



ДЕТСКИЙ тренер

№4 2010

СОДЕРЖАНИЕ

Актуальная тема

Писарева Е.В. Опыт проведения викторины
«Знатоки олимпизма» в практике международных
спортивных игр детей городов-героев 4

Физическая культура, спорт и личность

Илюхин А.А. Новые формы и методы организации
физкультурно-спортивной жизни учащихся
общеобразовательных школ и колледжей 10
Архипов Е.С., Береговский Н.А. Аутогенный
тренинг как метод восстановления
работоспособности юных дзюдоистов 16

Спортивная тренировка

Шилин Ю.Н. Педагогический и врачебный
контроль в системе подготовки стрелков из лука ... 28
Поткин В.А., Линовичский Е.П. Влияние степени
тренированности шахматистов высокой
квалификации на эффективность
соревновательного процесса 37

Тренерское мастерство

Мелешкин С.Е., Береговский Н.А. Некоторые
социально-психологические аспекты процесса
формирования личностного авторитета тренера ... 46
Мовшович А.Д. Причины возникновения ошибок
в технике, тактике и пути их исправления
в тренировке юных фехтовальщиков 56

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

Михайлова И.В. Преодоление подростковой
игромании путем использования возможностей
интерактивных шахмат 60

Педагогический опыт

Закиров Р.М., Наборщикова Ю.В., Плотников В.И.
Возможности и перспективы адаптивного
дзюдо в Пермском крае 66

История видов спорта

Петракова В.Е., Леонтьева Н.С. Игры и развлечения
в Средние века 78
Поликарпова Г.М., Щетинина А.А. Тенденции
развития фридайвинга как дисциплины
подводного спорта 82

Личность в истории

Ерёгина С.В., Тарасенко К.Н. Владимир
Петрович Куц 104

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 25.12.10. Формат 70 × 90 1/16.
Бумага офсетная. Печ. л. 8,5.

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

Отпечатано в ООО «Чебоксарская типография № 1».
428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 15

Заказ № 65

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

ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ ВИКТОРИНЫ «ЗНАТОКИ ОЛИМПИЗМА» В ПРАКТИКЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЕТЕЙ ГОРОДОВ-ГЕРОЕВ

Е.В. ПИСАРЕВА,

*ГОУ дополнительного
образования детей спортивного
направления Московского
городского физкультурно-
спортивного объединения
Москомспорта*

Викторина «Знатоки олимпизма» проводится в рамках международных спортивных игр детей городов-героев России, Беларуси, Украины, проводимых Московским городским физкультурно-спортивным объединением.

Целями и задачами проведения викторины «Знатоки олимпизма» являются повышение уровня олимпийского образования учащихся, патриотическое воспитание подрастающего поколения, повышение знаний исторического наследия своей Родины воспитанниками специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, детско-юношеских спортивных школ, центров олимпийской подготовки и других образовательно-спортивных учреждений городов-героев России, Беларуси, Украины.

Викторина «Знатоки олимпизма» проводится среди команд-участниц международных спортивных игр городов-героев России, Беларуси и Украины. Команда состоит из 4 участников-спортсменов, независимо от вида спорта и пола.

Викторина «Знатоки олимпизма» проходит в несколько этапов.

1-й этап. Разгадывание кроссворда. Кроссворд — игра-загадка, в которой фигуру из квадратов нужно заполнить буквами, составляющими перекрещивающиеся слова, составлен на олимпийскую тематику. Разгадывают все команды. Кроссворд оценивается за каждое правильно отгаданное слова — 1 балл.

2-й этап. Домашнее задание. Выступление на тему «Город. Спорт. Победа» с использованием средств наглядной агитации. Презентация не более 5 минут. Участвуют все команды.

Домашнее задание показывает командой перед ответами на вопросы на предварительных играх и в финале. Домашнее задание оценивается на предварительных играх — 0–5 баллов, в финале оценивает каждый член жюри — от 0 до 5 баллов.

Итоги от выполнения домашнего задания и кроссворда суммируются, и полученные баллы учитываются при проведении компьютерной вик-

торины как в предварительных играх, так и в финале.

3-й этап. Компьютерная викторина «Знатоки олимпизма» разбивается на две стадии:

1. Предварительные игры.
2. Финал.

Компьютерная викторина «Знатоки олимпизма» — программа, позволяющая наглядно проверить свои знания в области истории спорта.

1. Предварительные игры: проводятся среди команд городов-героев. Команда-победитель предыдущей викторины (2009) в предварительных играх не участвует и попадает в финал викторины автоматически.

Игры проводятся в 3 группах.

В предварительной игре принимают участие 4 команды. Команды, которые участвуют в предварительных играх, определяются жеребьевкой.

Компьютерная викторина «Знатоки олимпизма» представляет собой вопросы, скомпонованные в 3 группы по уровню сложности.

Каждой команде дается 10 минут на участие в викторине, команда имеет право отвечать на любое количество вопросов в рамках 10 минут.

Команда сама выбирает уровень сложности вопроса.

После выбора вопроса: вопрос зачитывает ведущий игры, команде





Актуальная тема

дают 30 секунд на подготовку ответа. По окончании времени на подготовку или ранее (если команда дает досрочный ответ) ведущий игры зачитывает вопрос, после этого команда дает ответ. Ответ дает один человек, назначенный капитаном команды.

В предварительных играх за правильный ответ команда получает баллы, соответствующие уровню сложности вопроса 3, 4 или 5 баллов. За неправильный ответ — 0 баллов.

Количество баллов, набранное командой, зависит от количества вопросов, на которые успешно ответила команда за 10 минут в предварительной игре.

При равном количестве очков у команд-соперниц дается дополнительное время для определения победителя — 5 минут.

Итак, в предварительной игре команда получает: баллы за кроссворд + баллы за домашнее задание + баллы, набранные за правильные ответы на вопросы в компьютерной викторине.

Команда, набравшая наибольшее количество очков в предварительной игре, выходит в финал.

2. Финал. Проводится среди 3 команд-победительниц предварительных игр и командой, победившей в викторине в 2009 г.

Финальная игра представляет собой 8 лотов, состоящих из 5 во-

просов каждый. Команда должна ответить на все 5 вопросов одного лота викторины.

Лот определяется случайным выбором чисел от 1 до 8.

После выбора лота ведущий игры зачитывает первый вопрос, команде дается 30 секунд на подготовку ответа. По окончании времени на подготовку или ранее (если команда дает досрочный ответ) ведущий игры зачитывает вопрос, команда дает ответ. Ответ дает один человек, назначенный капитаном команды. Ответ команды оценивается за правильность и глубину раскрытия темы вопроса. Полноту и правильность ответов определяет жюри. После выставления баллов за полученный ответ ведущий игры объявляет итог и зачитывает команде следующий вопрос, и так по всем 5 вопросам.

Жюри викторины состоит из: председателя, назначаемого оргкомитетом игр, — специалиста по истории Олимпийских игр и специалистов, компетентных в истории олимпийского движения.

Для подготовки командам заранее (не менее 15 дней до начала соревнований) выдается подготовленный примерный перечень вопросов, и даются рекомендации по литературе, используемой при подготовке ответов на вопросы.

Викторина проводится по темам: игры Древней Греции (антич-

ные игры), Олимпийские игры современности (1894–2010), спорт во время Великой Отечественной войны.

До начала компьютерной викторины «Знатоки олимпизма» команды получают баллы за разгадывание и выполнение домашнего задания.

В финальной игре компьютерной викторины правильность ответов команды оценивает жюри.

Команды получают от 0 до 5 баллов от каждого члена жюри за глубину раскрытия темы вопроса.

В финальной игре команда получает баллы за кроссворд + баллы за домашнее задание + баллы, набранные за правильные ответы на вопросы в компьютерной викторине.

Победительницей финальной игры считается команда, набравшая наибольшее количество очков.

В случае равенства очков, набранных 2 и более командами, победители определяются после проведения дополнительного тура.

После участия всех команд подводится итог финальной игры.

Проводя данную викторину, мы способствуем развитию и познанию спортсменами исторического наследия олимпийского движения.

Исходя из полученного опыта, необходимо проведение регулярных занятий на олимпийскую тематику, проведение викторин повсеместно, делая их с помощью современных технологий более зрелищными и интересными современной молодежи.

Проводя подготовку викторины, стало ясно, что наглядного и интересного материала по истории Олимпийских игр в доступной форме достаточно мало.

Анализируя проведение предварительных игр, стало ясно, что подготовка команд к викторине как одному из видов соревнований ведется незначительная. Благодаря тому что где-то в городах проходят занятия, команды смогли показать хороший результат на предварительных играх, но это единицы по сравнению с огромными территориями, представители которых участвуют в Играх.





Физическая культура, спорт и личность





Новые формы и методы организации физкультурно-спортивной жизни учащихся общеобразовательных школ и колледжей

А.А. ИЛЮХИН,
старший преподаватель
кафедры теории и методики
прикладных видов спорта
и экстремальной деятельности,
Российский государственный
университет физической
культуры, спорта
и туризма, Москва

Актуальность исследования.
Постановка проблемы. Обучение в общеобразовательных школах и колледжах связано с выполнением большой учебной нагрузки, требующей значительного напряжения различных систем и функций организма молодых людей. Реализация программ по физическому воспитанию в общеобразовательных школах и колледжах не всегда дает ожидаемый эффект, что заставляет педагогов искать новые формы и методы организации физкультурно-спортивной жизни молодежи. Процесс образования должен обеспечивать не только формирование комплекса профессионально значимых знаний, умений и навыков, но и обеспечивать реализацию потребностей молодых людей в самовыражении, самоактуализации, всестороннем развитии личности.

Картинг как вид спорта и активного отдыха актуален для создания устойчивой мотивации, для приобретения личного опыта, творческого использования управляющих воздействий в повседневной жизни, достижения адекватного уровня подготовленности будущих выпускников школ и колледжей.

Цель исследования: разработать и внедрить в учебный процесс новые формы и методы организации физкультурно-спортивной жизни учащихся общеобразовательных школ и колледжей.

Задачи исследования:

1. Определить максимальное потребление кислорода (МПК) у молодых людей в возрасте 9–14 лет, обучающихся в общеобразовательных школах и колледжах, профессионально занимающихся различными видами спорта.

2. Разработать программу спецкурса по картингу для учащихся школ и колледжей.

Методы исследования.

Максимальные аэробные возможности учащихся определяли в тесте со ступенчато нарастающей нагрузкой на «беговой дорожке». Величина первой ступени составила 37,5 ватт. Нагрузку каждые 2 мин повышали на 37,5 ватт. Работа выполнялась до отказа. Лактат крови определяли на индивидуальном лактат-фотометре (Accusport), ка-

пиллярную кровь из пальца брали однократно на 3-й мин восстановления. Во время работы постоянно регистрировали показатели газообмена и ЧСС (газоанализатор Oxycon mobile, Jaeger; Germany). Порог анаэробного обмена (ПАНО) определяли по динамике легочных эквивалентов (Waserman, 1990).

Результаты исследования. Для формирования физической культуры молодых людей, обучающихся в общеобразовательных школах и колледжах, укрепления и сохранения здоровья, а также формирования навыков здорового образа жизни была разработана программа спецкурса «Автомобильный спорт (картинг)». Курс адаптирован для молодых людей, обучающихся в школах и колледжах, базируется на основах примерной программы спортивной подготовки групп начального обучения детско-юношеских спортивно-технических школ.

Перечень тем, предлагаемых к изучению, и расчет часов представлен в табл. 1.

На внеакадемических занятиях по картингу обучаются молодежь, мотивированная на укрепление здоровья, и те, кто просто любит картинг. Какова бы ни была мотивация к занятиям, у молодых людей формируются такие важные качества, как сила, выносливость, быстрота, ловкость, координация движений,





Физическая культура, спорт и личность

Таблица 1

Распределение часов по темам и видам работ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов (трудоем- кость)	Аудиторные занятия (ч)		
			В том числе		
			лекции	семинарские	лабораторные, практические
1	История развития картинга	2	2		
2	Общая и специальная физическая подготовка спортсмена картингиста	2	2		
3	Психологическая подготовка в картинге	2	2		
4	Устройство и техническое обслуживание микроавтомобиля карт	4	2		2
5	Учебное вождение карта	6	2		4
6	Правила соревнований по картингу, их организация	4	2	2	
7	Тактическая подготовка картингиста	2	2		
8	Совершенствование техники вождения микроавтомобиля карт	8			8
9	Инструкторская и судейская практики	4	2		2
10	Зачетное занятие	2			2
	Всего	36	16	2	18

внимание, реакция скорости, глазомер, мышление и интеллект. Напряженность спортивной борьбы, стремление к преодолению трудностей в процессе освоения спецкурса способствуют воспитанию качеств смелости, настойчивости, решительности и т.д.

Влияние занятий картингом на организм учащихся школ и колледжей является разносторонним: этот вид автомобильного спорта характеризуется быстротой разнообразных действий водителя, включая различные формы двигательной активности. Во время практических занятий повышается обмен веществ, развивается двигательный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Занятия картингом оказывают значительное влияние на процесс оздоровления молодежи.

Доказано, что приучить школьников к физическим упражнениям гораздо легче во время практических занятий картингом на учебной площадке, при прохождении поворотов различной сложности, когда им необходимо принимать быстрые, а порой и экстремальные решения. Картинг является идеальным средством начальной подготовки к управлению автомобилем на дорогах общего пользования. Молодежь, обучающаяся управлению картингом, предпочитает этот вид внеакадемических занятий именно

потому, что этот интересный вид автомобильного спорта имеет огромное прикладное значение.

Большое внимание при прохождении спецкурса уделяется постановке задач освоения технико-тактических приемов и навыков при управлении микроавтомобилем карт. Целостное, ясное представление у молодых людей о разучиваемых приемах, а также технически правильная их демонстрация позволяют более качественно освоить технику выполнения упражнений. Очень важна постепенность повышения нагрузки и ее соответствие уровню здоровья и физического состояния молодых людей. Качество исполнения технических приемов достигается многократным повторением упражнений в различных сочетаниях с систематической проверкой достигнутых результатов. Очень важно не обременять молодых людей чрезмерными нагрузками и однообразием программ обучения этому виду автомобильного спорта.

Экспериментальные данные наших исследований по определению максимальных аэробных возможностей в тесте со ступенчато нарастающей нагрузкой на «беговой дорожке» позволяют констатировать следующее: по данным литературы, МПК молодого человека в возрасте 9–14 лет составляет около 35–45 мл/мин/кг. В нашем эксперименте





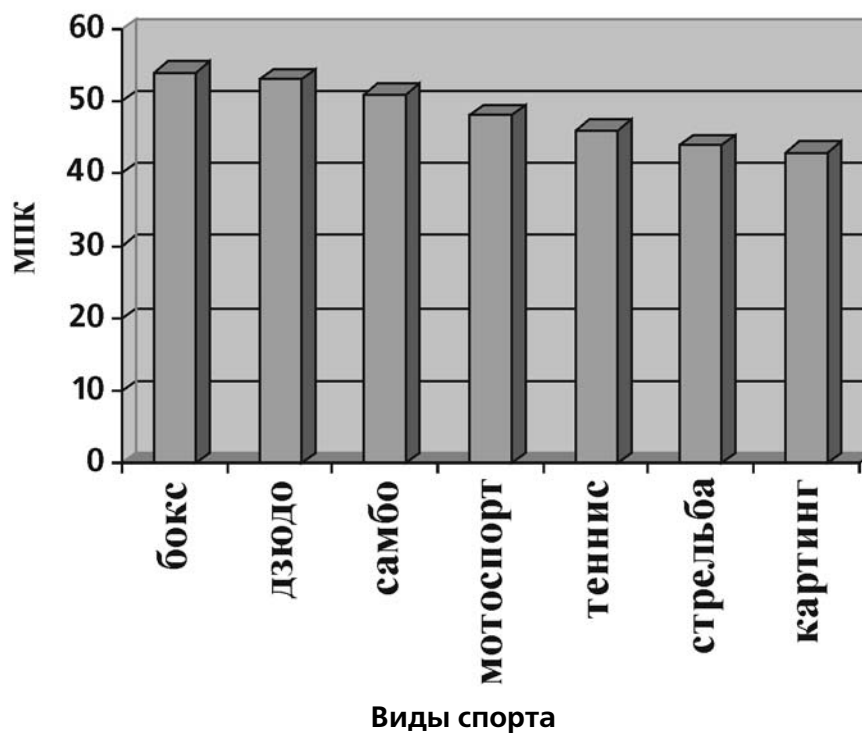
Физическая культура, спорт и личность

значения МПК, полученные у учащихся общеобразовательных школ и колледжей, профессионально занимающихся различными видами спорта в возрасте 9–14 лет (54–44 мл/мин/кг), а также у молодых людей, специализирующихся в картинге (34–43 мл/мин/кг) (рис.), что,

возможно, свидетельствует о доступности нагрузок при занятиях картингом.

Выводы

1. Показатели МПК молодых людей, специализирующихся в различных видах спорта, в том числе и в картинге, подтверждают адекват-



Максимальное потребление кислорода учащимися общеобразовательных школ, профессионально занимающимися спортом (чемпионы и призеры первенств России), возраст 9–14 лет

ность нагрузок для желающих заниматься по программе спецкурса «Автомобильный спорт (картинг)».

2. Программа спецкурса «Автомобильный спорт (картинг)» может быть предложена для внедрения в учебный процесс общеобразовательных школ и колледжей.

Перспективы дальнейших исследований. Мы считаем целесообразным продолжить работу над поиском новых форм и методов организации физкультурно-спортивной жизни учащейся молодежи.

Список литературы

1. *Илюхин А.А.* Технические виды спорта: Примерная программа спорт. под-

готовки для ДЮСТШ и СДЮСТШ. М.: Сов. спорт, 2007. 84 с.

2. *Рихтер Т.* Картинг. М.: Машиностроение, 1988. 400 с.

3. *Горбачев М.Г.* Самоучитель безопасного вождения: Современный стиль. М.: Престиж книга: РИПОЛ классик, 2005. 288 с. (Высшая школа водительского мастерства).

4. *Илюхин А.А.* Влияние инстинктов на управление автомобилем: Монография. М.: РИО РГУФК, 2007. 47 с.

5. *Илюхин А.А.* Подготовка молодых автоспортсменов: Метод. пос. М.: РГУФКСИТ, 2008. 60 с.

6. *Илюхин А.А.* Школа эффективного вождения. М.: РИО РГУФК, 2007. 96 с.

7. *Тодоров М.Р.* Картинг. М.: ДОСААФ СССР, 1979. 112 с.

8. *Франчук Д.Н.* Управляемость карта: Теория и практика. Киев: Иван Федоров, 2007.





АУТОГЕННЫЙ ТРЕНИНГ КАК МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Педагогические и медико-физиологические аспекты

Е.С. АРХИПОВ,

ведущий специалист Центра
физической культуры и спорта
ЗАО Москвы, тренер-
преподаватель клуба «Мастер»

Н.А. БЕРЕГОВСКИЙ,

заслуженный врач РФ,
кандидат медицинских наук,
консультант Федерации
дзюдо ЗАО Москвы

Современный уровень спортивных достижений в дзюдо, возросшая напряженность тренировочного процесса как по объему нагрузок, так и по интенсивности вызывает необходимость внедрения в процесс тренировок эффективных психовосстановительных мероприятий, направленных на ускорение восстановительного периода подготовки спортсменов. Само качество восстановительного периода является одной из самостоятельных предпосылок для последующего формирования личной мотивации спортсмена к занятиям как конкретным видом спорта (в целом), так и к длительным интенсивным тренировкам (в частности).

Одним из методов психовосстановительных мероприятий, приме-

няемых в спорте, является метод аутогенной тренировки. На эффективность использования аутогенной тренировки в единоборствах указывает ряд авторов (Еганов А.В., Свищев И.Д., Ерёгина С.В., Филимонов В.И., Туманян Г.С. и др.). В отдельных авторских разработках этот метод рекомендуется осуществлять в форме вербального императивного сопровождения, когда тренер проговаривает всю формулу аутогенной тренировки («психомышечной тренировки») вслух, а спортсмен ее реализует [4]. При этом данная форма рекомендуется, прежде всего, в подростковом возрасте. Такая рекомендация имеет ценное практическое значение, так как напрямую обусловлена определенной возрастной этапностью в процессе морфофункционального созревания детско-подросткового организма, в частности, незрелостью в указанный возрастной период структур коры больших полушарий и функционирования нервной системы в целом.

В исследовании изучалась эффективность аутогенной тренировки как индивидуального средства регуляции процессом восстановления дзюдоистов подросткового возраста (16–17 лет) низших разрядов после тренировочных занятий.

Данная возрастная группа выбрана по ряду причин:

во-первых, в этом возрасте группа подростков, впервые переступивших зал борьбы **с лично мотивированным желанием ею заниматься, самая максимальная** (что особо важно для последующего их увлечения борьбой);

во-вторых, в этот возрастной период **происходят морфологические изменения организма**, которые сопровождаются и с функциональными изменениями; в частности, интенсивно развиваются скоростные, силовые и скоростно-силовые качества подростка и как следствие можно целенаправленно проводить специализацию в конкретном виде спорта — дзюдо — с позитивным результатом.

Данные возрастные особенности, указанные в качестве причин, связаны с физиологическим и биосоциальным взрослением организма человека. В этот период отчетливее выявляются индивидуальные морфофункциональные особенности, формируется тип телосложения, во многом связанный с физиолого-биохимической организацией и адаптивными возможностями развивающегося организма.

Рост конечностей и туловища несколько замедляется, но увеличиваются поперечные размеры. Продолжается развитие легких, их жизненная емкость приближается к объему взрослых. Сердечно-сосудистая си-





Физическая культура, спорт и личность

стема изменяется сравнительно мало, хотя размеры сердца увеличиваются в связи с увеличением общей массы тела. Достаточно часто встречаются юношеская гипертензия, вегетососудистая дистония. Наступают значительные изменения в мышечной системе. Начинают увеличиваться в поперечнике белые волокна (2-й тип), обладающие мощным сократительным аппаратом и преимущественно анаэробным механизмом энергообеспечения. Их доля достигает 50% от общего объема мышц. Но при этом абсолютное количество мышечных волокон 1-го типа практически остается неизменным, что в конечном счете приводит к качественно новой структуре всех смешанных мышц человека. По существу, в данный период формируется тот характер энергетических процессов и сократительных свойств скелетных мышц, которые обеспечат двигательную активность человека до самого старения — периода, когда весь организм человека, в том числе и мышечная система, подвергнутся деструктивным изменениям.

