черт, эти черты выделяются из всего множества частных особенностей и фиксируются с помощью слова.

Особенности эмпирической формы мышления проявляются при решении задач в том, что каждая задача, принадлежащая некоторому классу задач, решается как самостоятельная, путем проб и ошибок, результатом такого решения является получение частного способа решения. При изменении внешних признаков задачи процесс решения начинается сначала, вновь путем проб и ошибок. При этом опыт решения предыдущей задачи не используется, так как при эмпирическом решении задач различие внешних при-

знаков заставляет рассматривать эти задачи как совершенно разные. Обобщенную форму решение задач данного класса может принять лишь в случае решения довольно большого числа задач этого класса.

Эмпирическое мышление полностью опирается на представления, отражающие лишь внешне сходные свойства событий в поединке. Основное действие в данном типе мышления — сравнение, которое позволяет выделить только сходные, но не всегда существенные признаки. Мышление эмпирического типа отражает лишь внешние свойства объектов реальной действительности и выделяет, как правило, только формально общие свойства предметов, объединяя их в соответствующий формально общий класс.

Обучение борцов принятию решений в поединке

В эксперименте приняли участие единоборцы (дзюдоисты-юноши). Испытуемым предлагалось провести три эпизода (длительностью по 25") и двумя паузами, длительностью по 12" поединка с конкретными (известными ему) противниками. Фиксировались следующие данные: планирование технико-тактических действий до эпизода (словесное описание содержания технико-тактических действий в паузах (умст-





Наши авторы

венные действия) и их выполнение в эпизодах.

Оказалось, что более 85% испытуемых, справившихся со своими планами и их реализацией, но плохо описывающие ход планирования и реализации плана, вместе с тем хуже прогнозировали ответные действия противника. Полученные данные подтверждают отрицательную корреляцию между поиском различных способов воздействия на субъект и способностью испытуемого дать словесный ответ на вопрос о своих действиях и действиях противника.

Наиболее фундаментальной причиной, на наш взгляд, такого состояния изучаемых взаимных действий единоборцев предполагается межполушарная функциональная асимметрия мозга. При доминировании одного полушария мозга усиливаются одни стратегии и ослабевают другие, при доминировании другого – складывается другое соотношение. При этом левое и правое полушария функционируют совместно, но существует относительное преобладание функций одного над другим [4].

Левополушарное мышление имеет аналитический, а не синтетический характер. Для него характерно последовательная переработка небольших порций однородной информации с высокой степенью точ-

ности на основе дедуктивного логического вывода, что характерно для создания простых, внутренне непротиворечивых моделей реальности.

Правополушарное мышление стимулирует синтезирующий подход к решению конкретных задач. Оно стремится к охвату всего многообразия элементов системы их взаимосвязей с другими системами. Индуктивный стиль мышления позволяет создавать образные представления об изучаемом объекте с высокой долей бессознательного.

Методика преподавания спортивных единоборцев и психологические исследования тренеров-преподавателей рассматривают разные аспекты развития мышления на материале принятия решения в ходе поединка с противником. Особенности теоретического мышления называют активность, целенаправленность, гибкость, готовность памяти, глубину, критичность, самокритичность, доказательность.

Однако все эти характеристики не дают возможности выявить наиболее важные моменты развития мышления при освоении противоборства. Наиболее верным, на наш взгляд, является рассмотрение развития так называемого теоретического мышления. Как было отмечено выше, основными компонентами такого мышления являются анализ, рефлексия и внутренний план дейст-

вий. Для этого подходит процесс выделения структуры поединка, которая включает в себя такие фрагменты поединка, как эпизоды и паузы.

Процесс самопроизвольного формирования регулярных структур в спортивном поединке относится к самоорганизации. Явление самоорганизации имеет общий характер и присуще самому широкому кругу явлений и процессов природы, общества и познания. Управление событиями непосредственных участников спортивного поединка – двух единоборцев и арбитра является внешними воздействиями на параметры и структуры поединка с целью поддержания их определенного состояния.

Технология моделирования спортивного поединка включает последовательность процессов и операций, реализация которых приводит к появлению модели поединка как системы с необходимыми и полезными для дальнейшего использования спортсменами свойствами. Это уникальное, неповторимое, индивидуальное явление. Уровневая организация спортивного поединка способствует сохранению их целостности, самоуправляемости и оптимальному функционированию компонентов спортивного поединка. При этом устойчивость спортивного поединка – это сохранение качественного состояния, режима его

функционирования, несмотря на оказываемые на нее внешние воздействия и происходящие в поединке внутренние изменения, если эти воздействия и изменения находятся в допустимом некотором интервале.

Отношения компонентов спортивного поединка всегда относительны, т.е. имеет смысл только по отношению к определенному, фиксированному содержанию. Например, такие компоненты, как эпизоды и паузы поединка, обладают содержанием (свойствами, отношениями), которое изучается в теории и методике спортивного поединка. Более того, все они являются только содержанием по отношению к понятию спортивного поединка. Форма всегда фиксирует в спортивном поединке нечто общее, инвариантное, и потому ее нахождение и описание является одной из главных задач исследования спортивного поединка. В этом смысле исследование спортивного поединка может быть определено как стремление к пониманию любого содержания с позиций некоторой формы. При этом создается модель состязательного поединка, по которой изучаются свойства реального поединка.

Спортивный поединок рассматривается как система, характеристиками которой являются целостность, единство фрагментов поединка (эпизодов и пауз), наличие в по-





единке общей цели — выявить сильнейшего единоборца, большой объем выполняемых функций непосредственных участников соревновательного поединка — двух спортсменов и арбитра, сложность прогноза результата поединка, наличие обратной связи, наличие противоборствующих сторон (спортсменов, тренеров, врачей), непредсказуемое по времени выполнение атакующих действий единоборцами.

Проблема, стоящая перед единоборцами в поединке, характеризуется разницей между их реальными действиями и планируемыми. **Проблема проявляется в симптомах. Систематически появляющиеся симптомы образуют тенденцию.** Качественная и количественная стороны поединка неразделимы: не существует качества, которое не могло бы быть охарактеризовано количественно, не может быть количества, не приписанного какому-либо качеству.

Спортивная деятельность единоборца направлена на достижение победы в личном поединке с соперником и обеспечивается необходимым уровнем технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленной индивидуальными особенностями спортсменов, а также качеством и эффективностью учебно-тренировочного процесса.

В спортивной практике существует возможность формировать у спортсмена умения принимать решения, решать двигательные задачи, в эпизодах и задачи по принятию решения в паузах поединка, изменять темп выполнения технико-тактических действий. В данной работе показано, что в теории и методике единоборств недостаточно разработаны подходы к разработке теоретических и методических средств, для их освоения, что приводит к снижению эффективности выполнения тактико-технических действий в условиях противоборства с противником в рамках целостного поединка. Решение этой задачи потребовало осмысления и системного раскрытия методики обучения спортсменов формированию способов решения двигательных задач с позиций освоения мыслительных операций, направленных на анализ, обобщение, принятие решения в условиях ведения поединка, а также на освоение способов управления темпом ведения поединка.

Под решением двигательной задачи, по Н.А. Бернштейну, понимается: 1) восприятие ситуации, ее оценка, сравнение возможностей борца и противника; 2) определение цели (это уже выявившаяся двигательная задача); 3) программирование; 4) фактический процесс двигательного решения задачи. Спортс-

мен стоит перед необходимостью делать вероятностный прогноз, затем выбор действий и их реализация, адекватная возмущающим воздействиям.

Предпосылками дальнейших исследований соревновательного поединка единоборцев будут являться мыслительные акты и двигательные действия соперников в условиях противоборства, связанных друг с другом законом единства содействия и противодействия. Они обусловлены такими характеристиками, как поза, положение относительно друг друга и их действиями, которые существуют в объективной реальности и их необходимо рассматривать для каждого из спортсменов в отдельности с последующим анализом их взаимодействий как системы «единоборец — противник». Взаимодействия спортсменов в условиях поединка представляют собой взаимосвязь между элементами содействия и противодействия друг другу в соответствии с их тактическими намерениями. Под намерениями понимается сознательное стремление завершить действия в соответствии с намеченной программой, направленной на достижение предполагаемого результата. Тактическое намерение — это также момент внутренней подготовки борца к исполнению будущих действий. Намерение, как и установка, харак-

теризует готовность борца к действиям на основе его возможностей, условий ситуации и прогноза развития этих условий.

Общей основой решения конкретных задач в поединке единоборцев является исследовательское поведение субъекта как универсальная характеристика конфликтной деятельности. **Исследовательское поведение** — это поведение, направленное на познание реальности путем практического взаимодействия с ней. К основным методам изучения исследовательского поведения относятся: наблюдение в естественных условиях деятельности; естественный и лабораторный эксперимент; стандартизированные тесты; специализированные анкеты и опросники; анализ конкретных описаний ситуаций; компьютерное моделирование.

Обучение решению конкретных задач включает следующие подходы:

- формирование у спортсменов системного типа ориентировки в условиях поединка, при котором тренер выделяет системообразующие свойства, связи и влияния;
- самостоятельное решение конкретных задач спортсменом в принятии решения и их реализации в поединке по принципу «учение без инструкций» — instructionless learning, learning-by-doing) [5]. Тренер





Наши авторы

представлен в обучении неявно — через содержание разработанных им конкретных ситуаций, но не дает каких-либо рекомендаций и не вмешивается в действия ученика, проводящего поединок;

- комбинированные методы обучения, сочетающие самостоятельное решение спортсмена и целенаправленного обучения под руководством экспертов, передающих свои знания как в четком виде, так и в виде нечетких рекомендаций, воспринимаемых учащимися как на осознаваемом уровне, так и на интуитивном уровне.

Список литературы

1. Завалишина Д.Н. Психологический характер оперативного мышления. М.: Наука, 1985. С. 201.
2. Когнитивная психология: Учеб. для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина, Д.В. Ушакова. М.: ПЕР СЭ, 2002.
3. Мазиллов В.А. Психология практического мышления: специфика обобщений и природа реализуемости знаний // Психол. журн. 1999. № 4. С. 124–126.
4. Хомская Е.Д., Ефимова И.В., Будыка Е.В., Ениколопова Е.В. Нейропсихология индивидуальных различий. М.: Рос. пед. агентство, 1997. С. 243.
5. Funke U. Using complex problem solving tasks in personnel selection and training // Frensch P.A., Funke J. (eds). Complex problem solving: the European perspective. Hillsdale N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. 1995. P. 219–240.



ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

И.Д. СВИЩЁВ,

доктор педагогических наук,
профессор, Российский
государственный университет
физической культуры, спорта
и туризма, Москва

А.С. АРХИПОВ,

аспирант, Российский
государственный университет
физической культуры, спорта
и туризма, Москва

В исследовании изучалось формирование мотивации к систематическим спортивным занятиям у учащихся (на примере кадетской школы-интерната «Навигацкая школа»).

