

ISSN 1993-4335

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**



№ 6, 2007

ISSN 1993-4335

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ХАРЬКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ
(ХАРЬКОВСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ИНСТИТУТ)

Издается с декабря 1996 года

№6

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

ХАРЬКОВ- 2007

Физическое воспитание студентов творческих специальностей:
сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2007.
- №6. - 148с.
(Русск.яз.)

В сборник включены статьи, освещающие новые технологии физического воспитания молодежи и подготовки спортсменов. Рассмотрены проблемы физического воспитания студентов.

Сборник предназначен для учителей и преподавателей физического воспитания, тренеров, спортсменов, докторантов, аспирантов.

Издается по решению ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол № 5 от 26.01.2007г.].

Сборник утвержден ВАК Украины и входит в перечень №1 научных изданий, в которых могут публиковаться основные результаты диссертационных работ [физическое воспитание и спорт] (Постановление ВАК Украины от 09.06.1999 г. №1-05/7. Бюл. ВАК Украины, 1999. - №4. - С. 59).

Издание зарегистрировано ISSN International Centre (Paris, France):

ISSN 1993-4335 (Print),

ISSN 1993-4343 (Online) - URL: <http://www.nbu.gov.ua/articles/khhpi/>

Редакционная коллегия:

1. Бизин В.П. доктор педагогических наук, профессор;
2. Бойченко С.Д. доктор педагогических наук, профессор;
3. Верич Г.Е. доктор медицинских наук, профессор;
4. Дмитриев С.В. доктор педагогических наук, профессор;
5. Друзь В.А. доктор биологических наук, профессор;
6. Ермаков С.С. (гл.ред.) доктор педагогических наук, профессор;
7. Камаев О.И. доктор педагогических наук, профессор;
8. Клименко А.И. доктор биологических наук, профессор;
9. Коробейников Г.В. доктор биологических наук, профессор;
10. Корягин В.М. доктор педагогических наук, профессор;
11. Максименко Г.Н. доктор педагогических наук, профессор;
12. Носко Н.А. доктор педагогических наук, профессор;
13. Романенко В.А. доктор биологических наук, профессор;
14. Сак Н.Н. доктор медицинских наук, профессор;
15. Ткачук В.Г. доктор биологических наук, профессор.

© Харьковская государственная академия дизайна и искусств, 2007

© С.С. Ермаков, 2007

© Д.В.Русланов, обложка, 2007

ЧАСТЬ I

ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТАТОДИНАМИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ЖЕНСКОЙ ПАРНОЙ АКРОБАТИКЕ

Бачинская Н.

Днепропетровский государственный
институт физической культуры и спорта

Аннотация. В статье представлены результаты исследований, которые свидетельствуют о том, что в парной акробатике показатели функции равновесия подвержены существенным изменениям при использовании тренировочных нагрузок. По данным автора, показатели статодинамической устойчивости могут быть использованы как экспресс-метод оценки оптимальной нагрузки тренировочного занятия.

Ключевые слова: функция равновесия, тренировочные нагрузки, парная акробатика.

Анотація. Бачинська Н.В. Експрес-методика визначення статодинамічної стійкості в жіночій парній акробатиці. У статті представлені результати досліджень, які свідчать про те, що в парній акробатиці показники функції рівноваги схильні до істотних змін при використуванні тренувальних навантажень. За даними автора, показники статодинамічної стійкості можуть бути використані як експрес-метод оцінки оптимального навантаження тренувального заняття.

Ключові слова: функція рівноваги, тренувальні навантаження, парна акробатика.

Annotation. *Bachinskaya N.V. The express procedure of definition of a static transient stability in female didymous acrobatics.* The results of researches, which testify that in pair acrobatics the indexes of function of equilibrium are subject to the substantial changes at the use of the training loadings, are represented in the article. From data of author, the indexes of function of equilibrium can be used as method of estimation of the optimum loading of training employment.

Key words: function of equilibrium, training loadings, pair acrobatics.

Введение.

Двигательная деятельность во многих видах спорта сопровождается быстрыми изменениями как направления движения, так и положения головы спортсмена относительно вертикали, то есть движений, в той или иной мере раздражающих вестибулярный анализатор.

Функция вестибулярного анализатора рассматривается в двух аспектах: как орган равновесия и ориентации тела в пространстве и как орган, непосредственно участвующий в регулировании обменных процессов для оптимального энергетического режима активного движения в данный момент времени.

Даже при действии значительных угловых и прямолинейных ускорений, хорошо тренированный вестибулярный анализатор, посылая в мозг информацию о движении, позволяет избежать возникновения неприятных вегетативных нарушений [3, 4, 5, 6].

В теории и практике современного спорта в последние годы возрос интерес к проблеме повышения функциональных возможностей вестибулярного анализа как системы, играющей важную роль в ориентации спортсмена в пространстве и выполнении высококоординированных двигательных актов.

Дальнейшее совершенствование технической подготовленности спортсменов, изыскание дополнительных резервов, направленных на повышение устойчивости двигательных навыков в условиях спортивной борьбы, невозможно без целенаправленного воздействия на вестибулярный анализатор, функциональное состояние которого во многом обуславливает успешность выполнения сложных координированных движений.

Известно, что при выполнении двигательных навыков происходит координированное взаимодействие вестибулярного и других анализаторов, обеспечивающее определенную качественную характеристику движения.

Анализаторы принимают непосредственное участие как в формировании двигательных актов, так и их совершенствовании в процессе спортивной деятельности. При этом в одних случаях может наступать взаимное усиление функционального состояния анализаторов, способствующее решению двигательной задачи. В других случаях раздражение одного анализатора, возникающее во время спортивных занятий, вызывает изменение функционального состояния другого анализатора, в результате чего снижается эффективность тренировки [1, 2, 3].

Как правило, устойчивость вестибулярного анализатора повышается с ростом спортивной квалификации, причем уровень спортивных достижений во многих видах спорта тесно коррелирует с уровнем устойчивости вестибулярного анализатора.

Наибольшая устойчивость отмечается у представителей тех видов спорта, двигательная деятельность которых предъявляет повышенные требования к вестибулярному анализатору (акробатика, фигурное катание, прыжки в воду, гимнастика и др.).

Оценка функционального состояния вестибулярного анализатора основана на регистрации разнообразных физиологических реакций, возникающих при его адекватном раздражении. Физиологическая сущность проявления вестибулярных реакций обусловлена морфофункциональными связями вестибулярного анализатора со спинным мозгом, мозжечком и вегетативной нервной системой.

В практике спорта наибольшую информативную ценность представляют методики исследования вестибулоспинальных рефлексов, отражающих функцию равновесия и позы, обеспечивающих точное выполнение двигательной задачи [1, 2, 4, 6].

Для исследования статического равновесия у спортсменок, специализирующихся в парной акробатике, использовался метод кефалографии. Данный метод имеет ряд преимуществ по сравнению с другими используемыми методами определения статического равновесия:

1. Непродолжительность процедуры тестирования как для спортсмена, так и для исследователя.
2. Оперативность обработки и интерпретации результатов тестирования.
3. Возможность выполнения исследований непосредственно в местах проведения учебно-тренировочных занятий.
4. Техническая простота конструкции прибора, позволяющая его самостоятельное изготовление [1, 2].

Он состоит из пневматической системы, фиксирующего устройства и планшета. Пневматическая система представляет собой резиновую трубку длиной 70—80 см, один конец которого соединен с пневматической грушей, у другой — с металлическим цилиндром высотой 65 мм и диаметром 7 мм, в который вставляют химический карандаш длиной 10 см. Металлический цилиндр неподвижно закрепляется на оголовнике радионаушников, выполняющих роль фиксирующего устройства. Планшет — это лист фанеры (40 на 30 см), на которую помещается лист увлажненной бумаги. Планшет закрепляется с помощью зажима на вертикально перемещающейся планке ростомера.

Методика записи кефалограммы. Обследуемый одевал наушники с закрепленным на них металлическим цилиндром, в котором находился карандаш. Подойдя к планке ростомера, он принимал позу Ромберга. Планка ростомера с планшетом устанавливалась над головой так, чтобы до соприкосновения бумаги с острием карандаша было расстояние 1 см.

Через 10—15 сек., когда испытуемый занимал устойчивое положение, начиналась запись кефалограммы.

Исследователь в течение 1 мин. производил 60 кратковременных сжатий пневматической груши. Возникающие при этом воздушные толчки выталкивали карандаш, который оставлял следы в виде 60 точек на увлажненном листе бумаги.

Индекс кефалограммы рассчитывали по формуле:

$$R_{\text{кфг}} = \frac{n + (n_1 \times N)}{60},$$

где n — число точек в центральном круге, n_1 — число точек за пределами центрального круга, N — номер наиболее удаленного от центра круга, содержащего точки, 60 — общее количество точек по кефалограмме.

Предлагаемый способ прост и дает вполне достоверные сведения при минимальных затратах времени (расшифровка кефалограммы занимает не более 2-3 мин).

На основании анализа количественных наблюдений установлены следующие значения показателя кефалограммы [1].

1. Ркфг=1,0—2,5 (0 степень статической устойчивости).

Этот показатель свидетельствует об отсутствии нарушения функции равновесия. Значение Ркфг до 2,0 во всех случаях подтверждают высокую степень статической устойчивости, а отклонения в пределах 2,2—2,5 являются физиологической нормой.

2. Ркфг=2,6—4,0 (I степень). Имеет место незначительное нарушение равновесия, наблюдается у многих больных с начальными явлениями вестибулярной дисфункции.

3. Ркфг=4,1—6,0 (II степень). Определяется выраженное расстройство функции равновесия, проявляющееся значительными отклонениями тела от вертикальной оси.

I тип («нормальный») — кефалографические точки расположены кучно, рядом друг с другом, концентрируются преимущественно в центре листа бумаги в радиусе до 2 см. Такой тип кефалограммы отмечается обычно у здоровых людей при отсутствии признаков вестибулярной дисфункции.

II тип («ассиметричный») — кефалографические точки сгруппированы в виде эллипсоиды, неправильного прямоугольника или имеют другой рисунок, вытянутый в каком-либо направлении (вправо-влево, вперед-назад, вперед-влево, вперед-вправо, назад-влево и т.д.). Подобный тип кефалограммы свидетельствует о нарушении устойчивости статического равновесия и указывает на асимметрию возбудимости лабиринтов.

III тип («беспорядочный») — на кефалограмме отмечается большой разброс точек в различных направлениях, значительно отстоящих друг от друга. Такой тип возможен при резко выраженной вестибулярной возбудимости обоих лабиринтов, но может быть и при других патологических состояниях.

Работа выполнена по плану НИР Днепропетровского государственного института физической культуры и спорта.

Формулирование целей работы.

Цель исследования состоит в определении динамики изменения функции равновесия нижних партнерш в зависимости от фаз менструального цикла, а у верхних акробаток, в связи с отсутствием менструальной функции, в течение четырехнедельного предсоревновательного мезоцикла.

Методы исследования: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы; педагогическое тестирование (тестирование функции балансирования и вестибулярной функции); методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение.

В течение трех месяцев подготовительного периода подготовки в тренировочные занятия акробатов высокой квалификации были внедрены комплексы упражнений для совершенствования функции балансирования (для нижних партнерш) и статического равновесия (для верхних партнерш).

Комплекс индивидуальных элементов для верхних партнерш

Упражнения на гимнастических стоялках:

1. Из упора углом вне — жим стойки силой, отягощения на лодыжках.
2. Стойка с прогибанием («мексиканка»), отягощения на лодыжках.
3. Стойка — «ивушка».
4. Упор на локте — на двух и (или) одной руке, отягощения на лодыжках.
5. Из упора углом ноги вместе — жим стойки силой.
6. Стойка — «узкоручка».
7. Стойка на одной руке, отягощение на безопорной руке (на запястье).
8. «Самолет», отягощение на лодыжках.
9. Стойка «флагом».
10. Высокий угол — фиксировать максимальное количество времени, отягощения на лодыжках.

Комплекс индивидуальных элементов для нижних партнерш

1. Балансирование гимнастической палки на выпрямленной руке — левая в сторону. Варианты:

- а) стойка ноги врозь;
- б) в выпаде;
- в) с опусканием в сед ноги врозь;
- г) из седа ноги врозь — встать в и.п.;
- д) с поворотом на 360° в сед ноги врозь;
- е) кувырок через плечо;
- ж) балансирование гимнастической палки с закрытыми глазами.

2. И.п. — шпагат (правый, левый, поперечный): жим стойки силой ноги вместе; жим стойки силой ноги врозь.

Метод кефалографии применялся нами до и после тренировочного занятия. В результате исследований выявлено, что у верхних партнерш экспериментальной группы (табл. 1) после проведения эксперимента результаты кефалограммы достоверно улучшились.

У нижних партнерш экспериментальной группы после эксперимента показатели кефалографии изменились следующим образом (табл. 1). В менструальной фазе биологического цикла результаты улучшились до и после тренировки (уровень вероятности 95%). В постменструальной, овуляторной, постовуляторной фазах ОМЦ после тренировочного занятия получены аналогичные результаты с вероятностью 95% и 99%.

Таблица 1

*Показатели индекса кефалогаммы (усл.ед.)
у верхних партнерш в течение предсоревновательного мезоцикла*

Группа	МКЦ № п/п	До эксперимента		После эксперимента	
		до тренировки	после тренировки	до тренировки	после тренировки
ЭГ	I	1,54±0,08	2,91±0,29	1,52±0,05	1,67±0,09**
	II	1,56±0,11	2,76±0,33	1,38±0,04	1,79±0,13*
	III	1,66±0,06	2,95±0,29	1,45±0,04***	1,77±0,08**
	IV	1,66±0,12	2,84±0,12	1,43±0,09**	1,82±0,12****
КГ	I	1,61±0,05	3,05±0,24	1,73±0,09	2,96±0,21
	II	1,71±0,11	3,02±0,17	1,65±0,13	3,30±0,40
	III	1,66±0,07	2,84±0,28	1,60±0,08**	3,14±0,32***
	IV	1,63±0,06	3,21±0,25	1,63±0,09	3,22±0,22

Примечание: * — $p < 0,1$; ** — $p < 0,05$; *** — $p < 0,01$; **** — $p < 0,001$.

Таблица 2

*Показатели индекса кефалогаммы (усл.ед.)
у нижних партнерш экспериментальной группы в динамике ОМЦ*

Фазы ОМЦ	До эксперимента		После эксперимента	
	До тренировки	После	До тренировки	После
I	1,66±0,11	2,99±0,14	1,47±0,07*	1,94±0,11****
II	1,66±0,12	2,65±0,21	1,48±0,05	1,62±0,11***
III	1,64±0,12	2,97±0,25	1,50±0,09**	1,96±0,05*
IV	1,75±0,11	2,90±0,10	1,48±0,04*	1,77±0,11****
V	1,73±0,09	2,81±0,11	1,55±0,10****	2,11±0,13****

Примечание: * — $p < 0,1$; ** — $p < 0,05$; *** — $p < 0,01$; **** — $p < 0,001$

В контрольной группе верхних партнерш после эксперимента наблюдается эпизодическое улучшение показателей кефалогаммы в 3-м недельном МКЦ, до и после тренировки.

В контрольной группе нижних акробатов, только в предменструальной фазе после тренировки результаты статистически достоверно улучшились (уровень значимости 95%).

Эпизодическое улучшение статического равновесия в контрольных группах верхних и нижних партнерш свидетельствует, на наш взгляд, о положительном влиянии регулярных занятий акробатикой как сложнокоординационным видом спорта [2].

Выводы.

Таким образом, можно заключить, что показатели функции равновесия подвержены существенным изменениям при использовании тренировочных нагрузок. Эти данные свидетельствуют о том, что показатели устойчивости статического равновесия могут быть использованы как экспресс-метод оценки оптимальной нагрузки тренировочного занятия.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем статодинамической устойчивости в женской парной акробатике.

Литература:

1. Базаров В.Г. Клиническая вестибулометрия. — К.: Здоров'я, 1988. — С. 180 —196.
2. Бачинская Н.В. Планирование тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле для акробатических пар с учетом биологических особенностей женского организма: Автореф. дис... к. физ. восп. / ГНИИФКиС. — К., 2006. — 21 с.
3. Болобан В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: Автореф. дис... д. п. н. / КГИФК. — Киев, 1990. — 45 с.
4. Бретз Кароль. Устойчивость равновесия тела человека: Автореф. дис... д-ра пед. наук: 24.00.01 // УГУФВС. — К., 1997. — 41 с.
5. Корнеев А.С. Педагогический контроль в спортивной деятельности на основе показателей равновесия: Автореф. дис... к. п. н. / ГИФК им. П.Ф.Лесгафта. — Л., 1988. — 19 с.
6. Соколов В.Л. Эффективность выполнения сложных акробатических упражнений в зависимости от уровня развития пространственной ориентировки: Автореф. дис... к. п. н. / ГИФК им. П.Ф.Лесгафта. — Л. 1988. — 22 с.

Поступила в редакцию 27.11.2007г.

ЧЕРЕДОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ПОВЕЛИЧИНЕ И НАПРАВЛЕННОСТИ НАГРУЗКАМИ В ПОСТРОЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Данько Г.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В середине XX ст., как в теории, так и в практике спортивной тренировки прочно укоренилось представление, согласно которому оптимальным режимом чередования занятий в микроциклах является тот, при котором направленность занятий с большими нагрузками постоянно изменяется. Проведение двух занятий в день является доминирующей формой организации тренировочного процесса при решении задач специальной подготовки квалифицированных спортсменов. Структура ударных микроциклов может быть дополнена восстановительными процедурами.

Ключевые слова: нагрузка, цикл, тренировка, спортсмен, структура.

Анотация. Данько Г.В. Чергування занять із різними за величиною й спрямованості навантаженнями в побудові тренувального процесу. У середині XX ст., як у теорії так й у практиці спортивного тренування міцно закріпилось уявлення, відповідно до якого оптимальним режимом чергування занять у мікроциклах є той, при якому спрямованість занять із великими навантаженнями постійно змінюється. Проведення двох занять у день є домінуючою формою організації тренувального процесу при рішенні завдань спеціальної підготовки кваліфікованих спортсменів. Структура ударних мікроциклів може бути доповнена відбудовними процедурами.

Ключові слова: навантаження, цикл, тренування, спортсмен, структура.

Annotation. Dan'ko G.V. Alternating of occupations with different on size and an orientation loads in construction of training process. The optimal regime of the training alternation in microcycles is that one during which the trend of the training with great loads constantly changes. This idea was firmly taken root in the middle of the 20-th century both in the theory and in practice of the sports training. Holding of two occupations in day is the predominant form of architecture of training process at problem solving special preparation of the qualified sportsmen. The frame of stroke microcycles can be supplemented by regenerative procedures.
Keywords: load, cycle, training, sportsman, frame.

Введение.

Более 40 лет назад Л.Матвеев (3) писал: «Необходима (в принципе) такая система чередования тренировочных занятий и отдыха, чтобы основные занятия проводились на фоне восстановленной и повышенной работоспособности относительно тех упражнений, которые включены на данное занятие. Здесь подчеркнуто, что речь идет об основных («ключевых») тренировочных занятиях, а не о всех занятиях и тем более не об отдельных нагрузках внутри занятий. Подразумевается также не работоспособность «вообще», а специфическая работоспособность именно в тех упражнениях, которые представлены в данных занятиях. Иными словами, через каждый определенный отрезок тренировочного процесса спортсмен должен приобретать способность выполнить прежнюю работу, не снижая ее качественных, а также количественных показателей, а повышая их. Мы не исключаем и возможности проведения нескольких однотипных тренировочных занятий на фоне недовосстановления, но при условии, если, во-первых, подобные серии занятий чередуются с достаточным компенсаторным отдыхом, во-вторых, спортсмен достиг высокой предварительной тренированности и, в-третьих, обеспечен квалифицированный врачебно-педагогический контроль».

Развить эти положения и конкретизировать их применительно к практике современного спорта позволили результаты многочисленных исследований, результаты которых, в общих чертах, сводятся к следующему.

Двигательное утомление — это не какой-то единый, общий для разных видов мышечной деятельности комплекс физиологических процессов. Как существуют различные виды мышечной деятельности, в неодинаковой степени вовлекающие различные физиологические системы и функции, имеются и разные виды утомления, в большей или меньшей степени различающиеся по феноменологии, локализации и механизму. В зависимости от условий мышечной деятельности и индивидуальных особенностей организма роль ведущего звена в развитии утомления может принимать на себя любой орган или функция, возможности которых в определенный момент работы становятся неадекватными требованиям нагрузки. Первопричиной

утомления может стать и снижение энергетических ресурсов организма, и уменьшение активности ключевых ферментов из-за угнетающего действия продуктов метаболизма тканей, и нарушение целостности функционирующих структур из-за недостаточности их пластического обеспечения, и изменение нейрогуморальной регуляции функций, и др. (1, 4, 5, 7, 13 и мн. др.).

Исследования выполнены согласно с планами НИР в сфере физической культуры и спорта по теме 2.1.1. Теория периодизации спортивной тренировки: проблемы, противоречия и пути модернизации.

Формулирование целей работы.

Цель исследований — развить и конкретизировать положения чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками применительно к практике современного спорта.

Результаты исследований и их обсуждение.

Представления, согласно которым существуют различные виды утомления, тесно взаимосвязанные с характером и направленностью мышечной деятельности, получили развитие в наших исследованиях, которые проводились на материале нагрузок тренировочных занятий, дней, микроциклов с участием спортсменов высокого класса, специализирующихся в различных видах спорта. Конкретный характер утомления в результате выполнения работы различной преимущественной направленности показан применительно к нагрузкам, свойственным для разных видов спорта (8), а также по отношению к различным элементам структуры тренировочного процесса — отдельным занятиям (рис. 1) сериям занятий, проведенных в течение одного и нескольких дней (рис. 2), отдельных микроциклов (рис. 3).

Учет конкретного характера утомления является принципиально важным при планировании тренировочных микроциклов с большим количеством занятий и высокой суммарной нагрузкой, так как позволяет обеспечить одновременное выполнение следующих, принципиально важных для рациональной методики тренировки, условий: 1) создать предпосылки для оптимальной функциональной активности и работоспособности по отношению к работе конкретного занятия; 2) обеспечить необходимое соответствие между процессами утомления и восстановления, между стимулами к развитию адаптационных перестроек в организме спортсмена и условиями для их осуществления; 3) обеспечить характерное для спорта проявление отставленного тренировочного эффекта, развитие и сохранение устойчивой адаптации. Одним из наглядных примеров реализации такого подхода являются данные, приведенные на рисунке 4.

Особенно остро вопрос чередования нагрузок в микроцикле стоит в случае проведения в течение дня двух и более тренировочных занятий, что характерно для современного спорта в периоды особо интенсивной подго-

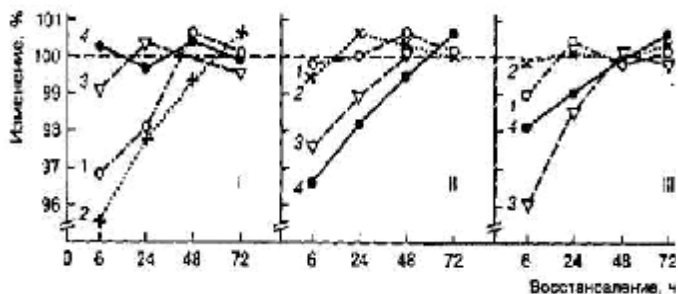


Рис. 1. Функциональные возможности гребцов-байдарочников высокого класса после занятий с большими нагрузками различной направленности:

- I - скоростная; II - развитие выносливости при аэробной работе; III - развитие специальной выносливости; 1 - скоростные качества; 2 - сила; 3 - специальная выносливость; 4 - выносливость при аэробной работе.

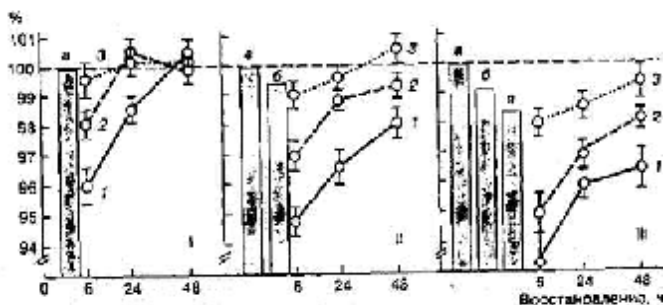


Рис. 2. Функциональные возможности пловцов высокой квалификации в восстановительном периоде после одного (I), двух (II) и трех (III) последовательно проведенных занятий с большими нагрузками (направленность - повышение выносливости к работе аэробного характера, интервал между занятиями - 24 ч): 1 - выносливость при аэробной работе; 2 - выносливость при анаэробной работе; 3 - скоростные возможности; а, б, в - объем работы в занятиях.

товки. Рационально спланированные двухразовые занятия позволяют не только существенно увеличить суммарный объем выполняемой работы без угрозы переутомления спортсменов, но и, главное, создать условия для качественного выполнения тренировочных упражнений в соответствии с требованиями эффективной методики совершенствования различных сторон подготовленности.