На свойства мышц влияют тренировки, особенно целенаправленные, однако морфология мышц, их функциональная способность в значительной мере обусловлены наследственными факторами. Качественные изменения в составе мышц

естественным образом влияют на их функциональные возможности. Продолжается дальнейшая морфологическая дифференциация мышечных волокон, что приводит к появлению четко различающихся между собой по функциональным свойствам мышечных волокон. Появление строго дифференцированных по морфофункциональным показателям мышечных волокон приводит к тому, что мышечное волокно может дифференцировано реагировать на поступающий из нервных центров сигнал-импульс и, таким образом, сама мышечная работа становится более экономичной. Повышается надежность мышечной работы, увеличивается работоспособность, создаются благоприятные условия для тренировки всех двигательных качеств.

Белые (анаэробные) волокна, интенсивно развивающиеся в этот возрастной период, обладают рядом положительных свойств: они толще и, следовательно, скорость их сокращения выше; они не нуждаются в процессе работы в доставке кислорода и не зависят напрямую от функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания. За счет анаэробных процессов у подростков существенно расширяются возможности достижения субмаксимальной и максимальной относительной мощности выполняемой

работы. Поэтому в этой возрастной группе эффективно развивать скоростные, силовые и скоростно-силовые качества, которые нужны и характерны для таких видов спорта, как дзюдо, бокс, спринт.

Однако недостаточная отработка и сбалансированность механизмов физиологической регуляции вегетативных функций, отсутствие навыка в их саморегуляции, отсутствие способности сопоставления своих психофизических возможностей к уровню требования внешней среды, сопоставление работоспособности с возникающей нагрузкой может привести к перетренированности. Последнее может привести как максимум к патологическим изменениям в организме и как минимум к прекращению занятий конкретным видом спорта. Возникновение перетренированности связано напрямую с качеством организации и проведения мероприятий по восстановлению работоспособности.

Как было сказано выше, в качестве предмета исследования был взят аутотренинг как возможный метод влияния на восстановление организма после нагрузок у спортсменов подросткового периода.

Теоретическая возможность применения этого метода напрямую связана с теми возрастными психофизиологическими процессами, которые затрагивают в процессе раз-

вития и формирования человека его мозг. Так, в рассматриваемый нами возрастной период продолжается структурное созревание коры больших полушарий: улучшается ансамблевая организация ее нервных элементов, увеличивается концентрация нуклеиновых кислот в клетках головного мозга, расширяются метаболические возможности нейронов. Происходит дальнейшая специализация структур мозга, что обеспечивает более быстрое, дифференцированное восприятие сигналов внешней среды и точное, целенаправленное, адекватное реагирование на них. Идет углубленное формирование нейрофизиологического механизма осмысливания информации, чему есть реальные предпосылки: высокая избирательность участия и пластичность связей нервных центров при участии психофизиологических функций и в умственной деятельности, высокий уровень произвольного регулирования организации интегральной деятельности мозга в соответствии с внешними инструкциями и внутренними потребностями. Используя эти функциональные возможности в тренировочном процессе занятий дзюдо, можно не только снизить отрицательное влияние нагрузок, но и существенно развить потенциальные возможности спортсмена.





Методика аутогенной тренировки

Использованная в нашей практике методика аутогенной тренировки основана на методике Шульца. Эта методика состоит из шести основных упражнений. Первое упражнение заключается в обучении спортсмена умению максимально быстро вызывать полное расслабление мышц тела. Второе заключается в умении вызвать у себя ощущение тепла в руках и ногах с помощью произвольного влияния на тонус периферических сосудов. Третье упражнение направлено на произвольную регуляцию ритма сердечной деятельности. С помощью четвертого упражнения воздействуют на частоту, ритм и глубину дыхания. Пятое упражнение способствует формированию умения вызвать ощущение тепла в области живота (волевое воздействие на тонус сосудов брюшной полости). Шестое учит вызывать у себя чувство прохлады в области головы и расслабление мышц лица.

В комплексе активной саморегуляции спортсмена можно выделить три периода (этапа):

первый — период мышечного расслабления и эмоционального отдыха;
второй (переходный) — выход из периода двигательного-эмоционального расслабления;

третий — период активизации, подготавливающий спортсмена к предстоящей работе (к схватке, тренировочному процессу и т.п.).

Все вышеуказанные упражнения проводятся с помощью специально подобранных словесных формул целенаправленного самовнушения.

Первая формула: Я отдыхаю. Мне удобно и хорошо. Я расслабляюсь. Все тело отдыхает. Мне удобно и хорошо. Лежу спокойно. Все мышцы расслаблены. Я отдыхаю.

Вторая формула: Руки лежат вдоль туловища свободно и удобно. Мышцы рук расслаблены. Расслаблены мышцы плеча и предплечья. Кисти рук разжаты, ладони раскрыты, мышцы кистей расслаблены. Руки стали тяжелыми и теплыми, из них «ушла усталость». Тепло «накатывается волной» от плеч до кончиков пальцев и в них пульсирует. Мне приятно.

Третья формула: Ноги выпрямлены, лежат свободно. Мышцы бедра и голени ног расслаблены. Стопы ног лежат свободно и расслабленно. Обе ноги становятся тяжелыми и теплыми, наполнены кровью. Тепло доходит до стоп, «накатывается волнами». «Из ног уходит усталость, они отдыхают».

Четвертая формула: Все тело расслаблено, расслаблены мышцы спины, груди, живота. Тело расплылось («как тесто на сковородке»).

Чувствую приятное тепло во всем теле, тело согревает живот. Мне очень приятно.

Пятая формула: Голова лежит удобно, мышцы шеи расслаблены. Мышцы лица расслаблены. Лоб «разглажен», брови «разведены» («разъехались» в стороны), уголки рта опущены, мышцы губ расслаблены, рот слегка приоткрыт, веки расслаблены и прикрывают глаза. Крылья носа расслаблены. Жевательная мускулатура расслаблена. Чувствую прохладу на коже лба. Лицо спокойно и расслаблено («оно расплылось»).

Шестая формула: Я отдыхаю, Чувствую себя легким и спокойным. Дышу свободно, глубоко, мне достаточно воздуха. Прохладный воздух приятно холодит. Сердце бьется ровно и ритмично. Мне приятно и спокойно. Я отдыхаю.

Седьмая формула: Я отдохнул. Дышу глубоко и свободно. С каждым вдохом уходит мышечная тяжесть, появляется легкость. Дыхание спокойное и глубокое, приносит ощущение свежести. Усиливается напряжение в мышцах рук и ног, всего тела. Я полностью собран, дыхание и сердце «работают» в рабочем режиме, мышцы восстановили рабочее напряжение и готовы реагировать на работу. Я хорошо отдохнул, полностью прошла усталость. Я полон сил и желания рабо-

тать дальше (тренироваться, бороться и т.п.). Встаю.

Активизация — быстро встать, руки поднять и развести в стороны, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и с силой выдохнуть. Приступить к работе.

Данный вывод лежит в основе предположения о возможности использования аутотренинга для регулирования процессом восстановления психофизических параметров спортсменов данной возрастной группы.

В качестве инструментария контроля за установлением самого факта возможного влияния аутотренинга на процесс восстановления и эффективности (влияния) взяты три показателя, свидетельствующие о восстановлении организма спортсмена.

Это:

- субъективные ощущения спортсмена (исчезновение чувства усталости, мышечной «забитости», желания полежать/посидеть, «нежелания бороться»);

- измерение частоты пульса, которое измерялось до тренировки, после окончания тренировки (по истечении 5 мин и 10 мин);

- измерение точности попадания ручкой (карандашом) в круговую мишень, расположенную на расстоянии вытянутой руки от испытуемого, трижды — до тренировки,





Физическая культура, спорт и личность

после окончания тренировки (по истечении 5 мин и 10 мин).

Оценка субъективных ощущений проводилась путем анкетирования с использованием опросника САН¹; частота пульса измерялась пальпаторным методом на лучевой артерии за 1 мин, точность попадания в мишень определялась путем измерения расстояния от центра мишени до места фактического попадания.

Первый показатель характеризовал скорость восстановления внутреннего самоощущения готовности спортсмена к последующей работе. Второй — о состоянии вегетативной нервной системы, ее подвижности. Третий рассматривался как показатель восстановления сложнокоординированных двигательных способностей.

В группу исследуемых вошли дзюдоисты 16–17 лет, до занятия борьбой не имевших опыта постоянных тренировок по каким-либо видам спорта. Всего было вовлечено в наблюдения 30 человек, из которых в зачетную группу было отобрано 20 человек, т.е. те, которые тренировались регулярно. Из 20 наблюдений 10 относились к контрольной группе, 10 — представляли опытную группу, в

которой использовался метод аутогенной тренировки.

Дзюдоисты контрольной группы не учили метод аутогенной тренировки и не использовали ее для восстановления после тренировки. Содержание их восстановительного периода ограничивалось нахождением в положении «лежа на спине» в течение 10 мин.

Данные снимались после 5 мин по окончании тренировки и после 15 мин по окончании тренировки, т.е. контролируемый период процесса восстановления (отдыха) составлял 10 мин.

Спортсмены изучили классический аутогенный тренинг — метод, основы которого были разработаны немецким психотерапевтом И. Шульцем в 1932 г. Путем самовнушения достигается расслабление поперечно-полосатых мышц — состояние мышечной релаксации. В этом состоянии, когда количество мышечных импульсов от мышц минимизировано, делают самовнушение, направленное на те или иные функции организма и органы, обеспечивающие их выполнение.

Во время занятий аутогенной тренировки тело должно находиться в удобном положении. Нами бы-

¹ Опросник САН разработан на основе принципа полярных профилей Ч. Осгуда. Представляет собой тест дифференцированной самооценки функционального состояния индивида. Испытуемый по оценочной шкале отмечает степень актуализации той или иной характеристики своего состояния (самочувствия, активности и настроения).

ло выбрано положение — лежа на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах и лежат вдоль туловища, ладонями кверху, ноги лежат выпрямленными на ширине плеч. Использовался классический текст. Дыхание при тренинге имеет некоторые особенности. Выдох замедленный, удлиненный, который сам по себе вызывает некоторое самоуспокоение. После завершения сеанса надо быстро встать, руки поднять и развести в стороны, сделать глубокий вдох, затем медленно и глубоко выдохнуть и перейти на обычное дыхание. Сеансы аутогенной тренировки вначале проводились под на-

блюдением и вербальным сопровождением тренера, затем самостоятельно спортсменом — путем «самопроговаривания» текста. Полученные результаты приведены в табл. 1.

При дальнейшем анализе проведена оценка достоверности разности между средними величинами (t) показателя пульса до и после отдыха, которые составили более 2 ударов в минуту. Это позволяет с вероятностью безошибочного прогноза более 95% утверждать, что после отдыха, независимо от его формы, частота пульса у спортсменов снижается по сравнению с показателями частоты

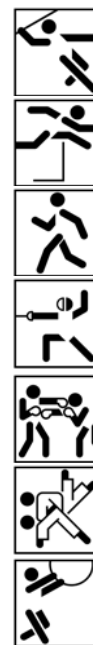


Таблица 1

Результаты функционального тестирования спортсменов на эффективность применяемых методов восстановления работоспособности

Признаки	Показатели пульса (кол-во уд/мин)						Показатели попадания в мишень (в мм)					
	До тренировки		После тренировки		После отдыха		До тренировки		После тренировки		После отдыха	
	Контр.	Опыт.	Контр.	Опыт.	Контр.	Опыт.	Контр.	Опыт.	Контр.	Опыт.	Контр.	Опыт.
М — средняя величина	68,1	68,0	72,9	72,7	70,0	68,0	2,2	2,2	3,9	3,9	3,0	2,5
Ошибка средней величины	0,885	0,89	0,937	0,960	0,930	0,70	0,140	0,123	0,328	0,320	0,220	0,180
Средняя квадратичная отклонения — сигма	2,66	2,67	2,87	2,88	2,79	2,11	0,42	0,37	0,985	0,960	0,660	0,540
Доверительный интервал средней величины	2,04	2,05	0,73	0,74	2,139	1,61	0,322	0,2829	0,7544	0,736	0,506	0,414

P — степень вероятности безошибочного прогноза принята за 95%.



Физическая культура, спорт и личность

пульса непосредственно после тренировки и приближается к исходному состоянию. Однако при этом после пассивного отдыха доверительный интервал средней величины частоты пульса значительно превышает средние исходные данные, в то время как доверительный интервал средней величины частоты пульса у спортсменов, применявших аутогенный тренинг, практически совпадает с доверительным интервалом средней величины показателя частоты пульса в исходном состоянии.

Расчетная величина оценки разности достоверности между средними величинами (t) составляет более 2. Это позволяет с вероятностью безошибочного прогноза более 95% утверждать, что после отдыха значения субъективной самооценки самочувствия возрастают. Но при

этом доверительный интервал средней величины значения оценки самочувствия в группе, применявшей аутогенный тренинг для отдыха, в большей мере приближается к исходным показателям по сравнению с контрольной группой.

Сравнительный анализ данных, полученных от экспериментальной группы и контрольной, свидетельствует, что 10-минутный отдых с использованием метода аутогенной тренировки оказывает позитивное влияние на процесс восстановления нервно-мышечной системы и повышению работоспособности, в то время как пассивный отдых той же продолжительности недостаточен для снятия напряженности (утомления) нервно-мышечной системы.

Данные личных высказываний спортсменов о субъективных ощущениях «возникающего чувства ухо-

Таблица 2

Данные оценки самочувствия спортсменов

Признаки	Данные субъективной оценки самочувствия (в абс. ед. – баллах)					
	До тренировки		После тренировки		После отдыха	
	Контр.	Опыт.	Контр.	Опыт.	Контр.	Опыт.
М – средняя величина	6,0	6,0	4,9	4,9	5,1	5,7
Ошибка средней величины	0,066	0,07	0,08	0,083	0,073	0,077
Средняя квадратичная отклонения – сигма	0,2	0,21	0,24	0,25	0,22	0,23
Доверительный интервал средней величины	0,152	0,161	0,184	0,191	0,168	0,177

да усталости и восстановления работоспособности» указывают на то, что аутогенный тренинг способствует восстановлению внутреннего гомеостаза, сбалансированности саморегуляции вегетативной нервной системы, адекватному включению резервных восстановительных механизмов и как следствие более быстрому снятию утомления в организме. Иллюстрацией последнего являются данные о более быстром восстановлении частоты пульса и мелкой моторики у лиц, применявших аутогенный метод.

Полученные результаты также указывают, что с определенного возрастного этапа развития подростки способны продуктивно овладевать методом аутогенного тренинга для целенаправленной саморегуляции функционально-физиологических процессов, происходящих в их организме под влиянием физических нагрузок.

Вышеприведенные результаты позволяют говорить о возможности и целесообразности включения в тренировочный процесс 16–17-летних начинающих дзюдоистов занятий по овладению методами аутогенной тренировки и использованию этого метода в качестве средства восстановительной терапии и повышения работоспособности спортсменов данной возрастной группы и уровня квалификационной подготовки.

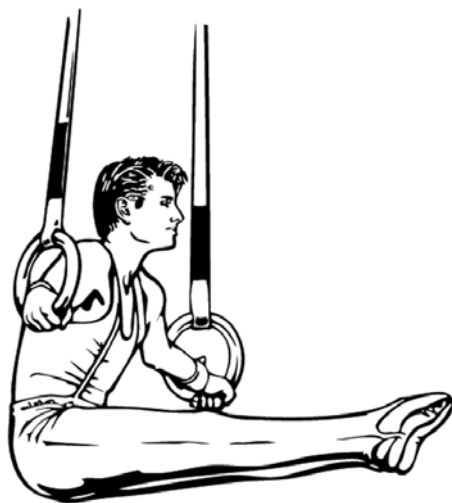
Список литературы

1. Бехтерев В.М. Гипноз, внушение и психотерапия и их лечебное значение. СПб., 1911.
2. Дельмаго Х.М. Мозг и сознание. М.: Мир, 1971. 264 с.
3. Дзюдо: Программа для учреждений доп. образования и спорт. клубов нац. Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Сост. С.В. Ерёгина, И.Д. Свищёв, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов. М.: Сов. спорт, 2005. 268 с.
4. Дзюдо: Примерная программа для системы доп. образования детей: дет.-юнош. спорт. школ, спец. дет.-юнош. школ олимпийского резерва) / Акопян А.О. и др. М.: Сов. спорт, 2003. 96 с.
5. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо. Челябинск: Урал. ГУФК, 2008. 283с.
6. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте / Пер. с англ. Ханина Ю.Л. М.: ФиС, 1978. 224 с.
7. Либих С.С. Коллективная психотерапия. Л., 1974.
8. Святоц А.М., Ромен А.С. Применение аутогенной тренировки в психотерапевтической практике. Техника самовнушения. Караганда, 1966.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок: Учеб. пос. В 4 кн. М.: Сов. спорт, 1998. 280 с.
10. Фольбольт Ю.В. Физиологические процессы утомления и восстановления. М., 1951.
11. Schultz J.H. Die Seelische Krankenbehandlung (Psychotherapie). V Auf.l Jena, 1943.
12. Schultz J. H. Das autogene Training. Stuttgart, 1966.





Спортивная тренировка





ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА

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

В результате проведения врачебно-педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений стрелка из лука в соревнованиях тренер и врач должны получить данные по следующим показателям:

1. Функциональное состояние стрелка.

2. Уровень подготовленности (физический, технический, психологический, тактический и интеллектуальный).

3. Состояние здоровья.

К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле и от КНГ (для стрелков высокой категории).

Контроль за уровнем функционального состояния

Основной задачей контроля является определение способности организма реализовать свои воз-

возможности в процессе выполнения нагрузки.

Контроль за функциональным состоянием лучника осуществляется по показателям тренера, устойчивости системы «стрелок – оружие – мишень», точности мышечно-суставной чувствительности, точности воспроизведения временных параметров, скорости двигательной реакции, внимания, ЧСС, АД и др.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Анкетирование и опрос проводятся с целью сбора различных мнений. Эффективность этого метода во многом определяется желанием спортсмена отвечать на поставленные вопросы, его интеллектуальным развитием. Поэтому стрелка необходимо убедить в необходимости его ответов и формулировать вопросы таким образом, чтобы они не вызывали затруднений.

Педагогические наблюдения различаются по характеру. Они бывают активными и пассивными. При пассивном методе наблюдение ведется за стрелками в различных ситуациях, создаваемых жизнью. Активный метод используется в условиях, специально (искусственно) созданных для наблюдения.

Для того чтобы получить более точную и полную информацию, тре-

нер должен заранее определить задачи и методы наблюдения.

Тестирование проводится с помощью следующих методов:

- треморометрия, треморография;
- стабилотография;
- определение точности восприятия мышечной, суставной и временной чувствительности;
- определение скорости двигательной реакции;
- регистрация свойств внимания;
- пульсометрия;
- регистрация артериального давления и др.

Контроль за способностью восстановления после тренировок и соревнований

При большом объеме интенсивности и частоте многолетних тренировочных и соревновательных нагрузок не все спортсмены обладают одинаковой способностью к быстрому восстановлению. Естественно, что стрелки, обладающие высокой скоростью восстановительных процессов, имеют больше возможностей для быстрого роста своих достижений.

Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных





СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравниваются с запланированными, выявляется их соответствие или расхождение, в случае необходимости проводится коррекция в системе подготовки.

Контроль за уровнем подготовленности

Для осуществления полноценного контроля за всеми уровнями подготовленности лучника необходимо определить ведущие элементы технико-тактических действий, физические и психические качества, интеллектуальные возможности, а также установить количественные оценки сторон подготовленности. Все эти качественные и количественные характеристики должны быть строго дифференцированы для соответствующей квалификации стрелков, периода и этапа подготовки.

Психологическая подготовленность во многом оценивается качеством выступления стрелка на соревнованиях. Специальные психические качества лучника во многом зависят от типологических особенностей, основных черт характера, направленности личности; от стабильности психических процессов и способности управлять психи-

ческим состоянием, переносить специфические нагрузки; от состояния сенсорных и мыслительных процессов.

Физическая подготовленность.

В качестве ориентира для определения уровня общей физической подготовленности можно использовать контрольные нормативы, предусмотренные программой по стрельбе из лука для спортивных школ.

Уровень развития специальных физических качеств стрелка из лука (статическая и силовая динамическая выносливость, координация, устойчивость системы «стрелок — оружие — мишень» и др.) целесообразно контролировать с помощью упражнений-тестов.

Техническая подготовленность характеризуется четкостью, согласованностью и эффективностью выполнения технических элементов и движений, степенью кучности стрельбы, результативностью, величиной разницы в оценке между «отметкой» выстрела с фактическим попаданием в мишень.

Тактическая подготовленность может контролироваться по времени, затраченному стрелком на выполнение одиночного выстрела, серии выстрелов в различных условиях. Необходимо анализировать характер и время пауз отдыха, темп, ритм стрельбы в зависимости от воздействия внешних и внутренних

факторов (на спортсмена, степень рациональности принятых решений и эффективности выполненных действий (тактических приемов) и т.д.

Интеллектуальная подготовленность. Для выявления степени интеллектуальной подготовленности необходимо комплексное исследование всех интеллектуальных способностей, а также знаний спортсмена. Для этого используют следующие приемы:

1. Устный опрос и проверку домашних заданий интеллектуального характера.

2. Метод независимых характеристик — определение интеллектуальной подготовленности стрелка им самим и другими стрелками, тренером, психологом команды.

3. Определение кратковременной зрительной памяти.

4. Определение продуктивности оперативной памяти.

5. Определение логичности мышления.

6. Определение интенсивности и скорости протекания мыслительных процессов.

7. Определение интенсивности и устойчивости внимания.

8. Определение степени распределения внимания.

9. Определение простой и сложной реакции: на свет и звук.

10. Определение реакции на движущийся объект.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль стрелка.

Самоконтроль — это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Тренер и врач должны объяснить стрелку, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса





СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в учебно-тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью проводить регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и прини-

мать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся стрельбой из лука и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание учебно-тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса группы и спортсменов-разрядников;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

— *углубленное медицинское обследование (УМО)* проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

— *этапное комплексное обследование (ЭКО)*, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности стрелка и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3–4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных со-

кращений, артериальное давление, проводятся орто-, клинопробы, электрокардиография, треморография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;

— *текущее обследование (ТО)* проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль — необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-педагогом, — укрепление здоровья юного стрелка из лука. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их





СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В группах *начальной подготовки* решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий: гигиена личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль за состоянием здоровья юных спортсменов.