Что такое «Навигацкая школа»? Если вспомнить историю, то это первое в российской истории государственное светское образовательное учреждение для юношей — Школа математических и навигацких наук. Основанная указом Петра I в 1701 г. она была размещена в знаменитой Сухаревой башне. Современная «Навигацкая школа» (или кадетская школа-интернат) возродилась в столице спустя триста лет приказом Московского комитета образования. Нынешние кадеты — с виду обычные мальчишки, только в форме. На самом деле это не совсем так.

Сегодня здесь учатся 270 кадет-юношей, с 5-го по 11-й класс. Это не-





Наши авторы

кий симбиоз школы и суворовского училища. Подчиняются кадетские школы Министерству образования, а не обороны, несмотря на то что здесь преподаются такие специальные предметы, как «основы военной службы», «начальная морская подготовка». Здесь есть практические полевые занятия, маршировка, строй-смотр песни, эстафеты. Эту школу можно считать учреждением с военно-спортивным уклоном. С обязательным посещением бассейна, занятиями дзюдо и множеством спортивных факультативов. По результатам 2008 г. «Навигацкая школа» занимает первое место по спортивной работе в Москве среди кадетских учебных заведений. Цель работы современной кадетской школы — воспитание граждан, готовых к военной и гражданской государственной службе.

Развитие мотивации к учебной деятельности представляет собой целенаправленную деятельность преподавательского состава любого учебного заведения. Работа педагогов по оказанию систематического воздействия на побуждение учащихся с целью придания им позитивной социально значимой направленности и обеспечения их развития под влиянием благоприятных психологических условий. Значимость и необходимость этой работы подтверждается наличием в психо-

логии обучения ведущего принципа «Мотивационного обеспечения учебного процесса». Значение этого принципа особо велико в системе факультативного обучения, когда мотивация «необходимости участия в учебном процессе по изучению конкретного предмета» носит сугубо личностный смысл и не связана с императивным воздействием внешней среды, содержание которой определено уставом учебного заведения, самим регламентом обучающихся программ, целями и задачами учебного заведения и согласовано с «условиями и требованиями этой среды». Учащийся изначально должен быть согласен с этими особенностями, они являются самостоятельным основанием для поступления в конкретное учебное заведение.

В широком смысле слова термин «мотивация» означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных условиях. В более узком смысле исследование мотивов предполагает подробный анализ причин, объясняющих, почему люди предпочитают один вид деятельности другому? Почему при решении определенных задач они действуют с достаточной интенсивностью? Почему они продолжают работу или выполняют какие-либо действия в течение продолжительного времени.

В настоящее время ученые и практики включают в мотивационный ряд поведения человека физиологические (биологические), психологические и социальные потребности, что является очевидным по своей сути. Человек является биосоциальным субъектом — продуктом биологических процессов, происходящих под постоянным влиянием социума, т.е. биосубъектом, содержание которого меняется в динамическом взаимодействии биологического и социального.

Исходя из изложенного, можно схематически отразить сущностную характеристику мотивов следующим образом:

1. Мотивы — осознанные (нам относительно понятны и интеллектуально, на основе знаний и уровня развития науки, объяснимы самим человеком) и неосознанные (относительно непонятны, воспринимаемые нами как определенная данность).

2. Мотивы (как продукт социального опыта человека) — мотивы, сформированные прошлым опытом; мотивы, сформированные опытом недавнего прошлого; мотивы, сформированные непосредственным опытом деятельности и общения с другими людьми.

3. Мотивы — имеющие биосоциальное содержание (физиологические и биологические потребности,

психологические потребности и социальные потребности, ценности), отражающие биологическую и социальную суть человека в его происхождении как биовида;

Как видно из приведенной классификации мотивов, последняя их характеристика более гармонична по своей сути, так как позволяет рассматривать мотивы не только как некую данность, своеобразную биологическую константу, а как развивающийся фактор причины поведения человека, фактор, способный к изменению с учетом социальной потребности. Последнее и предопределяет существование принципа мотивационного обеспечения учебного процесса, т.е. целенаправленное воздействие на формирование социально позитивного мотива к определенному виду действия или бездействия.

Эта модель иллюстрирует тот факт, что причина выбора изучения конкретного факультативного предмета (в нашем случае — дзюдо) зависит во многом от опыта, ситуации, информационного обеспечения, от социально-средовой нужности данного предмета и общения с другими людьми в образовательном процессе. Они являются изменяемыми.

В регламенте работы специального среднего учебного objectively существуют благоприятные условия для организации активного психо-





Наши авторы

лого-педагогического воздействия на учащихся с целью развития мотивации как к учебе в целом, так и к конкретным предметам и формам их преподавания, в нашем случае – факультативному обучению дзюдо. К таким условиям в нашем случае следует отнести:

- интернатное положение обучаемых, предусматривающее 6-дневное пребывание (в неделю) в школе;
- строгая регламентация отношений, прав и обязанностей;
- относительная однородность повозрастных психологических характеристик обучаемых;
- коллективная форма деятельности;
- наличие организационно-штатных структур для изучения и воспитания обучаемых;
- четкая нормативно-правовая база, регламентирующая цели, задачи, формы, методы работы должностных лиц по воспитанию и обучению учащихся.

Рассмотрение сущности основных направлений и психологических условий этой работы имеет принципиальное значение для организации воздействий на побуждение учащихся.

Субъектами процесса развития мотивации учебной деятельности как в целом, так и по конкретному предмету в учебных заведениях являются преподаватели и социаль-

ные работники. В нашем случае важное место занимает тренер-преподаватель и учитель физкультуры. Важно отметить, что эффективность работы по развитию мотивации учебной деятельности зависит от согласованной деятельности всех субъектов по целям, времени и методам.

В 2005 г. администрацией школы при поддержке правительства Москвы и с/к «Явара-М» был разработан и внедрен в практику курс дзюдо, деятельность которого регламентировалась Федеральным законом о дополнительном образовании. В основу программы преподавания дзюдо в «Навигацкой школе» была положена унифицированная стандартизованная программа по данному виду спорта, утвержденная на совете школы.

Нами определен социально-семейный статус кадетов «Навигацкой школы» (табл. 1).

Из приведенных данных (рис. 1) следует, что первое ранговое место из числа признаков, значимо характеризующих социально-семейный статус учащихся, занимает низкий уровень экономического обеспечения семьи, второе ранговое место – проживание в неполных семьях, и как итог двух первых признаков – значительная часть учащихся на выходные дни остаются в школе (ехать «некуда»). Эти данные свидетельст-

Таблица 1

Социально-семейный статус учащихся «Навигационной школы» (n = 290)

Социально-семейный статус	Социальные категории (количество)						
	А Сироты фактические	Б Социальные сироты – родители лишены родительских прав	В Имеют братьев / сестер	Г Проживают в неполных семьях – нет одного из родителей	Д Семейный доход на 1 члена семьи ниже прожиточного минимума	Е На выходные дни уезжают домой	Ж Братья также учились / учатся в «Навигационной школе»
Абсолютные данные (чел.)	9	15	170	220	265	175	87
Относительный показатель % от общей численности учащихся	3,1	5,17	58,6	75,87	91,38	60,35	30

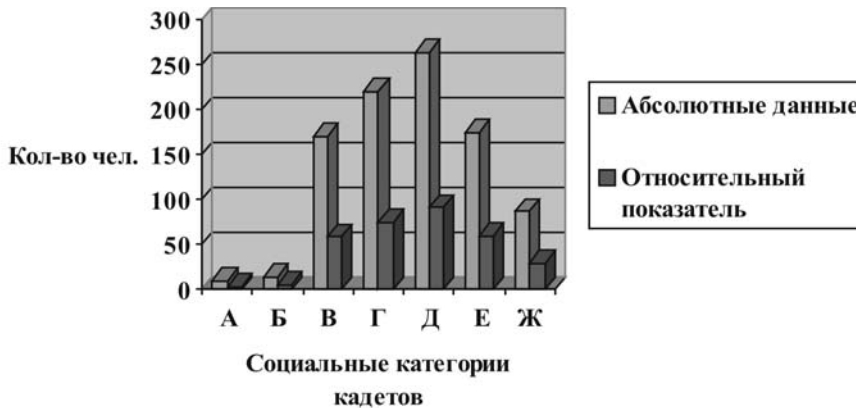


Рис. 1





Таблица 2

Возраст учащихся «Навигацкой школы», занимающихся дзюдо

Контингент учащихся	Возраст (полных лет)		
	10–11	12–13	14–15
Кадеты, посещающие другие факультативы	63	71	95
Кадеты, посещающие факультатив дзюдо	28	36	52
Относительный показатель (на 1000 учащихся)	444,44	507,04	547,36

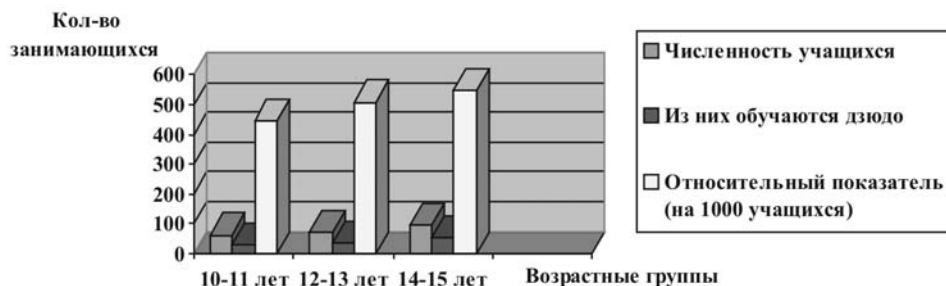


Рис. 2. Предпочтения кадетами занятий дзюдо

вуют о том, что «Навигацкая школа» выполняет не только функцию образовательного учреждения, но и в значительной мере решает социальные задачи по воспитанию и социальному обустройству детей и подростков. В первую очередь из социально неблагополучных семей, и как следствие формирует позитивные, социально-ориентированные мотивы дальнейшего поведения в обществе.

Одним из обучающих предметов в школе является дзюдо, в содержании которого еще его основателями были заложены воспитательные моменты, формирующие нравственно-порядочную, социально-ориентированную личность. Среди кадет, обучающихся в «Навигацкой школе», часть ребят изучает дзюдо в форме факультативных занятий (табл. 2).

Одним из важнейших психологических условий развития мотива-

ции является наличие у учащихся позитивного личностного смысла учебной деятельности по конкретному предмету. В данном случае — занятиям дзюдо. Личностный смысл выражает субъективную важность для личности учебных действий, совершаемых для достижения поставленных в ходе учебы целей. По содержанию личностного смысла можно судить о причинах познавательной активности кадетов. Этот смысл всегда предметен — он показывает, к чему они наиболее сильно, настойчиво стремятся. Личностный смысл заметен внешне. Он выражается в сосредоточенности и направленности внимания кадетов на занятиях, в их эмоциональных реакциях, в проявлении волевых усилий для усвоения учебного материала.