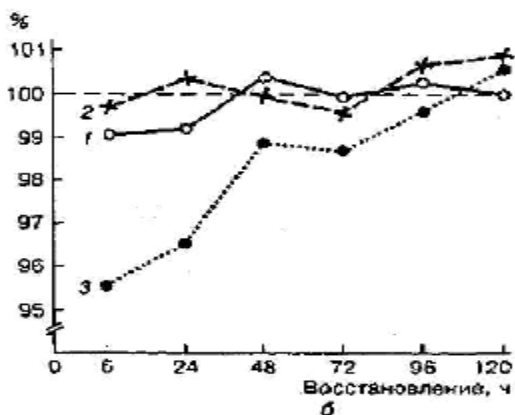


Рис.3. Функциональные возможности пловцов высокой квалификации после выполнения программы ударного микроцикла, направленной на повышение выносливости при аэробной работе: 1 - скоростные возможности; 2 - специальные силовые возможности; 3 - выносливость при аэробной работе.

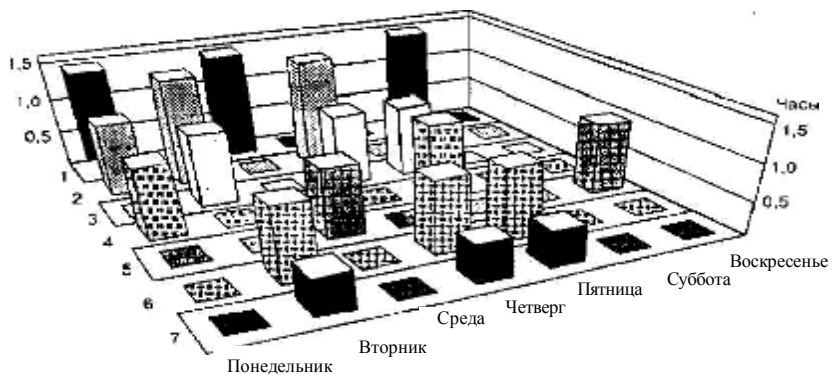
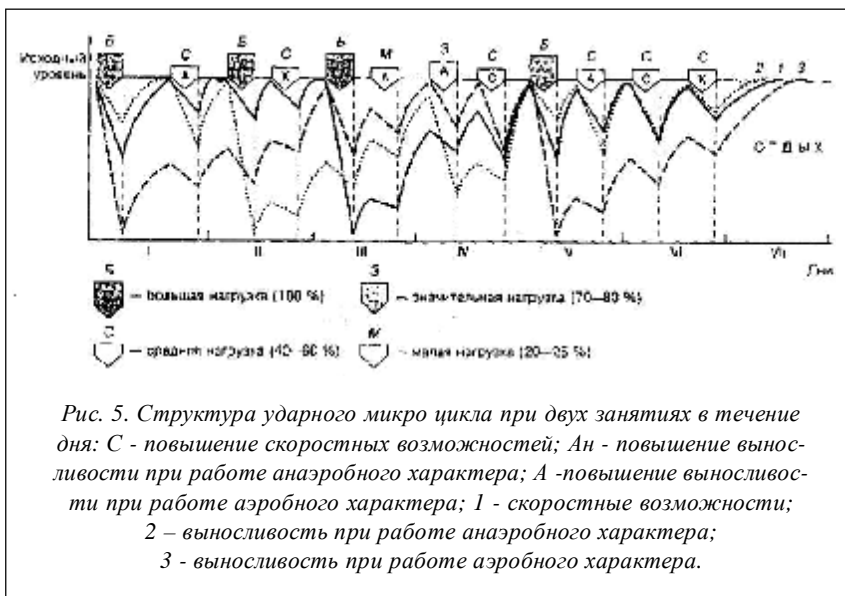


Рис. 4. Рациональное чередование нагрузок различной направленности в недельном микроцикле при подготовке квалифицированных боксеров. Направленность нагрузки: 1 -техничко-тактическая; 2 - развитие специальной выносливости; 3 - развитие общей выносливости; 4 -повышение координационных способностей; 5 - развитие гибкости; 6 - соревновательная; 7 - восстановительная (35).



Игнорирование основных закономерностей, лежащих в основе чередования работы и отдыха, может воспрепятствовать достижению результата, ожидаемого от интенсификации процесса тренировки. Происходит это чаще всего в двух случаях. Во-первых, когда нерационально чередуются занятия с различными по величине и направленности нагрузками, что приводит к быстрому переутомлению спортсменов. Во-вторых, когда направленность тренировочных занятий определяется без учета состояния организма спортсмена и влияния на него предыдущих занятий. При этом занятие часто проводится впустую, так как отсутствуют объективные предпосылки для проявления и развития у спортсмена тех или иных качеств и способностей, стимуляции соответствующих реакций адаптации.

Высокая эффективность двухразовых занятий в течение дня наблюдается, если рациональным образом сочетаются нагрузки основных и дополнительных занятий, а увеличение общего количества занятий не сопровождается уменьшением количества занятий с большими нагрузками, которые служат мощным стимулом роста тренированности (рис. 5).

Выводы.

Проведение двух занятий в день является доминирующей формой организации тренировочного процесса при решении задач специальной подготовки квалифицированных спортсменов. На отдельных этапах можно проводить три и даже четыре занятия в течение дня. Однако трех- и тем более

четырёхразовые занятия могут использоваться эпизодически, а увеличение количества занятий обусловлено не столько стремлением к освоения большого суммарного объема дневной работы, что также важно, сколько с дроблением этой работы на более мелкие порции с целью создания оптимальных условий для стимуляции соответствующих адаптационных реакций и совершенствования различных сторон подготовленности спортсмена.

Таким образом, вся структура ударных микроциклов, со сложнейшим сочитанием в них занятий с различными по величине и направленности нагрузками, которая может быть дополнена восстановительными процедурами, направлена на оптимизацию тренировочного процесса, стимуляцию адаптационных реакций в заданом направлении.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками в построении тренировочного процесса.

Литература:

1. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности. – Киев: «Олимпийская литература». – 2000. – С.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
3. Матвеев Л.П. Проблемы периодизации спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 248 с.
4. Мохан Р., Глессон Н., Гринхафф П.Л. Биохимия мышечной деятельности и физической подготовки. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 296 с.
5. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – К.: Здоров'я, 1988. – 216 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1986. – 808 с.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 288 с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 554-566.
9. Яковлев Н.Н. Биохимия спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 288 с.
10. Яковлев Н.Н. Значение нарушений гомеостаза для эффективности процесса спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры, 1971, №2, с.23.
11. Bergstrom J., Hermansen L., Hu Itman E., Saltrin B. Diet, muscle glycogen and physical performance // Acta physiol. scand. – 1967. N 71. – P. 140-150.
12. Bompa T.O. Periozizacao tloria e metodologia do treinamento. - Sao Paulo: Phorte Editora Ltd., 2002. – 424 p.
13. Friedrich W., Moeller H. Zum problem der Supercompensation // Leistungssport, 1999, №5, s.52.
14. Fox E.L., Bower R.W., Foss M.L. The Physiological basis for Exercise and Sport. – Madison, Dubuque: Brown and Denchmark, - 710 p.
15. Hegedus J. La ciencia del entrenamiento deportivo. – Buenos Aires: Stadium, 1992. – 521 p.

Поступила в редакцию 18.11.2007г.

К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Иваньков М.Н., Пилипко В.Ф., Гончарук С.А.

Полтавский государственный педагогический
университет им. В. Г. Короленка

Харьковская государственная академия физической культуры
Подольский государственный аграрно-технический университет

Аннотация. Работа посвящена рассмотрению вопроса повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов-пауэрлифтеров разной квалификации путем дифференциации средств и методов тренировки. В спортивных тренировках необходимо идти от простого к сложному. План спортсменов I-II разряда отличается от плана подготовки мастеров спорта. Мотивация для спортсменов и спортсменок разной квалификации должна применяться разная (особенно для спортсменов высокого класса).

Ключевые слова: пауэрлифтинг, тренировочный процесс, квалификация, спортивный результат, психологическая мотивация.

Анотація. Іваньков М. М., Пилипко В. Ф., Гончарук С. А. До питання про підвищення ефективності тренувального процесу у пауерліфтингу. Робота присвячена розгляду питання підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів-пауерліфтерів різної кваліфікації шляхом диференціації засобів та методів тренування. У спортивних тренуваннях необхідно йти від простого до складного. План спортсменів I-II розряду відрізняється від плану підготовки майстрів спорту. Мотивація для спортсменів і спортсменок різної кваліфікації повинна застосовуватися різна (особливо для спортсменів високого класу).

Ключові слова: пауерліфтинг, тренувальний процес, кваліфікація, спортивний результат, психологічна мотивація.

Annotation. Ivankov M. M., Pylypko V. F., Goncharyk S. A. To the problem of encreasing efficieneg of training process in powerlifning. The work is elevoted to coasideration of problem enhancing of training process of sportsmen-powerlifters of different qualification by way of differentiation of means and methods of training session. In sports agings it is necessary to go from simplis to complex{multiple}. The plot of sportsmen I-II of the discharge differs from the plot of preparation of masters of sports. The motivation for sportsmen and спортсменок different qualification should be applied different (especially to sportsmen of the tall class-room).

Key words: powerlifting, training process, qualification, sportive result, motivation.

Введение.

Большое значение для эффективности тренировочного процесса имеет конкретность поставленной перед спортсменами задачи, этап, период (переходной, подготовительный, соревновательный) и квалификация атлета (III разряд, II разряд, I разряд, КМС, МСУ, МСУМК) [2].

На основании этого в дальнейшем тренером подбираются необходимые упражнения (основные или вспомогательные). Например, если отстает результат в приседаниях или жим, или тяга то и подбираются соответствующие упражнения.

Работа выполнена в соответствии с темами Сводного плана НИР Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта 2.4.12.1п “Психолого-педагогическое обоснование повышения эффективности спортивной деятельности и восстановления работоспособности после физических нагрузок” и 2.2.12.5п “Усовершенствование учебно-тренировочного процесса спортсменов разной квалификации, которые занимаются силовыми видами спорта и единоборствами”, государственный регистрационный номер 0106U011991, плана НИР Харьковской государственной академии физической культуры и плана НИР факультета физвоспитания Полтавского государственного педагогического университета им. В.Г.Короленко и плана НИР Подольского аграрно-технического университета.

Формулирование целей работы.

Целью данной работы было теоретическое обоснование путей повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов-пауэрлифтеров разной квалификации.

Методы исследований: теоретический анализ и обобщение собственного многолетнего опыта тренировки спортсменов-пауэрлифтеров разной квалификации, анализ педагогической, научной и научно-методической литературы.

Результаты исследования.

Итак, в дальнейшем необходимо постараться выровнять все три движения в силовом троеборье. Необходимо также обязательно учитывать индивидуальные анатомические особенности спортсмена. Если короткие верхние конечности, то можно ожидать хороший результат в жиме, но не следует надеяться на рекорды в тяге и, соответственно, наоборот, при длинных руках будет хорошая тяга, но жим будет отставать.

Также необходимо разбивать все три движения на несколько фаз. Например:

а) в приседании:

1. Фаза – приседание,
2. Фаза – отбив,
3. Фаза – вставание из полуприседа и фиксации.

б) в жиме лежа:

1. Фаза – опускание штанги на грудь,
2. Фаза – срыв с груди,
3. Фаза – жим от положения, когда штанга находится на высоте 10см.

в) в тяге:

1. Фаза – отрыв штанги от помоста,
2. Фаза – прохождение колен,
3. Фаза – выпрямление корпуса и непосредственно фиксация.

При отставании результатов у спортсмена в каком-либо упражнении, необходимо рассмотреть в каком из упражнений и в какой фазе выполнения упражнения. После чего подобрать индивидуально одно из вспомогательных упражнений. Например: у спортсмена есть проблема в тяге становой во 2-й и 3-й фазах выполнения соревновательного движения, тогда планируем ему в подготовительном периоде тягу с плитов и тягу с вися до колен; если же слабый срыв – то тягу до колен и тягу из «ямы», т.е. когда спортсмен стоит на невысокой подставке. То же самое при приседаниях или жиме лежа двумя руками. Упражнения могут быть очень разнообразными, но всегда это должно быть не в соревновательный период. На этом этапе, когда уже необходимо «подводить» спортсмена непосредственно к соревнованиям, уже поздно что-то исправлять.

Один из важных аспектов в тренировочном процессе это необходимость заранее определить в какой весовой категории будет выступать спортсмен на соревнованиях. И чем раньше это будет сделано, тем лучше, конечно обязательно необходимо учитывать уровень подготовленности спортсмена, его квалификацию.

Не одобряется большая и быстрая сгонка веса. Например, если спортсмен выступает в весовой категории до 75кг, то его собственный вес в подготовительном периоде (за 90-60 дней до соревнований) не должен превышать 77,5-78,0кг, а в соревновательный период (40-30 дней до соревнования) не должен превышать 76,5-76,0кг. Если спортсменка выступает в весовой категории до 48кг, то в подготовительный период – 49,0-49,5кг, а в соревновательный период – 49,0кг.

Желательно за неделю до соревнований, чтобы собственный вес спортсмена не превышал чем на 1кг. Все это достигается сбалансированным питанием и режимом дня.

Трудно переоценить значимость мотивации в тренировочном процессе. Потому что очень часто спортсмен, достигнув определенного (чаще всего высокого) уровня спортивных достижений, сохраняя внешне активность и добросовестность в тренировочном процессе, начинает думать о достаточности этих результатов: «Не выступить бы хуже» [7,8]. Если тренер заранее и конкретно ставит перед своим учеником определенные задачи и объясняет, каким путем это будет достигнуто, то есть активно привлекает к сотрудничеству самого спортсмена, используя при этом весь свой педагогический талант, то можно ожидать, что в ответ он наверняка получит не работа на тренировках, а заинтересованного сподвижника.

Не зря говорят, что выигрывает спортсмен, а проигрывает тренер. По-разному многие понимают эту поговорку, но с истиной не поспоришь. Спортсмен должен реально представлять то к чему он стремится и что мо-

жет в дальнейшем ожидать от результатов «большого спорта». Одно из важных направлений на пути улучшения тренировочного процесса – это планирование и вариативность нагрузок, как по неделям, так и по тренировкам. Распределение нагрузок осуществляется индивидуально для каждого спортсмена и всегда учитывается этап, период. В подготовительном периоде вариативность нагрузок имеет тенденцию в большей разнице от минимума к максимуму. В отличие от соревновательного периода, когда тренировки имеют задачу «подвести» спортсмена к пику формы. А в переходном периоде нагрузки минимальны на протяжении всего времени тренировок. И задача ставится на восстановление спортсмена после соревнований.

Также необходимо сказать о морально-психологическом климате, в котором проходят тренировки. Если коллектив, в котором занимается спортсмен, не доброжелателен и нет взаимоуважения между спортсменами и тренерами, то рассчитывать на прирост спортивных результатов не стоит.

Задача тренера в первую очередь состоит в том, чтобы отношения в спортивном зале между занимающимися были дружеские и доброжелательные.

Трудно перечислить все необходимые составляющие для качественного тренировочного процесса.

Выводы.

Все движется вперед, в том числе и спортивная наука, и нужно признать, что человеческий организм и его возможности совсем еще мало изучены, но главное, что необходимо констатировать, что и в спортивных тренировках необходимо идти «от простого к сложному». Проще говоря, план спортсменов I-II разряда не может быть таким же, как у спортсменов имеющих квалификацию мастера спорта Украины или мастера спорта Украины международного класса, да и мотивация для спортсменов и спортсменок разной квалификации должна применяться разная (особенно для спортсменов высокого класса).

Перспектива дальнейших исследований касается необходимости разработки более целенаправленных планов подготовки для спортсменок разной квалификации занимающихся пауэрлифтингом с учетом возрастных и физиологических особенностей женского организма.

Литература:

1. Архангордський З.С., Ашанін В.С., Пилипко В.Ф. Порівняльний аналіз швидкісно-силових якостей важкоатлетів та пауерліфтерів // Фізична культура, спорт та здоров'я: Зб. наукових робіт. – Харків: ХадіФК, 1997. –С.158-160.
2. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика. – М. : Советский спорт, 2005. – 600 с.
3. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – К.: Здоровья, 1988. – 144с.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. –К.: Здоровья, 1990. – 200с.

5. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. – Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. – 270с.
6. Олешко В. Г. Силові види спорту.- К.:Олімпійська література, 1999. - 288с.
7. Пилипко В.Ф., Архангородський З.С., Клименко О.А., Клименко А.І., Трубіцина О.В. Методика психологічного настрою для спортсменів займаючихся гирьовим спортом // Всеукр. науково-практ. конф. „Шляхи вдосконалення тренувального процесу в силових видах спорту”.– Харків: ХДАФК, 2004. – С.8-9.
8. Пилипко В.Ф., Овсенко В.В., Семеняга К.В. К вопросу о мотивации и психологической подготовке при занятиях силовыми видами спорта и единоборствах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – № 3. – 102с.
9. Платонов В.М. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.

Поступила в редакцию 17.11.2007г.

ВЗАИМОСВЯЗИ РЕЗУЛЬТАТОВ РАЗЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЙ

Кугаевский С.А.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье автор анализирует влияние результатов различных соревновательных дистанций друг на друга и выявляет зависимость между этими результатами. Приведены коэффициенты влияния результатов соревновательных дистанций друг на друга и результатов двух соревновательных дистанций на результат третьей. Также приводятся варианты акцентирования подготовки с учетом этого влияния.

Ключевые слова: соревновательные дистанции, влияние, шорт–трек.

Анотація. Кугаєвський С.А. **Взаємозв'язки результатів різних дистанцій змагань.** У статті автор аналізує вплив результатів різних дистанцій змагань один на одного і виявляє залежність між цими результатами. Приведені коефіцієнти впливу результатів дистанцій змагань один на одного і результатів двох дистанцій змагань на результат третьої. Також приводяться варіанти акцентування підготовки з урахуванням цього впливу.

Ключові слова: дистанції змагань, вплив, шорт–трек.

Annotation. **Kygayevskiy S.A. Intercommunications, of results different distances of competitions.** In the article an author analyses influencing of results of different distances of competitions on each other and exposes dependence between these results. The coefficients of influencing of results of distances of competitions are resulted on each other and results of two distances of competitions on the result of the third. Variants over of accenting of preparation are also brought taking into account this influencing.

Keywords: distances of competitions, influencing, shorts is track.

Введение.

В последнее время в практике тренировки шорт–трековиков особое внимание специалистов уделяется непосредственной подготовке к соревно-

вательным дистанциям. Так как шорт-трек является многоборным видом, где спортсмены участвуют в трех номерах программы: 1500, 1000 и 500 метров то подготовка к одной дистанции является нецелесообразной [1, 2, 7,].

Многие специалисты сходятся во мнениях, что подготовка должна носить многоборный характер и строиться с учетом сильных сторон спортсмена. Необходимо делать акцент в подготовке либо на стайерской дистанции 1500 метров, либо на спринтерских 500 метров и 1000 метров. Однако эту теорию можно опровергнуть фактами из практической деятельности шорт-трековиков, так как в последнее время на международной арене лидируют представители корейской сборной, одинаково успешно выступающие на всех трех дистанциях [4, 5].

Таким образом, очевидна необходимость установки приоритетов в непосредственной подготовке к соревновательным дистанциям.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

Цель исследования: установить эффективность влияния результатов соревновательных дистанций между собой.

Результаты исследований.

В результате проведенных исследований нами был проведен опрос тренеров в результате, которого мы пришли к выводу, что подготовка шорт-трековиков строится с акцентом на две одну соревновательную дистанцию либо к двум спринтерским дистанциям (1000 метров и 500 метров).

Проведя анализ результатов соревновательных дистанций представителей сборной команды Украины мы установили, тенденцию не одинаковости изменения результатов. При улучшении результата на одной дистанции наблюдался спад на других соревновательных дистанциях и на оборот. В связи с этим мы провели анализ, который позволил изучить математические модели зависимости лучших спортивных результатов в беге на различные дистанции между собой. С помощью регрессионного анализа было выявлено, что все эти зависимости являются линейными (табл. 1-2.).

Из полученных данных следует, что наиболее взаимосвязаны между собой результаты на спринтерских дистанциях 1000 метров и 500 метров ($R^2=67,69\%$), влияние результатов стайерской дистанции 1500 метров на результаты 1000 метров и 500 метров выражены слабее $R^2=12,75\%$ и $R^2=43,75\%$ соответственно.

Наиболее выраженным было влияние двух высоких результатов, на разных соревновательных дистанциях, на третью. Так наиболее значимыми по уровню влияния были результаты, показанные на дистанциях 1000 метров и 1500м на результат на 500 метрах $R^2=83,18$. А также 500 метров и 1500

метров на результат на 1000 метров $R^2=73,91$. Также следует отметить низкое влияние двух высоких результатов на спринтерских дистанциях 500 метров и 1000 метров на результат показанный, на 1500 метрах, $R^2=54,59$. Исходя, из полученных данных можно заключить, что акцентированная подготовка к двум различным дистанциям приводит к росту результата на третьей без предварительной подготовки к ней.

Выводы.

1) Установлена низкая зависимость высоких результатов демонстрируемых на одной дистанции с результатами на двух других соревновательных дистанциях.

2) Подтверждена высокая зависимость между двумя различными дистанциями стайерской и спринтерской и третьей соревновательной дистанцией. 1500 метров и 500 метров линейное влияние на результат на 1000 метров $R^2=73,91$ и 1500 метров и 1000 метров на результат 500 метров $R^2=83,18$.

3) Низкое влияние двух спринтерских дистанций 1000 метров и 500 метров на результат стайерской дистанции 1500 метров $R^2=54,59$.

Полученные данные могут быть использованы для акцентирования направленности тренировочного процесса на определенных соревновательных дистанциях в зависимости от установленной взаимосвязи влияния.

Дальнейшие исследования в данном направлении планируется направить на выявление зависимости результатов и применяемых групп средств с целью определения наиболее рациональных и эффективных тренировочных средств и их сочетаний.

Литература:

1. Моргуновская А.Н. Бег на коньках на короткой дорожке (шорт-трек)- М.: ГЦОЛИФК, 1987.
2. Павловский Ю.А. Богданов И.А. Шорт-трек . – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 78 с. ил.
3. Петров В.В. Конькобежный спорт :Учебник для техник. физич. Культ. – Изд. 4 – е перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 222 с.
4. Рубин В.С. Стратегия олимпийской подготовки //Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 7. – С. 28-31.
5. Чернов И.П. Тренировка конькобежца. – Киев: «Здоровья», 1984.
6. Чернов И.П. Методика тренировки конькобежцев – многоборцев на предсоревновательном этапе . – Конькобежный спорт 1971.
7. Шорт-трек: Примерная программа спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ авт. – сост.: Г.М. Панов, Ю.И. Разинов, А.И.Брасалин, В.В. Крешнев. – М.: Советский спорт,2007. – 84 с.

Поступила в редакцию 29.10.2007г.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА РАЗВИТИЕ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК

Литисевич Л.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о влиянии тренировочной деятельности на развитие репродуктивной системы спортсменок. Установлено, что среди юных спортсменок высокой квалификации одного паспортного возраста, специализирующихся в спортивной гимнастике и баскетболе, уровень полового созревания различен. У спортсменок 14 лет, специализирующихся в спортивной гимнастике в ряде случаев наблюдается задержка полового развития. У спортсменок 14 лет, специализирующихся в баскетболе, половое созревание по результатам исследований в пределах нормы. Установлена обратная зависимость между возрастом наступления менархе и началом тренировочной деятельности.

Ключевые слова: тренировочная деятельность, репродуктивная система, половое развитие.

Анотация. Літисевич Л.В. Вплив тренувальної діяльності на розвиток репродуктивної системи юних спортсменок. У статті розглядається питання про вплив тренувальної діяльності на репродуктивну систему спортсменок. Установлено, що серед юних спортсменок високої кваліфікації одного паспортного віку, що спеціалізуються в спортивній гімнастиці й баскетболі, рівень полового дозрівання різний. У спортсменок 14 років, що спеціалізуються в спортивній гімнастиці в ряді випадків спостерігається затримка полового розвитку. У спортсменок 14 років, що спеціалізуються в баскетболі, полове дозрівання за результатами досліджень у межах норми. Установлено зворотну залежність між віком настання менархе й початком тренувальної діяльності.

Ключові слова: тренувальна діяльність, репродуктивна система, статевий розвиток.

Annotation. Litisevich L.V. Influence of training on reproductive system of young sportswomen. In the article consider question about influence of training on reproductive system of sportswomen. It fixed, that among juvenile sportswomen of tall qualification of one passport age, specializing in sports gymnastics and basketball, the level of a puberty is various. At sportswomen of 14 years specializing in sports gymnastics in some cases the delay of a sexual development is observed. At sportswomen of 14 years specializing in basketball, a puberty by results of researches in limens of norm. Inverse relationship between age of offensive menarche and the beginning of training activity fixed.

Keywords: training, reproductive system, sexual development.

Введение.

В настоящее время тренировочные и соревновательные нагрузки достигли таких величин, что их воздействие на организм спортсменок находится на грани предельных возможностей индивидуальной адаптации [5]. В видах спорта, с ранней специализацией, большие физические и психологические нагрузки совпадают с возрастом 12-14 лет. Специалисты в области

детской и подростковой гинекологии считают этот возраст «критическим», учитывая возрастающую активацию показателей как физического, так и полового развития [1;2;4].

Важный показатель возрастного развития девушек – возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы – через 1,5 года [3].

Несмотря на актуальность рассмотренных вопросов, анализ литературных источников показал, что еще не до конца изучено влияние тренировочных нагрузок на физическое и половое созревание спортсменок, специализирующихся в отдельных видах спорта, предполагающих значительные физические нагрузки в период их полового созревания.