В *учебно-тренировочных группах* следует углубить имеющиеся сведения и расширить знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды, ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и

отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

В группах *спортивного совершенствования* необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, расширять знания спортсменов;

- о принципах построения рационального питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;

- о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательный аппарат стрелков и мерах по профилактике заболеваний;

- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;

- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Для

создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность стрелков, в крытых тирах необходимо следующее:

- поддержание температуры в пределах 18°, чтобы разность температур окружающей среды и тела стрелка не приводили к переохлаждению или избыточному перегреву;

- подача приточной вентиляции свежего воздуха;

- освещение линии мишени, стрелковой галереи, огневого рубежа и других помещений должно быть достаточным, не вызывающим излишнего напряжения зрения стрелков, а ровный рассеянный свет в галерее должен предотвращать появление бликов на стрелах и прицельных приспособлениях оружия;

- покраска стен стрелковых галерей красками спокойной насыщенности светло-зеленого, салатного цветов.

Для врачебного контроля за здоровьем занимающихся используются данные:

- объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор, потоотделение, внимание;

- субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение,

сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность и т.д.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Сведения о типовых травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины возникновения травм, их профилактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами спортивной школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий стрельбой из лука. Она хранится в личном деле занимающегося. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.





СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

Список литературы

1. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. М.: ДОСААФ, 1977.
2. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М.: Просвещение, 1980.
3. Корх А.Я. Спортивная стрельба. М.: ФиС, 1987.
4. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. М.: ГЦОЛИФК, 1987.
5. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. М.: РГАФК, 1997.
6. Пулевая стрельба: Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. М.: Сов. спорт, 2005.
7. Стрельба из лука: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. М.: Сов. спорт, 1990.
8. Стрельба из лука: Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. М.: Сов. спорт, 2006.
9. Тарасова Л.В. Особенности развития организма юных стрелков в подростковом периоде. М.: ВНИИФК, 2002.
10. Фехтование: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М.: Сов. спорт, 2004.
11. Шилин Ю.Н., Лаптев А.П. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука. М.: РГАФК, 1997.
12. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука. М.: РГАФК, 1995.
13. Шилин Ю.Н. Техническая подготовка стрелков из лука. М.: РГАФК, 1998.
14. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дарте. М.: СпортАкадемПресс, 2003.
15. Шилин Ю.Н. Тактическая подготовка стрелков из лука. М.: РГУФК, 2005.



Влияние степени тренированности шахматистов высокой квалификации на эффективность соревновательного процесса

В.А. ПОТКИН,
соискатель кафедры теории
и методики шахмат,
международный
гроссмейстер, магистр
педагогических наук,
Российский государственный
университет физической
культуры, спорта и туризма,
Москва
Е.П. ЛИНОВИЦКИЙ,
кандидат военных наук,
доцент

Оценка уровня функционирования тренировочного процесса шахматистов высшей квалификации рассматривается как объект системы управления ее качеством.

Под управлением уровнем качества тренировочного процесса понимается совокупность целенаправленных действий по достижению запланированного, гарантированного результата. Для этого необходимы поставленные цели, наличие средств и методов диагностирования параметров и показателей качества и правил определения возможного их отклонения от нормативных.

Диагностические цели задаются через число учебных упражнений N , параметры: усвоения P_6 и фундаментальности $P_в$ изучаемого материала, которые определяют качество изучаемой информации. Параметры успешности $P_у$ и автономнос-





СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

ти R_a определяют качество ее усвоения шахматистом. Комплексная оценка качества на основе теории свертывания определяется величиной критерия качества K , функционально зависящего от параметров R_b, R_v, R_y, R_a . Критерий отражает природу изучаемого материала и динамику его усвоения тренирующимися шахматистами, выражается одним числом, не требует сложных измерений, прост в вычислении, реально воспринимается и обеспечивает диагностичность качества тренировочного процесса. При $K < 0,45$ результат неудовлетворительный, при $K > 0,8$ — высокий.

Рассматриваемый критерий K является критерием эффективности тренировочного процесса (табл. 1). Этот критерий мы применили для оценки логического мышления шахматистов в процессе проведения специального шахматного тестирования по четырем параметрам, представляющим базовую основу мастерства шахматиста.

По мнению шахматных специалистов, мастерство в игре складывается в основном из следующих компонентов:

1) знания теории шахмат (дебютных законов, типовых позиций миттельшпиля, точных позиций эндшпиля и владения типовыми приемами во всех трех стадиях шахматной партии);

2) комбинационного зрения (умения находить в позиции яркую идею, связанную обычно с жертвой шахматного материала);

3) техники расчета вариантов (умения глубоко и точно рассчитать последствия каждого хода своего и соперника);

4) позиционного чутья (умения правильно и точно оценивать позицию, выбирать правильный план игры, определять гармоничное расположение своих фигур и вынуждать соперника невыгодно располагать его фигуры).

Естественно, что в процессе игры эти компоненты выступают в опти-

Таблица 1

Рост критерия эффективности формирования логического мышления шахматистов (при проведении девяти тестов)

Этапы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Первый	0,52	0,55	0,62	0,73	0,77	0,78	0,82	0,83	
Второй	0,61			0,68	0,76	0,79	0,81		
Третий					0,71	0,78			0,80

мальном единстве. Однако для научного анализа их необходимо вычлени из общего процесса мыслительной деятельности.

В процессе исследования было осуществлено специальное шахматное тестирование (по пять тестов на каждый из этих компонентов). В табл. 2 показан рост критерий эффективности К при переходе от одного теста к другому. Уже после изучения шестого теста процесс становится высокоэффективным ($K > 0,8$). Результаты дифференцированных показателей логического мышления (ЛМ) усредняются по всем шахматистам на основе методов математической статистики.

Получаем пять параметров для обозначения признаков логического мышления шахматистов: СМ — стра-

тегическое мышление (выбор плана); ШМ — шахматное мастерство; ПЧ — оценка шахматной позиции (позиционное чутье); РВ — расчет вариантов; Р — рефлексия.

При проведении специального тестирования среднеарифметические показатели стратегического мышления, шахматного мастерства, позиционного чутья, расчета вариантов и готовности к осознанию и развитию шахматных способностей и в целом логического мышления оказались на 33,3% выше у испытуемых экспериментальной группы (табл. 3). Это позволяет нам сделать важный вывод, что эффективность подготовки, а, следовательно, и тренировочного процесса шахматистов, входящих в экспериментальную группу, оказалась выше.

Таблица 2

Среднеарифметические значения ($\bar{x}$) элементов логического мышления

Группа	n	СМ	ШМ	ПЧ	РВ	Р	ЛМ
ЭГ	17	0,8	0,87	0,87	0,81	0,78	0,83
КГ	18	0,52	0,68	0,5	0,53	0,5	0,54

Таблица 3

Эффективность показателей игры шахматистов (%) в ходе эксперимента в 2008–2010гг.

Группа	n	Стратегия	Тактика	Стиль игры	Игра в цейтноте	Результативность после проигрыша
ЭГ	12	27,2	48	29,7	50	60
КГ	12	24,7	50,6	25,1	42,8	46,3





СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

В процессе исследования нами осуществлено педагогическое наблюдение 10 международных шахматных турниров, проведенных на кафедре ТиМ шахмат с 2008 по 2010 г. и проанализировано свыше 500 шахматных партий этих турниров. Причем во время игры проведено прямое наблюдение всего хода игры от начала партии до ее завершения. Особое внимание отводилось изучению поведения участников при принятии решения на выбор сильнейшего хода и действиям в сложной цейтнотной ситуации при дефиците времени. В экспериментальную группу вошли шахматисты, тренирующиеся под руководством квалифицированного тренера по спланированному графику и целевой программе тренировочного процесса, в контрольную группу – шахматисты, чья подготовка в течение года осуществлялась бессистемно и рассчитана была на подготовку к очередному турниру. Качествен-

ные показатели определялись качеством сыгранных партий и их результативностью.

Количественные показатели определялись с помощью показателей эффективности Э1 (по результативности игры) и Э2 (по изменению международного рейтинга Эло). Показатель Э1 определялся в % от набранного количества очков в одном турнире, показатель Э2 определялся в абсолютном изменении рейтинга Эло. В экспериментальную и контрольную группы испытуемых были включены шахматисты, сыгравшие не менее 3 турниров с нормой международного гроссмейстера или мастера из общего числа 120 участников этих турниров.

Как видно из табл. 4, показатель эффективности Э1 экспериментальной группы оказался больше всего на 0,13, а вот показатель Э2 оказался больше на 286,52 (причем суммарный итог изменения Эло шахматистов контрольной

Таблица 4

Показатели эффективности Э1 и Э2 испытуемых в турнирах 2008–2010 г.

Группы	n	Показатели		Кол-во турниров				Показатели рейтинга Эло			
		Э1	Э2	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
		$\bar{x}$	Σ	min	max	min	max	min	max	min	max
ЭГ	62	0,58	225,6	3	9	–	–	–29,9	48	–	–
КГ	58	0,45	–60,92	–	–	3	10	–	–	–43,7	50,33

группы за все 10 турниров имеет минусовое значение, т.е. в сумме испытуемые этой группы понизили свой рейтинг на 60,92 пункта). И в контрольной, и в экспериментальной группе самое большое понижение рейтинга Эло составило соответственно 43,7 и 29,9, а у шахматистов, максимально повысивших свой рейтинг, соответственно 50,33 и 48 пунктов.

Эффективность соревновательного процесса шахматистов во многом зависит от объема и качества проведенной тренировочной работы в подготовительном периоде.

В подготовку во время соревнования должно быть включено:

1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и выявленных сильных и слабых сторон противников;

2) уточнение дебютных схем для выбора дебюта и плана игры с предстоящим противником;

3) анализ собственных партий;

4) общая физическая подготовка (плавание, игра в футбол, волейбол, большой теннис, умеренная кроссовая подготовка и т.д.);

5) соблюдение оптимального режима труда и отдыха.

В подготовку после соревнования включались:

1) всесторонний анализ сыгранных партий;

2) поправки к стратегии и тактике турнирной борьбы;

3) обобщения и выводы по проведенному соревнованию с последующей корректировкой тренировочного процесса.

В принципе каждый шахматный поединок — это своего рода строгий экзамен, где, впрочем, нет разницы между экзаменатором и экзаменуемым. Неслучайно в минуты предельного напряжения сил (чаще это в цейтнотной ситуации или при принятии ответственного решения на выбор хода после неожиданного и сильного ответа соперника) мозг шахматиста нередко работает быстрее и продуктивнее, нежели при домашнем анализе. Воля к победе и увлеченность процессом игры рожают вдохновение, что позволяет проникнуть в глубины творчества. Как показали проведенные исследования, все это возможно только при наличии оптимальной спортивной формы. Она включает целый ряд слагаемых:

- хорошее физическое и психологическое (иногда называют морально-волевое) состояние;

- ощущение большого потенциала энергии;

- умение сосредоточиться и направить на достижение цели свои силы;

- боевой настрой, ощущение творческого подъема, желание сыграть очень сильно;





СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

- свобода, смелость в принятии самых ответственных решений;
- уверенность в собственной хорошей теоретической, психологической и физической подготовленности.

И конечно, то состояние, когда как бы сами собой находят самые сильные ходы, быстро и легко видятся комбинационные мотивы, считаются варианты, т.е. ясно просматривается конкретное мышление. Решая сложные шахматные проблемы в борьбе с сильным соперником, играющий на протяжении 6–7 часов нелегкой работы всех систем организма испытывает повышенную нервную нагрузку. Каждая шахматная партия неизбежно связана со стрессовыми ситуациями. Взять хотя бы эффект неожиданного хода противника. Независимо от того, хорош он или нет, объективно такой поворот событий достаточно часто производит ошеломляющее воздействие на нервную систему. Здесь, то как раз и проявляется степень тренированности шахматиста. Истина гласит, что мало сделать сорок отличных ходов, чтобы выиграть партию, но достаточно одного нелепого промаха, чтобы ее проиграть. Всю «марафонскую дистанцию» шахматист должен пройти в тяжелом нервном напряжении, ни на минуту не расслабляясь. Ошибка в оценке позиции может поставить партию на

грань катастрофы уже в дебютной стадии.

Известный российский шахматный теоретик Я.И.Нейштадт утверждал, что, когда мастер нарушает принцип развития — один из основных принципов разыгрывания дебюта, — он поступает так вовсе не потому, что забывает о нем. Обрывая где-то расчет вариантов, он приходит к выводу, что в данном случае действует не правило, а исключение. И идет на выигрыш пешки (или нескольких пешек), сознавая, что при этом теряет время и подвергается определенной опасности. Он может оказаться правым в своей оценке и, отразив натиск, использует завоеванный материальный перевес. А может и ошибиться в принятом решении и тогда попадает под атаку.

Каждый опытный шахматист знает, что после напряженной борьбы в партии шахматиста ждет беспокойная, а то и бессонная ночь. И, вступая в многодневные состязания, нельзя не учитывать, что таких ночей может быть достаточно много. А времени для восстановления сил перед следующей партией остается совсем немного. Если в начале, да и в середине турнира это обстоятельство может не играть решающей роли, то на финише нередко наступает спад сил. Об эффективности составляющих психологической готовнос-

ти шахматиста к ответственным соревнованиям Н.В. Крогиус указывал: «Шахматные успехи обусловлены высокой дисциплиной мышления и требуют устойчивого, интенсивного и достаточно широкого по объему внимания. Совершенно очевидно, что последовательной и сильной игрой можно довести партию до благоприятного положения. Но достаточно ослабить внимание хотя бы на короткий промежуток времени, как плоды предыдущей работы могут пойти насмарку. Нередко приходится наблюдать, что шахматист, добивающийся больших успехов, отличается от соперников не столько более глубоким пониманием законов теории, сколько лучшей способностью к длительной и интенсивной концентрации внимания».

Список литературы

1. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов: Матер. к докл. на Всерос. метод. конф. тренеров по шахматам (12–13 нояб. 1962 г.). М., 1962. 66 с.
2. Данг Ван Зунг. Исследование специальных показателей для оценивания тренировочного мастерства шахматистов // Научный и технол. журн. физ. культуры. 2001. № 1. С. 87–89.
3. Линовичский Е.П., Данг Ван Зунг. Психологические особенности тренировочного процесса шахматистов // Спорт. психолог. 2005. № 1. С. 35–38.
4. Грабузов С.Г., Линовичский Е.П., Кобалия М.Р. Подготовка шахматистов высших разрядов: Учеб. пос. М.: РГУФК, 2006. 106 с.
5. Поткин В.А. Структура и содержание специальной подготовки шахматистов высшей квалификации. Дис. ... маг. М.: РГУФК, 2006. 87 с.





ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Информационно-методический журнал



Журнал посвящен решению важнейшей задачи, стоящей перед родителями, педагогами и обществом. Воспитывая, мы закладываем ту основу, от которой зависит, какой будет личность человека, его устремленность, жизненные позиции и приори

Основные рубрики журна

- Духовно-нравственное во
- Воспитать патриота
- Воспитание дошкольников
- Гуманная школа
- Традиции — основа новат
- Воспитание подростков и ю
- Здоровый образ жизни

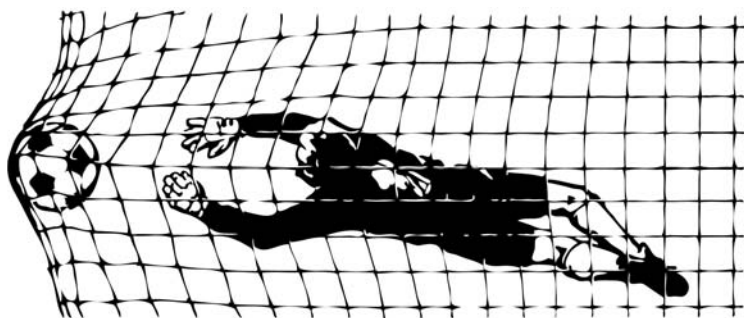
На страницах журнала обсуждаются актуальные темы, касающиеся вопросов воспитания детей, подростков и юн представляют аналитические и проблемные материалы ведущих специалистов в сфере воспитательной работы, методические разработки, сценарии различных воспитательных проектов (развивающих занятий, конкурсов, праздников), профессиональный опыт людей неравнодушных, ищущих отдающих себя детям.

Журнал приглашает к сотрудничеству авторов теоретических разработок и научно-методических материалов, практиков новаторского опыта.

Журнал выходит 4 раза в год.

Электронный адрес редакции: artanov@bk.ru

Тренерское мастерство





НЕКОТОРЫЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНОГО АВТОРИТЕТА ТРЕНЕРА

С.Е. МЕЛЕШКИН,
заместитель президента
Федерации дзюдо ЗАО Москвы,
тренер ДЮСШ ЦФКиС
им. В.М. Хруничева
Н.А. БЕРЕГОВСКИЙ,
заслуженный врач РФ, кандидат
медицинских наук, консультант
Федерации дзюдо ЗАО Москвы

Авторитет:

- 1) общепризнанное значение, влияние;
- 2) лицо, пользующееся признанием, влиянием¹.

В условиях конкретной социальной группы личностные качества каждого из его членов, как отмечают А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский и др., существуют в форме феномена² межличностных отношений. Поведение личности существенно преобразуется в условиях совместной предметной деятельности общения, характерной для данного уровня развития группы. В данном случае индивидуально-типичное в личности выступает как социально-психологическое. Межличностные связи, конституирующие³ личность в коллективе, внешне, т.е. на поведенческом уровне, выступают либо в форме

¹ См.: Словарь иностранных слов в русском языке / Под ред. И.В. Лехина, Ф.Н. Петрова. М.: Юнвес, 1995. 832 с.

² Феномен — явление.

³ Конституироваться — организовываться, приобретать характер определенной организации, составляться, придавать себе законность.

простой межличностной связи, как субъект-субъектное отношение (общение), либо в форме сложной межличностной связи, как субъект-объектное отношение, через совместную предметную деятельность, и личность является субъектом⁴ этих отношений, т.е. человеком, познающим внешний мир, который выступает в качестве объекта⁵ познания, и воздействующим на него с целью подчинения своим интересам. При ближайшем рассмотрении выясняется, что непосредственные субъект-субъектные связи существуют как опосредованные субъект-объект-субъектные отношения, т.е. отношения одного индивида к другому индивиду опосредуются объектом деятельности или деятельностью с содержанием. В свою очередь, то, что на поведенческом уровне выглядит как прямой акт предметной деятельности индивида, на самом деле является актом опосредования, причем опосредующим звеном для личности является уже не объект деятельности, не ее смысл, а личность другого человека как соучастника деятельности, выступающая как бы чувственно-оценочным устройст-

вом, через которое он может лучше воспринять, понять, почувствовать объект этой деятельности. Субъект-объект(ная) связь оборачивается субъект-субъект-объект(ным) отношением.

Сказанное позволяет рассматривать личность в качестве субъекта относительно устойчивой системы субъект-объект-субъект(ных) и субъект-субъект-объект(ных) отношений, складывающихся в процессе совместной деятельности и оказывающих воздействие и на других индивидов — членов группы, которые в конкретный момент могут и не находиться в указанных типах отношений по определенному объекту.

То, что люди, входящие в группу, не могут в ней находиться в одинаковых позициях по отношению как к тому, чем занята группа (к целям ее деятельности — объекту), так и друг к другу (субъект к другому субъекту), следует рассматривать в качестве постулата⁶ социальной психологии.

Вопрос в том, как понимать и характеризовать это «противостояние» членов группы, которое за-

⁴ Субъект — человек, знающий внешний мир (объект) и воздействующий на него с целью подчинения своим интересам.

⁵ Объект — предмет, составляющий часть внешнего мира; предмет познания и деятельности человека-субъекта.

⁶ Постулат — предпосылка, допущение; положение, не отличающееся самоочевидностью, но все же принятое в данной науке за исходное без доказательств (ср. — аксиома).





Трениерское мастерство

креплено в определениях «руководитель», «лидер», «авторитет» и т.д., и находит отражение в их личностных характеристиках.

Каждый член группы в соответствии со своими деловыми и личностными качествами, своим статусом, т.е. закрепленными за ним правами и обязанностями, престижем, который отражает меру его заслуг и вклада в общее дело, имеет определенное место в системе групповой организации, т.е. обладает определенным авторитетом у членов этой группы. По существу, авторитет можно определить как некую социально-биологическую доминанту, которой обладает конкретный субъект социума и на которую ориентируется определенная группа людей. Исходя из этого объективного посыла, следует, что авторитет, являясь определенным фактором, влияющим на эффективность деятельности коллектива, может выступать и как причина, и как следствие успешной деятельности. Таким образом, феномен авторитета является иллюстрацией закона диалектического единства двух противоположностей. В настоящей статье мы остановимся только на тех аспектах процесса формирования авторитета тренера, которые не связаны с его статусным положением, определенным законодательством — занимаемой должностью, функциональное

содержание которой уже прописано законодателем. Причем последнее позволяет изначально «уравнивать» его (тренера) с положением руководителя, наделяя, таким образом, его «статусным авторитетом» (т.е. «по занимаемой должности»).

Успех личности является одной из самых важных предпосылок ее влияния на других. Людям свойственно подражать тому, кто достиг успеха, а у детей, подростков это качество выражено особенно. Поэтому тренеру очень важно давать повод для оценки его деятельности как успешной и сам он должен производить впечатление преуспевающей личности как в глазах своих учеников, так и их родителей. Тренер самоутверждается в статусе своих учеников, реализует себя в учениках. Достижение учениками успеха позволяет оценивать деятельность тренера как высокопрофессиональную. Логика рассуждений по поводу вышеизложенной закономерности позволяет определить в качестве самостоятельного **аспекта** процесса формирования авторитарных взаимоотношений тренера и учеников его группы — **успех в совместной деятельности**.

В структуре психологии любого авторитетного деятеля имеются как общие для всех профессий морально-психологические свойства, так и специальные свойства, присущие

только деятелю в определенной области практики, теории. Наши наблюдения, связанные с изучением феномена авторитета тренера, подтверждают это положение. К общим качествам относятся: профессиональная компетентность, позволяющая выступать в роли эксперта в сложных вопросах; обязательность; умение слушать, слышать, понимать; деловитость, организаторская активность и ряд других.

Вместе с тем в зависимости от особенностей коллектива (половозрастной, социально-культурной, этнической структуры и пр.), от тренера требуются и другие специфические качества. Проведенные исследования показали, что высокий рейтинг для построения авторитета тренера таких нравственно-психологических качеств, как открытость, терпение, обаятельность, любовь к детям, отзывчивость, способность к сопереживанию и др. Но наряду с очевидно положительными качествами для построения авторитетных взаимоотношений есть качества, несущие социально и эмоционально отрицательный потенциал, негативно влияющих на формирование авторитета. Отрицательную оценку получают, как показывают исследования, такие качества, как занудство, «жалкий вид», двигательно-эмоциональная суетливость, недоброжелательность, «социальная пугли-

вость» и прочие поведенческие реакции, приводящие к социально-эмоциональной изоляции тренера. Итак, можно говорить о таком аспекте опосредованности авторитета тренера, как **его социально-психологическая открытость и позитивно-созидательное социальное реагирование в условиях совместной деятельности.**

Тренерская деятельность весьма разнообразна как по своему содержанию, так и по своим формам исполнения. Деятельный (субъективно-активный) подход со стороны самого тренера к проблеме формирования своего авторитета позволяет наиболее полно раскрыть содержательную сторону этого явления. Именно с этих позиций — с позиций творца, активного создателя авторитета — будет предпринят в дальнейшем анализ феномена авторитета.