Важным является то, что личностный смысл предшествует внутреннему плану деятельности. Мотивы как бы «оценивают» жизненное значение для человека объективных обстоятельств и его действий в этих обстоятельствах, придают им личностный смысл, прямо не совпадающий с пониманием их объективного значения. Этим несовпадением и объясняется то, что в учебной деятельности учащиеся не всегда проявляют стремление овладеть учебным материалом, имеющим объективное значение для будущей профессиональной деятельности.

Основными предпосылками для формирования личностного смысла у кадетов являются: психологическая готовность преподавателей к данной работе, знание ими мотивов выбора учащимися профессии (навигация), умение определить характер воспитанника и его отношение к различным дисциплинам и прогнозировать перспективы развития их побуждений. Педагоги должны обладать высокой научной эрудицией и профессиональной авторитетностью.

Формирование личностного смысла учебной деятельности осуществляется через анализ и корректировку содержания учебного материала, оптимизацию организации учебной деятельности, объективизацию оценки учебной деятельности, совершенствование стиля педагогической деятельности преподавателя. Это в полной мере относится к организации занятий по дзюдо в еще большей мере, поскольку эти занятия имеют факультативный характер. Определена структура мотивов у кадетов, занимающихся дзюдо (табл. 3).

Из полученных в ходе опроса результатов видно, что возрастает оценка дзюдо с ее практической значимостью в повседневной жизни. Кадеты воспринимают опыт дзюдо как совокупность практических навыков, обеспечивающих за-





Таблица 3

**Структура мотивов кадетов к занятиям дзюдо
(в % от числа опрошенных)**

Мотив (потребность)	Возраст (полных лет)		
	10–11	12–13	14–15
Потребность в престиже, признании со стороны учащихся, стремление «показать себя»	17	35	17
Потребность в общении, установлении эмоциональных связей, поиск друзей по интересам	26	40	8
Потребность приобрести «фактор физической независимости» — возможность постоять за себя, профилактировать «возможную агрессию со стороны» (практикоприменение)	10	50	100
Потребность проявить власть над другими, доминировать и подчинить себе других	4	70	25
Потребность приобрести качества, рассматриваемые как необходимая составляющая профессии (сила, выносливость, способность в будущем постоять за себя и другое)	60	80	100
Потребность провести свободное время в «двигательно-эмоциональной активности»	100	90	5
Потребность заниматься борьбой — овладение искусством дзюдо	2	3	7

нимающемуся возможность сохранить свою индивидуальность и независимость в «агрессивной социальной среде». Следствием возрастного изменения содержания мотивации явилась необходимость внести определенные изменения и дополнения в программу обучения дзюдо данной возрастной группы с учетом этого показателя личностно-

го смысла в мотивации кадетов заниматься этим видом борьбы. Более того, спортивная направленность в овладении приемами борьбы принимает второстепенное значение. В то же время для учащихся школы 10–11 лет факультативные занятия дзюдо выступают в большей мере как активные, эмоционально-двигательные рекреационные мероприя-

тия с включением в них соревновательного элемента. В качестве самостоятельного мотива заниматься дзюдо — потребность заниматься борьбой как искусством был выбран всего несколькими учащимися, чьи родители приехали из республик Кавказа, где традиционно занятия борьбой очень приветствуются.

Содержание обучения для кадетов, занимающихся дзюдо, выступает в первую очередь в виде той информации, которую они получают от преподавателя, из учебной литературы, учебных фильмов. Но сама по себе информация вне потребностей и вне личностного смысла обучаемого не имеет для него никакого значения. Поэтому в процессе подачи материала при проведении учебных занятий соблюдался ряд психологических условий. К ним относятся:

- информационная и эмоциональная насыщенность занятий, которая обеспечивает интерес к учебной информации;

- обеспечение тесной взаимосвязи учебного материала с будущей профессиональной деятельностью в роли морского специалиста. В ходе исследовательской работы установлено, что если учебный материал не содержит значимых практических рекомендаций, не связан с практикой социально-бытовой и

профессиональной жизни, то обучаемые его пропускают как профессионально неважную информацию, не имеющую личностного смысла;

- исключение однообразия и монотонности на учебных занятиях, создание проблемных ситуаций по применению личного технического арсенала дзюдо (совокупности приемов, которыми овладел спортсмен), сравнения и выбора альтернатив, нахождения нестандартных решений. Особенно актуально данное условие на занятиях по практическому применению навыков борьбы в реальных условиях «уличного боя», когда требуется оперативное принятие решения по самозащите. Наибольший результат достигается, если в ходе занятий используются дискуссии, ролевые игры, индивидуальные задания обучающимся, что существенно повышает интеллектуальную удовлетворенность кадетов на занятии дзюдо;

- достижение эмоциональной связи обучаемых с тренером-преподавателем и создание высокого эмоционального тонуса у занимающихся в ходе учебных занятий, что способствует ощущению эмоционального благополучия, ориентирует учащихся на достижение максимального результата на занятии;

- создание на практических занятиях продуктивной напряженности, введение элементов риска и





Наши авторы

опасности, высокого уровня трудностей с целью интеллектуального поиска обучающимися наиболее оптимальных способов решения учебных задач по самозащите и приближения учебной обстановки к реальным условиям;

- стимулирование познавательной активности занимающихся, ощущение проявляемого усилия и трудолюбия, инициативы в ходе занятий посредством оценки как меры одобрения социальной значимости учебной деятельности.

На наш взгляд, не следует избегать обсуждения такого реального критерия степени овладения учащимся навыков борьбы, как средства самозащиты, или результатов социальных конфликтов, в которых данный учащийся, защищая себя или иное лицо, использовал навыки и умения, приобретенные на занятиях дзюдо. По существу, ее («уличной схватки») результат для учащегося является «важным этапом» учебной деятельности, своеобразным подведением итогов приобретенных знаний, сформированности умений за определенный период обучения. «Победа в ней» выступает сильнейшим детерминантом учебной активности. Данное событие приобретает для занимающегося личностный смысл, что проявляется в активной подготовке к проведению занятий, углубленном изучении

техники борьбы. Это наглядно свидетельствует о предметности личностного смысла учебной деятельности. Тренер-преподаватель должен объяснить кадетам применение действий дзюдо в рамках пределов самообороны и формировать правовые знания.

Вместе с тем, развивая интерес кадетов к тренировкам, не следует излишне эксплуатировать приемы, связанные с внешней занимательностью или ссылками на практическую значимость получаемых знаний и умений в настоящее время и в будущем. В этом случае изучаемый материал может потерять научность, фундаментальность, системность, которой он должен обладать, актуализируясь в сознании обучающихся.

На формирование личностного смысла деятельности учащихся в ходе учебных занятий существенное влияние оказывает стиль деятельности преподавателя и его личностные качества. Так, в ответах на вопросы анкеты более 80% учащихся выделяют такие импонирующие им в тренирах качества: профессионализм, компетентность, требовательность, умение понимать воспитанника. Выбор именно этих качеств объясняется, прежде всего, тем, что в личности тренера-преподавателя обучаемые видят наиболее значимый идеал для подражания.

Таким образом, личностный смысл обучения непосредственно влияет на развитие побуждений у учащихся к факультативным занятиям дзюдо и проявляется в сформированности мотивации. Знание и учет личностного смысла учебной деятельности учащихся позволяет педагогам и тренерам-преподавателям осуществлять активное, психологически обоснованное воздействие на обучающихся с целью формирования мотивации как к учебе в целом, так и к занятиям по конкретным факультативным предметам.

Список использованной литературы

1. Акопян А.О. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко. М.: Сов.спорт, 2003.

2. Ануфриева Г.А., Головаха Е.И., Донченко Е.А. Стиль жизни личности (теоретические и методологические проблемы). Киев, 1982.

3. Березин Ф.Б., Мирошничков М.П., Рожанец Р.В. Методика многостороннего исследования личности. М.: Медицина, 1976.

4. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. М., 1982.

5. Дельмаго Х.М. Мозг и сознание. М.: Мир, 1971.

6. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Сост. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов. М.: Сов. спорт, 2005.

7. Еникеев М.И. Общая психология. М., 1999.

8. Ильин Е.П. Психология воли. СПб.; М.; Харьков; Минск: Питер, 2000.

9. Каражанов Б.К. Медико-биологические и психологические особенности спортивной борьбы: Учеб.-метод. пос. для студентов. Алма-Ата: КИФК, 1985.

10. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Мальчик — подросток — юноша: Пос. для учителей. М.: Просвещение, 1982.





Педагогический ОПЫТ





АРТИСТИЧЕСКОЕ ФЕХТОВАНИЕ – ГРАНИ СПОРТА И ИСКУССТВА

А.Д. МОВШОВИЧ,
заслуженный тренер России,
Российский государственный
университет физической
культуры, спорта и туризма,
Москва

В.М. ЛИХТАРЕНКО,
председатель коллегии судей
Федерации артфехтования,
Российский государственный
университет физической
культуры, спорта и туризма,
Москва

Артистическое фехтование давно вышло за пределы театральных подмостков и съемочных площадок, перестало быть только учебной дисциплиной театральных студий и вузов и исключительной привилегией артистов театра, кино, актеров и каскадеров. Артфехтование стало достоянием широчайшего круга энтузиастов и поклонников, увлекательным и исключительно зрелищным видом спорта.

Артистическое фехтование — это гармоничный сплав совершенной техники фехтования и артистизма, света и музыки, режиссерского замысла и воплощенного образа, упорной работы в тренировочном зале и волшебства сцены... Такое сочетание позволяет его поклонникам подняться как до вершин спортивного мастерства, так и до уровня высокого искусства.

На суд зрителей и судейской коллегии выносятся заранее отрепе-

тированные сольные и групповые (синхронные) упражнения, постановочные бои с двумя участниками (дуэты) и постановочные групповые бои (участвуют от 3 до 8 человек). Результат выступлений спортсменов складывается из оценки за технику фехтования (базовая техника, уровень мастерства владения оружием, сложность композиции и др.) и оценки за представление (учитывается артистизм, эмоциональность и выразительность исполнения, соответствие выбора оружия, сюжета, костюмов и оформления выступления заявленной временной эпохе).

Артистическое фехтование — явление уникальное. Каждый может найти в нем свое направление, выбрать свою эпоху, свою номинацию, подобрать себе оружие по руке и по душе, найти свою технику, свой образ. Этот вид фехтования доступен людям всех возрастов, практически любого телосложения и физических данных. Он может быть увлекательным хобби, средством активного отдыха, способом поддержания великолепной спортивной формы. При этом артистическое фехтование дает возможность испытать напряжение спортивной борьбы и радость побед. Оно же позволяет освоить и вполне реальные фехтовальные навыки, приемы активной обороны и нападения подручными средствами и в то же время развивает пластику,

музыкальность, выразительность и художественный вкус. Это вид спортивной деятельности особенно полезен для подростков и молодежи, поскольку может служить действенным средством военно-патриотического и культурного воспитания, формирует личностные качества, позволяет глубже проникнуть в историю и культуру европейских стран и народов...