Работа выполнена по плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Цель исследования. Изучить влияние тренировочной деятельности на репродуктивную систему юных спортсменок на примере сравнительного полового развития у девочек в возрасте от 12 до 17 лет, специализирующихся в спортивной гимнастике и баскетболе.

Результаты исследования.

Теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы позволяет выявить у спортсменок две наиболее значимых формы патологии репродуктивной системы: задержка полового развития, нарушение менструальной функции (рис. 1).

Проведенные исследования, в котором приняли участие 28 спортсменки в возрасте от 12 до 20 лет, специализирующихся в спортивной гимнастике и 30 юных спортсменок, специализирующихся в баскетболе, позволили выявить отдельные формы патологий, а именно, задержку полового развития у девочек, специализирующихся в спортивной гимнастике. Нами установлено, что среди обследованных гимнасток фактически лишь в одном случае менархе было зафиксировано до 15 лет, а именно, в 14 лет, что составляет 3,58% и в 2 случаях – в 15 лет (7,14%). В остальных случаях менархе либо не наступило, либо наступило в более позднем возрасте: в 16, 17, 18 и 19 лет по одному наблюдению соответственно (3,58%). Исследование показало, что среди испытуемых, специализирующихся по баскетболу такой проблемы не наблюдается: менархе в 9 лет наступило в одном случае (3,33%), в 11 лет – в 5 случаях (16,67%), в 12 лет - в 15 случаях (50%), 13 лет – в 2 случаях (6,67%) (рис. 2).

В ходе исследования нами были изучены данные, свидетельствующие о возрасте, в котором девочки начали тренировочную деятельность. В результате анализа полученных сведений было установлено, что девочки, специализирующиеся в спортивной гимнастике в 4 года начали тренировочную деятельность в 4 случаях (14,29%), в 5 лет – в 14 случаях (50%), в 6 лет – в 9 случаях

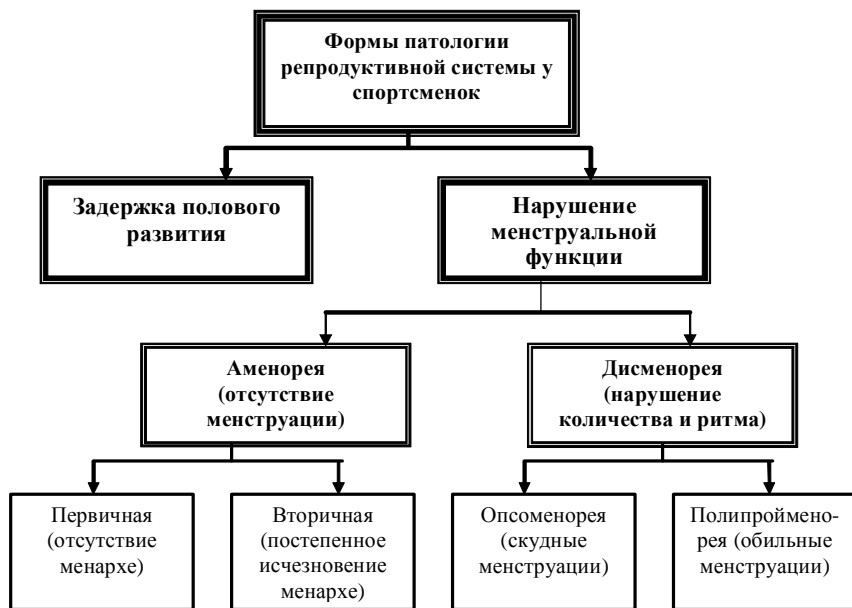


Рис.1. Формы патологии репродуктивной системы у юных спортсменов.

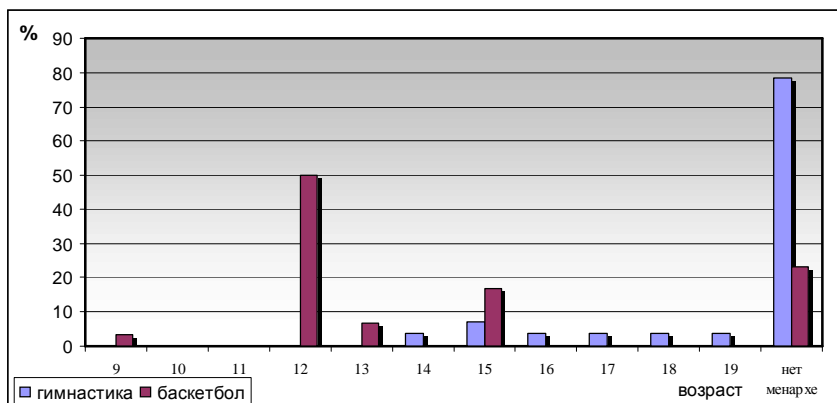


Рис. 2. Возраст наступления менархе у юных спортсменов.

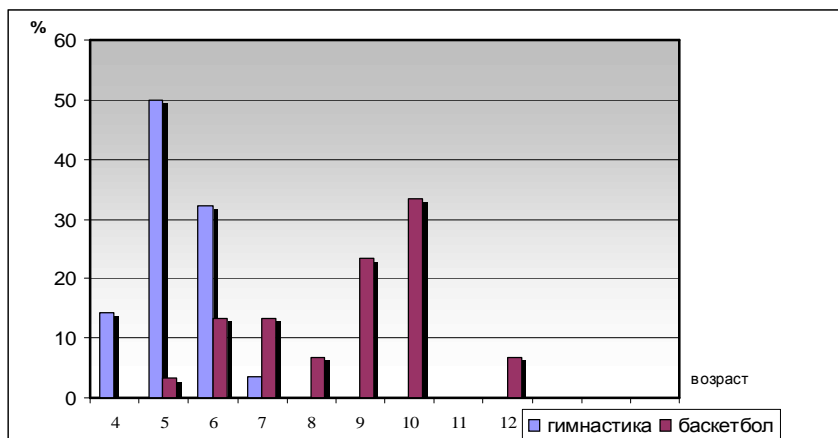


Рис. 3. Возраст начала тренировочной деятельности у девочек 12 – 17 лет.

(32,14%), в 7 лет – в одном случае (3,57%). Начало занятий тренировочной деятельностью девочек, специализирующихся в баскетболе значительно позже: в 5 лет - в одном случае (3,33%), в 6 лет – в 4 случаях (13,33%), в 7 лет – в 4 случаях (13,33%), в 8 лет – в 2 случаях (6,67%), в 9 лет – в 7 случаях (23,33%), в 10 лет – в 10 случаях (33,33%), а в 12 лет – в 2 случаях (13,33%) (рис. 3).

Выводы.

Анализ и систематизация специальной литературы, а также проведенные нами исследования позволили сделать следующие выводы:

1. Установлено, что среди юных спортсменок высокой квалификации одного паспортного возраста, специализирующихся в спортивной гимнастике и баскетболе, уровень полового созревания различен.

2. У спортсменок 14-ти лет, специализирующихся в спортивной гимнастике в ряде случаев наблюдается задержка полового развития.

3. У спортсменок 14-ти лет, специализирующихся в баскетболе, половое созревание по результатам исследований в пределах нормы.

4. Установлена обратная зависимость между возрастом наступления менархе и началом тренировочной деятельности.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении комплексного клинико-лабораторного обследования спортсменок данных специализаций.

Литература:

1. Богданова Е.А. Гинекология детей и подростков, - М.: Мединформагентство, 2000. – 230с.
2. Гуркин Ю.А. Гинекология подростков (Руководство для врачей). – СПб.: Фолиант, 2000. – 574с.
3. Коколина В.Ф. Гинекологическая эндокринология детей и подростков: Руководство для врачей. – М.: Мединформагентство, 2001. – 286с.
4. Руководство по гинекологии детей и подростков/ Под ред. В.И.Кулакова, Е.А. Богдановой – М.: Триада – X, 2005. – С.8 – 69; С.180 – 253.
5. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. – К.: Наукова думка, 2001. – 326с.

Поступила в редакцию 17.11.2007г.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Мунтян В.С.

Харьковский гуманитарный университет
«Народная украинская академия»

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования коэффициента эффективности технико-тактического мастерства квалифицированных спортсменов в рукопашном бое. Предложена структурная схема подготовки спортсменов по модульному принципу, позволяющая оценивать динамику уровня их подготовленности по результатам входного, оперативного, текущего, промежуточного и итогового контроля. Подчеркнуто, что суммирование результатов всех видов контроля позволяет определять индивидуальный кумулятивный показатель конкретного спортсмена.

Ключевые слова: оценка уровня подготовленности спортсменов, коэффициент эффективности, модуль, контроль, кумулятивный показатель.

Анотація. Мунтян В.С. Оцінка рівня підготовленості спортсменів в єдиноборствах. В статті проводяться результати досліджень коефіцієнта ефективності техніко-тактичного майстерства кваліфікованих спортсменів в рукопашному бою. Запропонована структурна схема підготовки спортсменів по модульному принципу, який дозволяє оцінювати динаміку рівня їх підготовленості по результатам вхідного, оперативного, поточного, проміжного і підсумкового контролю. Підкреслено, що додавання результатів всіх видів контролю дозволяє визначити індивідуальний кумулятивний показник конкретного спортсмена.

Ключові слова: оцінка рівня підготовленості спортсменів, коефіцієнт ефективності, модуль, контроль, кумулятивний показник.

Annotation. Muntyan V.S. Level evaluation of preparedness of athletes in combat sports. The results of research of efficiency factor of technical and tactical skills of qualified athletes in hand-to-hand fight are given in this article. There suggested a structural scheme of training athletes according to module principle which makes it possible to evaluate the development of preparedness level with due regard for results of initial, effective, current, intermediate and concluding control.

it is necessary to point out that summing up of results of all kinds of control makes it possible to determine the individual cumulative index of the athlete.

Key words: level evaluation of preparedness of athletes, efficiency factor, module, control, cumulative index.

Введение.

Соревнования в системе подготовки спортсменов являются не только средством контроля уровня подготовленности, способом выявления победителя, но и важнейшим средством повышения их спортивного мастерства [4, 5].

В настоящее время все современные методики преподавания предполагают построение учебно-тренировочных дисциплин по модульному принципу. Модуль – это завершённая часть (итог) учебно-тренировочной программы, тестирования или результат выступления в соревнованиях, которая реализуется соответствующими формами и методиками учебно-тренировочного процесса [1].

Исследования в области оценки уровня подготовленности спортсменов на различных этапах подготовки является чрезвычайно актуальными. С целью определения интегрального уровня подготовленности квалифицированных спортсменов очевиден учет результатов всех видов контроля [1, 2, 7]. Чаще всего встречаются термины «оперативный», «текущий», «промежуточный» и «итоговый» контроль. Реже используется термин «входной» контроль, хотя исходными данными для исследования динамики роста результатов подготовленности спортсменов и являются показатели входного контроля.

В единоборствах невозможно показывать одинаковый результат на соревнованиях или улучшать показатели как, например, в легкой атлетике. Тем самым проведение компаративного анализа их выступлений усложняется. Уровень проявления технико-тактического мастерства в значительной степени зависит от уровня подготовленности соперника, от его манеры ведения боя и уровня психологической устойчивости. Таким образом, при оценивании уровня подготовленности спортсменов в единоборствах необходимо учитывать не только «прямую» индивидуализацию – манеру ведения боя самого спортсмена, но и «обратную» индивидуализацию – манеру ведения боя и уровень подготовленности противника [2, 6 и др.].

Исследования выполнены в соответствии с планом научно-исследовательской работы Харьковского гуманитарного университета «Народная украинская академия» на 2006 – 2007 учебный год.

Формулирование целей работы.

Целью данного исследования является выявление наиболее оптимального варианта оценивания уровня подготовленности квалифицированных спортсменов в единоборствах.

Задачи исследования:

1. Оценить коэффициент эффективности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в рукопашном бое.
2. Осуществить анализ и обобщение результатов оценки уровня подготовленности в других видах учебно-воспитательного процесса с целью их экстраполяции применительно к спортивным результатам в единоборствах.
3. Разработать примерную схему оценивания уровня подготовленности спортсменов в единоборствах с использованием результатов всех видов контроля.

Организация и методы исследования. Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение специальной литературы, педагогические наблюдения, методы математической статистики.

Результаты исследования.

Оценка уровня технико-тактического мастерства позволила определить следующие составляющие в технической подготовленности: объем техники и степень реализации объема техники в соревновательной обстановке (соотношение тренировочного объема к соревновательному), разносторонность технической подготовленности и устойчивость к сбивающим факторам. В тактическом плане: общий объем тактики, разносторонность тактики (разнообразность атакующих, защитных, контратакующих и др. действий), рациональность тактических приемов, позволяющих добиться лучшего результата и эффективность тактики, соответствующей индивидуальным особенностям спортсмена [4, 5, 7].

Контроль соревновательной деятельности позволил выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов путем сравнения полученных результатов с запланированными, а также с показанными ранее [2, 4, 5, 6 и др.].

В таблице 1 приведены результаты исследования эффективности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в рукопашном бое ($n = 12$).

Коэффициент эффективности (КЭ) соревновательной деятельности складывается из суммы коэффициентов эффективности атакующих, контратакующих и защитных действий [6]. КЭ атакующих действий в свою очередь складывается из КЭ атакующих действий руками, ногами, бросков, болевых и удушающих приёмов. КЭ контратакующих действий складывается из КЭ контратакующих действий руками, ногами, бросков, комбинаций. КЭ защитных действий – из КЭ защит выполненных руками (подставки, отбивы, блоки), корпусом (уклоны, нырки и др.), передвижением (шагом: назад, в сторону, назад-в сторону, вперёд-в сторону и др.).

Коэффициент эффективности соревновательной деятельности спортсменов

№ № п/п	Квал ифика ция	КЭ атакующих действий (удары и др. тех. действия)				КЭ контратакующих действий				КЭ защитных действий			КЭ Соревнов ательной деят-ти
		Уд. рука ми	Уд. нога ми	Броски	Комби нации	Рукам и	Нога ми	Броски	Комби нации	Рука ми	Корпу сом	Ногами (шагом)	
1	1р.	0,60	0,47	0	0,72	0,80	0,58	0,20	0,71	0,57	0,49	0,69	0,53
2	КМС	0,57	0,57	0,33	0,76	0,68	0,63	0,25	0,73	0,61	0,52	0,71	0,58
3	МС	0,38	0,25	0,73	0,86	0,83	0,14	0,72	0,70	0,65	0,67	0,56	0,59
4	КМС	0,60	0,60	0,50	0,79	0,72	0,57	0,67	0,74	0,74	0,59	0,75	0,66
5	КМС	0,73	0,70	0,33	0,72	0,45	0,69	0,52	0,79	0,76	0,65	0,78	0,65
6	1р.	0,56	0,58	0,29	0,69	0,69	0,48	0,40	0,65	0,68	0,54	0,67	0,56
7	МС	0,37	0,22	0,60	0,75	0,71	0,18	0,70	0,68	0,70	0,59	0,61	0,59
8	1р.	0,55	0,56	0,25	0,78	0,87	0,54	0,20	0,73	0,78	0,63	0,73	0,60
9	МС	0,35	0,18	0,70	0,77	0,74	0,38	0,73	0,67	0,72	0,70	0,58	0,59
10	МС	0,72	0,69	0,50	0,83	0,69	0,47	0,15	0,78	0,64	0,67	0,74	0,63
11	КМС	0,57	0,50	0,50	0,78	0,73	0,62	0,33	0,76	0,69	0,57	0,72	0,62
12	КМС	0,32	0,20	0,67	0,61	0,69	0,21	0,69	0,72	0,71	0,53	0,68	0,55

Коэффициент эффективности определяется соотношением числа технических действий достигших цели к общему числу выполненных. Например, для оценки коэффициента эффективности соревновательной деятельности (по трём поединкам) спортсмена под № 10 (табл. 1) необходимо:

1. Оценить КЭ атакующих действий, состоящих из ударов руками, ногами, подсечек, бросков и комбинаций.

Спортсмен выполнил 29 ударов руками, из них 21 удар достиг цели.
КЭ ударов руками = $\frac{21}{29} = 0,72$;

$$\text{КЭ ударов ногами} = \frac{9}{13} = 0,69;$$

$$\text{КЭ бросковой техники} = \frac{2}{4} = 0,50;$$

$$\text{КЭ выполненных комбинаций} = \frac{5}{6} = 0,83.$$

Таким образом, КЭ атакующих действий спортсмена составляет,
КЭ = $\frac{0,69 + 0,69 + 0,50 + 0,83}{4} = \frac{2,74}{4} = 0,69$.

2. Оценить КЭ контратакующих действий. С этой целью производится оценка КЭ контратакующих действий руками, ногами, бросками, комбинациями отдельно, КЭ = $\frac{0,69 + 0,47 + 0,15 + 0,78}{4} = \frac{2,09}{4} = 0,52$.

$$3. \text{ Оценить КЭ защитных действий} = \frac{0,64 + 0,67 + 0,74}{3} = \frac{2,05}{3} = 0,68.$$

4. Оценить КЭ соревновательной деятельности спортсмена
КЭ = $\frac{КЭ_{\text{атак.д.}} + КЭ_{\text{контратак.д.}} + КЭ_{\text{защитн.д.}}}{\text{Кол-во изучаемых параметров}} = \frac{0,69 + 0,52 + 0,68}{3} = \frac{1,9}{3} = 0,63$.

Оценка коэффициентов эффективности атакующих, контратакующих и защитных действий, а также других технических действий, применяемых спортсменами во время ведения поединка, позволяет определить манеру ведения боя конкретного спортсмена.

Индивидуальный учебно-тренировочный план спортсмена может формироваться на основе перечня содержательных модулей (микро-, мезо- и макроцикла). Например, определить нормативный тренировочный период на основе существующих стандартов учебно-тренировочного процесса и программы тренировочных занятий. Индивидуальный тренировочный план спортсмена формировать по определённому направлению с соблюдением последовательности программы тренировки и в соответствии со структурно-логической схемой подготовки спортсменов высокого класса. Реализация плана должна осуществляться исходя из потенциальных возможностей спортсмена.

Модуль это самостоятельная тема или раздел тренировочных занятий, в котором рассматривается развитие или совершенствование одного фундаментального качества или группа родственных сторон подготовленности. Разбивая программу учебно-тренировочный курса, например, макроцикла на ряд модулей необходимо осуществить «входной» контроль, который жёстко связан с содержанием, составляющей данный модуль и данную программу. Спортсмен переходит к выполнению очередного модуля только после того как освоит и совершенствует предыдущий. После освоения нескольких модулей необходимо провести текущий контроль, для определения уровня и качества выполнения программы подготовки, а предсоревновательная подготовка должна быть направлена на совершенствование ведущих качеств [1, 2, 8].

На рисунке 1 представлена структурная схема подготовки спортсменов по модульному принципу. Оценка уровня подготовленности по результатам входного, оперативного, текущего, промежуточного и итогового контроля должна осуществляться с использованием интервальной шкалы измерений. Это позволит суммировать результаты всех видов контроля и составить для каждого спортсмена индивидуальный кумулятивный показатель (ИКП), характеризующий уровень его подготовленности на данном этапе. Все виды контроля должны базироваться на разработанных методах статистического контроля качества учебно-тренировочного процесса [1, 3].

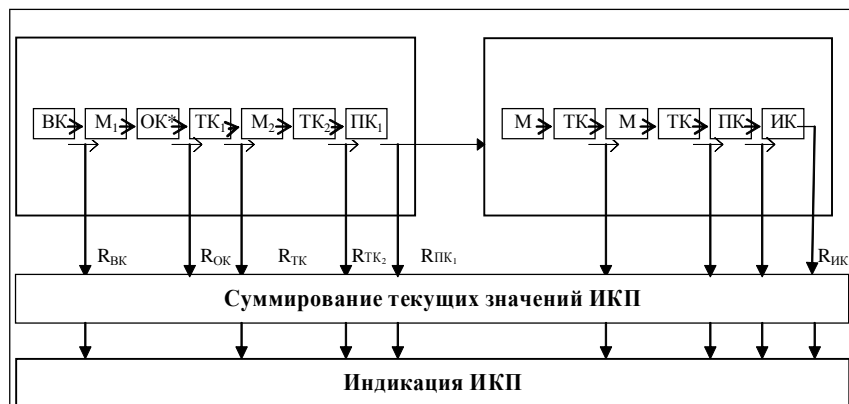


Рис. 1. Структурная схема подготовки спортсменов по модульному принципу.

Примечание: $ВК$ – входной контроль; $ОК^*$ – оперативный контроль (постоянно); $ТК$ – текущий контроль; $ПК$ – промежуточный контроль; $ИК$ – итоговый контроль; M – модуль; $R_{ВК}$, $R_{ОК}$, $R_{ТК}$, $R_{ПК}$, $R_{ИК}$ – соответственно рейтинг по результатам входного, оперативного, текущего, промежуточного и итогового контроля. $ИКП$ – индивидуальный кумулятивный показатель.

Для определения правильности выбранной учебно-тренировочной программы необходимо ввести показатели оперативной характеристики с указанием нормированного рейтинга спортсмена, а также показатели текущего и максимального рейтинга. Оперативная характеристика – это зависимость между вероятностью принятия гипотезы и качественными показателями. Идеальная оперативная характеристика «ориентирована» на граничный показатель уровня подготовленности. Реальная оперативная характеристика включает: нормированный рейтинг спортсмена, текущий рейтинг, максимальный рейтинг по модулю или по всем модулям. Каждая из оперативных характеристик «обладает» вероятностными ошибками 1-го рода (когда приемлемые методики оцениваются как несоответствующие) и 2-го рода (когда негодные методики оцениваются как подходящие).

Выводы.

Таким образом, для определения оперативной характеристики должен использоваться соответствующий закон распределения «объемов» невыполненных заданий. Для обоснования распределения данных слабых сторон в подготовке и подготовленности спортсменов в соответствующих выборках по различным разделам подготовки должны быть проведены квалифицированные исследования, обеспечивающие получение достоверной информации, позволяющей оценить параметры соответствующих показателей.

«Модули» и в целом программы подготовки квалифицированных спортсменов должны применяться в связи с необходимостью повысить результат и качество выступления в соревнованиях, а не просто «для количества». При этом необходимо четко сформулировать цели и задачи тренировки [1, 8 и др.].

Направление *дальнейших исследований* предусматривает разработку системы диагностики уровня психологической устойчивости спортсменов в единоборствах.

Литература:

1. Александров Ю.А., Закорюкин В.М., Янцевич А.А. Модульный принцип подготовки специалистов и интервальная шкала оценка знаний. // Вчені записки Харківського гуманітарного університету «Народна українська академія». – Х.: Вид-во НУА, 2005. – Т. 11. – С. 84–104.
2. Мунтян В.С. Оптимизация специальной подготовки в рукопашном бое с учетом индивидуальных особенностей спортсменов: Дисс. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорта. / Харьк. гос. акад. физ. культуры. – Х.:, 2006. – 195 с.
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС, 1998. – Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психол. исследование с элементами математической статистики. – 632 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимп. л-ра, 1997. – 583 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теор.

- рия и ее практические приложения. – К.: Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
6. Романенко М.И. Бокс: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – К.: Вища шк., 1985. – 320 с.
7. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культуры / В.М. Зацюрский, В.Л. Уткин, М.А. Годик и др.; Под ред. В.М. Зацюрского. – М.: ФиС, 1982. – 256 с.
8. Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследований в спорте: Учеб. пособие. – Харьков: Основа, 1994.– 130 с.

Поступила в редакцию 19.11.2007г.

ВЫПОЛНЕНИЕ ЛИЦЕНЗИОННЫХ ТРЕБОВАНИЙ ФУТБОЛЬНЫМИ КЛУБАМИ УКРАИНЫ ПЕРВОЙ ЛИГИ К СЕЗОНУ 2007-2008 ГГ.

Стороженко С.М.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье приводятся данные относительно соответствия футбольных клубов первой лиги Украины минимальным критериям Аттестации. Рассматриваются: спортивные критерии, включающие уровень подготовленности тренеров и наличие детско-юношеских футбольных школ; правовые критерии, базирующиеся преимущественно на анализе уставных документов футбольных клубов; инфраструктурные критерии, с анализом состояния стадионов и учебно-тренировочных баз; кадровые и административные критерии, учитывающие качественный состав специалистов клуба, имеющих аттестаты и сертификаты, дающие им право работать; финансовый критерий, являющийся одним из самых сложных для выполнения футбольными клубами первой лиги.

Ключевые слова: аттестация, критерии аттестации, спортивный, правовой, инфраструктурный, кадровый и административный, финансовый.

Анотація. Стороженко С.М. Виконання ліцензійних вимог футбольними клубами України першої ліги до сезону 2007-2008 р. У статті наводяться дані щодо відповідності футбольних клубів першої ліги України мінімальним критеріям Атестації. Розглядаються: спортивні критерії, що включають рівень підготовленості тренерів і наявність дитячо-юнацьких футбольних шкіл; правові критерії, які базуються переважно на аналізі статутних документів футбольних клубів; інфраструктурні критерії з аналізом стану стадіонів і учбово-тренувальних баз; кадрові і адміністративні критерії, що враховують якісний склад фахівців клубу, що мають аттестати і сертифікати, що дають їм право працювати; фінансовий критерій, що є одним з найскладніших для виконання футбольними клубами першої ліги.

Ключові слова: атестація, критерії атестації, спортивний, правовий, інфраструктурний, кадровий і адміністративний, фінансовий.