Из изложенного следует, что оценку каждой личности осуществляют конкретные личности — члены коллектива. От состава коллектива и уровня его развития зависит характер этой оценки. Иными словами, процесс формирования авторитета носит субъект-субъект(овый) характер. В.А. Петровский пишет, что авторитетные отношения являют собой пример ярко выраженного личного предпочтения и имеют глубоко-личную эмоциональную окраску.





Тренерское мастерство

Во многом оценка личностных качеств тренера будет зависеть от социально-психологического развития спортсмена, уровня развития коллектива. Одни и те же личностные качества тренера принципиально по-разному проявляются и воспринимаются в группах разного уровня развития. Так, строгость, взыскательность тренера в высоко-развитом коллективе может выступить одним из оснований для построения авторитета личности тренера. Однако в спортивных группах с низким уровнем развития коллектива и социально-психологической зрелости его учеников эти же качества могут быть расценены как негативные и препятствовать формированию авторитетных взаимоотношений. Таким образом, личностные («собственные») основания тренера могут быть самыми различными в построении им его авторитета, но востребованность его конкретных качеств будет зависеть от субъективных ценностей межличностной и социальной ориентации учеников, и коллектива в целом. При этом, рассматривая отношения тренер — группа, важно учесть, что тренеру необходимо быть авторитетным лицом для ведущих спортсменов в группе, которые сами являются ав-

торитетами для остальных членов группы⁷. На основе данных рассуждений выявляется необходимость учитывать ценностную ориентацию учеников в построении авторитетных взаимоотношений. В этой связи важным **аспектом** является **учет ценностной ориентации учеников**.

Данный аспект носит проблемный характер и ставит перед тренером в качестве самостоятельной задачи поиск точки соприкосновения в ценностной ориентации его самого и учеников, которые служили бы основанием для развития более тесного взаимопонимания в дальнейшем и повышения авторитета. В этом проявляется педагогическое мастерство тренера, педагогический профессионализм. Таким образом, **субъект-субъект(овый) характер и личностная опосредованность являются самостоятельными аспектами** процесса построения авторитета тренера.

На процесс формирования авторитета тренера значительное влияние оказывает возрастной состав группы. Так, в младшем возрасте спортсмены признают авторитет тренера в первую очередь в силу авторитетности самой ролевой позиции тренера, вследствие ассоциативного восприятия его роли с ро-

⁷ Ранговое распределение членов спортивной группы, в зависимости от их авторитета, и процесс формирования этого авторитета («персонального») является самостоятельным предметом исследования, а в настоящей статье принимается за аксиому.

люю родителей, старших. При этом следует принять во внимание, что с возрастом подход к формированию авторитета тренера у ребенка меняется. Так, если в младшем возрасте тренер воспринимается целостно — как, собственно, «личность («человек») плюс учитель», то подростки начинают воспринимать тренера в двух ипостасях: как личность отдельно и как тренера-учителя отдельно, т.е. имеет место дифференцированный подход, оценивают тренера по так называемым человеческим качествам и по качествам специалиста в конкретном виде спорта.

Иными словами, в младшем школьном возрасте ученики признают авторитет тренера в первую очередь в силу авторитетности самой ролевой позиции тренера, причем нередко имеет место феномен иррадиации (распространение) авторитета тренера, т.е. переноса его авторитета на иные сферы жизнедеятельности ребенка (за пределы спортивно-тренировочного процесса), где право конкретного тренера, как личности, на авторитетное влияние еще не проверялось.

Однако взросление ребенка и связанная с этим его социализация определенным образом изменяют восприятие личности тренера. Подростки и юноши начинают достаточно дифференцированно и порой не-

однозначно воспринимать личность тренера и свои взаимоотношения с ним, в отличие от младших школьников, склонных воспринимать личность тренера в целом. В подростковом возрасте недостаточно одного только авторитета роли, хотя за тренером, как правило, признается право на принятие ответственного решения в ситуации, значимой для группы в целом, в условиях спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности. В ситуации персонально-личностной заинтересованности подростка, особенно в условиях внутриверочной деятельности (т.е. непосредственно несвязанной с занятием конкретным видом спорта), такое доверие тренеру авансируется в меньшей степени, чем в младшем школьном возрасте. В старших возрастных группах происходит дальнейшее усиление личностной избирательности и предпочтительности за счет уменьшения ориентации занимающихся на роль тренера. Таким образом, ролевая позиция тренера в формировании авторитета не гарантирует ему авторитет личности, а в процессе взросления его учеников и их социализации эта тенденция и закономерность проявляются все отчетливее. Иными словами, имеет место определенное сужение объема авторитета тренера с качественным изменением его содержания — переход





Трениерское мастерство

из тренерского авторитета во многих сферах жизни ребенка в авторитет в одной сфере его жизнедеятельности — спорте. На основании изложенного можно **отметить такой аспект формирования авторитета, как его возрастная эволюция и специализация (в конкретном виде спорта).**

Вышеизложенное — частная иллюстрация того положения, что мнение о всеобъемлющем влиянии тренера на все стороны жизнедеятельности спортсмена является весьма идеализированным представлением. Подобная идиллическая ситуация в реальной жизни недостижима по определению, так как в противном случае имело бы место не социальное развитие спортсмена как члена общества, а конкретная личностная психосоциальная стагнация (застой) этого спортсмена, с последующим регрессом, затрагивающая не только его жизнь вне спорта, но и развитие его, как собственно спортсмена (ограничение в овладении техникой, тактикой и пр.). Это свидетельствует о наличии в процессе формирования авторитета такого **аспекта, как сбалансированность спортивно-педагогических задач и объема (уровня) авторитета.**

Этот аспект предопределяет тот факт, что тренеру необходимо по-

нять, в каких сферах деятельности своих учеников он выступает (может выступать) для них как авторитетное лицо, и принять, что только в этой связи ими ему авансируется доверие в решении значимых для них вопросов. В этой связи каждый тренер должен понять и принять положение, что в реальной жизни он не может быть всезнающим во всех аспектах жизни и связанных с ними адаптационно-воспитательных проблем. Это предопределяет возникновение взаимности, которая свидетельствует о возникновении доверия и уважения между тренером и его учеником. Взаимное уважение и взаимная значимость друг для друга, возникающая в общении тренер — ученик, позволяют создать атмосферу подлинного сотрудничества и сопричастности тренера личностным проблемам спортсмена. Это определяет в качестве следующего **аспекта формирования авторитета — предъявление тренером требований к ученику в форме взаимного уважения и взаимной значимости, как субъекта диалога.**

Авторитет, как любое социальное явление, — явление весьма динамичное и требует систематического подкрепления (подтверждения). И эта закономерность естественным образом проявляется и в процессе авторитетных взаимоотношений тренера с учениками. Особо

следует отметить, что в процессах как формирования авторитетных взаимоотношений, так и их дальнейшего развития и подкрепления предполагается самая активная личностная позиция самого тренера. Активная личностная позиция тренера в формировании своего авторитета является, по сути дела, краеугольным, основополагающим аспектом в раскрытии феномена построения авторитета тренера. Думается, что истинный авторитет присущ лицам, обладающим объективно-продуктивной (логической) тактикой познавательного поведения, так как именно такие люди способны правильно оценить состояние внешней среды, прогнозировать развитие событий, характер выдвигаемых гипотез и дать соответственную оценку. В противовес этому существует субъективно-продуктивная (псевдологическая) или непродуктивная тактика познавательного поведения — такие люди склонны строить широкие, недостаточно обоснованные гипотезы и настаивать на их правильности. Эту категорию лиц отличает шаблонность и конформизм.

Такой взгляд полностью соответствует содержанию тренерской деятельности как познавательному

процессу и позволяет выводить взаимоотношения, тренер — ученик, на уровень партнерства, что и служит подъему личностного авторитета тренера.

Кроме вышерассмотренных факторов, влияющих на процесс формирования авторитета тренера и носящих по своему психологическому содержанию субъективно-личностный характер, имеет место ряд факторов, которые можно расценить как объективные. Это, прежде всего, отношение общества к «учительству» вообще (а работа тренера относится к педагогической деятельности) и к конкретной «учительской» специальности — тренер, ее социально-ролевой позиции как в целом, так и в конкретном изучаемом предмете (виде спорта) в частности. Последнее можно обозначить как **аспект социальной перцепции**⁸ — **непосредственного отражения социальной востребованности данной специальности**. Не последнее место в этом аспекте занимает работа по профессиональной ориентации на педагогические процессы, связанные с дзюдо, которые следует проводить в группах с занимающимися. Как пишет С.В. Ерёгина, несмотря на то что многие занимающиеся могут и не заинтересоваться педагогической

⁸ Перцепция — восприятие, непосредственное отражение объективной действительности органами чувств.





Тренинговое мастерство

профессией, тем не менее они станут лучше понимать нелегкий педагогический труд. Осознание детьми содержания педагогического труда будет способствовать формированию конструктивного диалога тренер — ученик и как следствие к большей гармонизации этих отношений и более быстрому достижению спортивных успехов. Это в полной мере следует отнести и к процессу обучения студентов в педагогических вузах, так как практика показывает, что немногие из окончивших их горят желанием работать тренером.

Важнейшим условием для формирования мотива заниматься конкретной деятельностью (в том числе и тренерской), согласно теории деятельности (А.Н. Леонтьев и др.), является включение в эту деятельность. В этой связи следует только приветствовать появление в Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма (Москва) проекта нового учебного предмета «погружение в профессию педагога», которая была апробирована в стенах университета в 1990–1993 гг. и показала высокую практи-



Рисунок Софьи Бестужевой

ческую эффективность. По данным, приведенным в докторской диссертации С.В. Ерёгиной, более 80% участников названного эксперимента выбрали физическую культуру и спорт как основную профессию. Этот показатель в 8–10 раз превышает аналогичные показатели закрепления дипломированных специалистов в профессии по диплому. Более того, наши наблюдения свидетельствуют, что выпускники, прошедшие подготовку в рамках указанной программы, легче формировали личностный авторитет в рамках своей профессии.

Приведенные в качестве конкретных аспектов такого сложного процесса, каким является процесс формирования авторитета, конкретно определенные социально-психологические, межличностные отношения не рассматриваются авторами как исчерпывающие все многообразие отношений, складывающихся не только между тренером и его учениками, но и между тренером и родителями его учеников и внутри самого тренерского коллектива. По мнению авторов, обмен мнениями по данному вопросу, ознакомление с вариантами методиками формирования тренерского авторитета, которые в большинстве случаев создаются эмпирическим путем, в определенной мере позволит создать обобщенный подход в решении данного вопроса.

Список литературы

1. *Боген М.М.* Формирование профессиональной мотивации — условие успешной работы физкультурного учебного заведения // *Детский тренер.* 2010. № 3.
2. Дзюдо: Программа для учреждений доп. образования и спорт. клубов нац. 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. 268 с.
3. *Корх А.Я.* Тренер: деятельность и личность. Учеб. пос. М.: Терра-Спорт, 2000. 120 с.
4. *Кретти Б.Дж.* Психология в современном спорте / Пер. с англ. Халина Ю.Л. М.: ФиС, 1978. 224 с.
5. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М., 1977. 334 с.
6. *Петровский А.В., Петровский В.А.* Индивид и его потребность быть личностью // *Вопр. философии.* 1982. № 3.
7. *Петровская Л.А.* Компетентность в общении. М., 1989. 216 с.
8. *Петровский А.В.* Личность. Деятельность. Коллектив. М.: Политиздат, 1982. 255 с.
9. *Петровский В.А.* К пониманию личности в психологии // *Вопр. психологии.* 1981. № 2. С. 45.
10. Самбо: Примерная программа спорт. подготовки для дет.-юнош. спорт. школ, спец. дет.-юнош. школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. М.: Сов. спорт, 2005. 240 с.
11. *Словарь иностранных слов* / Под ред. И.В. Лехина и проф. Ф.Н. Петрова. М.: ЮНВЕС, 1995. 832 с.
12. *Туманян Г.С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок: Учеб. пос.: В 4 кн. М.: Сов.спорт, 1998. 280 с.





ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ, ТАКТИКЕ И ПУТИ ИХ ИСПРАВЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

А.Д. МОВШОВИЧ,
профессор, Российский
государственный университет
физической культуры,
спорта и туризма,
Москва

Ошибки при освоении техники приемов как отклонение от «школьного стандарта» выражаются в неточном пространственном положении звеньев тела и вооруженной руки спортсмена. Профессионально подготовленный тренер имеет точное представление о технике основных приемов фехтования, сохраняя пространственные параметры в зрительной памяти. Среди основных причин возникновения ошибок можно выделить:

- недостаточную гибкость плечевого, локтевого и тазобедренного суставов;
- низкие координационные способности занимающихся;
- слишком тяжелое и длинное оружие для начинающих подростков в возрасте 8–10 лет;
- показ тренером приема с отклонениями от типовой техники;

— невнимательность или нетребовательность тренера, вовремя не обратившего внимание спортсмена на неточности выполнения приема.

Исправление технических ошибок проходит с большим трудом, если спортсмен не проявляет волевых усилий для их устранения. Например, некоторым подросткам можно в течение одного индивидуального урока многократно указывать на локоть вооруженной руки, «выглядывающий» из-за гарды в 6-й (3-й) позиции. Заняв правильное положение, они тотчас все забывают и повторяют ошибку, как только снова начинают взаимодействовать с тренером.

Терпение и требовательность — главные союзники в борьбе с ошибками. Например, освоение техники фехтования на шпагах требует на начальном этапе тщательного контроля посылы острия на укол в нападения, значительно опережающего движения другими звеньями тела. Одновременно с этим необходимо неукоснительно достигать положения оппозиции, особенно при выполнении уколов во внутренний сектор. Данные технические навыки, не сформированные своевременно, станут реальным тормозом на пути достижения спортивного мастерства.

Вовремя не исправленные ошибки укореняются достаточно

быстро и впоследствии с большим трудом поддаются коррекции. К тому же в экстремальной ситуации они имеют обыкновения проявляться вновь. Очевидно, по этой причине опытные и думающие тренеры стремятся не искоренять привычные ошибки успешных и имеющих высокие спортивные результаты учеников, а обращают их в некое преимущество, формируя в так называемые «своизмы» за счет особого тактического обрамления во время боевого применения.

Ошибки тактического свойства можно исправить только через модели взаимодействия с тренером в индивидуальном уроке и установки во время учебно-тренировочных боев. Злоупотребляющему контратаками в напряженных ситуациях рапиристу бесполезно давать советы типа «не коли навстречу». Бороться с подобной ошибкой следует с помощью условий, заставляющих спортсмена чередовать защиты с ответом и разновидности контратак. Подобная модель взаимодействия с тренером в индивидуальном уроке при ее многократном повторении вырабатывает тактические навыки использования контратак с отступлением, с оппозицией, со сближением, с уклонением, чередуемых с защитными действиями. Важно при этом не забывать об использовании подго-





Тренировочное мастерство

тавливающих действий, провоцирующих противника на многотемповые атаки или нападения с глубоким продвижением вперед. Данная схема применения средств противодействия атакам, реализуемая затем через тренировочные установки в учебно-тренировочных боях, формирует новые стереотипы действий, снижая в целом объемы необоснованных уколов навстречу.

Ошибки тактического свойства, раз за разом повторяющиеся у спортсменов в схожих ситуациях боя, В.А. Аркадьев называл «мусор-

ными рефlekсами». Это могла быть привычка всегда выполнять контрответ переводом или двумя переводами в психологически напряженных ситуациях, чрезмерное стремление опережать противника атакой на подготовку и др. Подобные штампы в технико-тактической подготовленности фехтовальщиков можно преодолевать только с помощью тренировочных установок на чередование взаимозаменяемых действий в индивидуальном уроке и упражнениях с партнером, тренировочных боях.



Наши авторы





Наши авторы

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОДРОСТКОВОЙ ИГРОМАНИИ ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИНТЕРАКТИВНЫХ ШАХМАТ

И.В. МИХАЙЛОВА,
кандидат педагогических наук,
международный гроссмейстер,
РГСУ, Москва

Хорошо известно, что среди психологических последствий применения информационных технологий наиболее характерными становятся различные виды «ухода» (эскапизма) подростков в иллюзорную реальность. Никто не станет отрицать, что популярность компьютерных игр на сегодняшний день очень высокая, особенно у детей школьного возраста. Достаточно сравнить количество компьютерных клубов с количеством библиотек, чтобы сделать вывод, что компьютерная среда становится основной для активного общения подрастающего поколения. По статистике практически каждый ребенок старшего школьного возраста хотя бы один раз пробовал играть в компьютерную игру. Около

половины из них играют достаточно редко (не более одного раза в месяц). Большинство же пользователей (82%) тратят на игру не более часа в день. И все же «заядлых» игроков, тратящих большее количество времени (порой до 18 часов в день!), достаточно много, 10–14% от общего числа. Возникает игромания (игровая зависимость, лудомания, гемблинг) — болезненное состояние, характеризующееся психологической неконтролируемой зависимостью от игры. Это особый мир, где можно почувствовать себя героем, который может все, что запрещается ему в реальном мире. Здесь можно самостоятельно принимать любые решения и не бояться ответственности. Кстати, подростки часто уходят в компьютерный мир именно в поисках свободы и самоутверждения. В итоге человек реализуется в виртуальном мире, а личностный рост в мире реальном уходит на задний план. Бегство в виртуальность серьезно деформирует личность. Замечено, что компьютерные игроголики более тревожны, раздражительны, агрессивны, имеют склонность к депрессии. Исследователи выделяют три варианта такого рода «ухода»: увлечение компьютерными играми, зависимость от Интернета и несанкционированные, нелегальные или криминальные применения ресурсов Интернета

(например, хакерство). Понятие Интернет-зависимости (ИЗ) впервые введено в начале 1990-х годов для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернета. Согласно исследованиям К. Янг, степень ИЗ определяется не количеством проведенного в Интернете времени, а суммой потерь в реальной жизни. ИЗ самым негативным образом сказывается на участии подростка в жизни семьи, выполнении повседневных обязанностей, полноценном сне, чтении книг, общении с друзьями, в занятиях спортом. Основными симптомами ИЗ являются: навязчивое желание проверить личную электронную почту, постоянное ожидание следующего выхода в Интернет, жалобы окружающих на долгое пребывание подростка в Интернете и на большие материальные затраты. Как распознать, что компьютерные игры для ребенка не просто развлечение, а уже зависимость? Переключить его на другие забавы, обычно интересные детям в его возрасте. Если они его не интересуют, а только компьютерные игры — необходимо бить тревогу. Если он забывает про уроки, сон и даже личную гигиену — зависимость от виртуальных игр уже в тяжелой фазе.

Исследования отечественных и зарубежных ученых Н.Г. Алексеева, Н.Ф. Талызиной, Л.С. Выготского,





Наши авторы

П.Я. Гальперина, А.Н. Леонтьева, Я.А. Пономарёва, Ж. Пиаже, С.Л. Рубинштейна свидетельствуют о том, что одно из ценных умений, которое необходимо сформировать у школьников, является умение действовать в уме. В статье С.Д. Неверковича сообщается, что «существует влияние шахмат на развитие внешней и внутренней речи, комбинаторного и логического мышления, воли, жизненной активности, познавательных потребностей, устойчивости при неудачах, критичность, способность к самооценке и самоанализу, самообразованию, самостоятельность мышления, проявление эстетического вкуса. Охватывая широкий спектр знаний, учебный предмет «шахматы» максимально способствует научению, интеллектуальному становлению, прогрессивному развитию растущей личности. Через уроки шахмат можно подойти к путям формирования личности нового типа, развития инициативы, активности, способностей, трудолюбия, добросовестности, творческого потенциала. Определен рейтинг шахмат по отношению к математике, литературе, русскому языку, который выдвигает шахматы в основные предметы» [2]. «Среди шахматистов никогда не было ни хулиганов, ни наркоманов. Сейчас в Калмыкии 100% детей играют в шахматы, и приводы в комиссии по делам

несовершеннолетних практически прекратились. Успеваемость школьников повысилась на 40–50%. По числу выпускников, получивших по ЕГЭ 100 баллов, Калмыкия находится на 1-м месте среди регионов России. Шахматы дисциплинируют и учат только хорошему», – рассказал президент ФИДЕ Кирсан Илюмжинов [<http://www.ura.ru/content/khanti/24-07-2008/news/41650.html>]. Актуален вопрос, можно ли минимизировать негативные последствия применения информационных коммуникативных технологий для полноценного развития подрастающего поколения, используя, например, современные шахматы? Не претендуя на универсальные рецепты, заметим следующие особенности глобализации шахмат и шахматных компьютерных продуктов, позволяющие сделать их привлекательными для интеллектуального развития детей и подростков. Предложим некоторые рекомендации по использованию шахматных компьютерных продуктов в этом направлении, учитывая, что шахматы являются игрой, которая наиболее органично сочетается с компьютером и для которой наиболее востребованы Интернет-технологии.

- Для игроков: уже созданы и доступны интереснейшие игровые и обучающие мультимедийные шах-

матные программы, в активе которых находятся победы над ведущими шахматистами мира.

- Для школьников — любителей Интернета: эффективно работают игровые шахматные порталы, что позволяет не только иметь электронного партнера / друга, но активно общаться и получать полезную информацию. Это американский Международный шахматный Интернет-клуб ICC [www.chessclub.com] и игровой немецкий сервер Playchess [www.playchess.com]. На этих сайтах подростки могут найти сильных спарринг-партнеров из других стран, участвовать в трансляциях мировых первенств и слушать лекции ведущих мировых тренеров в режиме реального времени. Недавно был успешно внедрен в Интернет российский шахматный портал «Шахматная Планета» [www.chessplanet.ru], что облегчило

доступ российским школьникам к шахматным Интернет-ресурсам.

- Для хакеров-любителей: родителям и педагогам можно попытаться направить их энергию в мирное русло, предложив разрабатывать новые глобализованные шахматные программные продукты. Это является увлекательным занятием и в перспективе может принести неплохую финансовую отдачу.