Используя средства фехтования и художественной выразительности, артистическое фехтование дает своим последователям возможность не только совершенствоваться во владении оружием и своим телом, но и вживаться в образы литературных героев и исторических персонажей, ощущать себя то Сира-но де Бержераком, то Д'Артаньяном, то лихим пиратом, то могучим богатырем. Оно позволяет испытать чувства Гамлета и Лаэрта, неукротимого Буревоя и слепого Гакона, причем в обстановке боя, в момент наибольшего накала страстей.

Но это уже результат. Яркий, красивый, захлестывающий эмоциями и участников и зрителей. Но чтобы его достичь, спортсменам приходится проделывать колоссальную работу. Подготовка спортсменов-артфехтовальщиков складывается из многих составляющих. С первых занятий им приходится осваивать не только технику владения





холодным оружием, причем самым различным, но и пластику, танец, актерское мастерство, рукопашный бой. И чем дальше и глубже идет развитие артфехтования, тем очевиднее становится необходимость многогранной подготовки спортсменов. Потому что поединок в артфехтовании — это не только «техническая связка, составленная из боевых приемов фехтования», но еще и образы, характеры, сюжет, драматургия, которую необходимо донести до зрителя, применяя самые разнообразные средства.

Как добиться восприятия зрителем поединка на холодном оружии как вполне реалистичного, чтобы зритель поверил тому, что видит на сцене?

Главное условие достижения достоверности постановочного поединка — правдоподобие и эстетика сценического действия. Но это одновременно и сложнейшее противоречие, которое необходимо преодолеть, добиваясь предельного сходства происходящих на сцене событий с исторической правдой минувших столетий. У зрителей должно захватывать дух от осязаемой и реальной опасности происходящей дуэли, сочетаемой в выступлении с высокой двигательной культурой спортсменов, грамотной сценографией и эффектными «акцентами», приковывающими внимание. Но ос-

тавим пока в стороне необходимость актерской игры, эмоциональной и пластической выразительности движений тела, грамотного подбора звукового сопровождения выступления и т.п. У квалифицированного тренера по артистическому фехтованию всегда есть в запасе несколько профессиональных секретов, знание которых позволяет ему добиться восприятия зрителем постановочного фехтования как реального, обеспечив при этом безопасность спортсменов. Определенная дистанция, чуть измененная по сравнению с боевой траектория посылаемого в атаку оружия, пресечение инерции при уколах или ударах, правильный выбор ракурса и др. Все эти сценические «тонкости» при грамотном использовании остаются незамеченными зрителем, и дуэль выглядит «как настоящая».

Но ведь бой, как правило, — это не только противодействие клинками. Очень часто возникает ситуация, когда по сюжету один или несколько персонажей остаются без оружия. И тогда защищаться и нападать им приходится в рукопашную. Эти фрагменты выступления не могут быть продолжительными, так как оценивается в артфехтовании прежде всего владение оружием. Но в спорте не бывает мелочей, а в выступлении не должно быть двигательных «провалов». Даже если

спортсменам предстоит исполнить всего два-три элемента из рукопашного боя, эти действия не имеют права выбиваться из общей канвы представления, в них надо органично «войти», их применение должно быть логически оправданно, а исполнение — выглядеть не менее реалистично, чем само фехтование.

Практика показала, что для достижения такого результата спортсменам надо овладеть реальными приемами нападения и самообороны без оружия. Тогда на этой двигательной базе возможно создать убедительные для зрителя постановочные фрагменты с применением рукопашного боя, которые украсят дуэльный поединок, помогут придать ему остроту и новые эмоциональные оттенки.

Артистическое фехтование находится в самом начале своего развития, но путь уже пройден немалый. Всего два года назад в Москве были проведены первые соревнования по артфехтованию, а сейчас оно уже является официально признанной спортивной дисциплиной. В артистическом фехтовании есть свои чемпионы страны, призеры и победители международных турниров и чемпионата мира 2008 г., кандидаты в мастера спорта. Разу-

меется, на сегодняшний день основной контингент занимающихся — взрослые люди, сознательно отдающие предпочтение артфехтованию. Конечно, у каждого человека свои мотивы для выбора того или иного вида спорта, но хочется выделить один аспект. Далеко не у всех была в детстве и юности возможность научиться владеть оружием или достичь в спортивном фехтовании каких бы то ни было значимых успехов. Причин тому множество. Кто-то не имел возможности пойти в секцию, кому-то не хватило терпения и настойчивости, чтобы выдержать физические и психологические перегрузки и накал единоборства с соперником на фехтовальной дорожке. Артистическое фехтование не является единоборством — освоенные умения (и в этом основная особенность артистического фехтования) здесь не нужно применять в борьбе с реальным противником, с задачей одержать над ним победу, нанеся как можно больше уколов. Спортсмены, по очереди представляя свои отрепетированные выступления судейской коллегии, соревнуются между собой, демонстрируя искусство владения оружием и мастерство лицедейства.





История видов спорта





ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СЛАВЯНСКИХ ЮНОШЕЙ В РОДОВОЙ ОБЩИНЕ ДО ОБРАЗОВАНИЯ ДРЕВНЕРУССКОГО ГОСУДАРСТВА

Н.С. ЛЕОНТЬЕВА,

*старший преподаватель, кафедра
истории физической культуры,
спорта и олимпийского образова-
ния, Российский государственный
университет физической
культуры, спорта и туризма,
Москва*

В VI–IX вв. восточные славяне жили родовой общиной. Физическое воспитание их было обусловлено особенностями родоплеменного строя. Воспитание детей у славян осуществлялось всей родовой общиной: в родовом обществе существовали различия в воспитании по половому признаку, т.е. девочек и девушек воспитывали женщины, мальчиков и юношей — мужчины. Византийские писатели, повествуя о славянах, говорят о том, что девочек воспитывали наравне с мальчиками, особенно в VI–VII вв., девушки должны были получать такую же физическую подготовку, как и юноши, участвуя наравне с мужчинами в военных походах, преодолевая все трудности и невзгоды.

Воспитание славянской молодежи, в том числе и физическое, носило военный характер: в период VI–IX вв. славяне совершили множество военных походов, а также часто вели сражения оборонительного характера.

В 584 г. славяне razорили византийскую территорию, начиная с Константинополя и пройдя сквозь Фракию, Фессалию и Элладу. С 610 по 626 г. славяне напали на острова Эгейского моря, прибрежную Грецию и осадили Салоники. По сведениям «Монемвасийской хроники» 806 г., при появлении славян жители Византии в спешке бежали из городов.

У славян особенным почетом пользовались воины, обладавшие большой физической силой. Зарубежные авторы, побывавшие в славянских городах, выражали восхищение незаурядной физической силой и подготовленностью славянских мужей.

Физическое воспитание славян начиналось значительно раньше, чем у большинства народов: с 3-летнего возраста, когда ребенка начинали обучать верховой езде. Основными средствами физического воспитания детей также были: стрельба из лука, борьба, плавание, бег взапуски.

У славян, как и других народов на стадии родового строя, сущест-

вовал обряд инициации. В воспитательной системе славян этот обряд, носивший культовый характер, преобразился в игрища, достигшие наибольшего расцвета в VII–VIII вв. Игрища посвящались языческим богам, основное место среди которых занимали Перун, Триглав, Святovit, Сварог, Хорс, Дажьдбог, Стрибог. Игрища носили, прежде всего, соревновательный характер. Молодежь состязалась в различных физических упражнениях на силу, ловкость, меткость. Славянские юноши и девушки соревновались в беге взапуски, в метаниях копий и дротиков в цель и на дальность, в стрельбе из лука.

Командный дух, необходимый при военных походах, воспитывался в играх. В частности, зимой подобной командной игрой был «чур» — подобие хоккея.

В V–IX вв. в жизни восточных славян игрища имели большое значение, являясь военно-физическим смотром для вступления в славянские дружины.

Жизнь славян была связана с постоянными войнами. Первое летописное свидетельство о военной организации древних славян в трудах византийских историков относится к VI в. К концу VIII в. военная организация славян включала в себя регулярные войска — княжеские дружины. Княжеские дружинники были





История видов спорта

сильными, храбрыми, хорошо обученными профессиональными воинами, скрепленные личным договором службы и верности со своим князем.

Процесс подготовки славянского воина-дружинника был сложным и тесно связанным с обрядом инициации. Структура инициации, согласно определению Ван-Геннепа, состоит из трех частей: ритуальный уход из семьи, фаза ритуальной смерти и возвращение в коллектив (в семью) уже в новом качестве.

Инициация воина-дружинника начиналась обрядовым отделением будущего дружинника от семьи. Об этом свидетельствует обычай передачи боярами своих сыновей на воспитание «кормильцам» в другие семьи. Это соответствует первой части инициации, а «фаза ритуальной смерти» происходила в момент прихода юноши ко двору крупного боярина, князя или воеводы, где молодому человеку предстояло стать дружинником.

Воинские песни славянской, а позднее и русской культуры включали в себя древние воинские и близкие им похоронные причитания. Из текстов таких песен можно сделать вывод, что молодых людей, которые шли в войско, провожали как покойников на тот свет: «проводы рекruta носили в давние времена чисто погребальный характер».

При вступлении в дружину молодые люди становились младшими отроками. Княжеская дружина подразделялась на старшую и младшую. К старшей дружине относились бояре, в младшую входили отроки или детские и гридни.

У славянских племен вступление юноши в воинский коллектив сопровождалось знакомством между вождем и новым членом воинского коллектива и назначением ему наставника. Впоследствии это было характерно и для Древней Руси. Под руководством наставника отрок учился военному делу. Юношей обучали владению различными видами оружия, способам борьбы, метанию копья, стрельбе из лука, верховой езде, гребле, а также искусству охоты. Отроки и дети обучались также дружинным традициям и овладевали этическими нормами дружинного поведения.

После завершения обучения воинскому делу и дружинным традициям отроки подвергались испытаниям: на степень владения оружием, знание военной науки, а также кодекса поведения и морали воина-дружинника.

Основным испытанием будущих дружинников было их участие в реальных военных походах и битвах в качестве воинов. В русских былинах рассказывается, как богатыри со-

вершали свои подвиги. Один раз подвиг совершался «по молодечеству», а в дальнейшем все подвиги совершались «по службе». Именно после первого подвига, совершенного «по молодечеству», отрок становится полноправным членом дружины.

После испытания отроки посвящались в дружинники. У восточных славян, а впоследствии и на Руси бытовал обычай препоясывания мечом посвящаемых в дружинники, так как для него существовал специальный местный термин — «пасти мечом». Посвящение в дружинники у восточных славян в VIII в. включала вручение атрибутов воина: коня и упряжи, оружия и доспехов.

Физическая культура и физическое воспитание дружинников у восточных славян носили сугубо военный характер с присущими ему видами физических упражнений и игр.