Annotation. Storozhenko S.M. Performance of license requirements by football clubs of Ukraine the first league by the season of 2007-2008. In the article information is presented in relation to accordance of soccer clubs of the first league of Ukraine to the minimum criteria of Attestation. Examined: sporting criteria, including the level of preparedness of trainers and presence of child-youth soccer schools; legal criteria, being based mainly on the analysis of regulation documents of soccer clubs; infrastructural criteria with the analysis of the state of stadiums and education-training bases; skilled and administrative criteria, taking into account high-quality composition of specialists of club, having certificates and

certificates, giving them a right to work; financial criterion, being one of most difficult for implementation of the first league soccer clubs.

Keywords: attestation, criteria of attestation, sporting, legal, infrastructural, skilled and administrative, financial.

Введение.

Федерация футбола Украины совместно со всеми национальными ассоциациями Европы поддержала инициативу УЕФА по внедрению Системы аттестации футбольных клубов, начиная с сезона 2003-2004 годов. Это позволит клубам, которые получили аттестат, принять участие в национальных и международных соревнованиях.

В развитых западных странах сфера спорта давно уже стала самостоятельной отраслью экономики, в которую входит индустрия по производству спортивных товаров, инвентаря, тренажеров и оборудования, спортивно оздоровительная деятельность среди всех категорий населения, организация их активного досуга, школьный, студенческий и спорт высших достижений, включая олимпийский и разные виды профессионального спорта [1, 2, 3, 4, 6].

УЕФА разработал, на основе 5-ти минимальных критериев (спортивный, финансовый, юридический, кадрово-административный, инфраструктурный), требования для национальных ассоциаций, которые, в свою очередь, обязаны довести их до своих профессиональных клубов [5]. Эти требования УЕФА называет минимальными, но вместе с тем для нашей страны это достаточно высокий уровень, к которому следует еще стремиться, поскольку на сегодняшний день ни один украинский клуб не отвечает в полной мере лицензионным требованиям Союза европейских футбольных ассоциаций.

Поэтому очевидно, есть необходимость стандартизации деятельности футбольных клубов, которые принимают участие в определенных турнирах (Кубок чемпионов, Кубок кубков, Кубок УЕФА и Чемпионат республики).

Формулирование целей работы.

Цель работы – определить выполнение критериев Аттестации футбольных клубов Украины первой лиги к сезону 2007-2008 года.

Результаты исследования.

Спортивные критерии. Выполнение требований спортивных критериев является одним из проблемных вопросов, поскольку, в сущности, это есть работа с подрастающим поколением, с молодыми футболистами. Клубы, которые принимают участие в национальных соревнованиях, для работы с детско-юношескими командами, должны привлекать хорошо подготовленных, высококвалифицированных тренеров для того, чтобы повысить качество футбольной подготовки.

В структуре только двух клубов первой лиги входят детско-юношес-

кие школы. Остальные футбольные клубы финансируют с обеспечением круглогодичного учебно-тренировочного процесса детско-юношеские спортивные школы на договорных принципах.

Нужно отметить, что некоторые футбольные клубы пытаются обойти вниманием, или просто проигнорировать, требования Регламента относительно подготовки собственного резерва. Клубы составляют откровенно примитивные формальные договоры с детско-юношескими школами, которые действуют отдельно от них. И даже те школы, с которыми заключены договоры, не являются участниками соревнований ДЮФЛ под эгидой ФФУ, что является обязательным условием Регламента.

Необходимо обратить внимание и на такой аспект, как предоставление детско-юношеским школам, соответственно с договорами, баз для проведения учебно-тренировочного процесса. В этом контексте в качестве образца есть ФК «Оболонь» Киев.

Почти 50% детско-юношеских команд, которые действуют под эгидой клубов первой лиги, не имеют национальные аттестаты соответствующей степени.

Правовые критерии. Анализ документов правовых критериев базируется преимущественно на уставных документах футбольных клубов и позволяет отметить несколько закономерностей: семь клубов является общественными организациями; девять клубов действуют, как общества с ограниченной ответственностью; один клуб – дочернее предприятие.

Только у девяти клубов предусмотренный уставный фонд, увеличился в сравнении с прошлым годом. Размеры уставных фондов футбольных клубов первой лиги варьируются от 270 млн. грн. до 100 грн.

Шесть клубов первой лиги на протяжении 2004-2006 годов усовершенствовали свои правовые и уставные документы: ФК «Днепр» Черкассы, ФК «Львов» Львов, ФК «Волянь» Луцк, ФК «Нефтяник-Укрнефть» Охтырка, ФК «Закарпатье» Ужгород и ФК «Спартак» Ивано-Франковск. Эту группу клубов можно распределить на две части, первая из которых прошла процедуру перерегистрации, а в некоторых случаях, внесла изменения в уставы, с целью усовершенствования управленческой структуры, а вторая – с целью создания новых структурных подразделений.

Семь клубов: ФК «Игрсервис» Симферополь, ФК «Энергетик» Бурштин, ФК «Оболонь» Киев, ФК «Спартак» Ивано-Франковск, ФК «Десна» Чернигов, ФК «Сталь» Днепропетровск и ФК «Николаев» Николаев согласно своим Уставов, как общественные организации, не обеспечивают достаточных оснований для составления финансовой информации для нормальной деятельности профессиональных клубов и не отвечают требованиям Системы УЕФА и ФФУ, так как они делают невозможным выполнение тре-

бований финансовых критериев согласно Положения.

Инфраструктурные критерии. Анализ оказывает, что состояние стадионов и учебно-тренировочных баз не в полном объеме отвечает требованиям. При наличии в первой лиге добротных футбольных арен – «Вольт» в Луцке, «Ника» в Александрии, «Фиолент» в Симферополе, «Крымтеплица» в Молодежном – и учитывая стремление отдельных клубов упорядочить свои спортивные сооружения, например в Киеве («Оболонь»), трудно давать оценку такому сооружению, как стадион «Центральный» в городе Николаеве, который находится в стадии долговременной реконструкции.

Футбольные арены, на которых проводят домашние матчи ФК «Гелиос» Харьков, ФК «Львов» Львов и ФК «Подолье» Хмельницкий не отвечают требованиям Положения, которые предъявляются к стадионам при проведении соревнований Первенства и Кубка Украины среди команд I лиги.

На основании материалов, представленных клубами, очевидно несоответствие между документальным и фактическим состоянием инфраструктуры в клубах. Так, документально обозначено наличие системы подогревания футбольного поля в шести клубах, а фактически, в рабочем состоянии только в трех; искусственное освещение имеют одиннадцать клубов, однако в двух клубах оно в нерабочем состоянии. Следует отметить, что в трех клубах не выполняется требование Положения о наличии индивидуальных мест под навесом; в девяти клубах футбольное поле нестандартных размеров; четыре клуба не имеют информационное табло, и ни в одном клубе нет видео наблюдения.

Нужно отметить, что подавляющее большинство футбольных клубов I лиги практически не имеют собственные учебно-спортивные базы для проведения учебно-тренировочного процесса футболистов. Исключением является ФК «Оболонь» Киев, который строит учебно-тренировочную базу в г. Буча Киевской области.

Практически для всех стадионов I лиги есть проблемы связанные с сертификацией стадионов, на которых проводятся календарные игры, не выполняются требования относительно разработки стратегии безопасности зрителей и участников соревнований, отсутствует система видеонаблюдения, оборудование вспомогательных помещений, недостаточно полная информация на стадионе для зрителей.

Кадровый и административный критерии. Подавляющее большинство тренеров первой лиги имеют национальный аттестат ФФУ, а медицинские специалисты имеют сертификаты врачей спортивной медицины и врачей-физиотерапевтов.

В соответствии с требованиями Положения построены кадровые структуры в футбольных клубах «Оболонь» Киев, «Николаев» Николаев,

«Игрсервис» Симферополь, «Сталь» Днепродзержинск.

Кадровая структура ФК «Гелиос» Харьков не позволяет воспринимать клуб как профессиональный, поскольку сотрудники клуба (в своем большинстве) занимают должности по совместительству; кадровая структура ФК «ЦСКА» Киев также не отвечает минимальным требованиям Положения.

Также следует отметить, что в клубе «Львов» за последнее время практически полностью была проведена реорганизация кадровой структуры клуба, включая руководство, что значительно влияет на работу клуба и мешает его качественному функционированию.

Финансовый критерий является одним из самых сложных для выполнения среди клубов I лиги. Так прекращено участие в соревнованиях клубов «Борисфен» г. Борисполь и «Спартак» г. Сумы вследствие финансовых затруднений.

Из 17 клубов I лиги лишь у четырех клубов («Волынь» г. Луцк, «Кримтеплица» Молодежное, «Александрия» г. Александрия и «ЦСКА» г. Киев) по итогам 2006 года финансовая деятельность носит позитивный характер, шесть клубов в течение 2006 г. были убыточными. У пяти клубов по результатам финансовой деятельности за год расходная часть равняется поступлениям. У восьми клубов в 2006 г. расходная часть бюджета превышала 1 млн. гривен. Семь клубов за 2006 г. на содержание футбольного клуба тратят от 0,5 до 1 млн. гривен. Лишь два представителя I лиги тратят на содержание футбольного клуба в среднем от 10 до 15 млн. гривен.

В футбольных клубах I лиги в штатном расписании, в среднем, имеется около 50 человек, лишь один представитель I лиги привлекает для функционирования клуба около 150 человек.

Выводы.

Учитывая выше отмеченное, можно сделать следующие выводы:

- подавляющее большинство футбольных клубов I лиги финансируют ДЮФШ на договорных принципах, часто имеющиеся договоры носят формальный характер;
- в наличии недостаточная квалифицированность тренерского корпуса, слабое медицинское обеспечение и недостаточное финансирование ДЮФШ;
- спортивные сооружения I лиги отличаются друг от друга своими стандартами с точки зрения инфраструктуры;
- состояние учебно-тренировочных объектов большинства клубов не отвечает требованиям Положения.

Последующие исследования будут направлены на анализ и стимулирование устранения замечаний по критерия аттестации клубами первой лиги Украины.

Література:

1. Башкирова М.М., Гуськов С.И. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом. – М.: ЦООНТИ. – ФиС, 1994. – 178 с.
2. Гуськов С.И., Курагов А.О. Маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг. – ЦООНТИ. – ФиС, 1993. – 186 с.
3. Кузин В.В. Предпринимательство в зарубежном спорте. – М., 1993. – 187 с.
4. Кузин В.В., Кутепов М.Е. Спонсорство в спорте. – М.: РГАФК, 1994. – 168 с.
5. Стороженко С.М. Система УЄФА з ліцензування футбольних клубів і впровадження її в Україні. – К.: Лазер, 2003. – 227 с.
6. Толкачев С.Г. Спортивный клуб – организационная основа современного физкультурно-спортивного движения / Управление и экономика физической культуры / Под ред. И.И. Переверзина. – М.: ФОН, 1997. – С. 44-49.

Поступила в редакцию 07.12.2007г.

МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Сычев Б.В.

Харьковский национальный автомобильно–дорожный университет

Аннотация. В статье рассматриваются и анализируются итоги выступлений сильнейших команд в играх чемпионатов Европы (Португалия, 2004 г.) и мира (Германия, 2006 г.), а также вопросы моделирования их соревновательной деятельности. При выполнении штрафных ударов в центральной зоне перед штрафной площадью наиболее эффективными являются «кручёные» удары в обход стенки и над стенкою. При выполнении угловых ударов наиболее эффективными являются подачи в зону между площадью ворот и 11- метровой отметкой.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, удары, передачи мяча, коэффициент результативности, стандартные положения, модельные характеристики.

Анотація. Сичов Б.В. Моделювання змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів. У статті розглядаються і аналізуються підсумки виступів сильніших команд в іграх чемпіонатів Європи (Португалія, 2004 р.) та світу (Німеччина, 2006 р.), а також питання моделювання їх змагальної діяльності. При виконанні штрафних ударів у центральній зоні перед штрафною площею найбільш ефективними є «кручені» удари в обхід стінки й над стінкою. При виконанні кутових ударів найбільш ефективними є подачі в зону між площею воріт і 11- метровою позначкою.

Ключові слова: техніко-тактична підготовка, удари, передачі м'яча, коефіцієнт результативності, стандартні положення, модельні характеристики.

Annotation. Sychev B.V. Simulation of competitive activity of highly skilled football players. In the article is observed and analysed the results of performances of the best teams in the games of championship of Europe (Portugal, 2004) and World Championship (Germany, 2006) and also problems of their competitive activity patterns. At execution of penalty kicks in central zone before the penal area the most effective are “twisted” impacts around of a wall and above side. At execution of corner kicks by the most effective feedinges to zone between the area a capstan and 11-meter mark are.

Key words: technique-tactical preparation, shots, passing of ball, coefficient of effectiveness, standard positions, pattern characteristics.

Введение.

Подготовка футболистов высокого класса достаточно длительна и необычайно сложна, а поиск путей оптимизации учебно–тренировочного процесса является самой актуальной задачей современной теории и методики тренировки. Немаловажную роль при подготовке мастеров футбола играют научно – обоснованные критерии оценки их соревновательной деятельности, моделирование которых во многих случаях связано с цифровыми характеристиками, составленными на основе математических эталонов. Количественный анализ игры позволяет объективно оценить ее качество, которое может быть высоким, даже если игра проиграна.

Один из самых авторитетных тренеров Украины В.В. Лобановский [1] отмечал: «самое главное – это то, что оценка футбола перестала быть чисто качественной, но и стала количественной. Когда я раньше говорил: «все есть число, многие не понимали, утверждали, что футбол и математика не совместимы». В исследованиях А.Н. Романенко, О.Н. Джуса, М.Е. Догадина [2], Д. Следзевского, Е.Ксенды [3], С.А. Савина [4], С.Ю. Тюленькова [5], В.Н. Шамардина, В.Г. Савченко [6] анализировались показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов в играх различного масштаба, что позволило в некоторой степени смоделировать критерии технико-тактической подготовленности команд.

Работа выполнена по плану НИР Харьковского национального автомобильно-дорожного университета.

Формулирование целей работы.

В данной статье приводится анализ технико–тактических показателей ведущих команд в играх чемпионата Европы (Португалия, 2004 г.), мира (Германия, 2006 г.) и команды высшей лиги чемпионата Украины «Металлист» (Харьков) в сезоне 2006-2007 гг.

Анализировались командные ТТД, включающие:

1. Удары по воротам.
2. Атаки (эффективные).
3. Коэффициент результативности (отношение забитых голов к количеству ударов по воротам — %).
4. Коэффициент практической эффективности (отношение забитых голов к эффективным атакам).
5. Передачи мяча.
6. Стандартные положения — количество голов, забитых со стандартных положений (% от общего числа голов).

Задачи исследования:

1. Проанализировать количественные и качественные командные технико-тактические действия.

2. Определить модельные показатели сильнейших команд по различным аспектам технико-тактической подготовленности.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников по интересующей проблеме, педагогические наблюдения, методы математической статистики.

Результаты исследований.

Количество ударов по воротам – один из важнейших показателей атакующего потенциала команды. В то же время следует отметить, что не всегда имеется достоверная связь между этим показателем и конечным результатом матча или целого турнира. Чемпион Европы в Португалии (2004 г.) сборная команда Греции, забившая 7 мячей (по забитым мячам – 7-е место), по количеству ударов по воротам в среднем за игру имела самый низкий показатель из 8 команд (7,8). Лучший показатель имела команда Португалии (18,8) – серебряный призер чемпионата, команда Чехии (17,4) – бронзовый призер.

На XII чемпионате мира в Испании (1982 г.) лучший средний результат по количеству ударов по воротам был у команды Бразилии (23,6), далее у команды Франции (19,6); однако чемпионом стала команда Италии (14,1), серебряным призером – ФРГ (15,7).

На XVI чемпионате мира во Франции (1998 г.) самый высокий показатель (17,7) имела команда Голландии (4-е место), а чемпионы мира – команда Франции (17,3), у бразильцев (2-е место) -12,1; хорватов (3-е место) 13,7.

Аналогичная картина была и на XVIII чемпионате мира в Германии (2006 г.). Лучший показатель (16,1) имела команда Германии – бронзовый призер чемпионата, Португалия (14,2) – 4-е место, Бразилия (13,6) – 6-е место. Чемпионы мира итальянцы по данному показателю (11,8) заняли только 5-е место, но высокое исполнительское мастерство игроков в завершающей стадии атак предопределило их успех в чемпионате.

Коэффициент результативности. Самый высокий показатель КР имеет команда Аргентины (20,7), бразильцы – на 2-м месте (14,7), чемпионы мира итальянцы – только на 3-м месте (14,4).

Передачи мяча. Наибольшее количество передач (средний показатель за одну игру) в играх чемпионата Европы (Португалия, 2004 г.) выполнила команда Франции – 582, занявшая 7-е место; Дания – 574, Португалия – 541, Голландия – 533. Чемпионы Европы – команда Греции имеет самый низкий показатель из восьми команд – 388. По точности исполнения передач футболисты Греции также имеют аналогичный показатель (брак при выполнении передач – 33%). Лучший показатель у команды Франции (20%). Ана-

*Показатели соревновательной деятельности ведущих команд
чемпионата Европы по футболу (Португалия, 2004 г.)*

№	Команды	Игр	Голы			Удары		Передачи мяча				Угловые		
			Всего	В игре	Со стандартных положений	Всего	Средний показатель за игру	Всего	Точные	%	Средний показатель за игру	Всего	Средний показатель за игру	Голы
1	Греция	6	7	3	4	47	7,8	2328	1563	67	388	21	3,5	2
2	Португалия	6	8	5	3	113	18,8	3246	2504	77	541	59	9,8	3
3	Чехия	5	10	8	2	87	17,4	2359	1781	75	472	36	7,2	1
4	Голландия	5	7	4	3	86	17,2	2667	2055	77	533	34	6,8	0
5	Англия	4	10	8	2	55	13,7	1914	1420	74	478	17	4,2	1
6	Швеция	4	8	5	3	56	14	1676	1192	71	419	24	6	1
7	Франция	4	7	2	5	54	13,5	2330	1869	80	582	24	6	1
8	Дания	4	4	3	1	54	13,5	2296	1818	79	574	26	6,5	1

Таблица 2

Показатели соревновательной деятельности ведущих команд чемпионата мира по футболу (Германия, 2006 г.)

№п/п	Команды	Кол-во игр	Голы							Удары по воротам				Угловые	
			Всего	В игре	Со стандартных положений	Штрафные и свободные	Угловые	11 м	Автоголы	Всего	Средний показатель	В створ ворот	КР (%)	Все-го	Реализовано
1	Италия	7	12	7	5(41,6%)	1	3	1	0	83	11,8	48(55,4%)	14,4	44	3(6,8%)
2	Франция	7	9	5	4(44,4%)	2	0	2	0	77	11	35(45,4%)	11,6	41	0
3	Германия	7	14	12	1(7,1%)	1	0	0	1	113	16,1	50(44,6%)	12,5	33	0
4	Португалия	7	7	5	2(28,5%)	0	0	2	0	100	14,2	51(51,0%)	7	44	0
5	Аргентина	5	11	8	3(27,3%)	1	2	0	0	53	10,6	26(49,0%)	20,7	28	2(7,1%)
6	Бразилия	5	10	10	0	0	0	0	0	68	13,6	37(54,4%)	14,7	31	0
7	Англия	5	6	3	2(33,3%)	1	1	0	1	67	13,4	29(43,2%)	8,9	30	0
8	Украина	5	5	2	3(60,0%)	1	1	1	0	56	11,2	26(46,4%)	8,9	19	1(5,2%)
	Всего		74	52	20(27,0%)	7	7	6	2	617	12,7	302(48,9%)	12,3	270	6(2,2%)

Примечание. Автоголы забилы команды Португалии в игре с Германией и Парагвая в игре с Англией.

Таблица 3

Технико-тактические показатели команды «Металлист» (Харьков) в играх XVI чемпионата Украины (2006-2007 гг.)

№ п/п	Модельные показатели команд высокого класса	«Металлист» — ФК "Харьков" дата- 29.07.06 счёт — 2:0	«Металлист» — «Карпаты» 20.08.06 1:1	«Металлист» — "Черноморец" 10.09.06 4:0	«Металлист» — «Кривбасс» 24.09.06 0:0	«Металлист» — «Металлург» Д. 21.10.06 1:0	«Металлист» — «Ворскла» 05.11.06 2:1	«Металлист» — «Днепр» 19.11.06 1:0	
1	Удары по воротам	15-18	12(9)	16(5)	9(6)	21(8)	12(5)	7(6)	8(4)
2	Атаки (эффективные)	35-40	29	40	21	36	31	22	19
3	Коэффициент практической эффективности (отношение забитых голов к атакам, %)	4,5-6	6,8	2,5	19	0	3,2	9	5,2
4	Коэффициент результативности (отношение забитых голов к количеству ударов по воротам - %)	10-15	16,6	6,2	44,4	0	8,3	28,5	12,5
5	Передачи мяча: всего (брак, %) вперед (брак, %)	450-550 (<15%) 300-400 (<20%)	301(88-29,2%) 195(72-36,9%)	380(97-25,5%) 266(86-32,3%)	273(95-34,7%) 181(83-45,8%)	434(96-22,1%) 274(83-30,2%)	322(92-28,5%) 211(83-39,3%)	461(117-25,3%) 288(102-35,4%)	359(102-28,4%) 234(91-38,8%)
6	Стандартные положения: количество голов, забитых со стандартных положений (% от общего числа голов)	30-40	0	1(100%)	3(75%)	0	0	0	0

Таблица 3 (продолжение)

Технико-тактические показатели команды «Металлист» (Харьков) в играх XVI чемпионата Украины (2006-2007 гг.)

№ п/п	«Металлист» — "Сталь" дата- 26.11.06 счёт- 1:0	«Металлист» — «Шахтёр» 11.03.07 0:1	«Металлист» • "Динамо" 01.04.07 0:2	«Металлист» — «Металлург» 3. 14.04.07 1:0	«Металлист» — «Заря» 29.04.07 1:0	«Металлист» — «Арсенал» 05.05.07 2:0	«Металлист» — «Ильичёвец» 19.05.07 2:0	"Металлист" — "Таврия" 10.06.07 1:0	Средние показатели
1	15(6)	11(5)	7(3)	13(5)	14(7)	28(16)	15(8)	11(6)	13,2(6,6)
2	33	20	17	28	30	41	36	23	28,4
3	3	0	0	3,5	3,3	4,8	5,5	4,3	4,67
4	6,6	0	0	7,6	7,1	7,1	13,3	9	11,1
5	353(93-26,3%) 243(78-32%)	304(112-36,8%) 220(94-42,7%)	330(101-30,6%) 220(82-37,2%)	516(105-20,3%) 293(95-32,4%)	388(121-31,1%) 254(110-43,3%)	416(96-23,1%) 254(82-32,2%)	433(73-16,8%) 250(65-26%)	375(102-27,2%) 220(85-38,6%)	376,2(99,3-26,3%) 240,2(86-35,8%)
6	1(100%)	0	0	1(100%)	1(100%)	0	2(100%)	0	9(47,3%)

лиз передач мяча показал, что по количеству и качеству их исполнения команда Франции была лучшей, но этого оказалось недостаточно для достижения высокого результата.

Стандартные положения. На чемпионате Европы (Португалия, 2004 г.) лучший показатель по реализации стандартных положений имела команда Франции (71,4%) – забито 5 мячей из 7; команда Греции со стандартных положений забила 4 мяча из 7 (57,1%). При модельных показателях результативности (30-40%) при выполнении стандартных положений чемпионы мира 2006 г. — команда Италии имеет самый высокий показатель: забито 5 (41,6%) мячей из 12, из которых 1 – со штрафного удара, 1 – с 11-м штрафного удара и 3 – при выполнении угловых ударов.

Выводы.

Анализ выполнения стандартных положений позволил сделать следующие выводы:

1. При выполнении штрафных ударов в центральной зоне перед штрафной площадью наиболее эффективными являются «кручёные» удары в обход стенки и над стенкою, далее розыгрыш мяча, в котором принимает участие, как правило, 2 или 3 игрока.

2. В зонах между штрафной и боковой линией поля наиболее эффективными являются комбинации с подачей мяча в штрафную площадь на партнёров, принимающих участие в завершающей фазе атаки.

3. При выполнении угловых ударов наиболее эффективными являются подачи в зону между площадью ворот и 11-метровой отметкой.

4. В каждой команде необходимо готовить мастеров высокого класса – специалистов по выполнению стандартных положений.

5. Игры чемпионатов Европы и мира позволили определить модельные показатели командных технико-тактических действий:

- количество ударов по воротам (15-18),
- количество эффективных атак (35-40),
- коэффициент практической эффективности (4,5-6),
- коэффициент результативности (10-15),
- передачи мяча: всего (брак, %) – 450-550 (< 15%),
- передачи мяча вперёд (брак, %) – 300-400 (< 20%).

6. Анализируя игру команды «Металлист» (Харьков) в чемпионате Украины в 15 играх в г. Харькове в сезоне 2006-2007 гг. следует отметить:

- по количеству ударов по воротам команда «Металлист» имела средний показатель за игру (13,2), количество эффективных атак – (28,4), коэффициент практической эффективности – (4,67), коэффициент результативности – (11,1), общее количество передач мяча – 359 (брак 28,4%), передачи вперёд – 234 (брак 38,8%). Со стандартных положений всего забито 9 (47,3%) мячей

из 19. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что модельным показателям команд высокого класса соответствуют только коэффициент практической эффективности, коэффициент результативности и стандартные положения. Не соответствуют модельным показателям количество ударов по воротам, количество эффективных атак и передач мяча.