Недавно Министерство культуры Китая опубликовало список компьютерных игр, рекомендованных подросткам. Данный шаг был сделан достаточно своевременно, поскольку первые два месяца китайские школьники отдыхают на каникулах, и есть большая вероятность, что основную массу свободного времени они проведут за экранами компьютеров, отдавая предпочтение, кстати, в основном онлайн-вым играм.









Педагогический опыт

ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ АДАПТИВНОГО ДЗЮДО В ПЕРМСКОМ КРАЕ

Р.М. ЗАКИРОВ,
кандидат педагогических
наук, судья международной
категории, ДЮСШ по дзюдо
и самбо Пермского края
Ю.В. НАБОРЩИКОВА,
кандидат экономических
наук, Федерация дзюдо
Пермского края
В.И. ПЛОТНИКОВ,
заслуженный тренер РФ,
Федерация дзюдо России,
г. Пермь

Основа национального дзюдо — государственный сектор (группы, секции и отделения дзюдо в составе ДЮСШ, СДЮШОР, училищ олимпийского резерва, ШВСМ, а также секции при городских и муниципальных учреждениях). Организации этого сектора в основном сосредоточены на большом спорте. Массовый спорт с их стороны рассматривается не как самостоятельная социально значимая деятельность, а как подготовка спортивного резерва для спорта высших достижений. В частном (коммерческом) секторе (группы, секции и специализированные клубы) массовый спорт не популярен из-за ориентации клуба на обеспеченного клиента, что приводит к «политике ограниченного членства» клуба и его «элитарности». Реальным потенциалом обладают некоммерческие организации (федерации, ассоциации, партнерства), аккумулирующие

щие возможности государственно-го, общественного и частного сектора. Именно эти организации способны успешно реализовывать интересы государства, общества и бизнеса, поскольку в их компетенцию попадает и большой спорт, и массовый спорт, а также специальные направления спорта и спортивно-оздоровительные программы.

Адаптивный спорт

На сегодняшний день в России работает около 1200 физкультурно-спортивных клубов для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Количество занимающихся адаптивной физической культурой (АФК) и спортом достигает 95,8 тысячи человек. Создано 8 детско-юношеских спортивно-оздоровительных школ для детей с ограниченными возможностями здоровья. В то же время в России насчитывается более 10 миллионов людей с ограниченными возможностями, и очень многие нуждаются в проведении реабилитационных мероприятий именно средствами физической культуры и спорта.

Таким, образом, на сегодняшний день в России адаптивной физической культурой и адаптивным спортом официально занимается меньше 0,0001% от россиян с ограниченными возможностями здоровья.

Предпосылки зарождения адаптивного дзюдо

Адаптивное дзюдо на основе единоборств — великолепная база для решения задачи развития у детей и взрослых с ОВЗ: силы, ловкости, координации, удовлетворению потребности в движении, в тактильном и психологическом общении для повышения социальной адаптации, укреплению эмоционально-волевой сферы и общего физического здоровья.

Адаптивное дзюдо успешно используется в реабилитационных целях в работе с людьми, имеющими нарушение сенсорики (слепые, глухие), опорно-двигательного аппарата, психики (аутисты, невротики, дети, страдающие гипер- и гиподинамией, задержками психического развития), интеллекта (умственно отсталые), речи (заикающиеся, логопаты), нарушения возникающие вследствие длительной социальной и тактильной депривации (сироты, дети из трудных семей).

В Европе действует программа «Дзюдо для всех». Одна из значимых частей программы — дзюдо для людей с ограниченными возможностями здоровья, но с безграничным потенциалом. Дзюдо во Франции, Германии, Италии, Японии введено в основной школьный курс по физической культуре. В частности в Гер-





Педагогический опыт

мании (Земля Нижняя Саксония) под патронатом Мартина фон ден Бенкена ведутся активные занятия с юными дзюдоистами с синдромом Дауна. Рассматривается вопрос о включении этого вида спорта в Международную специальную олимпиаду для умственно отсталых лиц.

Необходимо подчеркнуть, что демонстрация выдающихся достижений дзюдоистов с ограниченными возможностями здоровья, особенно если им удастся установить рекорды мира или Паралимпийских или Сурдлимпийских игр, является мощным средством формирования активной жизненной позиции, установок на здоровый образ жизни, интересов и потребности в собственном физическом совершенствовании не только у лиц с устойчивым ограничением физических возможностей, но и у здоровых людей, ведущих пассивный образ жизни.

Руководствуясь именно этими мотивами, Федерация дзюдо России приняла программу по развитию дзюдо среди широких слоев населения, определив «Развитие массового дзюдо и его использование в физкультурно-оздоровительной работе» одним из основных направлений своей деятельности, где обоснована необходимость разработки и реализации программ дзюдо для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья в доступном для них

виде — на любом этапе обучения, используя современные технологии.

Возможности адаптивного дзюдо

Функционирование организаций, специализирующихся на направлении адаптивного дзюдо, выстраивает определенные организационные, финансовые и другие взаимосвязи, которые характеризуются ответственностью, сложностью, подвижностью и неопределенностью.

Выделим основные направления деятельности РОО «Федерация дзюдо Пермского края» по развитию адаптивного дзюдо:

1. Аналитическая деятельность: выявление потенциально возможных целевых групп с устойчивым интересом и потребностями в регулярных занятиях дзюдо, повышении уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

2. Организационная деятельность: укрепление взаимосвязей организаций, специализирующихся на направлении адаптивного дзюдо по средством закрепления квалифицированных специалистов, стабильного финансового состояния, на основе которого определяется качество оказания услуг и организационной деятельности.

3. Развитие социальной инфраструктуры: совершенствование сети

летних тренировочных баз; введение дзюдо в образовательные программы на уроках физической культуры; организация доступа на уровне региона к материально-техническому обеспечению для занятий адаптивным дзюдо; создание комплексных социальных программ с участием волонтерских организаций; решение проблем социальной защиты спортсменов, тренеров, обслуживающего персонала.

4. Подготовка кадров: подготовка и повышение квалификации тренеров-преподавателей, инструкторов, реабилитологов, судейского персонала, общественных организаторов (волонтеров).

5. Организация научных исследований: разработка наиболее актуальных проблем адаптивного дзюдо и пути внедрения результатов научных исследований в практику развития дзюдо.

6. Использование адаптивного дзюдо в физкультурно-оздоровительной работе: разработка и внедрение специальных, общеразвивающих программ дзюдо для людей с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп, с учетом их особенностей и потребностей; решение проблем спортивной специализации и формирования соревновательной практики.

7. Спорт высших достижений и спортивный резерв: обеспечение гармоничного сочетания государственного и общественного управления; пути повышения эффективности организации проведения спортивных соревнований и их зрелищности; совершенствование механизма стимулирования труда спортсменов, тренеров и специалистов адаптивного дзюдо; оптимизация системы страхования в спорте.

8. Информационное обеспечение: проведение массовой информационно-пропагандистской кампании, использующей широкий спектр разнообразных средств и проводящейся с целью формирования престижности имиджа спортивного стиля жизни, занятия адаптивным дзюдо, ценности собственного здоровья и здоровья окружающих.

Потенциал адаптивного дзюдо в Пермском крае

К 2010 г. в Пермском крае:

— созданы и функционируют более 60 спортивных залов, где занимаются дзюдо свыше 6 тысяч мальчишек и девчонок (это 1% от общего числа проживающих в крае детей и подростков), из них чуть менее 100 — юные дзюдоисты с ограниченными возможностями здоровья (это 1% от общего числа проживающих в крае детей и подростков с ограниченными возможностями здоро-





Педагогический опыт

вья), в том числе и на базе краевых коррекционных общеобразовательных школ-интернатов с нарушениями зрения (с 2007 г.), слуха (с 2008 г.), опорно-двигательного аппарата (с 2009 г.);

— ведутся активные теоретико-методологические и практические разработки в области обучения дзюдоистов с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата;

— стремительно развивается ветеранское дзюдо. На чемпионате России-2009 среди ветеранов первое место в общекомандном зачете с 42 наградами заняли пермские дзюдоисты, на втором месте — Республика Дагестан (8 медалей), на третьем — Нижегородская область (7 медалей);

— в 2010 г. адаптивное дзюдо было внесено в программу социальной реабилитации юному дзюдоисту с поражением спинного мозга.

Целевая модель адаптивного дзюдо

Потенциал и выявленные направления являются предпосылками для генерирования стратегической цели адаптивного дзюдо — раскрыть теорию и практику построения новых и определить подходы к совершенствованию действующих технологий дзюдо для работы с людьми с ограниченными возможностями здоро-

вья различных возрастных и нозологических групп в разные временные периоды; обосновывая объективную необходимость обучения двигательным действиям, развития физических качеств и интеллектуальных способностей данного контингента, занимающихся дзюдо с последующей реальной интеграцией их в социум, на основе использования основных концептов европейского и всемирного дзюдо в неразрывном единстве с теорией и организацией адаптивной физической культуры.

Объединяющим фактором тренировочно-реабилитационного процесса дзюдоистов с сенсорными нарушениями и дзюдоистов с нарушением опорно-двигательного аппарата является приоритет социализации и интеграции, и только по достижении положительного эффекта появляется положительный эмоциональный фон для активных реабилитационных мероприятий.

В таблице представлена структуризация основных задач адаптивного дзюдо относительно возможностей и перспектив физического и личностного развития юных дзюдоистов с ограниченными возможностями здоровья.

Повышение качества уровня жизни посредством адаптивного дзюдо актуально для спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в том числе и с поражением

Основы целеполагания адаптивного дзюдо

Основные задачи адаптивного дзюдо	Уровень целеполагания	
	Юные дзюдоисты с сенсорными нарушениями	Юные дзюдоисты с нарушениями опорно-двигательного аппарата
Овладение высоким уровнем спортивного мастерства в дзюдо и достижение максимального (рекордного) результата	1	6
Формирование спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту дзюдо	2	5
Освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей физической культуры, которые способствуют рациональной организации своего стиля жизни, проявлению внутренней дисциплины, собранности, выносливости, быстрой оценке ситуации и принятия решения, настойчивости в достижении цели, гибкости тела, координации движений и др.	3	4
Освоение характерных для адаптивного дзюдо социальных ролей и функций (участие в работе общественной организации, федерации, клуба, ассоциации, выполнение функции судьи, помощника тренера, организатора соревнований и т.п.)	4	3
Расширение круга лиц для осуществления коммуникативной деятельности	5	2
Повышение уровня качества жизни	6	1

спинного мозга, приобретает перво-
степенный уровень задач. Далее по
убывающей — по возможности в пер-
спективе появляется и овладение вы-

соким уровнем спортивного мастер-
ства. Спортсмены с сенсорными на-
рушениями сразу берут за основу
спорт высших достижений, поскольку





Педагогический опыт

ку у них есть Паралимпийские и Сурдлимпийские игры. И далее по возрастающему уровню целеполагания — по достижении спортивных результатов появляется и возможность улучшения качества жизни.

Спортивный зал

Юные дзюдоисты с сенсорными нарушениями тренируются в своих залах, организованных на базе краевых коррекционных общеобразовательных школ-интернатов, а также имеют возможность проводить тренировочную и соревновательную практику в любых других залах края, поскольку там доступна материально-техническая база дзюдо.

Прежде чем приступать к занятиям, юный дзюдоист должен предварительно познакомиться с окружающей обстановкой, тренерским коллективом, ребятами. На занятиях дзюдоистов с поражением спинного мозга необходимо обратить особое внимание на создание оптимальных климатических условий в зале, поскольку многие из них страдают существенными нарушениями терморегуляции, вызванными нарушением секреции потовых желез, перераспределением крови и другими причинами.

Доступность залов для дзюдоистов с ограниченными возможностями здоровья организована в новых физкультурно-оздоровительных

комплексах. В залах с многолетними традициями в свое время не были предусмотрены возможности их посещения спортсменами с сенсорными нарушениями и тем более с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Эта проблема характерна не только для залов дзюдо и спортивных сооружений в общем, но для всей социальной инфраструктуры российских мегаполисов. Постепенно залы оборудуются специализированными покрытиями (рифлеными, тактильными) и окрашенными полосами, пандусами, визуальными средствами информации и телекоммуникации, оснащенной прилегающей территорией.

Татами

Традиционно занятия дзюдо проводились на полу, устланном соломёнными татами, называемыми татами. В настоящее время занятия адаптивным дзюдо проходят на татами из современных материалов. В современном понимании татами — это квадрат, составленный из прямоугольных или квадратных матов, изготовленных из прессованной соломы или полимерных материалов. Поначалу дзюдоисты тренировались и соревновались на соломенных циновках, жесткость которых предъявляла особые требования к умению падать. Размеры татами строго определены.

Исторически рабочая зона складывалась из матов зеленого цвета. Современные правила допускают синий, зеленый или желтый цвет рабочей зоны. Максимальные размеры рабочей зоны 10 × 10 м. Зона безопасности должна быть шириной не менее 3 м и отличаться цветом от рабочей зоны. Вокруг площадки должна быть свободная зона. Плотность татами должна составлять от 130 до 220 кг/м³.

Для дзюдоистов с сенсорными нарушениями необходимо ограничение тренировочного пространства лентами, баннерами, матами или другими предметами. Желательно обить стены зала мягким покрытием и обозначить зоны передвижения рифлеными полосами в зоне безопасности и вокруг площадки. В середине татами на расстоянии 1 м друг от друга крепятся две полосы белого и синего цвета размером 5 × 50 см, обозначающие место начала поединка. Для дзюдоистов с нарушениями зрения предпочтительно, чтобы рабочая зона была красного цвета.

В тренировочно-реабилитационном процессе юных дзюдоистов с нарушениями опорно-двигательного аппарата непосредственно на татами необходимо исключить использование жестких корсетов и ортезов, которые могут нанести травмы как самому дзюдоисту так и его партнеру, тренеру, сопровождающим помощ-

никам, а также повредить поверхность татами. Поэтому для подготовки к занятиям на татами дзюдоистов с нарушениями опорно-двигательного аппарата особых требований к татами не предъявляется, а вот сопроводительные приспособления желательны в максимальном объеме: дополнительные маты, поролоновые фигуры различных размеров и степени упругости, мягкие приспособления для фиксации тела.

Дзюдога

С первых занятий юным дзюдоистам, в независимости от вида и объема ограничений возможностей здоровья необходимо проводить занятия в костюме дзюдоиста.

Костюм дзюдоиста (японское название дзюдоги) включает в себя широкие хлопчатобумажные брюки (дзубон) и просторную куртку (кимоно) из той же ткани. Ткань дзюдоги должна быть достаточно прочной, так как во многих приемах дзюдо используются захваты за одежду. Куртка дважды плотно подпоясывается матерчатым поясом (оби), концы которого завязываются спереди узлом. Такие свойства костюма дзюдоиста дают возможность для нетрадиционного использования его в тренировочно-реабилитационном процессе как у дзюдоистов с сенсорными нарушениями (тактильная передача информации), так и нарушениями





Педагогический опыт

опорно-двигательного аппарата (фиксация положения, эффект легкого корсетирования).

Спортивный инвентарь

На занятиях юных дзюдоистов с ограниченными возможностями применяется адаптированный спортивный инвентарь. Обязательным условием является наличие в зале оборудования для обеспечения питьевого режима.

Необходимый минимум для подготовки к занятиям юных дзюдоистов с нарушением зрения — спортивный инвентарь с шумовыми эффектами, мягкие поролоновые маты толщиной от 10 до 20 см, свисток, пособия и приспособления с вербальной информацией и тактильными эффектами.

Необходимый минимум для подготовки спортивного зала к занятиям юных дзюдоистов с нарушением слуха — спортивный инвентарь с тактильными эффектами, наглядные пособия с тактильными эффектами, которые размещены на стенах зала, на подходах к месту занятий, в местах переодевания и др.

Каждый дзюдоист с нарушениями опорно-двигательного аппарата занимается индивидуально с тренером, реабилитологом и дополнительным сопровождением. Особое внимание следует уделять строгому соблюдению питьевого режима.

Для подготовки к занятиям необходимо помимо сопроводительных приспособлений наличие пледов, компрессионных носков и поясов, мячей и резины различных размеров и степени упругости, наглядных пособий, дневников наблюдений, термометров и манометров.

Дневник наблюдений

Подготовка дзюдоиста состоит из упражнений для разогрева и развития силы мышц и подвижности суставов, отработки приемов с партнером и рандори — учебных поединков, где проверяются правильность и степень усвоения приемов. Большое внимание уделяется различного рода страховкам — специальным действиям, позволяющим избежать травм при падении.

На занятиях адаптивным дзюдо необходим постоянный врачебный контроль для регулирования нагрузки на организм занимающихся и рационального сочетания адаптивного дзюдо с другими методами комплексной реабилитации. Также занятия адаптивным дзюдо предусматривают чередование повышенной мышечной деятельности, вызывающей некоторую степень утомления, и отдыха, особенно активного, что является необходимым условием тренировки. Утомление нельзя рассматривать как нечто патологическое, вредное для организма юно-

го дзюдоиста, оно представляет собой естественное состояние, возникающее под влиянием мышечной деятельности. При небольшом утомлении усиливается обмен веществ, повышается жизненный тонус, становятся более интенсивными процессы восстановления.

Для контроля за состоянием дзюдоистов с сенсорными нарушениями достаточно этапного и оперативного контроля основных морфологических и функциональных показателей. Тогда как для исключения возможных осложнений в тренировочно-реабилитационном процессе юных дзюдоистов с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходим текущий функциональный контроль (каждодневный), сопровождающийся мгновенной реакцией на внезапные изменения. В частности, у юных дзюдоистов с поражением спинного мозга при возникновении гипотензивной реакции и ортостатической гипотензии, при дальнейшем развитии необходимо прекращение нагрузок и выведение спортсмена в горизонтальное положение; уменьшение спазм различной интенсивности парализованных мышц; регулирование температуры тела.

Перспективы реабилитации адаптивным дзюдо

Создание для дзюдоистов с ограниченными возможностями здо-

ровья комфортных условий для занятий приведет к подавлению чувства страха, максимально мобилизует не только физические качества, но и волевую сферу, при этом у спортсмена с ограниченными возможностями здоровья появится уверенность в себе, возможность самоутверждения и занятия будут восприниматься как игра, удовольствие.

Список литературы

1. Закиров Р.М. Методика обучения защитным действиям юных дзюдоистов, в том числе с ограниченными возможностями здоровья: Монография / Под ред. Р.М. Закирова, Ю.В. Наборщиковой, Ф.Х. Зекрина; Чайковский гос. ин-т физ. культуры. Пермь: ОТ и ДО, 2010. 211 с.
2. Наборщикова Ю.В. Реабилитационная направленность процесса обучения технико-тактическим подготовительным действиям юных дзюдоистов с нарушением опорно-двигательного аппарата. Специальность 032102 (022500) – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура): Метод. рекомендации / Под ред. Ю.В. Наборщиковой, В.И.Плотникова, Р.М.Закирова. Пермь: ОТ и ДО, 2010. 54 с.
3. Путин В.В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учеб.-практ. пос. / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. М.: ЗОА «ОЛМА Медиа Групп», 2009. 159 с.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. М.: Сов. спорт, 2007. 608 с.
5. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: Учеб. пос. / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. 216 с.





История видов спорта





ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ В СРЕДНИЕ ВЕКА

В.Е. ПЕТРАКОВА,
кандидат педагогических наук,
доцент
Н.С. ЛЕОНТЬЕВА,
старший преподаватель,
Российский государственный
университет физической
культуры, спорта и туризма,
Москва

Говоря о Средних веках, перед глазами, прежде всего, встает облик сурового рыцаря, с ног до головы закованного в железные доспехи, с мечом и копьем. О жизни средневековых людей судят именно по дошедшим до нас картинам с подобными изображениями. Редко кому известно о развлечениях и играх, которые были популярны в Средние века (V–XVII в.).

Одним из основных развлечений феодалов и одновременно средством физической подготовки являлась охота, которой занимались как мужчины, так и женщины. Псовая охота всегда оставалась привилегией высших классов, поскольку для ее проведения требовались лошади, конюхи, собаки и специальное снаряжение, что требовало немалых затрат. Феодалам было предоставлено исключительное привилегированное право охоты, и это продолжалось вплоть до конца XVII столетия. Французский король Карл VI издал в 1396 г. указ, которым запрещалось заниматься

охотой всем лицам неблагородного происхождения. У английского короля Эдуарда III в свите было тридцать конных сокольников и двести сорок охотничьих собак.

Охота с ловчими птицами была менее распространена, хотя известна с конца IV в. Должность сокольничего была одной из самых почетных при дворах монархов.

Рыцарская охота была одновременно и спортом, и игрой. В ней широко использовались такие виды спорта, как стрельба из лука, верховая езда, метания дротиков. Широко был выражен и элемент состязательности. На охоте можно было продемонстрировать приобретенные физические навыки и получить звание лучшего охотника, которое доставалось тому, кто убьет наибольшее количество дичи.

Охота была неременной составной частью рыцарских доблестей и важной составной частью рыцарского воспитания. Навыкам, необходимым для охоты, начинали обучать с самого раннего возраста. Оружие, которым пользовались на охоте, было не боевое, а специальное охотничье. На крупных зверей охотились с дротиками и луками, на кабана — с рогатиной, по мелкой дичи стреляли из лука.

Большой популярностью в эпоху Средневековья пользовались танцы. Христианство, не усмотрев в

этом обычае ничего еретического, само способствовало широкому распространению танцев во всех слоях общества и даже среди священнослужителей.

В иллюстрациях XI и XII в. нередко изображаются трапезы, во время которых мужчины и женщины танцуют и исполняют акробатические номера. В период Средневековья любой праздник у дворян, горожан или крестьян неизменно заканчивался танцами. Это было одним из любимых развлечений представителей всех классов.

Известный мастер танцевального искусства Доменико де Феррара служил с конца XIV в. при дворе герцогов Эсте. В рукописи «Трактата об искусстве пляски и танца», изданного в 1463 г. и считавшегося основным законом европейского танца, он впервые обозначил грань между художественным и бытовым танцем.

Положения придворного этикета и требования, предъявляемые к культуре движений, описал в произведении «Придворный» Бальдассаре Кастильоне: «Есть упражнения, которыми можно заниматься и на людях, и приватно, например, танец... придворному... танцующему в присутствии других и в таком месте, где теснится множество людей, приличествует сохранять известное достоинство, сменяемое легкой гра-





История видов спорта

цией движений... пусть он выдерживает размер и темп, избегая тех быстрых и громких, с двойным притоптыванием шагов, которые... столь подходят придворным танцорам, но, пожалуй, не к лицу знатному человеку, хотя в своей комнате, наедине... можно позволить себе и это...»

В XV в., наряду с хороводами, все большую популярность у знати завоевывали заимствованные у народа парные танцы с прыжками и притопами, которые получили окончательное закрепление в практике трубадуров.