Список литературы

1. *Балушок В.Г.* Инициации древнерусских дружинников // *Этногр. обозрение.* 1995. № 1.
2. *Ван-Теннеп А.* Обряды перехода. Систематическое изучение обрядов. М., 1999.
3. *Гимбутас М.* Славяне. Сыны Перуна / Пер. с англ. Ф.С. Капицы. М.: ЗАО «Центрполиграф», 2005. (Загадки древних цивилизаций).
4. *Дворник Ф.* Славяне в европейской истории и цивилизации. М., 2001.
5. *Костомаров Н.И.* Русская история в жизнеописаниях ее главнейших деятелей. М.: Эксмо, 2006.
6. *Медведев А.Ф.* Ручное метательное оружие. М.: АСАИ, 1966.
7. *Райс Т.Т.* Скифы. Строители степных пирамид / Пер. с англ. Карповой Л.А. М.: ЗАО «Центрполиграф», 2004.
8. *Седов В.В.* Славяне в древности. М., 1994.
9. *Семенова М.* Мы — славяне. СПб., 1997.
10. *Соловьев С.М.* Чтения и рассказы по истории России / Сост. и вступ. ст. С.С. Дмитриева; Комм. С.С. Дмитриева, Л.П. Дойниковой; Ил. В.В. Лукашова. М.: Правда, 1990.
11. *Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю.* История физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова. 3-е изд., перераб. и доп. М.: ФИС, 2000.
12. *Тулаев П.В.* Венеты: предки славян. М., 2000.





ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГОЛЬФА

Д.С. КЛИМЕНКО,

*Российский государственный
университет физической
культуры, спорта и туризма,
Москва*

Гольф вошел в программу Игр Олимпиад. Такое решение приняли члены Международного олимпийского комитета на 121-й сессии в Копенгагене. За гольф проголосовали 63 из 92 членов МОК, принявших участие в сессии, поддержав тем самым рекомендацию Исполкома (август 2009 г.). Надо сказать, что участие в Играх Олимпиады для гольфа — не дебют. Он входил в программу в 1900 и 1904 гг. И теперь, спустя 105 лет, вернул себе статус олимпийского вида спорта.

Однозначно сказать, где и как появилась игра в гольф, нельзя. Шотландцы считают, что гольф является «их игрой», однако данное утверждение неоднократно оспаривается историками спорта других стран. Претендентов на звание основателей этой игры несколько.

Китайцы полагают, что игра «гуй ван», известная с III–II вв. до н.э.,

должна считаться прародительницей современного гольфа. Итальянцы в качестве аргумента приводят игру «паганику» с набитым перьями кожаным мячиком, которая в 400 г. перешла от них в Британию. Голландцы утверждают, что в XIII в. у них существовала похожая на гольф игра *den bal mitta calven te slain* (ударить мяч клюшкой) или, кратко, *kolven* (клюшка). Существуют и другие версии: бельгийцы играли в похожую игру с палкой и мячом, которая называлась *chole*, французы — *rall mall*. И тем не менее родиной классического гольфа считается маленький шотландский городок Сент-Эндрюс, названный по имени покровителя города святого Андрея. Кстати, на одном из витражей этого старинного собора можно разглядеть изображение человека с клюшкой в руках. Если же сравнивать не художественные, а письменные документы, то гольф впервые в Шотландии упоминается в эдикте Якова II от 1457 г., где эта игра объявляется противозаконной, так как она отвлекала солдат от военной подготовки. Только в 1502 г., запрет был снят, а король Яков IV сам занялся гольфом.

Существует даже легенда, в подлинности которой шотландцы не сомневаются. Согласно ей, гольф был изобретен пастухом, который играл подобранными с земли камнями, от-

правляя их ударом палки как можно дальше. Возможно, все так и было, но назвать шотландского пастуха пионером игры было бы не совсем правильно. Необходимо принять во внимание тот факт, что в Западной Германии, согласно «охотничьим законам 1338 года», право на выпас местных пастухов распространялось в лес настолько, насколько они могли послать палкой камни одним ударом. Длина этого удара отмечалась постоянными камнями, так называемыми *Hirtensteine* (Пастушьими камнями). До сих пор можно обнаружить некоторые из них около Гольф-клуба во Франкфурте.

В гольф и другие похожие игры до 1425 г. играли деревянным мячом. При сильном ударе они часто отклонялись от заданной траектории, что доставляло массу неудобств: разбитые окна, раненые прохожие, напуганный скот. Поэтому во многих городах появились указы, запрещающие игру вблизи жилых и хозяйственных сооружений. Вследствие этого появилась идея заменить материал мячей, и в 1430 г. появился кожаный мяч. Первые мячи набивались коровьим волосом, а затем перьями. Для их изготовления использовалась бычья, конская или баранья кожа. Кожа нарезалась на два, три или четыре куса, которые скреплялись в центре, как лепестки цветка.





История видов спорта

Это ремесло требовало большой сноровки и долгого обучения. Процесс изготовления мяча был длительным; хороший мастер мог изготовить не более 3–4 мячей в день.

Появление гуттаперчевых мячей из смолы дерева семейства сапотовых, растущего в Малайзии, в 1848 г. стало поворотным моментом в истории гольфа. Затвердевшую смолу размягчали в горячей воде, а потом помещали в форму для придания желаемых очертаний.

Эти мячи способствовали развитию гольфа благодаря трем огромным преимуществам гуттаперчевого мяча по сравнению с мячом, набитым волосом и перьями: прежде всего, прочность, что позволило использовать железные клюшки. Другое немаловажное преимущество: себестоимость новых мячей существенно снизилась, а простота изготовления увеличило их производство.

Следующим революционным решением стало изменение гладких мячей на рифленые, что делало их полет более стабильным. Следующим шагом стало изобретение Коберна Хаскелла. Его мяч имел сердцевину из каучука, был сверху обернут каучуковыми же волокнами, а наружная оболочка, по структуре похожая на ежевику, сделана из гуттаперчи.

Патентная заявка на изготовление новых мячей была подана в 1899 г. Мяч этой новой модели летел и ка-

тился гораздо дальше, чем старый. Новому мячу можно было придать вращение (и тем самым лучше контролировать удар). Такой же прочный, как гуттаперчевый, но более мягкий, этот мяч имел и еще одно преимущество: он не портил головки клюшек. Настоящее признание новый мяч получил лишь после изобретения автомата для наматывания волокон.

В ранний период истории гольфа в Шотландии использовали достаточно примитивный инвентарь. Игроки сами изготавливали себе клюшки и мячи из дерева. Постепенно они стали опытными мастерами и занялись массовым производством инвентаря, а Шотландия стала законодательницей моды на гольф-инвентарь.

Впервые сет (набор) клюшек был изготовлен по заказу короля Якова IV Шотландского в 1502 г. лучником из Перты. Сет в то время состоял из игровых клюшек («длинноносиков») для драйвинга, клюшек для фейрвэя («травяных клюшек»), для средних ударов с рэйнджа, так называемых ложек для короткой игры, клюшек («ниблик»), напоминавших сегодняшние веджи, а также клюшек для паттинга («кликов»). Айроны были предназначены для ударов из особенно тяжелых положений и назывались соответствующим образом — айрон для бункера, айрон колеи и проселочный айрон.

Головки клюшек изготавливались из крепкого дерева, такого, как бук, дуб, груша или яблоня. А shaftы были сделаны обычно из ясеня или ореха. Между собой они соединялись с помощью специального шплинта встык, а затем место соединения крепко обвязывалось кожаным ремешком. На такое производство клюшек вручную требовалось много времени, денег и сил, поэтому клюшки были многим не по карману, и гольф стал развлечением для людей из высшего света.

В 1750 г. впервые были выпущены клюшки «ниблик» с коваными головками.

В 1826 г. Роберт Форган, мастер из Шотландии, начал использовать гикори, импортируемое из Америки, для изготовления shaftов клюшек. Это дерево было более жестким, чем ясень или орех, что позволяло гольфистам выполнять свинг (основной удар в гольфе) уже из вертикального положения, к тому же это дерево было достаточно дешевым. После изобретения в 1848 г. мяча «гутти» так называемые клюшки «длинноносики» постепенно стали терять свою актуальность. В результате были изобретены новые клюшки с головкой в форме луковицы. Эта модель по своему внешнему виду уже напоминала современный вид.

Со второй половины XVIII в. Шотландии наблюдался резкий

подъем интереса к гольфу, который приобрел статус национальной игры. В 1754 г. было основано общество гольфистов Сент-Эндрюса, которое ежегодно проводило собственные соревнования. Первый женский гольф-клуб в мире был основан также в Сент-Эндрюсе. В 1759 г. был создан свод правил, согласно которому раунд гольфа составлял именно 18 лунок.

Первым клубом за пределами Шотландии стал Royal Blackheath близ Лондона, открытый в 1766 г.

Шотландские эмигранты в США продолжали заниматься любимым видом спорта. К 1900 г. на территории США было уже более чем 1000 гольф-клубов. Правда, гольфисты Старого и Нового Света играли мячами разного веса и размера, что осложняло организацию международных турниров. Разногласия были улажены в 1951 г., когда обе стороны согласились принять общий свод правил. Однако споры, касающиеся гольф-мяча, продолжались еще до 1988 года. Сегодня во всем мире правила устанавливаются совместно гольф-клубом Сент-Эндрюс и ассоциацией USGA.

Продолжаются и эксперименты с усовершенствованием клюшек. В XX в. разнообразие клюшек, разработанных с использованием как современных, так и традиционных материалов, было поистине огром-





История видов спорта

ным. В середине века развитие гольф-индустрии проходит под влиянием новых открытий в области синтетических материалов и различных их соединений.

В 1963 г. головка клюшки изготавливается литейным методом, что значительно упрощает процесс производства и тем самым позволяет снизить цену на клюшки. Однако профессиональные гольфисты упорно продолжают использовать клюшки с коваными головками, которые помогают осуществлять контроль за ударами.

А самый обычный современный паттер, с shaft по центру, был разрешен только в 1951 г. Графитовый же shaft, легкий, более прочный, чем стальной, был изобретен в 1973 г.

Современные shaftы, как правило, сделаны из соединений различных материалов; бор, например, позволяет защитить shaft от колебаний. Но клюшки со стальными shaftами все же более дешевые, поэтому они до сих пор пользуются успехом у начинающих гольфистов.

Первые металлические вуды были произведены под маркой Taylor-Made. Однако только недавно они смогли потеснить клюшки, сделанные из древесины хурмы. Сегодня самыми лучшими и поэтому самыми дорогими являются вуды с титановыми головками и графитовыми shaftами.

Разнообразие клюшек, представленных на современном гольф-рынке, может сбить с толку любого игрока, но если прислушаться к себе и к советам профессионалов, можно легко выбрать ту самую клюшку, которая позволит полностью насладиться игрой.