Сравнительный анализ с модельными показателями сильнейших команд мирового футбола позволит оптимизировать учебно-тренировочный процесс команды «Металлист» (Харьков) и повысить технико-тактическое мастерство футболистов.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем моделирования соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов.

Литература:

1. Лобановский В.В. Я меняюсь вместе с этим миром (о тенденциях развития современного футбола). Футбол от «СЭ», 1997, №46.
2. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. Киев, «Здоров'я», 1988. – С.8-9.
3. Савин С.А. Футболист в игре и тренировке. М., ФиС, 1975.- С. 105-106.
4. Следзевский Д., Ксенда Е. Как атакуют лучшие команды мира. Спорт за рубежом. 1983, №4. – С. 12-14.
5. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления высококвалифицированных футболистов. Автореф. дисс.-доктор пед.наук: М., 1996. – 44 с.
6. Шамардин В.Н., Савченко В.Г. Футбол. Учебное пособие. Днепропетровськ. «Пороги», 1997. – С. 196-199.

Поступила в редакцию 17.11.2007г.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭТАЛОННЫХ ПРОПОРЦИЙ ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ-БОДИБИЛДЕРОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ СРЕДСТВ

Усыченко В.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье рассматривается алгоритм вычисления эталонных пропорций тела спортсменов - бодибилдеров и предлагается технология определения модельных характеристик геометрии масс тела спортсменов на основе использования современных компьютерных средств. Предлагаемые специалистами методы определения пропорциональности развития отдельных частей тела либо имеют определенные сложности в их практическом использовании, либо предполагают получение результатов на основании обхватных размеров культуристов-любителей.

Ключевые слова: бодибилдеры, модельные характеристики, эталон, пропорция, геометрия масс тела, информационные технологии.

Анотація. Усиченко В.В. Визначення еталонних пропорцій тіла спортсменів - бодібілдерів з на основі використання сучасних комп'ютерних засобів. У статті розглядаються методи обчислення еталонних пропорцій тіла спортсменів - бодібілдерів й пропонується технологія визначення модельних характеристик геометрії мас тіла спортсменів на основі використання сучасних комп'ютерних засобів. Пропоновані фахівцями методи визначення пропорційності розвитку окремих частин тіла або мають певні складності в їхньому практичному використанні або припускають одержання результатів на підставі обхватних розмірів культуристів-аматорів.

Ключові слова: бодібілдери, модельні характеристики, еталон, пропорція, симетрія, інформаційні технології.

Annotation. Usychenko V.V. Definition of standard ratios of the skew field of sportsmen - bodibuilders on the basis of use of state-of-the-art computer tools. In paper the algorithm of reference proportions calculation of sportsmen – bodibuilders body is examined and the technology of modeling characteristics definition of sportsman's body weights geometry on the basis of modern computer means use is offered. Methods of definition of proportionality of development of separate parts of a skew field offered by specialists or have the defined complexities in their practical use, or assume deriving outcomes on the establishment enclosed the dimensions of body builders - fans.

Keywords: bodibuilders, modelling characteristics, standard, proportion, geometry of a body weights, information technologies.

Введение.

Несмотря на то, что бодибилдинг является ответвлением тренинга с отягощениями, при котором занимающиеся ставят своей целью совершенствование телосложения и достижение выразительной рельефной мускулатуры, специалисты отмечают, что у отдельных спортсменов в результате односторонней специализации в таких упражнениях, как жим штанги лежа, приседание со штангой на спине, разведение рук с гантелями лежа, жим штанги лежа на наклонной скамье и подтягивание на перекладине с добавочным отягощением, отмечается чрезмерное развитие определенных частей тела и относительная неразвитость других [1]. Таким образом, становится очевидным, что определение модельных характеристик пропорций тела спортсменов-бодибилдеров является краеугольной задачей при разработке и коррекции индивидуальных тренировочных программ.

Специалисты [1, 2] сходятся во мнении, что при игнорировании использования различных модельных характеристик, организуемый тренировочный процесс теряет свою целенаправленность, конкретность и результативность.

Учитывая специфику бодибилдинга, вопросы проверки физического развития с точки зрения пропорциональной топографии силы, геометрии масс тела (обхватных размеров биоэвентьев тела), а также их соотношения с

некими условными пропорциями в той или иной мере интересовало многих исследователей.

Анализ источников Интернет показал, что существует ряд методов определения модельных характеристик спортсменов – бодибилдеров. Для определения правильных пропорций, хорошо сбалансированной мышечной силы и симметрии всех частей тела предложена «Таблица идеальных пропорций» [2]. Однако при использовании этой методики в тренировочно-соревновательной деятельности возникает ряд трудностей, связанных с вычислительными операциями вследствие того, что таблица построена на определении соотношения веса в фунтах к росту в дюймах. На основании результата вычисления этого коэффициента, по таблице определяются идеальные пропорции для конкретного спортсмена, представленные также в дюймах. Поскольку данные единицы измерений не распространены на территории Украины, по нашему мнению, в практической деятельности выше приведенная методика определения пропорциональности развития частей тела спортсменов не нашла широкого распространения.

Особого внимания заслуживает метод вычисления потенциально достижимых объемов с использованием специального программного обеспечения на основании роста, по обхвату таза и по обхвату запястья спортсмена, разработанного по результатам исследования Давида Уилби в результате обмеров нескольких тысяч бодибилдеров-любителей [2]. Тем не менее, до настоящего времени остается актуальной проблема разработки доступной технологии определения «правильных» обхватных размеров спортсменов на основании изучения обхватных размеров спортсменов-бодибилдеров высокой квалификации.

Работа выполнена по плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Формулирование целей работы.

Цель исследования. Разработать технологию определения пропорционального развития спортсменов-бодибилдеров на основании модельных характеристик пропорций тела с использованием современных компьютерных средств.

Результаты исследований.

Вследствие того, что соревновательная деятельность спортсменов-бодибилдеров предполагает разделение участников соревнований в зависимости от их массы, при разработке программного обеспечения данный показатель был принят нами как основная мера, в зависимости от которой обхватные характеристики принимают те или иные значения.

Целью разработанной программы, написанной на языке программирования Microsoft Visual Basic 6.0, является вычисление оптимальной

массы тела и эталонных размеров частей тела спортсменов-бодибилдеров на основе модельных характеристик спортсменов высокой квалификации.

Программа «Пропорция тела» (рис.1), обладает следующими характеристиками:

- доступность;
- простота использования в практической деятельности;
- максимальная информативность;
- надежность.

Программа «Пропорция тела» включает информационный и вычислительный блоки (рис.2).

С целью определения модельных характеристик обхватных размеров бодибилдеров высокой квалификации, на базе научно-исследовательского института НУФВСУ были проведены измерения антропометрических показателей участников чемпионата Украины 2004, кубка Украины 2004, чемпионата Украины 2005. В исследовании принимали участие 17 бодибилдеров высокой квалификации: 4 спортсмена весовой категории до 80 кг, 4 спортсмена – от 80 до 90 кг, а также 9 спортсменов категории свыше 90 кг. На основании проведенного исследования были установлены средние характеристики геометрии масс тела спортсменов с учетом малого объема выборок [3]. Таким образом, в основу разработанной программы положены результаты статистической обработки полученных данных как среднее процентное соотношение отдельных обхватных частей тела к средней массе тела спортсменов-бодибилдеров высокой квалификации в зависимости от их весовой категории (рис.2) [4].

В ходе разработки программы нами учитывалось, что нельзя сбрасывать со счетов соотношение роста и массы тела спортсменов. Поэтому, в результате проведенных специальных исследований была выявлена взаимосвязь рассматриваемых данных геометрии масс тела спортсменов-бодибилдеров высокой квалификации и построено уравнение регрессионной зависимости массы спортсменов от их роста [4], что впоследствии также нашло отражение в разработанной компьютерной технологии.

Следовательно, при росте 172 см оптимальная масса спортсмена составляет 89 кг. Таким образом, применение разработанной нами программы также позволяет определить оптимальную массу спортсмена в зависимости от его роста.

При разработке программы «Пропорция тела» нами было предусмотрено получение результатов с учетом репрезентативности выборок, что позволило установить нижние и верхние пределы обхватных размеров (рис.5).

На основании констатации эксперимента нами были определены следующие показатели. Для спортсменов-бодибилдеров высокой квалифика-

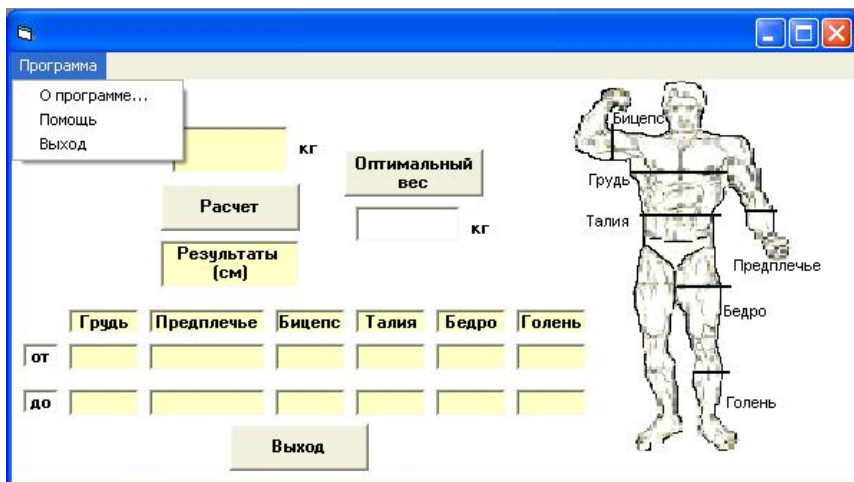


Рис.1. Интерфейс программы «Пропорция тела».

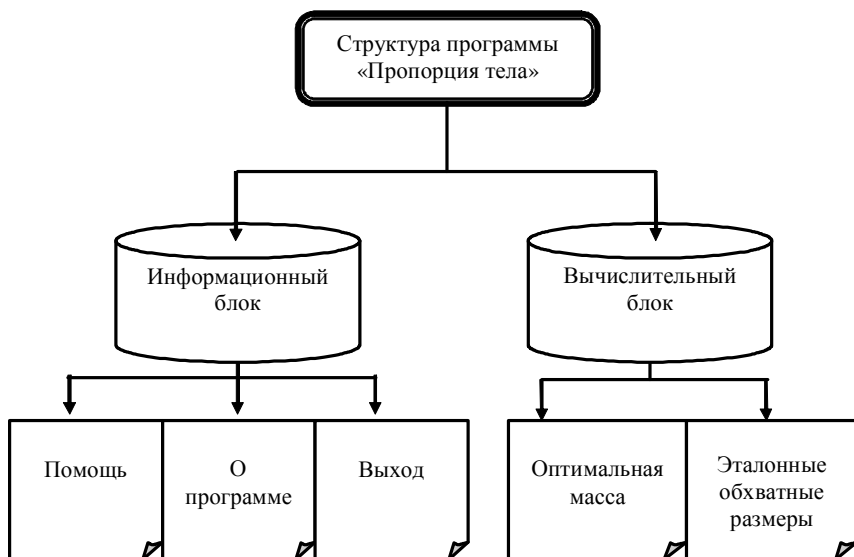


Рис. 2. Структура программы «Пропорция тела».

```

Пропорция - Пропорция_тела (Code)
Command Click
If a1 <= 70 Then
MsgBox "Недостаточно мал вес"
ElseIf a1 <= 80 Then
Text2.Text = 1.54 * a1 + 2.86
Text3.Text = 0.42 * a1 + 0.75
Text4.Text = 0.557 * a1 + 1.13
Text5.Text = 0.94 * a1 + 3.56
Text6.Text = 0.75 * a1 + 2.3
Text7.Text = 0.56 * a1 + 1.23
Text8.Text = 1.54 * a1 - 2.86
Text9.Text = 0.42 * a1 - 0.75
Text10.Text = 0.557 * a1 - 1.13
Text11.Text = 0.94 * a1 - 3.56
Text12.Text = 0.75 * a1 - 2.3
Text13.Text = 0.56 * a1 - 1.23
ElseIf a1 > 80 And a1 <= 90 Then
Text2.Text = 1.51 * a1 + 2.53
Text3.Text = 0.45 * a1 + 1.23
Text4.Text = 0.553 * a1 + 0.54
Text5.Text = 0.87 * a1 + 5.76
Text6.Text = 0.8 * a1 + 0.53
Text7.Text = 0.51 * a1 + 0.48

```

Рис.3. Програмные коды программы «Пропорция тела».

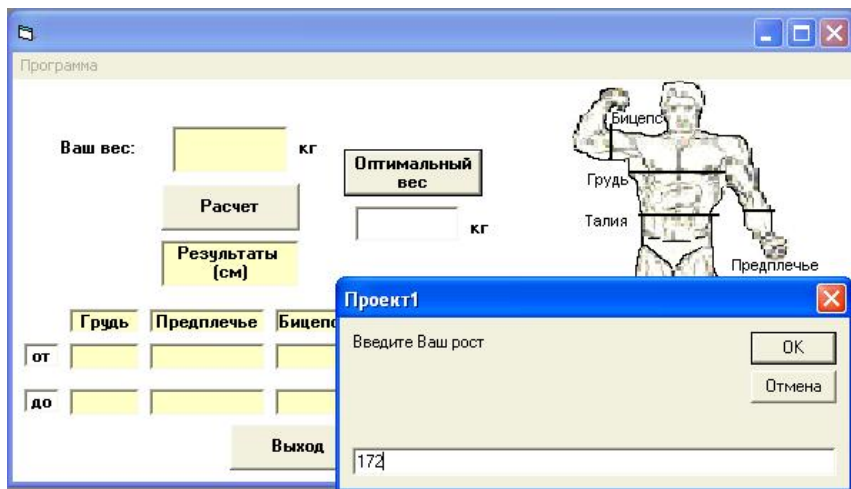


Рис.4. Определение оптимального веса спортсмена в зависимости от его роста..

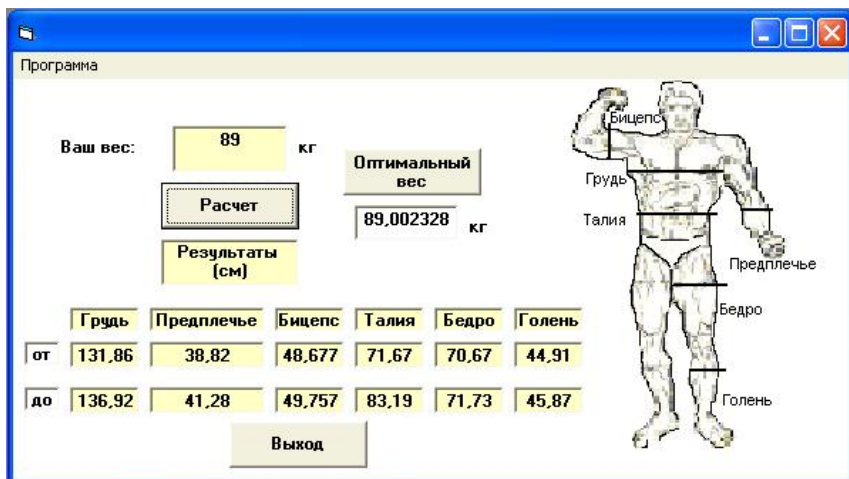


Рис.5. Определение диапазона оптимальных пропорций тела спортсмена.

ции в категории до 90 кг, чтобы показать высокие результаты на соревнованиях необходимо иметь следующие охватные размеры: обхват груди – от 131,9 до 136,9 см, обхват предплечья – от 38,4 до 41,3 см, обхват бицепса – от 48,7 до 49,8 см, обхват талии – от 71,7 до 83,2 см, обхват бедра – от 70,7 до 71,7 см, обхват голени – от 44,9 до 45,9 см.

Выводы.

Проведенное изучение, анализ и систематизация доступной литературы и источников Интернет, а также результаты собственных исследований позволили сделать следующие выводы:

- методы определения пропорциональности развития отдельных частей тела, предлагаемые специалистами, либо имеют определенные сложности в их практическом использовании, либо предполагают получение результатов на основании охватных размеров культуристов-любителей;

- в настоящее время возникла необходимость разработки надежной и доступной технологии, позволяющей определить пропорциональность развития спортсмена высокой квалификации, исходя из указанной массы с целью последующего сравнения полученных модельных характеристик с реальными размерами спортсмена;

- в основу разработанной программы «Пропорция тела» положены результаты статистической обработки эмпирических данных, что дает основания говорить о надежности результатов вычисления модельных характеристик спортсменов-бодибилдеров;

- использование программы «Пропорция тела» позволяет сделать выбор той или иной тренировочной программы подготовки бодибилдера к соревновательной деятельности и предопределяет необходимость применения объективных научно-методических принципов, закономерностей и установок с целью избежания существенных ошибок и неверных действий в работе тренеров;

- программа «Пропорция тела» позволяет искать пути дальнейшего ее совершенствования с увеличением количества обследованных спортсменов-бодибилдеров высокой квалификации, а также предполагает разработку дополнительного блока, вмещающего практические рекомендации тренеру по разработке индивидуальных тренировочных программ для коррекции тела спортсмена-бодибилдера в зависимости от полученных результатов.

Дальнейшее исследование направить на внедрение программы «Пропорция тела» в процесс подготовки спортсменов-бодибилдеров высокой квалификации.

Литература:

1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства - (атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт).- <http://www.hugahuga.ru/index.php?module=item&item=1001050186>.- 2007.
2. Стюарт Мак Роберт. "Думай! Бодибилдинг без стероидов", http://fatalenergy.com.ru/Book/think2/2_5.php.- 2007.
3. Усиченко В.В., Лапутін А.М., Бишевец Н.Г. Статистична вірогідність результатів вимірів у спортивно-педагогічній практиці при малій кількості випробувань.- Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.- №11.- 2006.- с. 105-108.
4. Усиченко В.В. К вопросу использования методов математической статистики в спортивно-педагогической практике. - Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.- №5.- 2007.- с. 155-162.
5. Аксенова Л.В. Объемно-силовая система тренировок. – М.: Донецк: Сталкер, 2007. – 157 с.

Надійшла до редакції 24.10.2007р.

ТАКТИЧЕСКИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ В ГАНДБОЛЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАЩИТЫ «5-1»

Цапенко В.А., Дядечко И.Е., Рыбницкий А., Медведь М.Н., Потапова Е.В.

Запорожский национальный университет

Аннотация. В статье рассматриваются тактические взаимодействия игроков в гандболе при выполнении защиты «5-1», способствующей повышению эффективности игры в защите на всех уровнях спортивного совершенствования. Командная тактика всегда определяется уровнем подготовленности команды и с учетом реальных возможностей противника. Эффективность действий защищающихся зависит от их согласованности. Изложенные тактические действия при

этом виде защиты составят основу успеха в соревнованиях любого ранга. Правильные тактические взаимодействия послужат развитию этого вида защиты, что приведет к повышению качественного уровня игры.

Ключевые слова: гандбол, защита, тактические взаимодействия.

Анотація. Цапенко В.О., Дядечко І.Є., Рибницький А., Медвідь М.М., Потапова О.В. Тактичні взаємодії гравців у гандболі при виконанні захисту «5-1». У статті розглядаються тактичні взаємодії гравців в гандболі при виконанні захисту «5-1», що сприяє підвищенню ефективності гри в захисті на всіх рівнях спортивного вдосконалення. Командна тактика завжди визначається рівнем підготовленості команди й з урахуванням реальних можливостей супротивника. Ефективність дій гравців, що захищаються, залежить від їхньої погодженості. Викладені тактичні дії при цьому виді захисту складуть основу успіху в змаганнях будь-якого рангу. Правильні тактичні взаємодії послужать розвитку цього виду захисту, що приведе до підвищення якісного рівня гри.

Ключові слова: гандбол, захист, тактичні взаємодії.

Annotation: Tsapenko V., Dyadchko I., Ribnitskiy A., Medved M., Potapova E. Tactical co-operations of players in a handball at implementation of defence «5-1». In the article tactical co-operations of players are examined in a handball at implementation of defence «5-1», cooperant the increase of efficiency of game in defence at all levels of sporting perfection. Command tactics is always defined by a level of readiness of a team and with the count of real opportunities of the opponent. Efficacy of actions shadowing depends on their coordination. The stated tactical actions at this aspect of protection will make a basis of success in competitions of any rank. Straightening tactical interactings will serve development of this aspect of protection that will result in increase of a qualitative level of a play.

Keywords: handball, defence, tactical co-operations.

Введение.

На всех этапах учебно-тренировочной и соревновательной практики тактическая подготовка гандболистов ведется в двух параллельных направлениях. Первое – преимущественно индивидуальные действия. Второе направление тактической подготовки – преимущественно групповые и командные действия. Тактика команды делится на тактику защиты и тактику нападения [1-3].

Защитные порядки команды непременно должны учитывать все сильные и слабые стороны игры нападения противника [4, 5]. Длительная подготовка защитника, формирование его психики, нацеленное отношение к игре с определенным противником постоянно должны быть подчинены решению основных задач защитных действий:

- систематически нарушать взаимодействия игроков противника, срывать индивидуальные и коллективные перемещения его нападающих, опережать атакующие действия, разрушать тактические ходы и комбинации;
- своевременно блокировать броски по воротам;
- отбирать в рамках правил мяч у противника и переходить в контратаки.

Работа выполнена по плану НИР Запорожского национального университета

Формулирование целей работы.

Цель статьи – на основании результатов анализа теоретических данных современной литературы и практических наблюдений за командами высокого спортивного мастерства, определить основные составляющие тактических взаимодействий в защите по системе «5-1».

Результаты исследований.

В практике гандбола сложились три системы командной защиты: персональная, зонная и смешанная.

Одним из видов зонной защиты является защита «5-1». Классический вариант этой защиты с подвижным центровым, имеет следующую расстановку игроков. Пятеро защитников располагаются вдоль площади вратаря: два крайних, два полусредних и центральный. Шестой защитник играет в передней линии обороны, находясь по центру на расстоянии 7-8 метров от линии площади ворот.

Такое расположение игроков в защите дает им возможность разрушать комбинационную игру нападающих противника, блокировать нападающего в опасном месте атаки, до получения мяча «связать» его, перехватывать мяч, теснить опекаемого. В итоге во многих моментах нападающие вынуждены отступить из своих активных зон.

Передним защитником всегда ставят спортсмена наиболее подвижного, опытного, выносливого и отлично подготовленного в технико-тактическом отношении. На его долю выпадает очень сложная и объемная работа: атака центрального и полусредних нападающих, когда они находятся как с мячом, так и без него, сдерживание перемещения нападающих, воспрепятствование передачам мяча, разрушение комбинаций, завязывающихся в центре линии нападения, активное перемещение вправо-влево, вперед-назад, по диагонали. Передний защитник всегда нацелен на перехват мяча.

При игре с подвижным центровым в течение всего матча целесообразно в каждом тайме давать передышку переднему защитнику, заменяя его на несколько минут. Если же нет полноценной замены переднему защитнику, то отдых ему можно предоставлять путем замен на то время, когда команда атакует.

Способ с подвижным центровым с успехом может применяться против любой команды, ведущей комбинационную игру и способной атаковать ворота соперника с дальних позиций, а также при численном большинстве игроков обороны, и в случаях, если игра складывается неудачно и целесообразны активные формы защиты.

Команды высокой квалификации в своем арсенале имеют несколько

видов защиты, одну из которых они применяют против определенного противника. Однако у каждой из команд имеется своя любимая защита. Применение одной из вида защит всегда зависит от имеющихся исполнителей, т.е. игроков, умеющих выполнять характерные функции защитников при определенном построении.

Каждый вид защиты имеет свои положительные и отрицательные стороны.

Чтобы правильно взаимодействовать игрокам-защитникам при выполнении защиты «5-1» необходимо пройти длительный тернистый путь тренировочной и соревновательной практики. При выполнении защиты «5-1» существуют основные законы взаимодействий, которые должны выполняться игроками.

1 Игра крайних защитников:

1. Крайний защитник должен быть активным, вытеснять крайних нападающих на 8-8,5 метров, не в активную зону, для этого выдвигаться вперед со своего места, не давая нападающему получить мяч, «прихватывая» его.

2. При игре один на один (1х1) не должен допускать обыгрыш крайним нападающим в сторону края (лицевой линии), а лучше допустить обыгрыш к полусреднему защитнику, который должен ему помочь, сместиться к краю, «подставиться».

3. Если обыгрыш произошел, не хватать крайнего игрока за руку (есть вратарь, который может отбить мяч), а слегка подтолкнуть в бок, бедро – сбить координацию.

4. При входе крайним нападающим в линию не должен допустить его вход за спину полусреднему защитнику (второму от края), должен его вытолкнуть в рамках правил вперед и передать второму защитнику, а, если вход осуществляется по дуге, то должен дать сигнал впереди стоящему игроку, который «подставившись» под входящего, сбивает темп входа и сопровождает его до центрального защитника.

5. Если крайний нападающий в начале входа в линию на скресте выпускает себе за спину полусреднего нападающего или линейного игрока, то крайний защитник сопровождает крайнего нападающего до встречи с полусредним, линейным игроками и переключается на полусреднего линейного, а крайнего нападающего принимает полусредний защитник (второй от края).

6. При входе крайним нападающим вторым в линию и после того, когда крайний защитник передал его рядом стоящему полусреднему защитнику (второй от края) или впереди играющему игроку, «прихватывает» ближнего полусреднего нападающего (при этом часто возможен перехват мяча), но должен помнить, что надо успеть вернуться на свое место и прихватить линейного игрока, который в таких случаях часто смещается в край.