Кроме танцев, у рыцарей были и другие развлечения. Одной из самых популярных была игра с мячом — «же де пом», дословно «игра яблоком». Эта игра — прародительница современного тенниса. Наибольшего расцвета она достигла в XIII в. Игра проводилась на замковых валах, улицах, деревенских площадях. Площадка имела прямоугольную форму, а длина равнялась длине полета мяча, посланного рукой. Это связано с тем, что вплоть до XV в. удар по мячу производился голой ладонью. Площадка делилась на две равные половины линией, вдоль которой натягивалась веревка. Мячи для игры были очень маленькими и набивались шерстью. В XIII в. в Париже насчитывалось тринадцать ремесленников, изго-

тавливавших мячи, тогда как переплетчиков было только восемь.

Первоначально мяч подавался и отбивался ладонью, однако частые повреждения рук при сильных ударах привели к возникновению в XV в. ракетки.

Сущность «же де пом» состояла в том, что поданный через веревку мяч нужно было отбить на сторону противника с воздуха или после первого его отскока от земли. Игроки придерживались следующих правил: мяч считался выигранным, когда он от удара противника уходил за боковую границу площадки, или пролетал под веревкой, или не перелетал через нее, или был отбит после двух отскоков. Мяч засчитывался также, если он ударялся об ноги противника на его стороне. Игрок, сделавший четыре ошибки, проигрывал.

Кроме «же де пом», были и другие разновидности игры в мяч: *pila*, *pilota*, *bergeretta*. Они были столь популярны во Франции, что вплоть до 1538 г. ими увлекались даже духовные лица, крайне отрицательно относившиеся к играм и развлечениям. Жан Беле, живший в XII в., отмечал, что даже епископы и архиепископы не гнушались игрой в мяч и танцами.

Если игры в мяч наибольшей популярностью пользовались во Франции, то английское рыцарство

отдавало предпочтение игре в суль — прототипу современного футбола. Английская легенда связывает происхождение игры с победой над датчанами в 913 г., причем мячом служила голова поверженного неприятеля. Считается, что суль был преимущественно народной игрой, однако в дарственной церковной записи одного феодала первой половины XII в. указывается, что монахи должны доставить ему «семь мячей самых больших размеров».

Точных правил игры не существовало. Мяч гоняли главным образом ударами ногой, играющие делились на две партии, которые отличались по цвету одежды. Местом игры служила любая площадка или улица, и у каждой партии была своя цель, в которую нужно было загнать мяч. Целью часто служили ворота, церковные двери или лужа.

В заключение следует отметить, что детские игры времен Средневековья практически не отличаются от

игр их сверстников в наше время: это уменьшенная копия занятий взрослых. Куклы — для девочек, игрушечное оружие и искусственные кони — для мальчиков были главными развлечениями детства. На миниатюре XII в. из рукописи Геррады Ландсбергской изображены двое подростков, играющих куклами двух рыцарей, которые управляются с помощью веревок, имитируя приемы фехтования. К играм, в которые играли будущие рыцари, относились ходули, качели, камешки, волчки. Более взрослые увлекались играми, требующими силы и ловкости: качелями, «тряской повозкой», ходулями, игрой в шарики, бегом, взаимными ударами, игрой в мяч. Самые старшие занимались фехтованием, верховой ездой, поединками на копьях, игрой в кольца, имитацией охоты и боя. Традиции, переходящие от одного поколения детей к другому, восходят к древней истории и, вероятно, будут существовать и в дальнейшем.





ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФРИДАЙВИНГА КАК ДИСЦИПЛИНЫ ПОДВОДНОГО СПОРТА

Г.М. ПОЛИКАРПОВА,

*доктор педагогических наук,
профессор*

А.А. ЩЕТИНИНА,

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

Развитие видов спорта предполагает, прежде всего, исследование истории становления и развития исторических этапов, определение основных направлений, составляющих содержание этого вида спорта. Плавание, легкая атлетика, гимнастика, борьба — одни из первых видов спорта, о которых мы узнаем, изучая историю Древнего мира. В те далекие времена эти спортивные дисциплины имели в основном прикладное значение. Изучая период проведения олимпийских и других состязаний в Древней Греции, мы узнаем о правилах проведения соревнований, длине дистанций, особенностях проведения этих состязаний. Прошло много времени, прежде чем появилось представление о дисциплинах спорта, которые имеют свои технические характеристики и определенные спортивные результаты.

Плавание — один из основных видов спорта, получивших признание во многих странах мира. В 1908 г. была образована Международная любительская федерация плавания (ФИНА). Это событие позволило говорить о спортивной классификации спортсменов, дистанциях плавания, его разновидностях — плавание брассом, кролем на груди, кролем на спине и др. Постепенно классификационные требования и технические особенности проведения соревнований позволили выявить составляющие такого понятия, как «школа спорта по плаванию». Этими составляющими являются понятия: цель, задачи, средства, методы, особенности проведения тренировочного процесса и др.

Постепенно расширялось представление о видах плавания, и в содержание понятия «плавание» добавились такие дисциплины, как скоростное плавание, подводное ориентирование, подводная охота, подводное регби, подводный хоккей, дайвинг, фридайвинг.

В последние годы появляются новые дисциплины плавания, которые не вошли в единую систему плавательных дисциплин и находятся в стадии становления вида спорта.

Фридайвинг весьма интересен с точки зрения переключения внимания с суеты на поверхности вселенских событий на внутреннее равнове-

рение в покое воды. Расслабленное плавание гармонизирует отношения между безумной активностью мозга и «засидевшимся» телом, вызывая мышечную радость. Комфортная задержка дыхания мягко встряхивает организм, активизируя обменные процессы после ее окончания.

Фридайвинг предполагает максимальную минимизацию усилий и является чудесным методом релаксации и лекарством от стресса, дает возможность наслаждаться легким скольжением в воде, где в невесомости тело наполняется пленительной энергией, вызывая ощущение парения.

Фридайвинг относится к таким «молодым» дисциплинам и стремится к техническому оформлению как дисциплины плавания и самостоятельному определению как вида спорта.

Работа представляет собой историко-педагогическое исследование, посвященное вопросам анализа истории, теории и практики фридайвинга, а также делается попытка проанализировать развитие фридайвинга как спортивной дисциплины.

Развитие ныряния с древних времен

Найденные археологами в Месопотамии украшения из жемчуга позволяют говорить о существовании ныряльщиков-апноистов 4500 лет





История видов спорта

назад. Греки первыми из европейцев продемонстрировали реальное знание подводной жизни. Известен подвиг Скиллия Скионского и его дочери, которые в море на большой глубине перерезали швартовы кораблей флота персидского царя Ксеркса.

Александр Македонский в IV в. до н. э. создал отряды воинов-водолазов — сильных, тренированных пловцов наподобие современных командос, способных долгое время находиться под водой. Наиболее древнее свидетельство о фридайвинге было найдено палеонтологами на побережье Балтийского моря, где 7–10 тысяч лет назад была основана цивилизация, названная «койккенмодингеры», что в переводе с датского означает «питающиеся ракообразными». Имя было предложено после обнаружения окаменелых остатков вблизи жилищ поселенцев. Очевидно, что эта цивилизация обзавелась знаниями и соответствующей практической техникой погружения за моллюсками на дно моря.

При раскопках памятников месопотамской цивилизации на территории между реками Евфратом и Тигром (4500 лет до н. э.), а также древних памятников Египетской династии, правящей на р. Тибре (3200 лет до н. э.), были найдены остатки многочисленных декоратив-

ных предметов, созданных из перламутровых раковин. Ныряние практиковалось во всех культурах Средиземноморского бассейна, что подтверждается археологическими находками и хрониками, переданными через греческую и латинскую литературы. Многие древние писатели описывали торговлю пурпуром, который выделяется в железах морских брюхоногих моллюсков, распространенных в Средиземноморье. Добыть их могли только ныряльщики. Латинский историк Т. Ливио (59 до н. э. — 17 н. э.) свидетельствовал о том, что во время царствования македонского царя Персея (212–166 до н. э.) ныряльщики поднимали сокровища с затонувших кораблей. По законам Родоса они награждались долей добычи, соразмерной не цене объекта, а риску: те, кто погружался в глубину 16 локтей (чуть больше 7 м), могли получить половину трофея.

Ныряльщики погружались в глубины моря и для решения военных задач. В повествовании о греко-персидской войне греческий историк Геродот рассказывает о рыбаче Сулле и его дочери Суане. Они проплыли под водой темной ночью и разрезали якорные веревки персидских кораблей, осаждавших Афины в 480 г. до н. э. Лишенные якорей, корабли персидского царя Ксеркса были выброшены на скалы северным ветром.

Другой афинский историк, Тиций, повествует о том, что в 415 г. до н. э. во время осады Сиракуз афинские подводники распилили заостренные подводные колья, которые не давали лодкам пройти в гавань.

В Римской империи в IV в. до н. э. была создана группа подводных бойцов-апноистов. Они выполняли многочисленные задачи, включая извлечение зацепившихся якорей, разрушение подводных баррикад и защитных устройств, а также другие военные действия под водой. Существует легенда об острове Мозиа (в настоящее время Сан-Панталео) — последнем бастионе завоевания Сицилии. Мозиа был окружен участком неглубокой воды и защищался карфагенскими триремами (морские суда), которые римляне пытались атаковать с земли, используя катапульты. При каждой атаке триремы поднимали свои якоря и уходили в открытые воды, мешая вражеским попыткам римской армии. Это продолжалось долгое время. Люди острова Мозиа противостояли осаде до тех пор, пока корпус подводных бойцов-апноистов за одну ночь не установил огромные колья поперек канала в открытые воды. Карфагенские триремы столкнулись со столбами и утонули, погрузившись в глубокую многометровую грязь.

О существовании ныряльщиков на Соломоновых островах, по край-

ней мере 3 тысячи лет назад говорят найденные старинные очки для ныряния, с оправой, сделанной из дерева и искусно истонченными до прозрачности чешуйками панциря черепах, вместо стекол. Подобные же очки найдены в Персии, на Цейлоне, на побережье Красного моря, на некоторых островах Тихого океана. До наших дней у многих народов существуют профессиональные ныряльщики, живущие на доходы от погружений в апноэ — ловцы омаров с островов Кайкос, ама в Японии, ныряльщики итомены с островов Окинавы и Исигаки, баджао — морские кочевники с Филиппин, полинезийские собиратели жемчуга [6].

Развитие цивилизации позволило человеку пойти гораздо дальше в освоении морских глубин.

Различные аппараты для погружения, подводные лодки, акваланги дали возможность достичь небывалых глубин, долгое время находиться под водой, дыша сжатым воздухом. Но все это одновременно отдалило человека от океана, привело почти к полному исчезновению Homo Delphinus.

Японские ама

Японские и корейские ныряльщицы — ама еще 2 тысячи лет назад собирали со дна моря устриц, вынашивающих жемчуг.

В наши дни по побережью Японии рассыпан целый мир ныряль-





История видов спорта

щиков и ныряльщиц, традиционное занятие которых — подводный сбор устриц, раковин-жемчужниц, морских ужей и водорослей. Это ныряльщики-ама. Они живут общинами в своих деревнях и практикуют профессиональное погружение в апноэ, пользуясь традиционными методами, истоки которых восходят к глубокой древности. Хотя слово «ама» употребляется как к ныряльщику-мужчине, так и к ныряльщице-женщине, оно вызывает скорее женский образ.

Ныряльщицы-ама традиционно погружались в море без одежды, если не считать веревочного пояса с кайганом — металлическим инструментом в форме поросычьего копытца для выдирания раковин и срезания съедобных водорослей. Их привозили на место погружения в лодке. Ама ныряли без ласт, держа в руках 10- или 15-килограммовый груз (кайган) или используя маленькие свинцовые бруски, закрепленные на поясе (прототип современного грузового пояса). Их привязывали к лодке длинной веревкой, пропущенной через блок.

Достигнув дна, женщина снимала балласт, который сразу же вытягивался на поверхность ее товарищем, и быстро приступала к сбору; в нужный момент она дергала за веревку, и человек в лодке как можно быстрее буквально вырывал ее из

воды. Сегодняшняя техника не изменилась, разве что ама надевают изотермический комбинезон и ласты. Время апноэ колеблется от 45 до 60 секунд, но может достигать в случае необходимости двух минут.

Наиболее опытные ама-оидзодо совершают в среднем 50 погружений утром, за которыми следуют еще 50 полуденных. Между этими погружениями ама отдыхает лежа, делая вентиляцию легких, которая сопровождается долгим свистом, слышимым издали. На лодке установлена своего рода жаровня, около которой ныряльщица согревается и пьет горячий чай, когда уже действительно становится холодно.

В более поздние времена жемчуг выращивали на искусственных плантациях, и профессия ама постепенно исчезла.

Ловцы-итомены

В Японии в Окинаве и на острове Исигаки живут необычайные ловцы-апноисты — итомены. Итомены практикуют систему подводной рыбной ловли широкими сетями, подвешенными на поверхности к буйам и разворачивающимися под водой наподобие шатра. Часть ловцов, располагаясь полукругом, тащит за собой линии с привязанными к ним всевозможными шумящими предметами, спугивая косяки рыб и загоняя их в сети. Когда рыба пой-

мана, итомены ныряют и складывают сети под водой вместе с завернутой в них рыбой, затем поднимают их на поверхность.

Баджао

На Филиппинах, представляющих собой фантастическое скопление маленьких тропических островов, 90% из которых необитаемы, а 60% не имеют даже названия, обитают баджао.

Для погружения на глубину они пользуются большим плоским камнем около 8 кг, вырезанным в форме плавника с двумя большими дырами, чтобы просовывать в них пальцы и регулировать угол погружения. Таким образом можно также замедлять или увеличивать скорость. На поверхность ныряльщика вместе с камнем за веревку вытягивает помощник.

Полинезийские ныряльщики

Ловцы жемчуга в Полинезии, особенно на островах Туамото, — уникальные ныряльщики, ежедневно погружающиеся на глубину 35–40 м в течение всего сезона сбора раковин, длящегося несколько месяцев. Перед погружением ныряльщик совершает вентиляцию легких в течение 5–10 минут — длинный вдох, 2–3 секунды задержки дыхания и глубокий выдох, сопровождающийся долгим свистом

сквозь губы. Спуск на глубину ускорен грузом, который ныряльщик держит между ногами. Груз, в свою очередь, соединен с лодкой канатом, скользящим в правой руке. Спуск длится 30–45 секунд до глубины 30–40 м. Общее время апноэ составляет 2–2,5 минуты. После всплытия и вентиляции легких следует новое погружение. И так продолжается около 6 часов.

Развитие ныряния в России

В далеком прошлом Русь также славилась искусными ныряльщиками. «Водолазные люди», как их в то время называли, использовались предпринимателями на рыбных промыслах Волги и других рек, богатых рыбой, а также на добыче жемчуга в реках Севера.

Исторические документы XVII в. говорят о том, что водолазы привлекались на государственные и монастырские работы для постановки запруд и плотин на реках. В своем труде «Исследования и изыскания» академик Р.А.Орбели пишет, что в начале XVII в. «водолазы» уже оформились как профессиональная группа. Их нанимали на рыбные промыслы рек «в воду лазить и дыр отыскивать, чтоб под учуг и сквозь учуг рыбе проходу не было» (учуг — забор из бревен под водой, который преграждал движение рыбы вверх по реке). Воины княжеских дружин





История видов спорта

регулярно занимались разносторонней физической подготовкой, необходимой для боевых действий, в том числе и нырянием.

У стен древнего Киева, на одном из протоков Днепра, собирались в начале июня лучшие ныряльщики. Они ловили руками рыб и выбрасывали их на траву. Побеждал тот, кому удавалось поймать самых крупных. Хорошо известны казаки Запорожской Сечи. Запорожское войско защищало в XVI–XVII вв. юго-западные границы русских и украинских земель. К военной службе казаки тщательно готовились. У себя на острове Хортица молодые воины постоянно упражнялись в силе и ловкости. Учили их опытные казаки — старшины.

Наиболее ответственным испытанием было достать со дна люльку — прокуренную глиняную трубку, специально брошенную старшиной в воду. И сейчас, несмотря на высокий уровень современной техники, умение хорошо нырять может помочь военнослужащим успешно вести боевые действия на море.

Развитие ныряния в XX в.

В средиземноморской цивилизации следы практики апноэ далеких времен все еще видимы. В греческих деревнях ныряльщики и сейчас добывают морские губки. Имя греческого рыбака Хаджи Статти

стало легендарным в истории апноэ. В 1913 г. он был доставлен на борт корабля королевской итальянской флотилии в Эгейском море. Перед ним стояла задача: поднять якорь корабля, потерянный на глубине около 75 м. В качестве платы он просил небольшую сумму денег и разрешение, которое позволит ему добывать рыбу с использованием взрывчатых веществ.

Корабельные врачи весьма недоверчиво относились к реальной способности Хаджи. Он не имел телосложения супермена: рост 175 см, худое и костлявое тело, вес около 60 кг, сниженная слуховая способность из-за дырки в барабанной перепонке в одном ухе и полного отсутствия барабанной перепонки в другом. Однако его наиболее удивительная особенность выражалась в том, что он не мог задерживать дыхание вне воды более чем на одну минуту. Тем не менее все местные жители утверждали, что Хаджи мог оставаться под водой 7 минут без дыхания и уже много раз достигал 100-метровой глубины, используя в качестве груза камень, привязанный к концу веревки. Он поднимался на поверхность, подтягиваясь по веревке руками. После нескольких дней поиска на глубинах между 60 и 80 м Хаджи нашел якорь и привязал к нему веревку. Погружение на глубину 76 м длилось 3 минуты.

В 1911 г. родился венгр Раймондо Бушер, который позже принял итальянское гражданство и установил первый официальный рекорд во фридайвинге. В 1949 г. он заявил, что возьмет с собой на дно озера около Неаполя на глубину 30 м металлический цилиндр с пергаментом, который передаст водолазу, находящемуся на мутном дне. Все утверждали, что этот капитан воздушных сил несомненно погибнет от сильного давления. Тем не менее Бушер добился успеха и стал самым «глубоководным человеком» в мире.

Так появился фридайвинг, в котором главной целью ныряния стало установление рекордов, но техника погружений выбиралась произвольно. Глубина достигалась различными способами:

- фридайвер нырял, работая ногами в ластах или перебирая трос руками;
- фридайвер одновременно работал ногами в ластах и перебирал трос руками;
- фридайвер спускался вниз с помощью дополнительного груза, который оставлял на дне, и подъем совершал на руках по тросу;
- фридайвер для подъема использовал баллон с газом.

Ныряльщики испытывали на себе не изученное до этой поры наукой воздействие больших глубин на человеческий организм.

В Хошимине, крупнейшем городе Вьетнама, живет человек, который сумел вступить в единоборство с авианосцем ВМФ США. Зовут его Лам Шон Нау. События складывались следующим образом: ночью 2 мая 1964 г. он вплавь доставил мины к кораблю, ныряя, закрепил их под водой на днище, вернулся на берег и стал ждать. Ровно в три часа ночи порт потряс мощный взрыв. Авианосец с десятиметровой пробоиной в борту затонул у причала сайгонского порта. В шесть часов утра по местному времени Би-Би-Си и другие радиостанции в сводках новостей сообщили о ночном происшествии на реке Сайгон.

В настоящее время, учитывая большое прикладное значение ныряния, особенно для личного состава частей морской пехоты Военно-морского флота, в Вооруженных силах России регулярно проводятся соревнования по военно-прикладному плаванию (нырянию в длину) [2].

В 1951 г. в Неаполе Энио Фалько и Альберто Новелли опустили в глубину на 35 м. В 1952 г. Бушер на о. Капри в Италии улучшил рекорд, погрузившись на 39 м. К тому времени был изобретен водонепроницаемый корпус для кинокамеры, и рекорд был зафиксирован на киноплёнку.

В 1956 г. Фалько и Новелли вернулись на спортивную арену, уста-





История видов спорта

новив новый мировой рекорд — 41 м. Спустя 4 года появились новости из Бразилии о том, что Америго Сантарелли достиг 43 м в Рио-де-Жанейро. 1960-й был годом рекордов: Сантарелли приехал в Италию и нырнул на 44 м. Борьба за мировой рекорд продолжалась: вскоре на Сиракузах Энцо Майорка, доминировавший в истории апноэ на протяжении следующих 30 лет, опустился в глубину на 45 м. Сантарелли изменил рекорд ныряния в глубину на 46 м. Майорка увеличил разрыв на 3 м, нырнув на 49 м в своих родных водах. Затем в 1961 г. Энцо впервые достиг отметки 50 м, вопреки всем медицинским теориям.

Америго Сантарелли отступил и Майорка, лишенный оппонента, зарегистрировал 53 м на Сиракузах в августе 1964 г. В следующем июле он достиг 54 м. Мирное время для Майорки продолжалось всего лишь год, и в 1965 г. трое соперников появились на горизонте: Тетеке Вильямс, Роберт Крофт и Жак Майоль.

До этого времени CMAS (Международный союз подводных видов деятельности) утверждал все рекорды. Однако появление новых претендентов потребовало введения более строгих правил. Вильямс достиг 59 м в Полинезии в сентябре 1965 г., Майоль — 60 м на Багамах в июне 1966 г. и Крофт — 64 м (Флорида, февраль 1967 г.). Все эти до-

стижения не были признаны. Несмотря на это они были вписаны в летопись фридайвинга.

В ноябре 1966 г. Энцо Майорка достиг 62 м в водах на Сиракузах, которые были официально признаны, а в сентябре 1967 г. на Кубе он опустился на 64 м. Крофт, одаренный впечатляющим объемом легких (9,5 л), нырял без экипировки (без ласт и маски) и осуществлял подъем, подтягиваясь по проведенному канату [8].

Продолжались поиски наиболее рациональной техники погружения в глубины моря: уроженец Шанхая француз Жак Майоль ввел технику йоги и умственной концентрации; Э. Майорка бросался «вперед головой в море». Крофт же упорно продолжал устанавливать свои рекорды: в декабре 1967 г. он без нарушений достиг 67 м во Флориде, но спустя лишь месяц Майоль опустился на 70 м. В августе 1968 г. американец ответил внушительными 73 м, но затем Крофт был вынужден прекратить соперничество из-за эмфиземы легких. Энцо Майорка спустя год погрузился на 74 м, через месяц на 75 м, и затем на 76 м в Японии [12].

Пятого декабря 1970 г. последовало серьезное заявление от медицинской комиссии о том, что CMAS не может дальше подтверждать рекорды во фридайвинге. Фридайвинг был видом деятельности, свя-

занным с опасностью не только для фридайверов, но и для страхующих дайверов. Сопровождение ныряльщиков при погружении и всплытии проводилось дайверами со скоростью самих фридайверов, что приводило страхующих дайверов к декомпрессионным заболеваниям.