На протяжении десятилетий продолжают эксперименты с конструкцией мяча. В 1905 г. Вильям Тэйлор увеличил количество углублений на поверхности мяча Хаскеля и изменил их форму. Появился мяч, дизайн которого был наиболее близок к современному. Новые технологии позволили добиться максимальной дистанции и минимального качания.

В 1921 г. Сент-Эндрюс и ассоциация USGA установили стандартные параметры мяча. С тех пор малейшие изменения этих параметров отражались в своде правил. Но с 1931 г. по 1990 г. все же существовали разногласия, которые касались размеров мяча, а это означало, что по разные стороны Атлантического океана игра в гольф была своя. В 1968 г. было принято решение, что во всех соревнованиях PGA по всему миру будет использоваться только американский стандарт в 4,27 см.

Сегодня существует огромное количество разнообразных мячей, подбирающихся индивидуально под игроков, в зависимости от условий. Не-

которые мячи позволяют контролировать удар, другие увеличивают его длину, а некоторые разработаны специально для тренировки.

Теперь появилась возможность индивидуально подобрать инвентарь в зависимости от личных предпочтений и от условий игры.

Поворотным моментом в истории гольфа стало включение его в программу Игр II Олимпиады 1900 г. Это было обусловлено тем, что гольф являлся популярным в Англии и США законодателями спортивной моды в мире.

Игры II Олимпиады 1900 г. (Париж)

В соревнование по гольфу на Играх II Олимпиады участвовало 22 спортсмена, представляющих 4 страны. Всего было разыграно два комплекта медалей — среди мужчин и среди женщин. Все первые три места заняли американки — Маргарет Эббот, Полин Уиттер и Дарья Прэнт. Лучшим стал американец Чарльз Сандс, а второе и третье места заняли британцы Уолтер Ратерфорд и Дэвид Робертсон.

Игры IV Олимпиады 1904 г. (Сент-Луис)

Соревнования по гольфу были включены в программу Игр IV Олимпиады. В них участвовали 77 спортсменов из Канады и США. Они соревновались за два комплекта медалей — в индивидуальном и ко-

мандном турнирах. Женщины по сравнению с прошлыми Играми, потеряли свое право участвовать в соревнованиях. В соревнованиях по гольфу участвовало 77 спортсменов из 2 стран. На этой Олимпиаде гольф был олимпийским видом спорта в последний раз.

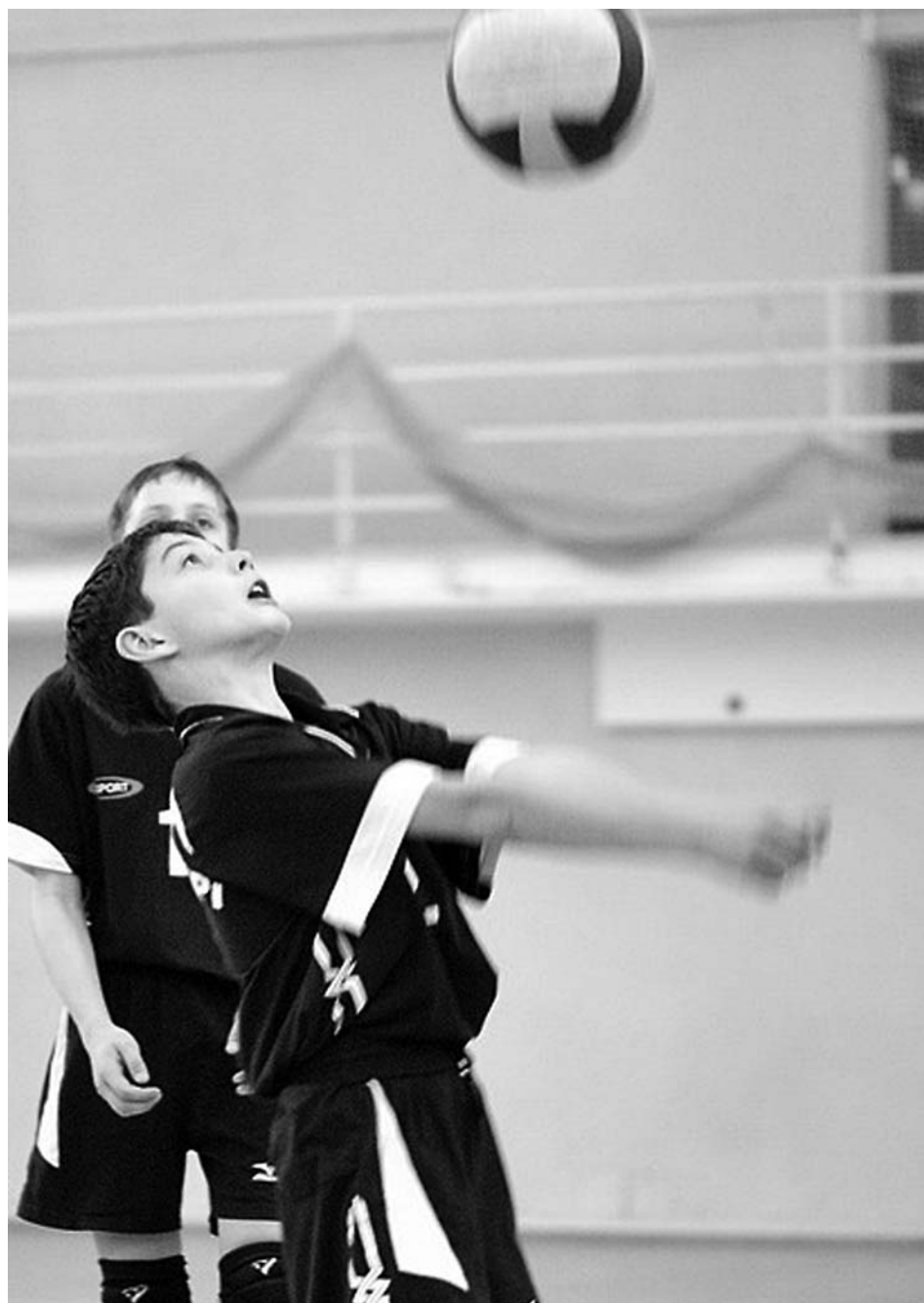
Более 100 лет гольфа не было в программе Игр Олимпиад. Но наконец случилось то, чего ждали поклонники этой игры — гольф включили в программу Игр XXXI Олимпиады, которая будет проходить в Бразилии в 2016 г.

В.Л. Мутко охарактеризовал гольф как «интересный, точный и зрелищный вид спорта, который способствует пропаганде здорового образа жизни, увлекает детей и молодежь в занятия спортом, воспитывает здоровое поколение России».

Приобщение к гольфу означает не просто увлечение новым видом спорта, а приобщение к особой культуре, эстетике, традициям.

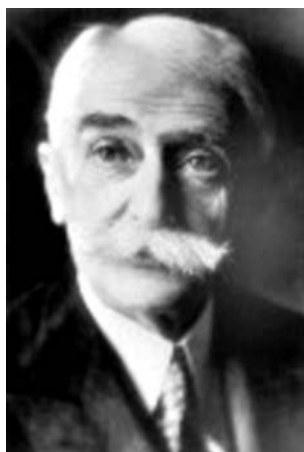
В XX в. гольф добрался даже до Луны. В феврале 1971 г. Алан Шепард, капитан космического корабля «Аполлон-14», сделал удары по двум мячам. В 1974 г. клюшка, которой играл Алан при игре в космосе, была подарена одному из музеев. Недалек тот день, когда гольф шагнет за пределы Солнечной системы.





Личность в истории





ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН

С.В. ЕРЕГИНА,

*доктор педагогических наук,
профессор, Национальный го-
сударственный университет
физической культуры, спорта и
здоровья им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург*

К.Н. ТАРАСЕНКО,

Москва

Физическая культура — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, структуре свободного времени; характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, высшие спортивные достижения и др.

Основные элементы физической культуры: физические упражнения,

их комплексы и соревнования по ним, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд как форма активного отдыха для лиц умственного труда.

Роль физической культуры и спорта в обществе

В обществе физическая культура, будучи достоянием народа, является важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства, физкультурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственных и общественных организаций в области физической культуры и спорта.

Спорт – составная часть физической культуры, исторически сложился как особая сфера выявления и унифицированного сравнения достижений людей в определенных видах физических упражнений, уровня их физического развития. Спорт в широком смысле охватывает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней (спортивную тренировку), специфические социальные от-

ношения, возникающие в сфере этой деятельности, ее общественно значимые результаты.

Социальная ценность спорта заключается в том, что он представляет собой фактор, наиболее действенно стимулирующий занятия физической культурой, способствует нравственному, эстетическому воспитанию, удовлетворению духовных запросов граждан страны.

В сферу спорта исторически вошли разнообразные элементы человеческой деятельности. Виды спорта, имеющие многовековую историю, развились из самобытных физических упражнений, форм трудовой и военной деятельности, использовавшихся человеком в целях физического воспитания еще в глубокой древности, – бег, прыжки, метания, поднятие тяжестей, гребля, плавание и др.; часть видов современного спорта сформировалась в XIX–XX вв. на базе самого спорта и смежных сфер культуры. К ним относятся игры, спортивная и художественная гимнастика, современное пятиборье, фигурное катание на коньках, спортивное ориентирование, спортивный туризм и др.; технические виды спорта развивались на базе техники: авто-, мото-, велоспорт, авиационные виды спорта, подводное плавание и др.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она





Личность в истории

занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятие физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны поэтапно закладываться в образовательных учреждениях различных уровней. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Физическая культура народа является частью его истории. Ее становление, последующее развитие тесно связано с теми же историческими факторами, которые воздействуют на становление и развитие хозяйства страны, ее государственности, политической и духовной жизни общества. В понятие физической культуры входит, естественно, все, что создано умом, талантом народа, все, что выражает его духовную сущность, взгляд на мир, природу, человеческое бытие, на человеческие отношения.

Огромное значение в мире имеют Олимпийские игры. Их история насчитывает века. Каждые Олимпийские игры превращались в праздник

для народа, своего рода конгресс для правителей и философов, конкурс для скульпторов и поэтов. Искусство объединялось со спортом.

Дни олимпийских торжеств — дни всеобщего мира. Для древних эллинов игры были инструментом мира, облегчавшим переговоры между городами, способствовавшим взаимопониманию и расширяющим связи между государствами.

Олимпиады возвеличивали личность человека, ибо Олимпиады отражали мировоззрение, краеугольным камнем которого были культ совершенства духа и тела, идеализация гармонично развитого человека — мыслителя и атлета. Олимпионику — победителю игр — соотечественники воздавали почести, каких удостаивались боги, в их честь создавались памятники при жизни, слагались хвалебные оды, устраивались пиры. Олимпийский герой въезжал в родной город на колеснице, одетый в пурпур, увенчанный венком, въезжал не через обычные ворота, а через пролом в стене, который в тот же день заделывали, чтобы олимпийская победа вошла в город и никогда не покидала его.