7. Если между крайним защитником и полусредним защитником (второй от края) стоит линейный игрок, то крайний защитник все равно выдвигается вперед и занимает такую позицию, чтобы противодействовать получению мяча крайним нападающим, но должен помнить, что ему надо успеть вернуться и «прихватить» линейного игрока, который в таких случаях часто смещается в край.

II Игра впереди стоящего игрока:

1. Получив команду от крайнего защитника о входе крайнего нападающего, должен под него «подставиться», чтобы сбить темп движения, затем сопроводить до центрального защитника и сразу же выход вперед к центральному нападающему или немного со смещением от центра в сторону одного из полусредних нападающих у которого мяч.

2. При атаке центрального нападающего должен «прихватить» его, постараться заработать 9-метровый штрафной бросок, т.е. остановить атаку.

3. Если центральный нападающий атакует и на скресте выпускает для атаки одного из полусредних нападающих, то сразу «подставляется» под центрального нападающего, пытаясь остановить его движение в рамках правил соревнований, а если не получилась его остановка, своевременно переключиться на полусреднего нападающего, пытаясь прервать его атаку. Если идет двойной скрест, то есть один из полусредних нападающих продолжая атаку на скресте выпускает для атаки второго полусреднего нападающего, то переключиться на следующего полусреднего нападающего и постараться прервать атаку.

4. Если впереди стоящий видит, что рядом с ним или ему за спину входит центральный нападающий, то он должен «подставиться» под него, сбить с темпа движения, постараться заработать штрафной 9-метровый, а если это не удалось, вернуться вперед, сместившись к одному из полусредних нападающих, обладающему мячом.

5. Если центральный нападающий ставит заслон впереди стоящему, тот не должен попасться на этот заслон. Если же попался на заслон, то играет с центральным нападающим до конца и, если тот пытается войти в линию, противодействует этому. Если же центральный нападающий все таки вошел в линию, впереди стоящий сопровождает его и вместе с ним входит в линию. В этот момент атакующего полусреднего нападающего встречают центральный и полусредний защитники, отсекая линейного игрока от мяча.

6. Если линейный игрок вышел вперед и поставил впереди стоящему заслон и затем «отключается» в линию, то впереди стоящий сопровождает его в линию, играет с ним до конца, передав его одному из защитников, выходит вперед.

7. Если полусредний нападающий пытается войти вторым в линию, то впереди стоящий старается остановить его в пределах правил. Но, если

этого не получилось, входит с полусредним нападающим до центрального защитника, передает его ему, а сам выходит на центрального нападающего, обычно, занимающего к этому времени место вошедшего в линию полусреднего нападающего. Можно в этом случае «прихватить» его лично и тогда второму полусреднему нападающему некуда отдать пас кроме крайнего нападающего.

III Игра центрального и рядом стоящих полусредних защитников

1. При входе крайнего или полусреднего нападающих игроков вторыми в линию первыми их принимает на себя второй защитник от края (полусредний) и впереди стоящий игрок, которые их передают центральному защитнику, а тот, как правило, рядом стоящему защитнику, второму от края (на противоположной стороне от входа). Центральный защитник и второй защитник (на противоположной стороне от входа) занимает такое положение, чтобы отсечь вошедшего в линию и линейного игрока от мяча. Линейный обычно находится в этом случае под центральным защитником или вторым защитником со стороны входа. Надо помнить, что при входе крайнего или полусреднего нападающих с одной стороны мяч находится в большинстве случаев у центрального нападающего или полусреднего нападающего с другой стороны.

2. При переводе мяча центральному или противоположному полусреднему нападающему, центральному защитнику и рядом стоящему защитнику приходится быстро перестраиваться, чтобы успеть отсечь от мяча линейного и вошедшего вторым в линию игроков.

3. Второй защитник (полусредний) со стороны входа не должен оставаться на месте, а должен сместиться к центральному защитнику и занять такое положение, чтобы предотвратить передачу линейному игроку, который обычно располагается со стороны входа между вторым защитником (полусредним) и центральными защитниками.

4. Если между центральным защитником и вторым защитником стоит вошедший в линию крайний или полусредний нападающий и на них идет атака полусреднего нападающего (не успел помешать впереди стоящий защитник), то второй защитник (полусредний) должен проимитировать выход вперед, освобождая место на полусреднем, чтобы туда пошел вошедший в линию крайний, полусредний и вернуться на свое место, отсекая крайнего, полусреднего нападающих от мяча (обычно при выходе вперед второго защитника, вошедшие в линию игроки смещаются на его место), а на полусреднего нападающего должен выйти центральный защитник, который должен блокировать бросок мяча по воротам, а, если этого не произошло, вместе со вторым защитником (полусредним) с одной и другой стороны помешать передаче мяча в линию.

5. При описанной выше атаке второй защитник (полусредний), который находится на противоположной стороне по отношению к атакующему полусреднему, должен подтянуться в центр защиты и ликвидировать возможность передачи мяча линейному игроку, который в это время находится между вторым и центральным защитниками.

Приведенный в данной статье материалы являются отражением лишь малой доли проблем, стоящих перед тренерами по активизации игры в защите при расстановке игроков по системе «5-1».

Выводы.

1. Командная тактика всегда определяется уровнем подготовленности команды и с учетом реальных возможностей противника.

2. Эффективность действий защищающихся зависит от их согласованности. Изложенные тактические действия при этом виде защиты составят основу успеха в соревнованиях любого ранга.

3. Правильные тактические взаимодействия послужат развитию этого вида защиты, что приведет к повышению качественного уровня игры.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем.

Література:

1. Дорошенко Е.Ю., Цапенко В.О., Петров В.О., Дядечко І.Є., Гусак О.Ю. Педагогічний аналіз структури і особливостей кидків м'яча по воротах як елементу техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гандболісток //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. — Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. — №7. — С.23-28.
2. Кропивницька Тетяна. Дослідження впливу деяких морфо функціональних та психологічних факторів на швидкість і точність кидків м'яча у гандболі у спортсменів 15–18 років //Теорія і методика фізичного виховання і спорту //науково-теоретичний журнал. — Київ: НУФВСУ, 2003. — N1. — С. 71-75.
3. Кушнирюк С.Г. Динамика двигательных качеств гандболистов различного амплуа в тренировочном макроцикле //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. — Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. — №1. — С. 69-73.
4. Фролова Людмила, Глазирін Іван. Особливості початкового відбору на сучасному етапі розвитку гандболу //Теорія і методика фізичного виховання і спорту //науково-теоретичний журнал. — Київ: НУФВСУ, 2004. — N2. — С. 58-61.
5. Цапенко В.А., Медведь М.Н. Роль и значение видов подготовленности судей во время обслуживания соревнований по гандболу //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. — Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. — №6. — С. 292-295.

Поступила в редакцію 29.07.2007г.

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОК
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОТЕКАНИЯ
МЕНСТРУАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ И ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ
СПОРТСМЕНОК РАЗЛИЧНЫХ АМПЛУА**

Шамардина Г., Бачинская Н.

Днепропетровский государственный институт
физической культуры и спорта

Аннотация. В статье представлены данные анкетного опроса спортсменок-акробаток парных упражнений, позволяющие утверждать, что при разработке методики планирования тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле необходимо учитывать данные менструального цикла нижних партнерш и особенности полового созревания верхних.

Ключевые слова: менструальный цикл, женские акробатические пары, предсоревновательный мезоцикл.

Анотация. Шамардина Г.М., Бачинська Н.В. Аналіз результатів анкетування висококваліфікованих акробаток для визначення особливостей протікання менструальної функції й полового дозрівання спортсменок різних амплуа. У статті представлені дані анкетного опиту спортсменок-акробаток парних вправ, дозволяючи стверджувати, що при розробці методики планування тренувальних навантажень в передзмагальному мезоциклі необхідно враховувати дані менструального циклу нижніх партнерок і особливості статевого дозрівання верхніх.

Ключові слова: менструальний цикл, жіночі акробатичні пари, перед змагальний мезоцикл.

Annotation. Shamardina G.N., Bachinskaya N.V. Analysis of results of questioning of highly skilled acrobats for definition of habits of a leakage of menstrual function and a puberty of sportsmen of various roles. Information of the questionnaire questioning of sportswomen-acrobats of pair exercises is represented in the article, allowing to assert that at development of method of planning of the training loadings in precontest mezoсycle it is necessary to take into account information of menstrual cycle of lower partners and feature of pubescence of overhead.

Key words: menstrual cycle, women's acrobatic pair, precontest mezoсycle.

Введение.

Современный спорт высших достижений требует исследований в области адаптационных возможностей спортсменок, их физической активности как главной теоретической предпосылки физической подготовки. Научные исследования в этом направлении показывают, что даже самый тяжёлый физический труд не способен вызвать в организме человека таких адаптационных перестроек, какие наблюдаются у высококвалифицированных спортсменок. Это объясняется тем, что интенсивность тренировочной

работы сочетается с экстремальными условиями соревновательной деятельности [1, 6, 8, 9, 10].

Если ещё два десятилетия назад вопрос о подготовке спортсменок высокой квалификации сводился, в основном, к планированию тренировочного процесса и реализации плана без конкретного учета менструального цикла (МЦ) и становления менструальной функции, то в настоящее время необходимо знание основных характеристик и свойств организма конкретной спортсменки, закономерностей взаимосвязи объекта управления с применяемыми средствами и методами воздействия.

Отсутствие четкого планирования объема, интенсивности, направленности тренировочного процесса, недостаточное внимание тренера к функциональному состоянию спортсменок в определенные периоды биологического цикла, могут быть одной из причин нарушения менструальной функции. Биологические особенности организма женщин диктуют необходимость существенной реорганизации тренировочного процесса спортсменок. При планировании тренировочных нагрузок необходимы, с одной стороны, учет фаз МЦ, т.е. осуществление индивидуального подхода к тренировочному процессу женщин, с другой – новые методы, щадящие и продуктивные, позволяющие улучшить функциональное состояние организма спортсменок и способствующие повышению спортивных результатов [4, 5, 7, 9, 10].

Работа выполнена по плану НИР Днепропетровского государственного института физической культуры и спорта.

Формулирование целей работы.

Целью исследования является анализ результатов опроса и анкетирования акробаток высокой квалификации, проводимого на чемпионате Украины по спортивной акробатике с целью определения особенностей протекания менструальной функции у нижних партнерш и полового созревания верхних акробаток.

Методы исследования – анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, документальных материалов; методы социологических исследований; методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение.

Всего в анкетировании принимали участие 22 нижние партнерши (из 22 женских акробатических пар), опрошенных на чемпионате Украины по акробатике. Средний возраст опрошенных нижних акробаток – 18,68 лет. Спортом начали заниматься в возрасте 6,5 лет, а акробатикой – 8,77 лет. Квалификация спортсменок: МСМК – 1 человек, МС – 7, КМС – 13 человек, 1 – 1 разряд.

О гинекологическом статусе спортсменок судили по следующим данным анкетного опроса – возраст появления первой менструации, длительность менструального цикла и фазы менструации, их регулярность, наличие

либо отсутствие боли внизу живота, изменение психического состояния (раздражительности, утомляемости), а также переносимость тренировочных нагрузок в предменструальную и менструальную фазы.

У нижних партнерш, возраст начала многолетней тренировки составляет, в среднем, $6,4 \pm 1,17$ года и колеблется от 4 до 8 лет. Практически все спортсменки начали занятия спортивной акробатикой после предварительных занятий спортивной гимнастикой.

Возраст менархе (первой менструации) спортсменок является одним из важных показателей их нормального полового, а, следовательно, и общего развития. Анализ представленных данных анкетного опроса позволяет заключить, что все опрошенные нижние партнерши начали заниматься спортом до наступления первой менструации. Возраст менархе у спортсменок колеблется от 13 до 16 лет и составляет, в среднем, $13,7 \pm 0,67$ лет.

Длительность МЦ у 10 акробаток в пределах физиологической нормы – от 26 до 30 дней ($28,3 \pm 1,33$ дней). Продолжительность менструации составляет $5,3 \pm 0,67$ дней. Анкетные данные свидетельствуют, что в предменструальную и менструальную фазы цикла, меняется психическое и физическое состояние девушек. Для выяснения психоэмоционального состояния спортсменок во время менструального цикла, в анкету включены вопросы: изменяется ли в предменструальную и менструальную фазы возбудимость, утомляемость, тренируется ли спортсменка в эти дни с ограничением нагрузки либо без ограничения, какие спортивные результаты.

В предменструальную и менструальную фазы выявлено ухудшение функционального и психоэмоционального состояния нижних партнерш. Анализ данных о психоэмоциональном состоянии спортсменок перед и во время менструации показал, что субъективно девушки отмечают увеличение раздражительности и утомляемости. В предменструальной фазе у 40% опрошенных спортсменок отмечается повышение утомляемости и у 30% - раздражительности. В менструальной фазе состояние ухудшалось – у 60% акробаток возрастала раздражительность, у 90% повышалась утомляемость.

Субъективная оценка своего функционального состояния, характеризующая акробатками в предменструальную и менструальную фазы цикла, представлена в табл. 1.

Все опрошенные акробатки тренируются в фазу менструации, среди них тренируются без ограничений 90% спортсменок, 80% считают тренировки неэффективными в период менструации, 20% считают ее эффективной.

Среди опрошенных спортсменок в период менструации в соревнованиях принимают участие все акробатки. Спортивный результат в фазу менструации в соревнованиях ухудшался и характеризовался как: низкий – у 30% опрошенных спортсменок, средний – у 20% спортсменок и высокий – у

Таблица 1

*Показатели самочувствия нижних партнёрш
в предменструальной и менструальной фазах цикла (n=22)*

Показатели	Предменструальная фаза (%)	Менструальная фаза (%)
Головная боль	20	-
Нагрубание грудных желез	100	-
Повышение утомляемости	40	90
Повышение раздражительности	30	60
Боль в малом тазу	20	-

50% спортсменок. Однако необходимо отметить тот факт, что анкета Н.В. Свечниковой составлена для спортсменок, занимающихся индивидуальными видами спорта. В парной акробатике результат зависит от обеих партнёрш. Поэтому зависимость результата соревнований от менструации нижней партнёрши носит, на наш взгляд, субъективный характер.

Известно, что особое место в процессе возрастного развития занимает период полового созревания, или, его еще называют пубертатный период. Анкета для верхних акробаток была составлена из ряда вопросов, позволяющих установить особенности становления у спортсменок полового созревания. При разработке данной анкеты нами изучался и анализировался ряд специальной литературы [1, 2, 3, 7, 8, др].

Из числа опрошенных 22 спортсменок, 2 человека имеют 1 разряд, 12 человек – КМС, 7 – МС, 1 человек – МСМК. Средний возраст верхних партнёрш – 14,0 лет. Спортом начали заниматься юные спортсменки в возрасте 6,09 лет, а акробатикой – в 6,90 лет.

Возраст начала занятий спортом составляет 5,7 лет, а непосредственно парной акробатикой верхние партнёрши начали заниматься в 6,5 лет.

Об особенностях полового созревания можно судить по развитию вторичных половых признаков. Известно, что для оценки функции половой системы в пубертатном периоде большое значение имеет, помимо наличия, также и последовательность проявления вторичных половых признаков [2, 3, 4, 9].

Отсутствие молочных желез отметили 70% опрошенных акробаток, а 30% – их слабое развитие. По данным опроса, молочные железы у верхних партнёрш начали развиваться первыми. Отсутствие лобкового оволосения отмечается у 70% юных акробаток, а у 30% оно слабо выражено. Необходимо отметить, что, по результатам опроса, появление лобкового оволосения начало проявляться после появления молочных желез.

Наиболее четким показателем полового созревания женского организма является первая менструация. У всех верхних акробаток выявлено отсутствие менархе.

Как показал анализ анкетного опроса, возраст наступления менархе у матерей опрошенных спортсменок составляет $12,8 \pm 0,78$ лет. Спортом занимались 30% матерей опрошенных девочек. Слабое развитие вторичных половых признаков до 16 лет наблюдалось у 10% матерей юных акробаток.

Как отмечают опрошенные акробатки, по поводу отсутствия у них менструации к специалистам родители спортсменок не обращались. Проводили беседу с тренером по данным вопросам 60% родителей. По результатам опроса, только у 10% спортсменок родители не беспокоятся по поводу отсутствия у девочки менструации.

Выводы.

Таким образом, представленные данные анкетного опроса нижних партнерш позволяет заключить, что циклические изменения в организме спортсменок на протяжении МЦ влияют на функциональные возможности их организма. Это указывает на необходимость постоянного контроля за состоянием здоровья спортсменок. Планирование тренировочных нагрузок должно быть адекватно возможностям нижних акробаток в различные фазы МЦ.

Результаты анкетного опроса верхних партнерш позволяют заключить, что у них выявлены признаки задержки полового развития (ЗПР). Под ЗПР принято понимать отсутствие менархе, а также отсутствие либо слабое развитие вторичных половых признаков в возрасте до 16 лет, поэтому мы констатируем факт ЗПР у юных акробаток. ЗПР у верхних партнерш объясняется осуществлением специального отбора спортсменок с маленьким весом, ростом, отсутствием вторичных половых признаков, что определяет перспективность и долголетие женской акробатической пары.

Известно, что у спортсменок сложнокоординационных видов спорта наблюдается значительно большее количество случаев нарушения менструальной функции по сравнению со спортсменками других специализаций. Мы считаем, что для разработки методики рационального планирования тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле соревновательного периода подготовки, для женских пар в целом и для каждой из партнерш, необходимо учитывать данные МЦ нижних партнерш и особенности полового созревания верхних акробаток.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других особенностей протекания менструальной функции и полового созревания спортсменок различных амплуа.

Литература:

1. Похоленчук Ю.Т. Оптимизация тренировочного процесса спортсменов с целью повышения спортивного мастерства и сохранения здоровья: Автореф. дис... д-ра пед. наук. – Киев, 1993. – 47 с.
2. Репродуктивная эндокринология: Пер. с англ. / Под. ред. С.С.К. Йена, Р.Б. Джаффе. – М.: Медицина, 1998. – Т.1. – С. 193–212; 269–318.
3. Руководство по клинической эндокринологии // Под ред. Н.Т.Старковой. – Сб.; Москва; Харьков; Минск; Питер, 1996. – 540 с.
4. Соболева Т.С. О проблемах женского спорта // Теория и практика физ. культуры. – 1999. - № 6. – С. 56–63.
5. Староста В. Обоснованно ли деление видов спорта на мужские и женские? // Наука в олимпийском спорте. - Спецвыпуск “Женщина и спорт”. – 2000. – С. 28–32.
6. Фомин С. О социологических проблемах женщин, занимающихся спортом высших достижений // IV Міжнародний науковий конгрес “Олімпійський спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації”, присвячений 70-ти річчю заснування Національного університету фізичного виховання і спорту України. – К., 2000. – С. 592.
7. Шахлина Л.Г. Индивидуальный подход – как одно из направлений совершенствования системы спортивной тренировки женщин // Problemy Dymorfizmu Pciowego w Sportcie (cz. 4): Materially Pokonferency jne 4 Meidzynarodowej Konfereneji Nau kowej. – Katowice, 1997. – P. 506–515.
8. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы управления процессом спортивной тренировки женщин: Автореф... д-ра мед. наук. – Киев, 1995. – 32 с.
9. Шахлина Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. – К., Наукова думка, 2001. – 325 с.
10. Шахлина Л.Г. Проблемы полового диморфизма в спорте высших достижений // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 9. – С. 51–55.

Поступила в редакцию 27.11.2007г.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ
СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА
СОСТАВА ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ
В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Южно Ю.А., Закорко И.П., Журавель А.В., Логвиненко Ю.В.

Национальный Университет физического воспитания и спорта Украины
Киевский национальный университет внутренних дел

Аннотация. В работе рассматриваются актуальные проблемы подготовки борцов греко-римского высокой квалификации. Авторы исследует возможности повышения эффективности тренировочного процесса путем использования в методологии специальной силовой подготовки спортсменов. На основе анализа технических действий, используемых высококвалифицированными борцами в их соревновательной деятельности, авторами предлагаются новые пути повышения уровня специальной силовой подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: борцы греко-римского стиля, соревновательная деятельность, силовая подготовка.

Анотація. Юхно. Ю.О., Закорко І.П., Журавель О.В., Логвиненко Ю.В. **Вдосконалення спеціальної сигової підготовки висококваліфікованих борців греко-римського стилю на основі аналізу їх змагальної діяльності.** У роботі розглядаються актуальні проблеми підготовки борців греко-римського стилю високої кваліфікації. Автори досліджують можливості підвищення ефективності тренувального процесу шляхом використання в методології спеціальної сигової підготовки спортсменів. На основі аналізу технічних дій, які використовуються висококваліфікованими борцями в їх змагальній діяльності, авторами пропонуються нові шляхи підвищення рівня спеціальної сигової підготовленості спортсменів.

Ключові слова: борці греко-римського стилю, змагальна діяльність, силова підготовка.

Annotation. Uhno U.A. Zakorko I.P., Zhuravel A.V. Logvinenko Y.O. **Perfecting of special power preparation of Greco-Roman high-qualified wrestlers basing on analysis of technical functions, which are used in competition activity.** This paper shows training problems of high qualified Greek-Roman wrestler. The author studies the opportunity to increase affectivity of training process by using special power training for sportsmen in methodology. Authors propose new ideas to increase a level of special power preparation of sportsmen basing on analysis of technical (functions), which are used by high-qualified wrestlers in their competition activity.

Key words: Greek-Roman style wrestler, competition activity, power training.

Введение.

В теории спортивной тренировки [1, 2] и в дидактической биомеханике [3] значительное место отводится решению проблем технической подготовки спортсменов высокой квалификации. Однако, если в видах спорта с циклической структурой движений различные аспекты технической подготовки атлетов решаются уже сравнительно давно, то в видах спорта со сложно-координационной структурой двигательных действий таких работ все еще недостаточно.

Спортивная борьба на современном этапе ее развития отличается высокими требованиями к различным сторонам подготовки спортсменов. Многие специалисты считают, что физическая, психологическая и теоретическая подготовка борцов проявляется в их технических действиях, от степени совершенства которых зависит, в конечном итоге, успех выступления спортсменов в соревнованиях.

Особое значение в различных видах борьбы специалистами отводится силовой подготовке спортсменов [4, 5, 6]. Так, по данным [7] способность избирательно проявлять значительные мышечные усилия позволяет борцам успешно выполнять комбинации, своевременно применять контрприемы, что в итоге значительно повышает надежность реализации технических

действий. У спортсменов в таких условиях появляется большая уверенность в своих силах, борьба становится более целенаправленной, атакующей и технически разнообразной. По-видимому, следует согласиться с мнением большинства специалистов, которые считают, что результативность технических действий во многом определяется уровнем развития силовых качеств спортсменов. Поэтому задача разработки средств и методов эффективного совершенствования этих качеств является чрезвычайно актуальной для современной борьбы. Ее успешное разрешение, по мнению ведущих тренеров, позволит ввести в действие значительные резервы учебно-тренировочного процесса, поднять на качественно новый уровень теорию и практику этого вида спорта. Несмотря на очевидную актуальность сформулированной проблемы, специалисты до настоящего времени, к сожалению, еще не нашли оптимальных способов ее разрешения. Это объясняется, по-видимому высокой степенью координационной сложности техники греко-римской борьбы, не в полной мере доступной сегодня для прямого инструментального исследования.

Работа выполнена по плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Формулирование целей работы.

Цель работы — совершенствование методики специальной силовой подготовки борцов греко-римского стиля высокой квалификации.

Методика. Исследования осуществлялись в рамках программы совершенствования подготовки Национальной сборной команды Украины по греко-римской борьбе к отборочным соревнованиям и Олимпиаде 2008 года в Пекине, а также с целью повышения эффективности подготовки и качества высококвалифицированных спортсменов-борцов в специализированных спортивных школах.

Поставленная в работе цель достигалась путем решения следующих задач:

1. Изучения состава технических действий в греко-римской борьбе на современном этапе ее развития.
2. Определения путей развития методики специальной силовой подготовки борцов вольного стиля высокой квалификации с учетом новых правил соревнований.
3. Разработка эффективной системы двигательных заданий направленной на совершенствования специальной силовой подготовки борцов Греко-римского стиля.

Для решения поставленных задач была проведена серия педагогических наблюдений и специальных экспериментов. Исследования выполнялись в Национальном университете физического воспитания и спорта Украины,

на кафедрах спортивных единоборств и кинезиологии и на учебно-тренировочных сборах в Конча-Заспе.

Работа состояла из трех этапов на протяжении 2006 — 2007 гг.

Последовательность постановки и решения задач диктовалась логикой исследовательского процесса и получаемыми результатами.

На первом этапе исследований (сентябрь 2006 г. — ноябрь 2007г.) для решения поставленных задач использовались методы изучения и обобщения опыта практической работы тренеров, анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью борцов греко-римского стиля высокой квалификации по старым и новым правилам.

Объектом наблюдения являлись соревнования: чемпионаты страны, Европы и мира. Всего было проанализировано 100 соревновательных схваток.

Данные методы были необходимы для более детального изучения современной методики тренировки борцов греко-римского стиля и поиска путей интенсификации исследуемых процессов.

На втором этапе исследований (декабрь 2006г. — февраль 2007 г.) был проведен сравнительный анализ технического арсенала борцов греко-римского стиля с учетом изменений в правилах соревнований.