Однако француз и итальянец продолжили дуэль. Энцо Майорка в 1973 г. нырнул в глубину на 80 м. В этом же году Майоль погрузился на 86 м. Майорка в 1974 г. попытался побить рекорд, но при всплытии потерял сознание и прекратил попытки установления рекордов. Жак Майоль заявил о погружениях с целью проведения медицинских экспериментов и в 1976 г. достиг 100 м около острова Эльба. В 1983 г. Майоль нырнул на 105 м. Кубинец Франциско Феррерас и итальянец Умберто Пелиццари соперничали в 80-х годах. Пелиццари первый достиг глубины 150 м, используя для ныряния «след» — грузовой балласт.

Все это началось с Жака Майоля (Jacques Mayol), Энцо Майорки (Enzo Mayorca) и нескольких других людей. В течение 1985–1990 гг. благодаря небольшому количеству фридайверов со всего мира были достигнуты и преодолены новые рекорды. Несколько лет спустя история покажет, что без них современный фридайвинг не достиг бы нынешних высот.

Вот как все это начиналось: история рождения AIDA — международной ассоциации для развития апноэ [6]. В 1990 г. Роланд Спекер (Roland Specker), фридайвер с северо-востока Франции, тренировался у близлежащего озера. Он сам сконструировал точную копию грузового балласта Жака Майоля и с этим следом погружался под воду. Позже Роланд Спекер (Roland Specker) встретил другого француза — Клода Чапюи (Claude Chapuis). Это знакомство многое дало ему, и он сразу же установил мировой рекорд в статическом апноэ в Ницце на Кот д'Азур. Вместе они решили организовать курсы, для того чтобы и другие могли открыть для себя такой спорт, как фридайвинг. Первые курсы прошли в Ницце в мае 1990 г.

После своего возвращения на север Франции Роланд Спекер (Roland Specker) подумал, что у него есть достаточно времени для создания правил для определения рекордов. Ведь фактически многие рекорды уже были установлены, но все они выполнялись по разным правилам.

Путешествуя по миру, Роланд встретил Умберто Пелиццари (Umberto Pelizzari), нескольких немецких и других фридайверов, которые старались установить рекорды по фридайвингу. После общения с ними он понял, что было необходи-





История видов спорта

мо создать ассоциацию, которая бы признавала рекорды, достигнутые по установленным правилам.

Становление фридайвинга как дисциплины подводного спорта

Все это время фридайвинг развивался не как вид спорта, а как развлечение. И только 2 ноября 1992 г. Роланд Спекер, Клод Чапюи и Терри Мюнье создали во Франции международную ассоциацию развития апноэ (AIDA). Сразу же были составлены два документа: правила и рекомендации по признанию рекордов. Вскоре AIDA признала несколько рекордов. Они создали определенную теоретическую платформу, что привело к установлению и признанию рекордов, установленных по единым правилам. В связи с этим фридайвинг стал дисциплиной подводного спорта.

Ее главный офис находился в Сан-Луи во Франции, возле Мулхауз. Роланд стал президентом, Терри Мюнье (Thierry Meunier) — секретарем, Клод Чапюи (Claude Chapuis) — техническим директором. Сразу же были составлены два документа: правила и рекомендации по признанию рекордов. Вскоре AIDA признала несколько рекордов, которые стали неким руководством для фридайвинга. Первый журнал AIDA был создан в 1995 г., а на Генераль-

ной ассамблее были официально признаны многие фридайверы, среди них Умберто Пелиццари (Umberto Pelizzari), Луи Леферм (Loys Leferme), Оливер Хьюлье (Olivier Heuleu) и Фредерик Буэль (Frederic Buyle).

Клод Чапюи (Claude Chapuis) также организовал мини-соревнования между фридайверами, посещающими курсы по фридайвингу в Ницце. Из этого выросла идея об организации чемпионата мира. Занимаясь этим вопросом, Клод пришел к выводу, что эти соревнования не так уж тяжело и организовать. Последующие встречи в Ницце с Умберто Пелиццари (Umberto Pelizzari), Пьером Фрола (Pierre Frolla) и фридайверами из Ниццы, помощь студентов из спортивного университета Ниццы окончательно убедили Клода Чапюи (Claude Chapuis) в необходимости организации чемпионата мира по фридайвингу.

Первые правила для соревнований были созданы на основе правил соревнований по лыжным видам спорта. Согласно этим правилам, у каждого была попытка для упражнения, в случае если он «провалил» предыдущую. Кроме того, все фридайверы изначально сошлись на одной точке зрения — попытка выполнения не засчитывается, если фридайвер получил блэк-аут или самбу (первоначальный сигнал потери мо-

торного контроля). Соревнования состояли из двух дисциплин: статическое апноэ и постоянный вес. Таким образом, все находились в равных условиях — и спортсмены, тренирующиеся в бассейне, и те, кто занимается в море.

Первый чемпионат мира по версии AIDA прошел в Ницце в октябре 1996 г. Было 30 участников, по 5 в каждой команде из Германии, Бельгии, Колумбии, Испании, Франции, Италии и Объединенной команды, состоящей из фридайверов из разных стран. С I чемпионата мира начался прорыв колумбийца Марленнеди (Marlennedy), Клод Чапюи (Claude Chapuis) выделил двух своих земляков. А победа была за итальянской командой под руководством Умберто Пелиццари (Umberto Pelizzari). На этом чемпионате поставили рекорды: Жан Дельмарр (Jean Delmarre) рекорд в статике — 6 минут 5 секунд, Жан-Мишель Прадон (Jean-Michel Pradon) — 53 м в постоянном весе. Чемпионат имел невероятный успех, это был стремительный прорыв AIDA и всех фридайверов.

Этот день стал рождением современных соревнований по фридайвингу, и все говорило о том, что фридайвинг будет развиваться еще интенсивнее. В день отъезда Клод Чапюи (Claude Chapuis) пожал руку Умберто Пелиццари (Umberto Pel-

izzari) и сказал: «Вы выиграли, теперь вам организовывать II чемпионат мира».

1997 г. был годом развития ассоциации — в нескольких странах фридайверы создали свои отделения. AIDA продолжала регистрировать рекорды, и благодаря AIDA в нее уже входили 12 стран. Так как этот год был без международных встреч, Франция решила провести чемпионат мира по версии AIDA, который стал командным чемпионатом. Популяризация и развитие фридайвинга во многих странах, желание каждой страны создать свою ассоциацию AIDA привели к необходимости сделать важные изменения. Благодаря Терри Мюнье (Thierry Meunier) был создан веб-сайт AIDA, и вскоре Лорен Трюгно (Laurent Trougnou) стал его веб-мастером, а Себастьян Нагель (Sebastien Nagel) — ответственным за рекорды. AIDA стала продвигать развитие фридайвинга через Интернет, что дало возможность фридайверам во всем мире оперативно узнавать всю информацию о фридайвинге.

Умберто Пелиццари (Umberto Pelizzari) не забыл свое обещание Клоду Чапюи (Claude Chapuis) и организовал в 1998 г. в Сардинии чемпионат мира AIDA. Но перед этим Клод, в свою очередь, организовал Европейское Трофи. Проведенный





История видов спорта

II чемпионат мира, поддерживаемый Club Med, показал всем мировым федерациям фридайвинга, что, когда все спортивные активисты собираются вместе и защищают свои интересы, их спорт развивается очень стремительно и без помех. В чемпионате участвовали 28 команд, а присутствие на соревнованиях Жака Майоля (Jacques Mayol) создало теплую эмоциональную атмосферу. Франция и Италия соревновались плечом к плечу. Но все же победила Италия, оставив Францию позади.

Египет, январь 1999 г.: Магда Абдуи (Magda Abdou) услышал об AIDA и связался с Клодом Чапюи (Claude Chapuis), чтобы узнать, может ли он организовать соревнования по фридайвингу в Эль-Гоуна, на севере Хургады в Египте. Разрешение было получено.

После этого фридайверы со всего мира встретились на Красном море. В начале недели состоялись соревнования в личном зачете, а за ними последовали командные. Главной идеей была необходимость проверить возможность проведения международных соревнований в личном зачете. Франция стала второй после итальянцев.

В 1999 г. произошло очень важное изменение — AIDA прекратила существование, и ее заменила AIDA International. Швейцарец Себастьян

Нагель (Sebastien Nagel) 21 сентября 1999 г. стал президентом AIDA International, были созданы Исполнительный комитет и Ассамблея делегатов, которая позволила каждой присоединенной стране выражать свой голос на процедуре голосования через Интернет.

С этого момента благодаря Себастьяну Нагелю (Sebastien Nagel) средства массовой информации признали AIDA International. Новый президент в Исполнительном комитете был окружен фридайверами из разных стран — Фредерик Буойль (Frederic Buyle) (Бельгия), Дитер Бауманн (Dieter Baumann) (Австрия), Каролин Мейер Даль Тое (Karoline Meyer Dal Toe) (Бразилия), Клод Чапюи (Claude Chapuis) (Франция) и Кирк Крэк (Kirk Krack) (Канада).

2000 г. ознаменовался невероятным подъемом интереса к фридайвингу по всему миру. AIDA содействовала всем новым заинтересованным странам в создании национальных ассоциаций. Однако, несмотря на невероятный дебют соревнований в 1996 г., национальные подводные федерации не видели для себя интереса во фридайвинге.

В ожидании следующего чемпионата мира AIDA возникла новая идея, которая должна была реализоваться на Ибике в Испании: Мировой кубок. Но перед этим не-

сколько международных соревнований должны были пройти в различных странах, для определения команды-победителя. Жан-Поль Франкюи (Jean-Pol Francois) в Бельгии, Себастьян Нагель (Sebastien Nagel) в Швейцарии, Клод Чапюи (Claude Chapuis) и Пьер Фрола (Pierre Frolla) во Франции и Монако организовали великолепные соревнования среди своих друзей и фридайверов. Были созданы соревнования для женщин. К тяжелой битве с французами и итальянцами присоединились и новые мужские команды из Венесуэлы и Германии, женские команды из Канады и Швейцарии.

С тех пор соревнования AIDA организуются в каждой стране, которая создала ассоциацию по фридайвингу.

При поддержке Club Med, Оливер Херрера (Olivier Herrera), молодой испанский спортсмен, организовал III чемпионат мира AIDA в 2001 г. на Ибике. На этот чемпионат все участвующие страны направили свои самые лучшие команды. Итальянская мужская команда под руководством Умберто Пелиццари (Umberto Pelizzari) стала первой, Франция — второй, а Швеция третьей. У женщин, в свою очередь, канадка Манди-Рай Крукшанк (Mandy-Rae Cruickshank) — первая, американка Таня Стритер (Tanya Stre-

eter) — вторая итальянка Сильвия Да Боне (Silvia Da Bone) — третья. Герберт Ницш (Herbert Nitsch) достиг результата 86 м в постоянном весе, что стало новым мировым рекордом. На этом Чемпионате были побиты все рекорды 1999 г. и чемпионата Red Sea Dive Off в статическом апноэ и постоянном весе. Это говорило о том, что фридайверы стали активно тренироваться, чтобы выйти за пределы человеческих возможностей.

В 2002 г. американский представитель AIDA Гленнон Джинго (Glennon Gingo) организовал важные международные соревнования на Гавайях. Владельцы мировых рекордов, наконец, смогли регулярно участвовать в соревнованиях. Мартин Степанек (Martin Stepanek) (Чешская Республика), Карлос Косте (Carlos Coste) (Венесуэла), Пьер Фрола (Pierre Frolla) (Монако), Гюльям Нери (Guillaume Nery) и Стефан Мифсуд (Stephane Mifsud) (Франция), Стик Северинсен (Stig Severinsen) (Дания), Манди-Рай Крукшанк (Mandy-Rae Cruickshank) (Канада), Анабель Брисено (Anabel Briseno) (США) и многие другие. AIDA наконец достигла цели в объединении самых лучших спортсменов в мире.

Следует отметить, что с 2000 г. большое внимание уделялось регистрации рекордов. Имена рекордс-





История видов спорта

менов появлялись и исчезали, что естественно для спорта. Только на соревнованиях мы узнавали, кто лучший. С 2000 г. фридайверы поняли, что, если они хотят быть чемпионами, они должны противостоять друг другу.

В 2003 г. местом для встречи фридайверов всего мира стал Кипр. Англичанин Говард Джонс (Howard Jones), создатель журнала Free-diver, следил за развитием AIDA несколько лет. Его идея была провести индивидуальные соревнования при поддержке AIDA. Это событие стало очень грандиозным, а результаты очень поразительными.

Фридайвинг стал признаваемым видом спорта, а телевидение по всему миру транслировало достижения «людей-дельфинов». На пике популярности фридайвинга Международная конфедерация (CMAS) попыталась организовать чемпионат мира без участия фридайверов-активистов. Политики от спорта и подводные охотники подготовили странные соревновательные правила, и как результат соревнования были отменены.

Следующий, IV чемпионат мира AIDA состоялся в Ванкувере в Канаде в 2004 г. В этот раз отличилась команда Германии, которая увезла к себе домой золотой кубок. Второе и третье места были за командами Франции и Швеции. В женских со-

ревнованиях лучшей оказалась команда Канады, а спортсменки США и Италии заняли соответственно второе и третье места.

Все больше и больше личных соревнований в бассейне организовывались местными клубами, и в 2005 г. в Лозанне в Швейцарии прошел I Индивидуальный чемпионат мира. Соревновательными дисциплинами стали статика, динамика в ластах и динамика без ласт. Эти соревнования оказались просто невероятными показанными результатами. Спортсмены удивляли своими рекордами: 200 м в динамике, 8 минут в статике и 3 мировых рекорда, установленных Натальей Молчановой (Россия). И это было лишь спустя неделю, после Индивидуального чемпионата мира в Ницце.

Произошли изменения и в руководстве: в 2005 г. Себастьян Нагель (Sebastien Nagel) уступил должность президента AIDA International новому молодому фридайверу Билу Стромбергу (Bill Stromberg).

Задача исследования — определить основную задачу ныряния с задержкой дыхания на различных этапах развития фридайвинга; проследить тенденцию изменения рекордов с начала XX в. по настоящее время, на этой основе определить предпосылки для определения фридайвинга как самостоятельной дисциплины подводного спорта.

С древнейших времен люди ныряли на дно рек, озер, морей. Сведения об этом отражены в мифах и легендах. Многие исследователи истории отмечают отдельные факты погружения с задержкой дыхания в различных целях, но в историческом аспекте не анализируются тенденции развития фридайвинга. Мы проследили зарождение ныряния с целью добычи пропитания для выживания и развитие фридайвинга в современных условиях как дисциплины подводного спорта и ныряние с целью активного отдыха.

Мы предположили, что, выявив историю формирования ныряния с задержкой дыхания, возможно определить этапы развития фридайвинга как прикладной и спортивной дисциплины и его характеристики как спортивной дисциплины плавания.

Проведенное исследование позволяет впервые определить основные этапы развития фридайвинга как прикладной и спортивной дисциплины и выявить его составляющие как спортивной дисциплины.

В сентябре 2009 г. были изучены литературные источники, в которых можно проследить, что люди ныряли еще в Древней Греции. Было выяснено, как ныряние развивалось с древних времен до наших дней, что помогло выделить периоды развития фридайвинга. Анализ периодов

выявил тенденции развития ныряния. Также были уточнены и проанализированы мировые рекорды с 1949 г. по настоящее время.

Для выяснения тенденции развития фридайвинга среди занимающихся фридайвингом было проведено анкетирование «Цель и мотивация к занятиям фридайвингом».

Определено процентное соотношение между мужчинами и женщинами в мотивации к занятиям фридайвингом.

В анкетировании принимали участие 178 человек, занимающихся фридайвингом: 53 женщины и 125 мужчин.

Фридайверы выбирали один пункт из предложенных вопросов:

С какой целью Вы занимаетесь фридайвингом?

1. Фридайвинг как вид активного отдыха.
2. Фридайвинг как метод тренировки для подводных охотников.
3. Фридайвинг как дисциплина подводного спорта.
4. Фридайвинг как способ укрепления здоровья.

Периоды развития фридайвинга

При изучении литературных источников было выяснено, что на 1-м этапе развития фридайвинга около 10 тысяч лет назад, в суровое для человека время выживания, главной





История видов спорта

целью ныряния была добыча пропитания.

На 2-м этапе развития фридайвинга примерно 5 тысяч лет назад и до середины XX в., ныряльщики начали погружаться с целью поиска материала для украшений и для решения военных задач.

На 3-м этапе развития фридайвинга, в середине XX в., главной целью ныряния стало установление рекордов, но техника погружений выбиралась произвольно. Глубина достигалась различными способами:

- фридайвер нырял, работая ногами в ластах или перебирая трос руками;
- фридайвер одновременно работал ногами в ластах и перебирал трос руками;
- фридайвер спускался вниз с помощью дополнительного груза, который оставлял на дне, и подъем совершал на руках по тросу;
- фридайвер для подъема использовал баллон с газом.

Ныряльщики испытывали на себе не изученное до этой поры наукой воздействие больших глубин на человеческий организм.

На 4-м, современном этапе развития начиная с 1991 г. фридайвинг стал дисциплиной подводного спорта с регламентированными правилами проведения соревнований в различных видах программы. В свя-

зи с накопленным опытом в изучении причин декомпрессионных заболеваний страхующие дайверы располагались на определенных глубинах и встречали фридайверов, а затем, после декомпрессионных остановок, выходили на поверхность. Таким образом, был повышен уровень безопасности и для фридайверов, и для страхующих дайверов.

Тенденции развития фридайвинга как дисциплины подводного спорта и прикладного вида деятельности

Таким образом, мы проследили этапы развития фридайвинга. Фридайвинг прошел следующие стадии становления: ныряние за пропитанием, за добычей украшений и в военных целях, для установления мировых рекордов, для определения победителей в соревнованиях различного ранга и регистрации национальных и мировых рекордов.

Для выяснения тенденции развития фридайвинга в России была выявлена мотивация занятий этой дисциплиной подводного спорта среди занимающихся (рис.1).

Установлены следующие мотивы занятий фридайвингом:

- 56% женщин и 40% мужчин занимаются фридайвингом для укрепления здоровья;

• 32% женщин и 29% мужчин занимаются фридайвингом для активного отдыха;

• 5% женщин и 20% мужчин занимаются фридайвингом для достижения спортивных результатов;

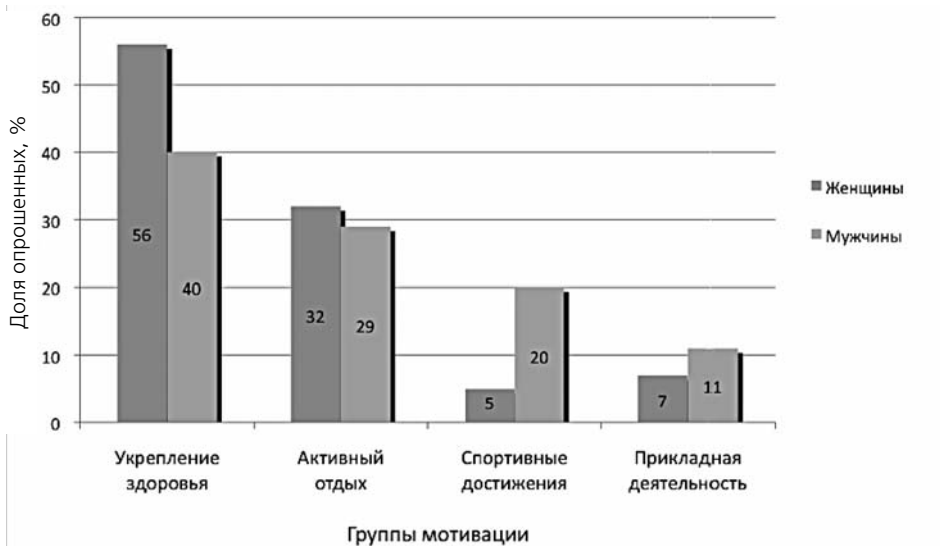
• 7% женщин и 11% мужчин занимаются фридайвингом для улучшения результатов в других видах деятельности.

Из проведенных исследований выявилось, что наибольшее количество опрошенных и женщин, и мужчин используют фридайвинг как способ укрепления здоровья, так как легкая гипоксическая нагрузка оказывает благотворное влияние на

организм ныряльщика (56% женщин и 40% мужчин).

Стимулом для занимающихся фридайвингом людей является определение ныряния как вида активного отдыха, психологическое стремление к получению удовольствия от ныряния, так как ныряние в бассейне или в море снимает эмоциональный стресс, накопленный на работе. Об этом заявили 32% опрошенных женщин и 29% — мужчин.

Наименьшее количество опрошенных заявили, что занимаются фридайвингом для улучшения результатов в других видах деятельности, и прежде всего в подводной



Особенности мотивации у занимающихся фридайвингом





История видов спорта

охоте. Так как в зимнее время мало возможностей нырять в открытых водоемах, подводные охотники занимаются фридайвингом для поддержания спортивной формы (5% женщин, 20% мужчин).

Лишь небольшое количество опрошенных женщин и каждый пятый из мужчин стремятся к достижению результата и занимаются фридайвингом в спортивных целях.

Фридайвинг — молодой вид спорта, но у него большое будущее, нам предстоит этот процесс наблюдать и анализировать.

Как дисциплина подводного спорта со строго регламентированными правилами соревнований фридайвинг начал развиваться с 1996 г., и в настоящее время включает ныряние с задержкой дыхания в длину или в глубину, в ластах или без ласт, а также статическую задержку дыхания. История развития фридайвинга как дисциплины подводного спорта в России пока насчитывает меньше 10 лет: принимать участие в международных соревнованиях они начали сравнительно недавно — с 2001 г., хотя российским спортсменам в настоящее время принадлежат несколько мировых рекордов. Мировая история спортивного фридайвинга насчитывает чуть более 50 лет, динамика мировых рекордов не является равномерной, что связано с различными

причинами, которые проанализированы в исследовании.

При анализе мировых рекордов в различных видах программы выяснилось, что в период 1949–1961 гг., за 12 лет, уровень рекордов вырос на 46,67%, а в период 1961–1976 гг., за следующие 15 лет, уровень рекордов вырос на 100%. Резкий всплеск результатов связан с началом использования металлической конструкции — так называемого следа, на котором ныряльщики погружаются в глубину. Правилами не регламентировалась техника ныряния и можно было использовать любые средства, кроме механических, помогающих передвижению. В период 1976–1994 гг., за 18 лет, уровень рекордов вырос только на 27%. Произошла остановка роста результатов в связи с достижением предельных глубин, опасностью ныряния со «следом» из-за технического несовершенства конструкции. Также были зарегистрированы случаи возникновения декомпрессионных заболеваний страхующих дайверов, и попытки установления рекордов в этот период были малочисленны. Однако в следующий период 1994–2007 гг., за 13 лет, уровень рекордов вырос на 68,5%, и этот быстрый прирост результатов связан с разработкой новых технологий, усовершенствованием технических параметров следа.