Возрождение Олимпийских игр

С наступлением эпохи Ренессанса, восстановившей интерес к искусству Древней Греции, вспомнили

про Олимпийские игры. В начале XIX в. спорт получил в Европе всеобщее признание, и возникло стремление организовать нечто подобное Олимпийским играм. Некоторый след в истории оставили локальные игры, организованные в Греции в 1859, 1870, 1875 и 1879 гг. Несмотря на то что они и не дали ощутимых практических результатов в развитии международного олимпийского движения, но послужили толчком к формированию Олимпийских игр современности.

По-настоящему древними Играми стали интересоваться, лишь когда начались раскопки Олимпии, спящей под многовековыми наслоениями. Находки одна удивительнее другой поражали! Все чаще стали раздаваться голоса за возрождение великих соревнований.

А к тому времени (речь идет о последней четверти XIX в.) робко, но уже появляются национальные и спортивные международные союзы... Олимпийские игры просто должны были состояться!

Однако дело ведь это очень сложное: целые горы организационной работы. Кроме того, нужны немалые деньги, необходимы единые правила проведения, которые своей твердой объективностью подходили бы всем.

Главное же — нужен был человек, который бы положил на это

жизнь, который был бы не только предан идее олимпизма, но к тому же образован, благороден, энергичен. И такой человек нашелся.

Пьер де Фреды, барон де Кубертен (1863—1937) был одним из самых интересных, талантливых, энергичных и увлеченных людей своего времени. Его имя навечно связано с Олимпийскими играми.

После окончания парижского университета Сорбонны Пьер вместе с друзьями создает спортивный клуб. Здесь занимаются футболом, фехтованием и греблей. Примерно с этой же поры Кубертен ясно понимает, что без физического не может быть и духовного, и нравственного развития.

Именно Пьер де Кубертен стал создателем спортивных союзов для детей, организатором международных соревнований. Уже только за одно это имя его должно было бы навсегда остаться в мировом спорте. Однако главное дело, главный спортивный подвиг Кубертена был впереди!

Кубертен ни на минуту не оставлял мечты о сказочной, отдаленной от нас многими и многими веками Олимпии.

Он был еще совсем молодым человеком, когда высказал мысль о возрождении Олимпийских игр. С этого момента всю свою жизнь Пьер де Кубертен подчинил осуществле-





Личность в истории

нию великой идеи. Умер он в возрасте семидесяти трех лет, а начал заниматься Олимпийскими играми в двадцать шесть, т.е. олимпизму было отдано почти полвека!

Не надо думать, что идея Кубертена сразу увлекла весь спортивный мир. Сомневающихся и противников у нее было хоть отбавляй... Еще больше — спортсменов и спортивных деятелей, которые говорили, что вообще-то дело это хорошее, но сами заниматься этим хорошим делом не хотели.

Кубертен же объезжает многие страны мира, спорит, убеждает, доказывает. Пишет сотни писем во всевозможные спортивные организации. Возьмем, к примеру, I Олимпийские игры современности, которые проводились в 1896 г. в Афинах.

Администрация Афин и греческое правительство не в силах были произвести полные затраты на проведение Игр. Правительство не соглашалось на выделение дополнительных средств, мотивируя свой отказ тем, что афиняне, мол, слабо разбираются в спорте, что в городе нет необходимых sportсооружений для проведения соревнований, а финансовое положение Греции не позволяет пригласить представителей из многих стран на празднество. Многие видные государственные и политические деятели поддержали

заявление правительства. Например, влиятельный политический деятель Стефанонос Дратомис писал, что Греция не в состоянии воплотить в жизнь великолепную идею Пьера де Кубертена и проведение Игр лучше всего отложить до 1900 г. как составную часть Всемирной выставки в Париже. Пьер де Кубертен был вынужден обратиться с письмом к Ф. Кемени с просьбой изыскать возможность проведения Игр 1896 г. на венгерской территории. Однако венгерские власти в просьбе категорически отказали в связи с отсутствием средств. После этих отказов Пьер де Кубертен все же настаивал на проведении Игр в Греции. По мнению Пьера де Кубертена, при организации Игр можно было обойтись без особых правительственных затрат и рассчитывать на помощь только частных лиц. Эту точку зрения разделял и греческий кронпринц Константин, создавший специальную комиссию содействия. Он назначил бывшего мэра Афин Филемона генеральным секретарем комиссии, а также обратился к народу с призывом о пожертвовании средств в фонд подготовки Олимпиады. Деньги стали поступать не только от жителей Греции, но и из Лондона, Марселя, Константинополя и других городов, где существовали богатые греческие колонии. На деньги, поступившие из Александ-

рии от Георга Авероффа, был восстановлен древний олимпийский стадион. В Афинах были сооружены также велодром и стрельбище. В центре города разместили теннисные корты. Спортсменам предоставлялись павильоны с эллингами и раздевалками для проведения соревнований по гребле. Подготовкой мест для проведения соревнований I Олимпиады занимался греческий Национальный олимпийский комитет, который сумел закончить все подготовительные работы за один год. Международный олимпийский комитет и национальные комитеты других стран подбирали участников Игр, что оказалось не простым делом. Вот что писал по этому поводу Пьер де Кубертен: «Большая часть гимнастических ассоциаций Германии, Франции и Бельгии преисполнена сознанием собственной исключительности: члены этих ассоциаций не намерены терпеть в программе Игр тех видов спорта, которые они не культивируют. Особую ненависть у них вызывают так называемые “английские” виды спорта...» Другие ассоциации были готовы послать в Афины своих представителей лишь после предоставления им информации относительно того, какой интерес пробуждает к себе намеченный спортивный праздник... Германская пресса в довершение всего заявила, что Олимпиады

являются исключительно франко-греческим предприятием. Тем временем г-н Кемень в Венгрии, майор Бальк в Швеции, генерал Бутовский в России, профессор Слоэн в США, лорд Амтхилл в Англии и доктор Гут-Ярковский в Богемии делали все возможное для того, чтобы пробудить интерес к предстоящим соревнованиям. Организуя эти Игры, Пьеру де Кубертену приходилось учитывать политические отношения и разногласия между странами, и в первую очередь между Германией и Грецией. В 1895 г. в Германии был образован комитет по участию в Олимпийских играх.

6 апреля 1896 г. на Мраморном стадионе король Греции в присутствии 80 тысяч зрителей объявил Игры I Олимпиады открытыми. «Это был волнующий момент. Тысяча пятьсот два года назад император Феодосий запретил Олимпийские игры, без сомнения полагая, что, уничтожая этот ненавистный пережиток язычества, он способствует делу прогресса. Теперь же христианский монарх объявил о формальной отмене императорского указа... Когда король вновь занял свое место, хор в 150 голосов исполнил Олимпийскую оду, написанную специально для этого случая греческим композитором Самарой», — отмечал Пьер де Кубертен.

Новое вообще воспринимается с трудом. Однако Кубертен говорил





Личность в истории

об Олимпийских играх столь убедительно и страстно, что французские спортивные деятели принимают решение создать Международный спортивный конгресс и пригласить на него представителей крупнейших спортивных держав.

И вот 23 июня 1894 г. на конгрессе в Париже был создан Международный олимпийский комитет — МОК.

Конгресс решил: через два года пройдут первые Олимпийские игры! И это была великая победа мирового спорта, великий подвиг Пьера де Кубертена!

Не так давно мировое сообщество торжественно и празднично отметило 100-летний юбилей олимпийского движения современности, образования МОК. Организация Объединенных Наций объявила год 100-летия МОК — 1994 г. — Международным годом спорта и олимпийского идеала. Высший орган мирового сообщества возродил и древнюю миротворческую традицию — ООН призвала все государства соблюдать олимпийское перемирие.

День 23 июня традиционно ежегодно отмечается в десятках стран мира, в том числе с 1990 г. и в России, как Олимпийский день.

А все же главная заслуга Пьера де Кубертена в том, что олимпизм, олимпийское движение можно представить себе в виде высокого и

стройного здания. При возведении этого здания Пьер де Кубертен был не только «прорабом», но и главным архитектором. Его вдохновенные мысли легли в основу олимпизма.

Первая и главнейшая из них — спорт, культура, наука, искусство — должна соединиться в прочный и прекрасный сплав, который и будет называться олимпийским движением. Идея эта осуществилась не сразу. У нее были и противники, особенно когда спорт стал частью мировой политики, когда при помощи рекордов президенты и министры стали доказывать друг другу, чья страна лучше.

Кубертен посвятил свою жизнь и особой науке, которая называется спортивная педагогика. Ее цель — физическое и духовное развитие и воспитание молодежи с помощью занятий спортом. Пьер де Кубертен считал, что новый предмет поможет укрепить, сделать более сильной и жизнестойкой французскую нацию, французскую молодежь. А получилось, что он позаботился о молодежи всего мира.

П. Кубертен не был поэтом. Но написал одно прекрасное стихотворение. Называется оно «Ода спорту». Интересна история создания этого произведения. В 1912 г. проводился конкурс искусств, посвященный Олимпийским играм. П. Кубертен написал свою знаменитую «Оду

спорту», передал ее в жюри. Но так как его авторитет среди людей, занимающихся олимпийским движением, был огромен, Кубертен подал свою работу под псевдонимом. И вот высшая награда, золотая медаль, была присуждена именно «Оде» Кубертена.

В «Оде спорту» девять глав. Последняя из них называется «О, спорт! Ты — мир!». Слова эти давно стали крылатыми среди олимпийцев. «Ода» написана по-французски.

П. Кубертен находит простые и прекрасные слова, которые понятны каждому спортсмену. Да и каждому человеку. Он говорит о том, что спорт — наш постоянный спутник в жизни, настоящий и надежный друг. Если ты будешь верен ему, то получишь взамен радость, которую он дарит твоему духу и твоему телу. А ведь это действительно так: радость движения — радость жизни!

«Спорт! — восклицает Кубертен. — Ты вестник мира. Стоит тебе улыбнуться, стоит пойти по странам упругой, радостной походкой, и над землею разливается спокойствие. Люди через континенты и океаны протягивают друг другу руки со словами: «Здравствуй, друг!»

Теперь каждый знает олимпийский символ: пять разноцветных соединенных колец, олицетворяющих единство пяти континентов. Перед началом Игр спортсмены произносят

олимпийскую клятву. Известно и о прекрасной традиции зажигать в Греции олимпийский огонь, который несут эстафетой через разные страны преданные спорту люди, несут пылающий факел к месту проведения Игр очередной Олимпиады. Все это было задумано Пьером де Кубертенем! Недаром его называют отцом олимпизма. Двадцать девять лет Кубертен был бессменным президентом МОК. Он стал автором важнейшего документа — Олимпийской хартии. Похоронен Кубертен в швейцарском городе Лозанне неподалеку от штаб-квартиры Международного олимпийского комитета. По завещанию Пьера де Кубертена сердце его покоится в Греции, на родине Игр, в бессмертной Олимпии.