На последнем, третьем, этапе исследований (март 2007 г. — апрель 2007г.) разрабатывалась система двигательных заданий по совершенствованию специальной силовой подготовки борцов греко-римского стиля высокой квалификации на современном этапе развития.

Результаты исследований и их обсуждение

Педагогические наблюдения, проведенные на крупнейших общенациональных и международных соревнованиях показали, что структура технического арсенала современной греко-римской борьбы отличается большим разнообразием двигательных действий различной направленности. Нами было проанализировано 100 соревновательных схваток борцов греко-римского стиля различной весовой категории по новым и старым правилам. Мы определяли количество технических действий на каждой минуте соревновательной схватки, а также наиболее применяемые технические действия.

В результате проведенных исследований было установлено, что в соревновательном составе техники греко-римской борьбы преобладают атакующие действия.

Педагогические наблюдения показали, что в настоящее время наиболее часто применяемые технические действия являются по старым правилам: перевод накатом, перевод рывком за руку, бросок через грудь; по новым правилам: бросок обратный пояс, бросок через грудь, перевод рывком за руку (табл. 1, 2).

Таблица 1

Количественные показатели, характеризующие соревновательную деятельность спортсменов греко-римской борьбе по старым правилам соревнований (n=50)

	Название технического действия	Количество попыток	Количество эффективн. действий	Коэфф. эффективн.	% от общего к-ва приемов	% от общих эффективных действий
1	Перевод рывком за руку	47	21	45	20 %	19 %
2	Бросок через спину	34	11	32	15 %	5 %
3	Бросок через бедро	18	12	67	8 %	10 %
4	Бросок через грудь	27	14	52	12 %	12 %
5	Перевод накатом	23	18	78	10 %	16 %
6	Бросок обратный пояс	14	7	50	6 %	6 %
7	Перевод руки и головы	11	8	73	5 %	8 %
8	Бросок задний пояс	15	7	47	6 %	6 %
9	Захватом руки через плечи	8	5	62	3 %	4 %
10	Бросок захватом двух рук через грудь	29	12	41	13 %	10 %
	ОБЩИЙ ИТОГ	226	115	54,7	100%	100%

Таблица 2

Количественные показатели, характеризующие соревновательную деятельность спортсменов греко-римской борьбе по новым правилам соревнований (n=50)

	Название технического действия	Количество попыток	Количество эффективн. действий	Коэфф. эффективн.	% от общего к-ва приемов	% от общего эффективных действий
1	Перевод рывком за руку	38	17	45	18 %	18 %
2	Бросок через спину	29	9	13	15 %	9 %
3	Бросок через бедро	12	7	58	6 %	7 %
4	Бросок через грудь	21	13	62	10 %	13 %
5	Перевод накатом	15	7	47	7 %	7 %
6	Бросок обратный пояс	43	21	49	21 %	21 %
7	Перевод руки и головы	7	3	43	3 %	3 %
8	Бросок задний пояс	17	9	53	8 %	9 %
9	Захватом руки через плечи	4	2	50	2 %	2 %
10	Бросок захватом двух рук через грудь	21	7	33	10 %	7 %
	ОБЩИЙ ИТОГ	207	96	47	100 %	100 %

Таким образом, полученные данные дают основание признать, что вышеупомянутые технические действия являются наиболее актуальными приемами греко-римской борьбы. Это также означает, что спортсмены, в совершенстве владеющие этими приемами, могут с большой степенью вероятности претендовать на успех в поединках при правильном их использовании.

Нами было проанализировано 50 соревновательных поединков по старым и 50 поединков по новым правилам. В схватках по старым правилам **было выявлено следующие показатели и закономерности:**

1. Проведено 226 попыток из них 115-результативных.

2. Наиболее распространенные приемы такие как: перевод накатом, бросок через грудь, бросок через бедро имеют стабильную эффективность более 50% — это говорит об эффективности и стабильности выполнения данных технических действий в соревновательной практике.

Таблица 3

Количественное распределение результативных технических действий на протяжении соревновательной схватки по старым правилам (n=50)

Соревновательная схватка	1-я минута	2-я минута	3-я минута	4-я минута	5-я минута	6-я минута	Всего за все поединки
Количество результативных технических действий	17	24	19	18	22	15	115

Таблица 4

Количественное распределение результативных технических действий на протяжении соревновательной схватки по новым правилам (n=50)

Соревновательная схватка	1-я минута	2-я минута	3-я минута	4-я минута	5-я минута	6-я минута	Всего за все поединки
Количество результативных технических действий	5	31	9	27	8	16	96

После введения в 2004 году новых правил соревнований произошли изменения не только в судействе, но и в техническом арсенале спортсменов и **было выявлено следующие показатели и закономерности:**

1. Проведено 207 попыток из них 96 - результативных.

2. Наиболее распространенные приемы такие как: бросок задний пояс, бросок через грудь, бросок через бедро имеют стабильную эффективность более 50% — это говорит об эффективности и стабильности выполнения данных технических действий в соревновательной практике на современном этапе развития Греко-римской борьбы.

Высокая степень реализации данных технических действий говорит о том, что они выполняются после предварительной подготовки и во время того, когда спортсмен уверен, что это техническое действие будет выполнено (табл. 3, 4). Другие приемы применялись в соревновательной деятельности незначительное количество раз и поэтому говорить о каких-то закономерностях эффективности сложно.

Выводы.

Техника греко-римской борьбы на современном этапе развития направлена на ведение поединков в атакующем стиле. Эффективность поединков достигается, в основном, за счет основных атакующих действий: бросок обратный пояс, бросок через грудь, перевод рывком за руку (49 % от всех технических действий). Использование предложенных данных в учебно-педагогическом процессе и непосредственно при подготовке к соревнованиям позволит повысить уровень подготовки спортсменов греко-римского стиля.

Перспективы дальнейших исследований. Проведенные исследования показали, что в процессе подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля не в полном объеме используются имеющиеся личные резервы специальной силовой подготовленности спортсменов. Даль-

нейшее детальное изучение и исследование этих резервов, использование в тренировочном процессе новейших спортивных технологий и программ, позволит существенно повысить результаты выступлений спортсменов на общегосударственных и международных стартах различного уровня.

Литература:

1. Платонов В.Н, Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808с.
2. Лапутин А. Н. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте.// Наука в олимпийском спорте № 2, 2001. —С. 38-46.
3. Лапутин А.Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации. // Наука в Олимпийском спорте — К.: УГУФВС. — 1997, № 1. — С. 78-83.
4. Платонов В. Н., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. — К.: Олімпійська література, 1995. — С. 109-214.
5. Замятин Ю.П. Греко-римская борьба: Учеб. для высш. учеб. заведений физ.культуры / Ю.П. Замятин, А.Г. Левицкий, А.В. Максимов и др. — М.: Terra-спорт: Олимпия Пресс, 2005.
6. Юшков О. П. Спортивная борьба / Юшков О.П., Шпанов В.И. — М.: МГИУ, 2001. — 91 с.
7. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. — 2004. — 224 с.

Надійшла до редакції 17.11.2007р.

ЧАСТЬ II
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ
ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ
РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ
И ВЫБОР ЕГО ОПТИМАЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ

Булашев А.Я., Востоков И.Е., Абрамов В.В.

Харьковская государственная академия физической культуры
Российский туристско-спортивный союз
Харьковская национальная академия
коммунального и городского хозяйства

Аннотация. В статье дано представление о динамике развития системы управления спортивно-оздоровительным туризмом в бывшем СССР и СНГ и выбор его оптимальной организационно-управленческой структуры. Важнейшим звеном в развитии спортивно-оздоровительного туризма в регионе являются районные туристские клубы. Основными звеньями проведения массовой туристской работы остаются клубы туристов (секции) предприятий, учреждений, организаций и учебных заведений.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, общество пролетарского туризма и экскурсий, Совет по туризму и экскурсиям, туристско-спортивный союз, федерация спортивного туризма, клуб туристов.

Анотація. Булашев А.Я., Востоков І.Є., Абрамов В.В. Етапи розвитку системи керування спортивно-оздоровчим туризмом і вибір його оптимальної організаційно-управлінської структури. В статті представлена динаміка розвитку та вдосконалення системи управління спортивно-оздоровчим туризмом в минулому СРСР та СНД та вибір його оптимальної організаційно-керівної структури. Найважливішою ланкою в розвитку спортивно-оздоровчого туризму в регіоні є районні туристські клуби. Основними ланками проведення масової туристської роботи залишаються клуби туристів (секції) підприємств, установ, організацій і навчальних закладів.

Ключові слова: спортивно-оздоровчий туризм, спілка пролетарського туризму та екскурсій, рада по туризму та екскурсіям, туристсько-спортивний союз, федерація спортивного туризму, клуб туристів.

Annotation. Bulashev A.Ya., Vostokov I.E., Abramov V.V. Stages of development of a control system of sports tourism and a choice of his optimum organizational - administrative frame. The picture of dynamics of development of the control sporting-health tourism system in former SSSR and CIS and choice of

his optimum organizationally-administrative structure is given in the article. The major part in development of sports tourism in region are regional tourist clubs. The basic parts of conducting of mass tourist work there are clubs of tourists (section) of the factories, establishments, the organizations and educational institutions.

Keywords: sporting-health tourism, society of proletarian tourism and excursions, Council of tourism and excursions, tourist-sporting union, federation of sporting tourism, club of tourists.

Введение.

Одним из важнейших факторов, влияющих на развитие, функционирование и массовость спортивно-оздоровительного туризма является его система организации и управления. Особенно важен оптимальный выбор организационных форм для региона (области, района), где необходимо учитывать весь комплекс местных особенностей развития спортивно-оздоровительного туризма (наличие туристских возможностей, состояние материально-технической базы и т. п.).

Если обратиться к истории туризма в СССР, то с 1928 года, когда была создана первая массовая туристская организация – «Общество пролетарского туризма» (ОПТ), преобразованное в 1930 году в «Общество пролетарского туризма и экскурсий» (ОПТЭ), система управления в туризме претерпела не менее трех четких периодов существования: с 1928 по 1936 годы, с 1936 по 1990 годы и с 1990 г. по настоящее время.

Основными задачами ОПТЭ являлись:

- развитие спортивно-оздоровительного туризма среди населения;
- придание туризму формы широко организованного общественно-го движения;
- содействие обороне страны;
- внедрение элементов краеведения и др.

За короткий срок было положено начало действительно массовому туризму. В 1930 году членами ОПТЭ стали 169 тыс. человек, а на начало 1935 года – 790 тыс. человек. В дальних и местных походах участвовало 8 млн. человек. При Обществе создавались туристские базы. С 1929 года издавался Всесоюзный журнал «На суше и на море», а также бюллетень ЦС ОПТЭ.

При ОПТЭ была развернута хозяйственная деятельность – производство туристского снаряжения, обуви, одежды. Для этой деятельности предоставлялись льготы, для чего были введены «круговые билеты» (цена билета определялась по общему километражу туда и обратно) [1, 8, 10, 17].

Больше всего сведений сохранилось о втором периоде, во время которого создавалась основная масса туристских клубов. Организация их началась после создания в 1962 году Советов по туризму, переименованных в 1969 году в Советы по туризму и экскурсиям (СТЭ), при которых начали

повсеместно создаваться общественные туристские клубы и общественные туристские комиссии по видам туризма и направлениям туристской работы (межвидовые комиссии). Это послужило мощным стимулом роста массовости спортивного туризма.

В 1976 году Президиум Всесоюзного Центрального Совета Профессиональных Союзов (ВЦСПС) принимает постановление о типовом «Положении о городском (районном) туристском клубе» в котором определялся порядок создания таких клубов, основные направления работы, выделялись для них штатные должности. В том же году была создана более мощная в организационно-управленческом и идеологическом планах общественная надстройка – федерация спортивного туризма. С 1985 года федерация стала называться Всесоюзной, а федерации на местах – республиканскими, краевыми, областными. Советы федераций и их президиумы избирались туристами [4, 7, 11].

Федерации туризма:

- являются общественными организациями;
- работают под руководством СТЭ;
- оказывают практическую помощь СТЭ и советам Добровольных спортивных обществ (ДСО) в работе по развитию массового спортивно-оздоровительного туризма и обеспечению безопасности туристских мероприятий;
- совершенствуют систему подготовки общественных туристских кадров.

Общественную работу по развитию СОТ федерации должны были проводить через видовые (по пешеходному, лыжному, горному, водному, велосипедному, автомото и спелеотуризму) и межвидовые общественные комиссии.

Создание федерации туризма позволило более эффективно привлекать к работе общественный актив, способствовало появлению новых и укреплению имеющихся туристских секций клубов туристов в коллективах физической культуры (КФК), повысило качество подготовки общественных туристских кадров. За время существования федераций туризма при СТЭ (1976-1990 г.г.) ими, совместно с туристскими клубами СТЭ, была проделана значительная работа по совершенствованию управления спортивно-оздоровительным туристским движением в стране и развитию его массовости.

На третьем этапе очередная реорганизация системы управления привела к созданию, на базе федераций, туристско-спортивных союзов (ТСС), которые пришли на смену федерациям в 1990 году по инициативе членов федераций как новая организационная форма спортивно-оздоровительного туризма, расширяющая направление деятельности туристской организации с учетом перестроечных процессов в стране. Однако туристско-спортивные союзы не успели проявить себя в системе СТЭ из-за последовавшего

прекращения финансирования спортивного туризма профсоюзами и прекращения деятельности СТЭ как организаций профсоюзов, что привело к резкому сокращению объема спортивно-оздоровительных мероприятий и снижению показателей массовости движения. Однако, именно рождение новой организационной формы – туристско-спортивного союза – и позволило в странах Союза независимых государств (СНГ) избежать развала системы спортивного туризма и, при наличии сложных социально-экономических условий в стране, начать активную работу по сохранению и развитию движения [25, 97, 175, 203, 214].

Период с 1990 года характерен максимальной самостоятельностью туристско-спортивных организаций. Структура туристско-спортивных союзов упростилась и стала более четкой; была внедрена новая система комплектования Совета, как центрального органа, через делегирование представителей от видовых объединений, от территорий с наиболее развитым спортивно-оздоровительным туризмом.

Несколько позже сфера деятельности туристско-спортивных союзов (федераций туризма) обрела непосредственную связь с Государственным комитетом по физической культуре, спорту и туризму. Появились зачатки довольно перспективной системы общественно-государственных отношений между общественными и государственными организациями (комитетами по физической культуре, спорту и туризму, комитетами по делам молодежи, управлениями образования).

Появился, хотя и не очень мощный, источник финансирования туристских мероприятий на основе договоров о совместной деятельности туристско-спортивных союзов (федераций по туризму) и государственных комитетов по физической культуре, спорту и туризму [3, 5, 6, 12, 16].

По мнению Абрамова В.В. [2] этапы развития туризма в странах Восточной Европы в более развернутом виде можно представить следующим образом:

- 1890 – 1917 г.г. 1 этап – зарождение отечественного туристского движения;
- 1917 – 1936 г.г. 2 этап – становление туристско-экскурсионного дела;
- 1936 – 1969 г.г. 3 этап – внедрение новых организационных форм управления массовым туризмом;
- 1969 – 1985 г.г. 4 этап – совершенствование структуры управления туристско-экскурсионной системой;
- 1985 – 1991 г.г. 5 этап – период интенсивного развития туризма;
- 1991 – 1995 г.г. 6 этап – деструктуризация системы социального туризма;
- с 1995 года – по настоящее время 7 этап – переходный период в создании национальной туристской индустрии.

Формулирование целей работы.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Целью настоящей статьи является постановка задачи дальнейшего совершенствования системы управления спортивно-оздоровительным туризмом с учетом анализа и опыта, накопленного в этом направлении в странах Восточной Европы.

Результаты исследования.

Любое совершенствование, тем более в сфере организационной структуры и управления, требует тщательного анализа недостатков предыдущих систем. Для анализа логично условно разделить всю систему управления на две подсистемы: внешнюю и внутреннюю. Внешняя подсистема отвечает за вопросы финансирования, взаимодействия с государством, туристским бизнесом и т.п. Внутренняя подсистема отвечает за создание правил выбора лидеров движения и формирование условий, позволяющих постоянно создавать новые технологии и способы развития самостоятельного туристского движения на всем огромном пространстве СНГ. Внутренняя подсистема за многие годы более или менее устоялась и процесс ее развития продолжается. Принципы ее построения в виде туристско-спортивного союза, федерации или клуба оправдывают себя.

Что касается внешней подсистемы, то здесь все гораздо сложнее и неоднозначно.

Любое любительское самостоятельное движение, в зависимости от своей полезности обществу, массовости и других его специфических особенностей, может находиться в различных типах отношений с окружающими его структурами. В данном случае под последними условно понимаются два объекта, с которыми рассматриваемому движению приходится поддерживать отношения: это – государство и сфера бизнеса (в первую очередь – это сфера туристских услуг и система государственных комитетов по физической культуре, туризму, молодежи и образованию) [9].

Один из типов отношений характеризуется тем, что государство значительно превалирует над общественным движением и определяет его основные, в том числе и внутренние, параметры. При этом оно, как правило, полностью или частично финансирует развитие движения. Этот период завершился в 1989 – 90 годах и, при видимых положительных достоинствах, имел ряд существенных недостатков. В основном это было жесткое управление сверху федерациями и туристскими клубами со стороны недостаточно компетентных штатных чиновников Советов по туризму и экскурсиям. Все это приводило к появлению регулярных запретов на проведение туристских мероприятий, связанных с повышенной степенью риска, и, как результат,

увод всего движения на путь проведения безобидных и управляемых праздников, зарегулированных показательных выступлений и т.п. И подавалось это в ключе развития якобы массовости движения в противовес надуманной проблеме о проведении «элитных» мероприятий. Таким образом, преднамеренно замалчивалась естественная мысль о единстве и тесной взаимосвязи всей «пирамиды» мероприятий, начиная с массовых и заканчивая экстремальными, которые по существу и являлись главной целью дальнейшего развития спортивного туризма. Эта же причина прослеживается и в ограничениях развития нормативной базы движения (был период, когда в разрядах и званиях исчезло звание Мастер спорта, а позже из классификации были изъяты походы самой высшей – шестой категории сложности) [15, 18].

Эти моменты наложили свой отпечаток на подбор лидеров, возглавляющих федерации и клубы. Директора туристских клубов назначались СТЭ, председатели федераций туризма выбирались общественностью, но кандидатуры их согласовывались с СТЭ. Как правило, лидер (председатель федерации) подбирал себе команду, что нередко создавало перекосяк в развитии отдельных видов туризма, направлений туристской деятельности и давлению центра на регионы. Это приводило к концентрации прав на принятие решений в Москве, Киеве, Минске и других столицах союзных республик бывшего СССР. Истинного самоуправления не было. Роль общественности сводилась, в основном, к совещательной функции.

Развитие самостоятельного (спортивного) туризма по этой причине стало тормозиться, а сама система управления уже не могла соответствовать той современной ситуации, которая сложилась в стране. Появление «Закона об общественных организациях» в корне изменило положение дел. Общественные организации оказались в полной изоляции от государства и иных социальных институтов. Максимальные права, полученные общественными организациями, поддерживались лишь незначительными государственными льготами при аренде помещений для клубов. Все остальное возлагалось на плечи самих любителей путешествий. Такая форма существования движения, связанная с полным отсутствием государственной поддержки, привела к резкому сокращению всей инфраструктуры – в первую очередь систем туристских клубов и, как следствие, привело к снижению массовости в самостоятельном (спортивном) туризме. В данной точке анализа ситуации необходимо определить концептуально роль государства по отношению к массовым социально ориентированным самостоятельным движениям, обладающим эффективной комплексной технологией продуцирования в обществе духовных, познавательных, оздоровительных и прикладных начал – главных отличительных черт спортивно-оздоровительного туризма.

С точки зрения финансовой основы, во всем цивилизованном мире

такие массовые, не элитные, спортивные движения на 70 % финансируются государством, так же, как искусство, образование, наука, медицина и т.п. Членские взносы составляют не более 5 – 10 %, а остальные средства поступают от спонсоров и собственной хозяйственной деятельности. Приведенные пропорции – не дань моде, а одно из главных условий эффективной реализации приоритетных целей движения – производить основной интеллектуальный продукт, приносящий нации гораздо большую пользу, чем сам по себе банальный процесс зарабатывания денег: это духовное и физическое возрождение народа, что особенно важно и современно.

Получив автономию, общественная структура искала разные пути выживания. Какая-то часть клубов и федераций решила перейти к другой форме отношений с внешним миром. И этой формой стал симбиоз общественной и коммерческой организаций. Коммерческую фирму устраивала ширма общественной структуры, а общественная организация надеялась получить средства для своих нужд. Такой союз дал кое-где положительный результат, но только там, где лидером коммерческой фирмы становился турист-профессионал с высоким духовным потенциалом и деньги для которого не стали самоцелью, а лишь продолжали оставаться средством для достижения любительских туристских интересов. В большинстве же случаев идея себя не оправдала, что сегодня доказала жизненная практика [13, 14].

Там, где клубы перешли на коммерческую основу, спортивной общественности были определены второстепенные роли.

В этом случае мы становимся свидетелями зарождения нового движения мелких и средних предпринимателей, занимающихся, с точки зрения основных целей спортивного туризма, околотуристской коммерческой деятельностью. В былые годы она была в полном ведении государства. В основном это изготовление туристского снаряжения, продажа путевок и оказание других аналогичных услуг. Почему-то этот процесс должен осуществляться за счет любителей самодеятельного движения – имеется в виду занятие и перепрофилирование клубов, присвоение за гроши, а то и просто так, интеллектуальных наработок, использование кадрового потенциала и т.п.

Таким образом, появилась тенденция подмены, вытеснения или замены общественных организаций любителей спортивного туризма производителями туристских услуг. А ведь это две взаимообуславливающие и взаимовыгодные, но не взаимоисключающие части одного целого. Причем, такая подмена общественной организации вдвойне опасна, так как подобные предпринимательские структуры со временем сами могут исчезнуть.

Чтобы это понять следует обратиться к истории развития туристской индустрии за последние 100 лет – от Российского общества туристов, через приюты, лагеря со спортивными походами, к турбазам и Советам по туризму

му и экскурсиям и далее к шоп-турам, созданию гостиничного и развлекательного сервиса и, наконец, к игорному бизнесу. В основе такой тенденции лежит принцип получения максимальной прибыли и свертывание нерентабельных программ.

Поиск правильного решения очень часто приводит к отрицательным результатам по причине искажения сути понятий, которыми оперируют в спорте. Само явление тяги человека к путешествиям неистребимо и в процессе реализации своего увлечения наиболее активная часть движения организуется добровольно в Союзы, клубы и другие формы содружества любителей туризма. Союзы любителей походов и производители туристских услуг – совсем разные по своей сути направления деятельности человека: в одном случае это отдых, увлечение, познание, а в другом – получение прибыли. Такие союзы ставят перед собой цели создания оптимальных форм общения туристов в городе и походе, выработке общепринятых правил той игры, в которую они решили играть; они думают о выработке приемлемых мер безопасности; или создается информационный продукт, самостоятельное снаряжение, разрабатываются маршруты.

С другой стороны, настоящий бизнес требует сегодня много времени и умения, постоянной смены технологий. Поэтому, берясь за него, общественная организация вынуждена отказаться от решения задач, составляющих ее содержание и основу. Это подтверждается и соответствующим законодательством. Такой подход не исключает собственной небольшой хозяйственной деятельности или сбора членских взносов, но это лишь добавочные, не основные, статьи бюджета общественной организации.

Из всего сказанного вырисовывается первый основополагающий принцип «треугольника», по сторонам которого стоят: государство, общественная организация и фирма-предприниматель. Каждая сторона имеет свои особенности и должна заниматься своим делом, но все они заинтересованы друг в друге. Общий их положительный итог деятельности прямо или косвенно дает мощный стимул для развития всего движения в целом. Подмена, слияние или противопоставление их задач и функций приводит к сокращению массовости, застою или полной деградации движения.

В данном случае государство исполняет роль регулятора и арбитра, оценивающего общественно-полезную значимость данного движения и, в зависимости от этого, формирующего социальный заказ и условия его реализации. Предприниматель, наряду с общественной организацией, выполняет другую часть того же социального заказа – путем создания системы услуг. Отношение государства к этим двум подрядчикам должно быть различным – и не только по уровню взимаемых налогов, но и по формам и методам взаимоотношений, оценке результатов от вложений.

В результате проведения анализа логичен вывод о том, что в сфере социально-ориентированных духовно-оздоровительных технологий, строить организационно-управленческую систему необходимо на базе смешанной формы взаимоотношений, включающей симбиоз общественной организации, государства и предпринимательской околоспортивной туристской деятельности, направленной на развитие движения. Такая система отношений предполагает, что идеология развития движения остается полностью за общественной структурой, а базовое финансирование, льготное налогообложение и координация функций – за государством. При этом роль предпринимательских технологий законодательно, ни при каких условиях, не должна быть выше общественной и государственной. Создание такой смешанной организационно-управленческой системы позволит до минимума сократить объем дотаций социально-ориентированным массовым движениям.

Пропорции между этими тремя условными соучредителями на право принятия ключевых решений в жизни движения должны исходить из основного принципа, а именно: сколько бы средств не получило движение от государства или от бизнеса, интеллектуальный продукт, продуцированный движением, всегда должен оставаться по своей совокупности более значимым. И только такой подход позволяет любому социально полезному самодеятельному и творческому делу, каким является спортивно-оздоровительный туризм, получить максимально эффективную технологию развития. Подобный подход относится не только к выбору принципов в системе организации и управления, но и всецело применим для системы подготовки кадров, в решении вопросов собственности при создании спортивно-оздоровительных центров.