В нырянии в глубину и в длину в ластах и без ласт происходит резкий подъем результатов в период с 2001 г. и по настоящее время. Быстрый рост мировых рекордов связан с использованием новых, эластичных гидрокостюмов во время ныряния в глубину, использованием вместо масок очков, в которые заливается вода, и зажимов для носа. Это позволяет экономить воздух, который ранее расходовался для выравнивания давления в подмачочном пространстве. Некоторые спортсмены вообще начали нырять без масок и очков, так как система безопасности позволяет находиться рядом с тросом во время погружения: фридайвер связан с основным тросом страхующим лайнером. Во время ныряния вместо грузового пояса спортсмены начали использовать грузовой ошейник, который позволял удерживать ровное положение тела с нулевым углом атаки при нырянии в длину и ровное вертикальное положение тела при нырянии в глубину.

Революционные изменения произошли в технике ныряния в ластах — спортсмены начали нырять в глубину и в длину, работая ногами способом дельфин и используя для этого моноласты. Ранее они ныряли в биластах, работая ногами способом кроль. Произошли изменения в тренировочном процессе, были раз-

работаны специфические для фридайвинга методы тренировки — сочетание статической задержки дыхания и ныряния. Была разработана специфическая методика подготовки, тогда как раньше фридайверы копировали тренировочный процесс у пловцов. Все эти факторы привели к подъему рекордных результатов и к увеличению зрелищности фридайвинга.

Выводы

1. Фридайвинг прошел следующие этапы развития: около 10 тысяч лет назад люди ныряли за пропитанием; примерно 5 тысяч лет назад и до середины XX в. ныряльщики погружались с целью поиска материала для украшений и для решения военных задач; в середине XX в. главной целью ныряния стало установление рекордов, но техника погружений выбиралась произвольно; с 1991 г. фридайвинг стал дисциплиной подводного спорта с регламентированными правилами проведения соревнований в различных видах программы.

2. В России 56% женщин и 40% мужчин занимаются фридайвингом для укрепления здоровья, 32% женщин и 29% мужчин рассматривают ныряние как вид активного отдыха, и лишь 5% женщин и 20% мужчин целенаправленно тренируются во





История видов спорта

фридайвинге. Таким образом, в настоящий момент в России превалирует рекреационный фридайвинг. Развитие спортивного фридайвинга ограничено чрезвычайно малым количеством специалистов-тренеров в этом виде деятельности.

3. Во фридайвинге как молодой дисциплине подводного спорта, происходит развитие по многим направлениям. Подъем результатов в период с 2001 г. и по настоящее время связан с усовершенствованием снаряжения: использованием эластичных гидрокостюмов, очков, зажимов для носа, грузового ошейника, моноласт; изменением техники ныряния; разработкой методики подготовки фридайверов.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. М.: Академия, 2003.
2. Колчинская А.З. Гипоксическая тренировка в спорте // Теория и практика физ. культуры. 1993. № 2. С. 36–37.
3. Молчанова Н.В. Основы фридайвинга. М.: Бюро, 2008.

4. Макаренко Л.П. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1979.
5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. М.: Физическая культура, 2009.
6. Спортсмен-подводник. Вып. 86: Сб. «Патриот», 1991.
7. Спортсмен-подводник. Вып. 87: Сб. «Патриот», 1991.
8. Спортсмен-подводник. Вып. 65: М.: ДОСААФ, 1981.
9. Иванов А.И. Анализ силовой подготовленности пловцов-подводников различной квалификации // Матер. науч. конф. по итогам работы за 1990–1991 гг. Омск: ОГИФК, 1992.
10. Энциклопедия экстремального спорта. М.: ЭксмоПресс, 2002.
11. Жак Майоль. М.: Мысль, 1987.
12. Umberto Pelizzari, Stefano Tovaglieri. Manual of freediving. Underwater on a single breath.
13. Сайт: www.homo.delphinus.ru, школа фридайвинга Петрик Ю.
14. Сайт: <http://diveingreece.ru/?p=223>.
15. Сайт: <http://www.diskus.ru/history/176/>.
16. Сайт: <http://www.skandalopetra.com/index.asp>.
17. Сайт: http://yoga-free.ru/2006/11/22/history_freediving.html.

Личность в истории





ВЛАДИМИР ПЕТРОВИЧ КУЦ



С.В. ЕРЁГИНА,
доктор педагогических наук
К.Н. ТАРАСЕНКО,
Москва

Владимир Куц был символом неустрашимости и дерзания. Именем нашего бегуна даже назвали Олимпиаду 1956 г., там он победил на обеих стайерских дистанциях. Такой очевидной и громкой славы не было, вероятно, ни у одного спортсмена.

Владимир Петрович Куц родился 7 февраля 1927 г. в селе Алексино Тростянецкого района Сумской области в рабочей семье. Отец и мать будущего олимпийского чемпиона работали на сахарном заводе. По их словам, Володя рос крепким, сильным и выносливым мальчишкой. Правда, особенной ловкостью тогда не отличался, был эдаким увальнем, за что и получил прозвище Пухтя. Уже в те годы Володя отличался упорным характером. Он поставил перед собой задачу — научиться хо-

дить на лыжах. И добился своего. На лыжах ему было сподручнее добираться до школы в селе Белка, находившемся в пяти километрах от Алексина.

Когда началась война, Владимир должен был перейти в восьмой класс. Но стало не до учебы — уже в октябре в село вошли немцы. В 1943 г., когда передовые части Красной армии дошли до Алексина, 16-летний Володя Куц добровольно вступил в ее ряды, приписав себе лишние пару лет. На фронте был связным в штабе полка. Затем его отправили на учебу в артиллерийское училище в Курск. Однако до места назначения юноша так и не доехал: по дороге поезд попал под бомбежку, и Куц потерял все документы. Пришлось ему возвращаться домой в Алексино, где его уже давно считали погибшим. Куц успел поработать грузчиком в Обояни и трактористом в родном селе, окончить курсы снайперов.

Весной 1945 г. выпускники школы снайперов получили направления во фронтовые части, но воевать им уже не пришлось. А осенью того же победного года Владимира отправили на Балтийский флот. Куц сначала был простым артиллеристом, затем дослужился до командира расчета 12-дюймового орудия. Казалось, какая уж тут легкая атлетика — ведь служба Владимира проходила пре-

имущественно в частях береговой обороны, расположенных на островах и побережье Финского залива. Но судьбу его решил случай. В мае 1948 г. старшина второй статьи В. Куц победил в гарнизонных соревнованиях по кроссу в честь Дня Победы. Его победа была настолько впечатляющей, что с этого момента его стали отправлять на все соревнования по бегу. Многие тогда удивлялись его успехам, так как никогда не подозревали в толстяке Куце таких способностей. Затем он выиграл гарнизонные соревнования по легкой атлетике, показав лучший результат на дистанции 5000 м.

Эта победа позволила Владимиру Куцу поехать в Таллин на первенство флота. Здесь он занял третье место. Успех очевидный, но ведь ему уже двадцать два года. Возраст, когда многие спортсмены устанавливают рекорды. К тому же у Владимира не было настоящего тренера. Между тем Владимир год от года улучшал свои показатели. Например, в беге на 5000 м он показал результат выше нормы 2-го разряда.

Однако весной 1951 г. произошло еще одно событие, сыгравшее важную роль в судьбе В. Куца. Его заметил один из лучших тренеров страны Леонид Сергеевич Хоменков. Именно он помог Куцу войти в большой спорт, хотя и тренировал его совсем недолго. «Помню, меня поразила его





Личность в истории

любопытность. Расспрашивал он буквально обо всем: и сколько раз в неделю нужно тренироваться, и в каком темпе бегать, и какие упражнения выполнять на разминке. Я посоветовал ему присмотреться к занятиям и технике бега ведущих стайеров страны. Здесь на сборе были такие известные бегуны, как Владимир Казанцев, Иван Пожидаев, Феодосий Ванин, Никифор Попов, Иван Семенов. В течение двух недель Куц тренировался, выполняя мои задания. Провели мы в конце сбора и прикидку. Уже тогда я понял, что Владимир наделен незаурядными способностями и при разумно поставленной тренировке может показать выдающиеся результаты в беге».

После этого было участие в ряде соревнований, в большей части из которых Владимир вышел победителем.

Первые значительные успехи В. Куца в стайерском беге нужно отнести к 1952 г., когда его тренировкой начал руководить Александр Чикин. Весной еще второразрядник, осенью он стал мастером спорта.

Зимой 1952–53 г. В. Куца перевели в Ленинград. Здесь в манеже состоялось знакомство Владимира с человеком, ставшим его наставником и другом на долгие годы, одним из тренеров сборной страны Григорием Исаевичем Никифоровым.

Сезон 1953 г. был очень успешным для этого спортсмена, который еще весной пребывал в неизвестности: две серебряные медали на IV фестивале молодежи и студентов в Бухаресте, где он сразился с известными зарубежными бегунами: венгром Йожефом Ковачем, австралийцем Дейвом Стивенсом, героем XV Олимпийских игр в Хельсинки, чехом Эмилем Затопек. Лишь на финише Затопек вырвался вперед, сумев опередить в забеге на 5000 м советского бегуна-дебютанта. Также в этом году Владимир Куц завоевал две золотые медали на первенстве страны и установил всесоюзный рекорд к концу сезона.

В 1954 г. спортсмен одержал первую крупную победу, установив мировой рекорд на чемпионате Европы в Берне. Немногие из присутствовавших на стадионе в Берне верили в то, что советский бегун может стать чемпионом Европы.

С самого начала В. Куц ведет бег. Пожалуй, критическим оказался третий километр. Здесь особенно трудно было поддерживать высокий темп бега, заставить себя бежать широким и вместе с тем легким шагом. За километр до финиша Затопек отстает на 70–80 м. И как ни старался олимпийский чемпион, он не смог помешать впечатляющей победе Куца с новым мировым рекордом — 13:56,6!

К тому времени В. Куц перебрался в Москву, где у него появился и собственный дом — квартира на Щербаковской улице. С некоторых пор, возвращаясь из поездок по стране или из-за рубежа, Володя ожидал встречи не только с братом Николаем, но и со своей новой знакомой — Раей. Окончив факультет журналистики МГУ, Раиса Полякова стала литературным сотрудником газеты «Советский флот». Поручение редакции — взять интервью у морского офицера, чемпиона Европы по легкой атлетике Владимира Куца — растянулось на многие годы. Его результатом была новая молодая семья, книга — литературная запись воспоминаний Куца, многочисленные статьи в газетах и журналах. Одна из них, опубликованная во французском журнале, так и называлась — «Мой муж».

Этот брак принесет Куцу много радости, поможет приобщиться к литературе, искусству, расширит его кругозор, заставит по-иному взглянуть на окружающий мир.

Приближалась Олимпиада в Австралии. После успеха на чемпионате Европы Владимир Куц потерпел несколько обидных поражений, когда соперники англичане Чатауэй и Пири опережали его на самом финише.

Стремление к высоким результатам приводит к тому, что В. Куц учится варьировать скорость бега и до-

бывается в этом превосходных результатов, легко переходит от бега трусцой или равномерного бега в среднем темпе к длинным ускорениям, изматывающим противника рывкам. Незадолго до Олимпиады Владимир устанавливает мировой рекорд на 10 тысяч м.

Результат выступления В. Куца на Играх ждет с нетерпением вся страна. И вот Мельбурн. Олимпийские игры начались 22 ноября 1956 г.

Однако за три дня до их открытия произошел инцидент, который едва не оставил В. Куца за бортом этих соревнований. Известно, что Владимир Куц был заядлым автолюбителем и незадолго до Олимпиады купил себе машину — престижную «Победу». Но, видимо, вдоволь наездиться на ней не успел, поэтому, едва прибыв в Мельбурн, решил наверстать упущенное на чужой земле. Он уговорил одного австралийца дать ему прокатиться на его машине в пределах олимпийской деревни. Тот согласился. Владимир усадил в нее тренера Никифорова, своего коллегу Климова и сел за руль. А далее произошло неожиданное. Видимо не рассчитав свои действия (машина была иностранная, руль с правой стороны, а ее двигатель был в два раза мощнее, чем у «Победы»), Куц резко рванул автомобиль с места и врезался в столб. В этой аварии он получил дю-





Личность в истории

жину различных ран, которые пришлось залечивать в местном травмпункте. Это событие, естественно, не укрылось от глаз вездесущих репортеров, и уже вечером того же дня газеты трубили о том, что надежда советских спортсменов Владимир Куц тяжело травмирован и выбывает из игр. Чтобы опровергнуть эти слухи, Куцу пришлось лично явиться на танцы в олимпийский концертный зал и на танцевальной площадке продемонстрировать всем, что он абсолютно здоров.

Центральным событием первого дня соревнований был бег на 10 тысяч м. Тренер Гавриил Коробков с трибуны внимательно следил за борьбой, развернувшейся на беговой дорожке: «На седьмом круге Куц отходит вправо и бежит по второй дорожке, предлагая тем самым Пири выйти вперед и повести бег... К концу одиннадцатого круга Пири еще прочно удерживается за Куцем. Оба они далеко отрываются от остальных бегунов. Где-то сзади Петр Болотников и Иван Чернявский. Кажется, что роли в этой игре распределились. Пири — охотник, Куц — его жертва.

Владимир резко уходит вправо на третью дорожку, открывая дорогу Пири. Однако англичанин верен себе. Он ни за что не хочет идти вперед. Его задача — удержаться за Куцем до последних метров, а затем,

используя свое превосходство в скорости, уйти от него...»

Но Куц готов к любому темпу, любым рывкам и не намерен вести Пири к финишу. Между тем многим зрителям кажется, что Пири уже победил. Еще несколько ускорений, и наконец Куц решает дать своему противнику последний бой. Девятнадцатый круг. Этот спектакль настолько необычен, что большинство зрителей привстают со своих мест.

«На полной скорости я перехожу с первой дорожки на вторую, — вспоминал В. Куц. — Пири следует за мной. Со второй на третью, Пири следует за мной. С третьей на четвертую — Пири опять за мной. С четвертой назад на первую — Пири по-прежнему за мной. Он согласен на все, даже на зигзаги, только не на лидирование... И тогда я решаю остановиться. Не будет же и он прекращать бег... Я отхожу вправо, легонько переминаюсь с ноги на ногу, а затем почти совсем останавливаюсь и жестом предлагаю ему возглавить бег...

А на трибунах уже никто не сомневается, что спор между нами окончен, что я вот-вот сойду с дорожки... И наконец свершилось: Пири стал лидером. Мы бежим теперь рядом, и впервые за весь этот бег я вижу его поникшую фигуру... Я еще раз всматриваюсь в его лицо. Гордон Пири настолько измотан, настолько

устал, что ему, видимо, уже ничто не страшно, даже поражение.

Пири лидировал всего метров сто. Я снова развил большую скорость и оторвался от англичанина. Бежал и не верил себе: тень Пири не тянулась за мной, не слышалось за спиной ни тяжелого, отрывистого дыхания, ни ударов шипов. Мне казалось, что с меня свалились цепи. Я был свободен, свободен в выборе любого темпа бега, любой скорости. Чертовски хорошо быть свободным! Пири отставал все больше и больше. Один за другим его обходили Ковач, Кшишковяк, Лоуренс, Чернявский, Пауэр.

...И вот двадцать пятый, последний круг. Стадион бушует. Букеты цветов, шляпы, платки летят в воздух. Оглушительное «Хурей! хурей!» («ура! ура!») едва выдерживают перепонки. Когда по своей давней привычке, подняв правую руку, я разорвал финишную ленту, мне показалось, что само небо лишилось олимпийского спокойствия. Замедлив бег, я прошел еще один, двадцать шестой круг. Это был круг почта».

На этот раз Пири был честен и сказал журналистам: «Он убил меня своей быстротой и сменой темпа. Он слишком хорош для меня. Куц безусловно величайший бегун, и я никогда не смог бы победить его. Мне не надо было бежать 10 тысяч метров...»

Но сумеет ли Владимир Куц так же блестяще пробежать 5 тысяч метров? Казалось, что сделать это ему будет невероятно трудно. Во-первых, англичане образовали «противокуцевскую коалицию», в которую вошли отдыхавшие в день бега на 10 тысяч метров Чатауэй, Ибботсон, а также и Пири. Была разработана специальная тактика, направленная против «рваного» бега русского спортсмена. Готовилась к этому бегу и венгерская тройка: Ихарош, Сабо и Табори.

Бег Владимира Куца на 5 тысяч метров показал, что его тактика разнообразна и нешаблонна. После поражения в первый день соревнований англичане готовились к тактике «рваного» бега, но Куц теперь бежал на отрыв в том предельном темпе, на который только был способен. Вспоминает один из участников забега английский стайер Дерек Ибботсон: «Куц, как мы и ожидали, через полкруга был впереди. Пири следовал по пятам. Я был глубоко уверен в способностях Пири и решил держаться за ним. Так я и бежал третьим. Первые несколько кругов все бегуны держались вместе, но скоро яростный темп Куца стал выматывать преследователей, и к половине пути группа разорвалась на части. Пири был вторым, я — третьим, Чатауэй — четвертым. Примерно через 40 ярдов за нами венгр Табори вел другую





Личность в истории

группу. Я сознавал, что дать Куцу оторваться — гибельно для нас, только это и вынуждало сохранять принятый им яростный темп. После двух миль Чатауэй вышел на второе место. Я не мог понять, почему он это сделал. После мы узнали, что он почувствовал боль в области желудка и двинулся вперед, надеясь сбить ее. Но после 20 ярдов бега Пири и я стали свидетелями страшного зрелища — удалявшегося Куца...

Чатауэй не смог удержаться за ним, а Пири в продолжение трех роковых секунд был в растерянности. Когда он решил следовать за русским, было уже слишком поздно. Куц оказался недосыгаем. Я был очень расстроен, что не смог почувствовать опасности раньше и принять меры. Я слепо доверился Пири. Позже Пири упрекал Чатауэя за потерю контакта, но я с этим не согласен...

Да, Куц построил свой бег иначе, чем прежде. Англичане приготовились к рывкам, но их не будет. Применим равномерный бег в непосильном для противников темпе. Он был так высок, что два сильных стайера — югослав Мугоша и американец Делингер вообще сошли с дистанции. Новый олимпийский рекорд (13:39,6) на 27 секунд превысил рекорд Затопека!

Так Куц «завоевал» Австралию и стал подлинным героем Мельбурна. Ему было доверено нести знамя со-

ветской делегации на параде закрытия Олимпийских игр. Газеты не скупились на такие заголовки: «Триумф Владимира Куца!», «Русский моряк — кумир мельбурнцев!» Роджер Баннистер вынужден был изменить свое мнение и после Игр в статье «Куц — кошка, Пири — мышь» писал: «Но Куц не машина. Его ум такой же сильный, как и его тело, и он владеет тактическим искусством. Зрители из всех стран поднялись, чтобы приветствовать Куца при его приближении к финишу. Бегуны, как он, рождаются, а не готовятся по рецепту. Куц остается, как и был до Олимпийских игр, величайшим бегуном в мире...»

В 1957 г. Куцу было присвоено звание лучшего спортсмена мира. Казалось, все складывалось удачно. Но вместо выступлений на соревнованиях Куц попал в санаторий. Беспokoил желудок, сильно болели ноги. Врачи предупредили: «Хотите жить — бросьте бег».

Но Владимир хотел, чтобы все рекорды на длинных дистанциях принадлежали ему. И, несмотря на болезнь, на международных соревнованиях в Риме 13 октября 1957 г. на стадионе Форо-Италико на финише Куц остановил секундомеры судей на 13 минутах 35 секундах! Этот новый мировой рекорд продержится в таблице мировых рекордов восемь лет, а в таблице всесоюзных — десять!

Но в дальнейшем ему уже не могли помочь ни воля, ни основательная подготовка. Произошло то, о чем предупреждали врачи: ноги перестали слушаться и нестерпимо болели. Лечение в госпитале помогло ему весной 1959 г. выиграть кросс Ленинградского военного округа. Но то было последнее выступление великого бегуна.

Оставив беговую дорожку, Куц становится тренером в ЦСКА. Ему удалось подготовить немало известных бегунов, побеждавших на всесоюзной и международной арене. В 1973 г. В. Куц попал в автомобильную катастрофу. Травма оказалась серьезной. Врачи сомневались, выживет ли? Куц пролежал около месяца, потом его перевели в

военный госпиталь имени Бурденко. Вышел с палочкой. Демобилизовался. Устроился на работу тренером в школу высшего спортивного мастерства, но не выдержал. Вернулся в родной ЦСКА, получив назначение на должность начальника детской спортивной школы. 16 августа 1975 г. Владимира Петровича не стало.

В день смерти прославленного спортсмена в Ницце проходили большие международные соревнования. Они были в самом разгаре, когда вдруг диктор сообщил зрителям, что в Москве в возрасте 48 лет скончался олимпийский чемпион Владимир Куц. И весь стадион встал, чтобы почтить память великого мастера.

ЗДОРОВЬЕ
МЕТОДИКА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ
от А до Я
ВСЕХ

Проблеме сохранения и укрепления здоровья, формирования особого отношения к нему как к самостоятельной ценности посвящены публикации журнала.

Материалы основных 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 агентства «Роспечать» — 36731



К сведению авторов

Приглашаем к сотрудничеству специалистов, работающих в сфере «Физическая культура и спорт». В нашем журнале представлены различные рубрики:



АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЛИЧНОСТЬ
СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА
ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ
ТРЕНЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ
ИСТОРИЯ ВИДОВ СПОРТА

Мы надеемся узнать Ваше мнение по вопросам развития физической культуры и спорта, проблемам подготовки кадров, особенностям преподавания спортивных дисциплин и другим актуальным направлениям. Материалы, присылаемые в редакцию журнала «Детский тренер», можно представить по адресу: **115573 г.Москва а/я 104** или по электронной почте: **dettrener@mail.ru**.

Объем статьи 20 машинописных страниц. Типовой машинописный лист: 30 строк по 60 (приблизительно) знаков (включая пробелы).

Статья может иметь произвольную форму изложения. Рекомендуется условно выделять: введение, основную часть и заключение. 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 регистрации), фамилию, имя и отчество (полностью), место работы, ученую степень, звание и занимаемую должность. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Редакция журнала «Детский тренер»