Предшественники Пьера де Кубертена по развитию олимпийского движения

Одним из первых попытку возродить понятие «Олимпийские игры» предпринял итальянский государственный деятель эпохи Возрождения Матео Палмиери (1405–1475), обратившись к идеям античного мира в своем трактате (около 1450 г.), где он полемизировал с церковными и феодальными властями.

Его соотечественник и современник, врач и историк физическо-





Личность в истории

го воспитания Иероним Меркуриалис посвятил Олимпиадам несколько разделов в своем труде «Де арте гимнастика», выступив против применения античной гимнастики в соревновательных целях.

В 1516 г. юрист Иоханнес Аквилла организовал в Бадене «показательные олимпийские выступления». Английский драматург Томас Кид (1544–1590) показывал сцены из истории олимпизма с театральных подмостков.

Пользуясь поддержкой английского короля Якова I, королевский прокурор Робер Довер организовал в 1604 г. ряд соревнований под названием «Олимпийские игры». В соревнованиях атлетов, борцов, конников могли участвовать все желающие, независимо от пола и сословий. Игры сопровождала своеобразная «культурная программа», включавшая охоту, танцы, пение, музыку, шахматы. Соревнования стали очень популярны и проводились в течение почти 100 лет. Идеям олимпизма уделяли большое внимание великие гуманисты XVIII в. Ф. Шиллер и Ж.-Ж. Руссо. Англичанин Джилберт Уэст (1703–1756) первым посвятил истории Олимпиад докторскую диссертацию, закончив ее словами надежды на возрождение идей олимпизма. В течение восьми лет (1772–1779) немецкий герцог Л. Фридрих проводил состязания

на специально построенном в своем имении в Дессау стадионе по программе древних Олимпийских игр, устраиваемых в честь дня рождения его жены.

В 1830-х годах в Швеции, близ г. Хельсингборга, проводились соревнования под названием «Олимпийские игры», в 1844 г. подобные соревнования были организованы в Монреале, в 1859 г. по специальному указу греческого короля Оттона I Баварского на восстановленном в Афинах античном стадионе прошли соревнования легкоатлетов и выставка произведений изобразительного искусства и изделий кустарных промыслов. Вторая Олимпиада (в 1863 г.) не состоялась из-за низложения короля, но позднее, в 1870, 1875, 1888, 1889 гг. прошли еще четыре подобных турнира. Французский общественный деятель, историк и литератор, барон Пьер де Кубертен в 1883 г. выступил с предложением о регулярном проведении всемирных спортивных состязаний под названием Олимпийские игры.

Развитие спорта на родине Пьера де Кубертена

Идея благородства и работы над собой, стремление к победе или «продуманное воспитание рефлексов» — спорт долгое время принад-

лежал исключительно элите. Сегодня это одно из наиболее естественных и популярных занятий для людей из разных социальных слоев. Только виды спорта часто зависят от обеспеченности людей.

Спорт предполагает наличие трех факторов – или одновременно, или по отдельности: свежий воздух, пари и применение тех или иных возможностей тела. Эжен Шапю, подписавший статью о спорте в энциклопедии «Ларус» 1860 г., сделал очень много для того, чтобы слово «спорт» стало известно во Франции, а также для знакомства с его дисциплинами, спортивными зрелищами и соревнованиями, которые их изобретатели предлагали тогда любителям.

Напрашивается вопрос: является ли Франция страной спортсменов? Если основываться только на результатах международных соревнований, ответ неочевиден. Конечно, Франция имеет своих чемпионов: Мари-Жозе Перек, Стефан Диагана, Ален Прост, Жан Алези, Жан-Пьер Папен, Эрик Кантона. Однако эта элита слишком малочисленна по сравнению с 13 миллионами французов, получивших профессиональную спортивную подготовку, и еще с 10 миллионами, утверждающими, что занимаются спортом, по крайней мере, раз в неделю! Франция, о которой всегда говорили, что прак-

тическому приложению она предпочитает зрелище, становится нацией спортсменов. Как и в большинстве западных стран, спорт привлекает все большим количеством преимуществ (здоровье, благосостояние, приключения), которые прибавляются к достоинствам, основанным на духе соревнования. Сотни тысяч французов бегают по воскресеньям, не имея ни малейшего намерения сделать олимпийскую карьеру. Они знают, что бег продлевает жизнь. И в беге они выигрывают по всем показателям – и в продолжительности жизни, и в ее качестве.

Надо заметить также, что за двадцать лет, между 1970 и 1990 г., появилось много новых видов спорта, больше чем за целый век. Эти новые виды спорта, построенные на применении собственных сил, удовольствии, взаимной поддержке, чрезвычайно расширили спортивную гамму. В то время как в течение десятилетий французы занимались практически одной дисциплиной, теперь у них имеется самый широкий выбор. С одной стороны, они ищут спорт, позволяющий поехать с семьей или друзьями и расслабиться, с другой – увлекаются дисциплинами, построенными на духе соревнования.

Можно с полной уверенностью заявить, что сегодня средний спортивный возраст во Франции значи-





Личность в истории

тельно вырос и французы все дольше остаются физически активными.

Немалое значение уделяется детскому физическому воспитанию. Как и в большинстве стран, во Франции дети начинают заниматься физкультурой с 4 лет, в детском саду (6 часов в неделю). Они учатся прыгать, лазать, бросать простой спортивный снаряд, держаться в воде, на льду или на снегу. Спорт, которым они занимаются, может быть индивидуальным или командным, с использованием препятствий и спортивного инвентаря. В начальной школе преподавание физкультуры и спорта проводится в более углубленной форме. Особое внимание уделяется дисциплинам, связанным с бегом и плаванием. Эти два вида спорта, в которых легче заметить прогресс ученика, более других подходят для обучения понятиям скорости, ритма, ускорения, траектории. Командные виды спорта позволяют детям организовать игру и ознакомиться с ее правилами.

В средней школе занятиям физкультурой уделяется 3–4 часа в не-

делю. Зачет по физкультуре обязателен для получения студентами звания бакалавра (он включает в себя нормативы по плаванию). Постоянно проводятся соревнования между классами, колледжами, университетами и т.д. Государственный комитет по школьному спорту организует 250 тысяч соревнований в год.

Спорт в мире продолжает развиваться. Положительные стороны спорта нарушаются негативными ситуациями — применение допинга, нарушение правил честной борьбы. И несмотря на это, спорт — это часть жизни общества, путь к достижению духовного и физического совершенства, путь к гармонии человека с окружающим миром.

Список литературы

1. Хавин Б. Все об Олимпийских играх. М., 1979.
2. Штейнбах В. От Афин до Москвы. М., 1979.
3. Олимпийская энциклопедия. М., 1980.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., 1982.
5. Твой олимпийский учебник. М., 1996.

К сведению авторов

Приглашаем к сотрудничеству специалистов, работающих в сфере «Физическая культура и спорт». Материалы, присылаемые в редакцию журнала «Детский тренер», предоставляются в электронном и печатном виде, с подписью автора на последней странице. Объем статьи не должен превышать 20 машинописных страниц. Типовой машинописный лист: 30 строк по 60 (приблизительно) знаков (включая пробелы). Материалы также можно присылать по электронному адресу: sv2407@mail.ru.



Список использованной литературы приводится на последней странице статьи.

Обращаем внимание на то, что в силу технических возможностей присылаемые в рукописях схемы и графики должны быть представлены в черно-белом виде.

Посылая рукопись в редакцию, автор должен указать свой точный адрес (место прописки), фамилию, имя и отчество (полностью), место работы, ученую степень, звание и занимаемую должность.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Редакция журнала
«Детский тренер»



Журнал «Одаренный ребенок» — один из немногих издательских проектов, освещающий теоретические и практические исследования по проблемам диагностики и развития детской одаренности не только отечественных, но и зарубежных ученых и практиков.
E-mail: odar_rebenok@mail.ru
Журнал выходит 6 раз в год.

Подписной индекс в каталоге «Роспечать» — 80715



Журнал «Детский досуг» в период зимних, весенних, летних и осенних каникул поможет обеспечить полноценную безопасную занятость подростку, оставшемуся в городе. Ежедневная организация досуга будет способствовать самоорганизации ребят, реализации их потенциальных возможностей, развитию сплоченности и взаимопонимания.

Журнал выходит 4 раза в год.
Подписной индекс в каталоге «Роспечать» — 81704



Журнал «Воспитание детей и молодежи» — о проблемах воспитательной работы на современном этапе развития российского общества и пропаганде передового педагогического опыта. На страницах журнала публикуются научные статьи, эссе, сценарии, разработки, затрагивающие аспекты вузовской и школьной педагогики, проблемы воспитательной работы в учреждениях дополнительного образования, в молодежных движениях.

Журнал выходит 4 раза в год.
Подписной индекс в каталоге «Роспечать» — 36730

журнал для неравнодушных людей



Журнал предназначен для работающих в сфере профилактики детской безнадзорности и беспризорности. Кроме официальной информации (новости законодательства, статистическая и методическая информация), «Беспризорник» рассказывает о практическом опыте как отдельных организаций, так и целых регионов. На его страницах освещаются исторический и международный аспекты решения проблемы, пропагандируются идеи благотворительности и дела милосердия.

E-mail: bezprizornik@bk.ru. Журнал выходит 6 раз в год.

Подписной индекс — 81706



Журнал «Детский тренер» рассматривает актуальные вопросы подготовки юных спортсменов в разных видах спорта. Теоретические и методические разработки представлены в журнале тренерами-практиками, методистами, учеными, работающими в области проблем спорта, а также руководителями спортивных организаций. В журнале затрагиваются проблемы контроля за здоровьем детей и подростков, занимающихся спортом. Представлены пути оптимизации профессиональной деятельности российских тренеров с учетом опыта работы специалистов в зарубежных странах. Журнал адресован тренерам, методистам, руководителям спортивных школ, а также студентам педагогических и физкультурных вузов, обучающимся для работы в области физической культуры и спорта.

Журнал выходит 4 раза в год. Подписной индекс — 84603



«Детский сад от А до Я» — научно-методический журнал для педагогов, родителей и всех тех, кто неравнодушен к миру детства, судьбе российского дошкольного образования и будущему страны. На страницах журнала обсуждаются актуальные проблемы современного дошкольного образования и перспективы развития отрасли, освещается опыт инновационной деятельности детских образовательных учреждений и профильных учебных заведений, результаты научных исследований, публикуются конспекты занятий и игр, сценарии досугов и праздников, консультации управленцев, врачей, гигиенистов, психологов.

Сайт журнала: <http://www.detsad-journal.narod.ru>, а всю интересующую информацию можно получить по электронной почте: detsad@mail.ru.

Журнал выходит 6 раз в год.
Подписной индекс — 81705

Эти издания помогут вам решить сложные педагогические вопросы.

Они дадут вам богатый теоретический и практический материал.

Эти издания для вас, педагоги!