На конец XX и начало XXI века в ряде стран СНГ существовали и функционируют в настоящее время туристско-спортивные союзы (ТСС) и федерации спортивного или спортивно-оздоровительного туризма. При этом, там где изначально не были созданы ТСС, центральным общественным туристским органом являлась федерация туризма, работающая, как правило, на базе местного клуба туристов. В регионах, где были созданы ТСС с более обширными функциями, чем у федераций, последние вошли в состав ТСС как одно из структурных подразделений ТСС. И в том и в другом случае федерация туризма исполняла спортивные функции, т.е. организовывала, проводила походы, контролировала их безопасность, принимала отчеты, присваивала разряды и давала представления в спортивные комитеты на присвоение высоких разрядов и званий.

Основными принципами, положенными в основу деятельности ТСС являются:

- добровольная, равноправная и демократическая основа построе-

ния ТСС, возможность вхождения в ТСС в качестве коллективного члена любых туристских общественных объединений;

- равноправное представительство территориальных, видовых и других объединений (территориальных туристско-спортивных союзов, федераций туризма, видовых объединений, ассоциаций туристских клубов, детско-юношеского туризма и т.п.);

- свобода выбора организационных структур, форм и направлений деятельности в развитии спортивно-оздоровительного туризма для коллективных членов;

- использование принципа делегирования в президиум, комитеты и комиссии ТСС представителей от всех основных туристских общественных объединений;

- коллективное принятие на съездах и заседаниях Советов ТСС всех основных программ и организационных документов;

- четкое разделение прав и функций между субструктурными подразделениями ТСС.

Все взаимоотношения между ТСС и его коллективными членами строятся на основе договора о совместной деятельности.

Региональные туристско-спортивные органы (ТСО) создаются в областях по инициативе туристов, активно занимающихся вопросами развития туризма, при поддержке комитетов по физической культуре и спорту, а также других организаций, заинтересованных в развитии туризма. Организационная структура, состав, форма и направление деятельности определяются уставами ТСО и положением федерации.

Территориальные (городские, уездные) туристские клубы (центры) являются основной информационной технической и материальной базой, а также местом коллективного общения членов ТСО (федераций). Кроме того, туристский клуб выполняет функции организационные, учебно-методические, консультативные, исходя из основных своих задач:

- проведение спортивных походов, путешествий, оздоровительных лагерей, соревнований и других массовых мероприятий, обеспечивающих совершенствование туристских навыков;

- подготовка кадров для спортивно-оздоровительного туризма;

- разработка и осуществление программ развития территориального туризма, создание и развитие клубов туристов, предприятий, учреждений, организаций и учебных заведений, а также комиссий по видам работы;

- развитие материальной базы туризма.

Важным фактором в обеспечении качественной работы туристского клуба является четкое распределение функций. Исполнительным органом является штат клуба во главе с директором, а законодательным (определяю-

щим направлением деятельности) – Совет клуба, формируемый из представителей учредителей, председателей созданных при клубе комиссий по видам туризма и направлениям работы, а также представителей лучших туристских клубов предприятий, учреждений и учебных заведений. Директор клуба утверждается Советом клуба и входит в его состав – по должности.

Все вопросы деятельности территориального туристского клуба оговариваются в его Уставе. Материальная база клуба формируется путем выделения ему учредителями в установленном порядке помещений, инвентаря, оборудования, транспорта и других материальных ценностей, а также полученных клубом средств от реализации платных услуг и другой хозяйственной деятельности.

В зависимости от местных условий такие туристские клубы могут создаваться:

- на основе типового положения о территориальном туристском клубе;
- в виде молодежных туристских клубов как филиалы имеющихся учреждений дополнительного образования в соответствии с положениями об этих учреждениях;
- на общественных началах в соответствии с государственным законом об общественных организациях.

Главные задачи туристских клубов – массовое вовлечение учащейся молодежи и других категорий населения в занятия всеми видами туризма, проведение работы по нравственному, патриотическому и физическому воспитанию туристов.

Организацию туристского клуба (секции) рекомендуется начинать с подготовки туристского актива через участие в походах и туристских соревнованиях, а еще лучше через обучение в объеме курса начального уровня туристской подготовки при уездном или территориальном туристском клубе.

В крупных коллективах по мере развития спортивно-оздоровительного туризма туристские секции могут создаваться на факультетах, потоках, в отделах.

Клуб туристов (секция) работает совместно с руководством профсоюзного комитета и советом коллектива физической культуры.

Методическую помощь в организации и проведении туристской работы клуб туристов (секция) получают от городских (районных) туристских клубов.

Выводы.

С учетом накопленного опыта по развитию спортивно-оздоровительного туризма в странах СНГ можно рекомендовать следующее:

1. Развитие спортивно-оздоровительного туризма через федерацию (спортивный комитет).

2. Развитие всех направлений туристской деятельности в районах и городах через комитет представителей туристско-спортивного союза.

3. Важнейшим звеном в развитии спортивно-оздоровительного туризма в регионе являются районные туристские клубы.

4. Основными звеньями проведения массовой туристской работы остаются клубы туристов (секции) предприятий, учреждений, организаций и учебных заведений.

Можно выбрать и иные организационные формы с учетом особенностей региона. При этом желательно сохранить название структурной единицы – федерации туризма, так как для физкультурных и спортивных организаций федерация является общепринятой формой общественного объединения.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем управления спортивно-оздоровительным туризмом.

Литература:

1. Абрамов В.В., Тонкошкур М.В. История туризма. Учебное пособие. – Харьков: ХИАГКХ, 2005. – 311 с.
2. Абрамов В.В. Краткий очерк по истории развития самостоятельного туризма в Харькове//Годы и тропы. – Харьков: Ра, – 2000. – С. 9-53.
3. Абуков А.Х. Туризм на новом этапе: Социальные аспекты развития туризма в СССР. – М.: Профиздат, 1983. – 295 с.
4. Балабин М.А. Порядок организации туристского клуба и планирование его работы. Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ Турист, 1978. – 52 с.
5. Булашев А.Я. Спортивный туризм: Учебное пособие. – Харьков, 1999. – 211 с.
6. Булашев А.Я., Нечаев В.И., Ровный А.С. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие. – Харьков, 2003. – 191 с.
7. Булгаков А.П. Туристский клуб: Действительность, мнения, проблемы. // Турист. – 1980. – № 1. – С. 12.
8. Долженко Г.П. История туризма в дореволюционной России и СССР. – Ростов, 1988. – 140 с.
9. Зорин И.А., Квартальный В.А. Энциклопедия туризма. – М.: Финансы и статистика, 2000. – 368 с.
10. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма. – М., 1986. – 64 с.
11. Официальные документы по самостоятельному туризму. – М.: ЦРИБ Турист, 1979. – 47 с.
12. Пасечный П.С., Фадеев Б.Г. Основы организации и управления самостоятельным туризмом: Уч. пособие. – М: ЦРИБ Турист, 1980. – 63 с.
13. Руководящие материалы по самостоятельному туризму. – М.: ЦРИБ Турист, 1977. – 52 с.
14. Русский турист. – М., 1998. – Вып. 2. – 240 с.
15. Рутинский М.И. Організація спортивно-оздоровчого туризму. – Львів: Фенікс, 2002. – 34 с.
16. Федотов. Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. – М.: Сов. спорт, 2002. – 361 с.
17. Шаповал Г.Ф. История туризма.– Минск: Экоперспектива, 1999.–303 с.
18. Штюермер Ю.А. Туризм – научное обоснование // Ветер странствий. – М.: ФиС, 1972. – Вып. 7. – С. 5-12.

Поступила в редакцию 30.10.2007г.

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Вовк Л.В.

Восточноевропейский национальный университет имени Владимира Даля

Аннотация. В статье рассмотрены проблемные вопросы по формированию у студентов специальной медицинской группы культуры здорового образа жизни с помощью компьютерных технологий. Использование компьютерной диагностической системы на учебных занятиях содействует повышению эффективности занятий физическими упражнениями. Одним из главных условий эффективности процесса физического воспитания студентов являются знания физиологических и психологических особенностей.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, здоровье, физическая подготовленность, компьютерные технологии.

Анотація. Вовк Л.В. **Формування у студентів спеціальної медичної групи культури здорового способу життя за допомогою комп'ютерних технологій.** У статті розглянуті проблемні питання з формування у студентів спеціальної медичної групи культури здорового способу життя за допомогою комп'ютерних технологій. Використання комп'ютерної діагностичної системи на навчальних заняттях сприяє підвищенню ефективності занять фізичними вправами. Однією з головних умов ефективності процесу фізичного виховання студентів є знання фізіологічних і психологічних особливостей.

Ключові слова: студенти, здоровий спосіб життя, здоров'я, фізична підготовленість, комп'ютерні технології.

Annotation. Vovk L.V. **Forming for the students of task medical force of culture of healthy way of life by computer technologies.** In the article problem questions are considered on forming for the students of task medical force of culture of healthy way of life by computer technologies. Use of computer diagnostic system on educational employment promotes increase of efficiency of employment by physical exercises. One of the main conditions of efficiency of process of physical training of students are knowledge of physiological and psychological features.

Keywords: students, healthy way of life, health, physical preparedness, computer technologies.

Введение.

Сохранение здоровья населения это глобальная проблема для Украины, причем сердечно-сосудистые заболевания становятся причиной более чем 60% случаев преждевременной смерти наших граждан, от ожирения страдает каждый восьмой мужчина и каждая шестая женщина, а избыточную массу тела имеет чуть ли не половина взрослого населения. Отмечается увеличение общей распространенности курения: в 2005 г. доля курильщиков достигла 25,3%, а их численность составила 10,35 млн. человек. Только за три последних года почти на 35% возросло среднегодовое потребление

алкоголя в расчете на душу населения [14]. Эти и другие факторы, так или иначе связанные с образом жизни людей, негативно воздействуют на их здоровье, поэтому сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи является одной из приоритетных задач высших учебных заведений. В связи со сложившейся ситуацией вузы должны создать такие условия общего развития молодых людей, которые бы улучшали их физическое и психическое здоровье. В их решении большое значение принадлежит правильной организации процесса формирования у студентов, в том числе студентов специальной медицинской группы (СМГ) культуры здорового образа жизни средствами физического воспитания с помощью компьютерных технологий.

По данным Министерства образования и науки Украины 30% студентов вузов по показателю «функционального возраста» (максимальному потреблению кислорода) находятся в возрастном диапазоне 50-60 лет, в большинстве вузов в специальное медицинское отделение направляются от 21 до 31% студентов [16]. Проблемы здоровья и здорового образа жизни рассмотрены в работах Амосова Н.М., Апанасенко Г.Л., Бальсевича В.К., Глухова В.И., Закопайло С.А., Капустина Е.Н., Козырева Г.И., Презлята Г.В. и многих других, которые являются авторами научных статей, учебных пособий и их труды широко используются в учебном процессе высших учебных заведений. Определенный вклад в решение этой проблемы должны внести компьютерные технологии, как одна из составляющих частей информационной технологии, которые формируют принципиально новый стиль работы в системе образования и физического воспитания. Анализ публикаций в отечественной литературе [Волков В.Ю., Годик М.А., Душанин С.А., Жбанков О.В., Наумова Н.И., Хрипко Л.В., Шандригось В.И., Шигалевский В.В. и др.] позволяет систематизировать использование компьютерных технологий в процессе обучения и физического воспитания это: учебный процесс; оздоровительная физическая культура; спортивная тренировка, однако, это касается только здоровых людей, а что касается людей с отклонением в здоровье, то таких публикаций очень мало. Практическая деятельность в этом направлении требует их объединения, интеграции и создание оптимальных условий для их реализации в конкретный результат подготовки здоровой и гармонически развитой личности.

Работа выполнена согласно плана НИР Восточнукраинского национального университета имени Владимира Даля.

Формулирование целей работы.

Цель данного исследования теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность использования компьютерной информационно-диагностической системы (ИДС) «Паспорт здоровья» по формированию у студентов СМГ культуры здорового образа жизни. В задачи

исследования входило разработка компьютерной ИДС «Паспорт здоровья» по воспитанию у студентов СМГ здорового образа жизни.

Результаты исследования.

Одна из важнейших проблем в вузе – формирование заинтересованного отношения студента к предмету «физическое воспитание», пробуждение интереса к укреплению собственного здоровья. Дидактическое требование сознательности результата обучения должно распространено не только на процесс физического воспитания вообще, но и на результат конкретного учебного занятия. Только осознание результата собственной деятельности в учебно-воспитательном процессе способно пробудить и поддерживать собственное «Я», посредством которого содержание двигательного задания трансформируется в сознании студента в побудительный мотив к действию. Эффективность использования новых технологий зависит от решения проблемы формирования информационного пространства, дающего возможность комплексного использования не только различных методов автоматизированной обработки информации, но и эффективной реализации важнейших дидактических принципов и частных педагогических методик [9]. Традиционная организация процесса физического воспитания, ориентирована на одностороннее педагогическое воздействие, где в качестве основного средства воздействия выступают только лишь возможности человека (профессиональные качества преподавателя). Однако существуют определенные пределы эффективности функционирования, ограничиваемые этими возможностями в воздействии на сознание студентов, их мотивацию к оздоровительной двигательной деятельности. Совокупность же компонентов, составляющих обучающее пространство процесса физического воспитания, позволяет расширить возможность реализации дидактических принципов (наглядности, сознательности, непрерывности, преемственности и др.), активизировать сознание студентов, радикальным образом совершенствовать педагогическую сторону процесса и, тем самым, оказать решающее влияние на эффективность функционирования системы физического воспитания. Совершенно очевидно, что такая система может быть создана, и эффективно функционировать только на основе педагогических технологий, реализуемых на базе компьютерных информационно-диагностических систем.

Разработанная нами ИДС «Паспорт здоровья» для студентов СМГ предназначена для экспресс-оценки текущего состояния здоровья, адаптации и физической подготовленности, а также для индивидуального программирования занятий аэробными и скоростно-силовыми упражнениями с учетом выявленных при тестировании результатов. Этот автоматизированный информационно-диагностический комплекс, который разработан на базе персональных компьютеров, позволяет получить заключение о здоро-

вье и физической подготовленности индивидов в виде ЭВМ-протоколов, содержащих общую их оценку, а также комментариев и методических рекомендаций. Эта система состоит из двенадцати показателей и тестов для оценки здоровья, физического развития и общей физической подготовленности:

а) показатели здоровья и физического развития:

1. Рост.
2. Масса тела.
3. Частота сердечных сокращений в покое.
4. Артериальное давление.
5. Жизненная емкость легких.
6. Форсированная жизненная емкость легких.

б) показатели общей физической подготовленности:

7. Бег 2414 м (или тест Купера).
8. Ручная динамометрия.
9. Сгибание-разгибание рук в упоре (за 30 сек.).
10. Прыжок в длину с места.
11. Поднятие туловища из положения лежа на спине (за 30сек).
12. Подтягивание на перекладине (только юноши).

Справочника, в котором в популярно-доступной форме излагается вся необходимая информация для понимания интерпретации выводимых на монитор и печать показателей здоровья, физического развития, адаптации и физической подготовленности студента.

Комплексной системы оценки в баллах, которая позволяет привести общую оценку текущих состояний индивидов к четырем градациям: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Программ физической тренировки (по циклам) с учетом индивидуальных недостатков в физической подготовленности, а также способов и методов этапного контроля выносливости и скоростно-силовых качеств.

Пакета прикладных программ (ППП), с помощью которых производится оценка здоровья, физического развития и общей физической подготовленности.

Этот ППП включает:

а) базу данных, рассчитанную на 100000 исследований, позволяющую в любой момент получить необходимую информацию;

б) блок просмотра и корректировки данных;

в) блок накопления и сравнения данных при проведении лонгитудинальных исследований (повторные тестирования);

г) блок статистической обработки любых сочетаний по 36 параметрам с выдачей необходимых данных на печать;

д) блок определения рейтинга студентов по всему комплексу показателей «Паспорта здоровья».

С помощью специально разработанных шкал оценивания компьютером, в зависимости от выявленных недостатков, компьютер автоматически проводит фактическую (в цифрах), словесную (например: низкий, ниже среднего) и бальную (от 1 до 5 баллов) оценку показателей и расчетные данные по т.н. показателю адаптации [3], общему скоростно-силовому потенциалу (наша разработка) и общей физической работоспособности. В обобщенном виде состояние здоровья, адаптации и физического потенциала, дифференцируется как отличные, хорошие, удовлетворительные и неудовлетворительные.

Исследование проводилось на протяжении 2 лет на базе Восточноукраинского национального университета имени В.Даля со студентами второго и третьего курсов СМГ.

В качестве иллюстрации приводим «Паспорт здоровья» студента Иванова Е.П. (табл. 1).

Для решения поставленных задач было организовано 2 группы: контрольная и экспериментальная. Контрольная группа составляла 76 студентов и занималась по традиционной методике и экспериментальная группа, в которой занималось 75 студентов с использованием разработанной компьютерной ИДС «Паспорт здоровья». В начале эксперимента состояние здоровья и уровень физической подготовленности у студентов обеих групп по результатам тестирования существенно не отличались.

Таблица 1

Паспорт здоровья

1. Код 243	6. Масса тела 82 кг
2. Дата тестирования 10.09.05 г.	7. Группа КТ-252
3. Ф.И.О. Иванов Е.П.	8. Дата рождения 21.04.88г.
4. Пол М	9. СМГ
5. Рост 172 см	10. Преподаватель Вовк Л.В.

Показатели	Величина	Градация состояния	Функциональный класс
Показатели здоровья			
Относительная масса тела (%)	110.8	избыточная масса	4
Артериальное давление (мм рт. ст.):			
Систолическое	135.00	Слегка повышено	2
Диастолическое	55.00		
Бронхиальная проходимость (% к ЖЕЛ)	83.72	бронхоспазма нет	4
Адаптационный потенциал (усл. ед.)	2.77	Функциональное напряжение	3
Двигательные качества			
Общая выносливость (мин. сек.)	15.37	Выше средней	4
Общий скоростно-силовой потенциал (усл. ед.)	2.00	Ниже среднего	2
Физическая работоспособность (усл. ед.)	0.828	средняя	3
Рейтинг	39.6		

22.0 балла при максимуме 31 балл

Общая оценка 3.00 – удовлетворительно.

Исследованию были подвержены 11 показателей и тестов, входящих в «Паспорт здоровья». В таблицах 2,3,4 представлены результаты этих исследований.

Как видно из таблицы 2, двухлетний цикл учебно-воспитательного процесса ведет к улучшению весовых показателей у студентов экспериментальной группы и, в меньшей степени, в контрольной группе.

Таблица 2

Динамика показателей здоровья студентов СМГ за двухлетний период учебно-воспитательного процесса по традиционной и экспериментальной программе (%)

№ п/п	Показатели	2004/2005 уч.г.		2005/2006 уч.г.	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1.	Масса тела				
	Оптимальная	86,1	85,2	88,7	95,6
	Избыточная	9,3	8,1	7,7	2,6
	Ожирение	4,6	3,7	2,6	0,8
2.	Артериальное давление				
	Нормальное	98,2	98,4	98,6	99,2
	Повышенное	1,8	1,6	1,4	0,8
3.	Бронхиальная проходимость				
	Нормальная	89,4	89,1	90,6	96,3
	Нарушена	11,6	11,9	10,4	5,7

Артериальное давление в обеих группах изменяется менее четко, а бронхиальная проходимость остается нарушенной более чем у 10% контрольной группы, что можно объяснить широким распространением курения в настоящее время среди молодежи, что способствует развитию начальных степеней бронхоспазма.

В таблице 3 показатель, характеризующий общую адаптацию организма к условиям внешней среды (условия жизни), является наиважнейшим в общей характеристике физического состояния. Его негативная динамика свидетельствует о развитии в организме предпатологических (донозологических) состояний. У обследованных студентов под влиянием 2-х летней тренировки выявлены, в общем, положительные сдвиги в этом показателе. Это, в первую очередь, выразилось в увеличении числа лиц с удовлетворительной адаптацией на 3,4 % у студентов экспериментальной группы и на 0,9% — у студентов контрольной группы при уменьшении числа студентов с неудовлетворительной адаптацией и ее напряжением.

В таблице 4 приведена динамика двигательных способностей студентов под влиянием двухлетней тренировки.

Таблица 3

Динамика показателей адаптации и физической работоспособности студентов СМГ за двухлетний период по традиционной и экспериментальной программе (%)

№ п/п	Показатели	2004/2005 уч.г.		2005/2006 уч.г.	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1.	Адаптационный потенциал				
	Удовлетворительная адаптация	94,3	95,2	95,3	98,6
	Напряжение адаптации	11,0	10,2	7,6	2,3
	Неудовлетворительная адаптация	-	-	-	-
	срыв адаптации	-	-	-	-
2.	Физическая работоспособность				
	низкая и ниже средней	37,3	38,8	39,4	24,6
	Средняя	38,4	46,6	40,7	50,9
	выше средней	24,3	14,6	19,9	24,5

Таблица 4

Динамика показателей двигательных способностей у студентов СМГ за двухлетний период по традиционной и экспериментальной учебной программе ($\bar{x} \pm s$)

№ п/п	Показатель	Юноши (контрольная группа)			Юноши (экспериментальная группа)		
		2004/2005 уч. год	2005/2006 уч. год	P	2004/2005 уч. год	2005/2006 уч. год	P
1.	Сгибания рук в упоре, раз/30 с	17,61±10,17	18,21±12,11	>0,05	18,25±10,15	23,00±7,74	>0,05
2.	Поднятие туловища, раз/30 с	19,73±5,11	21,97±4,72	>0,05	19,73±3,54	26,55±5,51	>0,05
3.	Подтягивание, раз	7,91±4,33	9,00±5,12	>0,05	7,95±4,33	11,00±5,12	>0,05
4.	Прыжок с места, см	205,91±20,91	214,8±20,55	>0,05	206,31±15,22	222,24±17,81	>0,05
5.	Общий скоростно-силовой потенциал, усл.ед.	2,11±0,27	2,15±0,51	>0,05	2,11±0,30	2,23±0,28	>0,05
6.	Бег 2414м, мин. сек.	13,41±1,57	13,35±1,90	>0,05	13,38±2,11	13,06±1,97	>0,05

Из таблицы 4 видно, что двухлетний цикл учебно-воспитательного процесса в целом положительно повлиял на развитие физических качеств у студентов СМГ. Но в экспериментальной группе по всем показателям результаты на порядок выше, чем в контрольной группе. Полученные данные подтверждают эффективность использования компьютерной технологии в формировании культуры здорового образа жизни, улучшении здоровья и физической подготовленности студентов СМГ.

Выводы.

1. Использование компьютерной информационно-диагностической системы «Паспорт здоровья» на учебных занятиях усиливает весь учебно-воспитательный процесс, содействует повышению его эффективности во время занятий физическими упражнениями и во вне учебное время.

2. Одним из главных условий эффективности процесса физического воспитания студентов СМГ являются знания не только их физиологических, а и психологических особенностей, что позволяет обеспечить дифференцированный подход и результативно решать его задачи.

3. Использование в процессе физического воспитания дифференцированного подхода к студентам СМГ при организации и определении содержания учебных занятий с помощью компьютерной ИДС «Паспорт здоровья» повышает эффективность учебного процесса и интерес к нему, содействует улучшению физической работоспособности и укреплению здоровья, повышению жизненной активности, обеспечивает высокий уровень овладения теоретическим материалом и практическими навыками во время обучения в вузе.

Дальнейшие исследования необходимо направить на изучение проблем преемственности здорового образа жизни учащихся старших классов средних общеобразовательных школ и студентов младших курсов вузов отнесенных к СМГ.

Литература:

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. — Донецк: Сталкер, 2002.- 590с.
2. Апанасенко Г.Л. Здоровий спосіб життя (концепція) // Тези доповідей І-ї
3. Укр.наук.-прак.конф. «Актуальні проблеми здорового способу життя».-К.: Укр.центр здоров'я, 1992. — 76 с.
4. Баевский Р.М., Берсенева А.П., Палеев Н.Р. Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения при массовых профилактических обследованиях населения// Экспресс-информация. — М.:ВНИИМИ,1987. — №10. — С.1-19.
5. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. — М.:Теор.и практ.физ.культ., 2000. — 275 с.
6. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физкультуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе// Теор.и пр. физ.культ., 2001. — № 4. — С.60-63; № 5. — С.56-61.
7. Глухов В.П. Фізкультура у формуванні здорового способу життя. — К.: Здоров'я, 1989. — 72 с.
8. Годик М.А., Тимошкин В.Н. Исследование двигательной активности студентов с помощью компьютерной экспертизы // Теор. и прак. физ.культ., 1990. — №2. — С.32-33.
9. Душанин С.А., Шигалевский В.В. Надежность системы “Контрекс-2” в диагностике физического состояния студенток 17-20 лет// Теор. и пр. физ. культ., 1979. — №10. — С.41-43.
10. Жбанков О.В. Информационно-методические системы в физическом воспитании// Спорт для всіх. — Донецьк, 2000. — №1. — С.76-82.
11. Закопайло С.А. Результати експериментальної роботи з формування у старшокласників цінностей здорового способу життя// Теорія і пр.физ.вихов. — №2. Донецьк, 2003. — С.100-105.
12. Капустин Е.Н. Здоровый образ жизни учащейся молодежи. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1991. — 69 с.
13. Козырев Г.И. Физическое воспитание и образ жизни// Вестник высшей школы. — 1986. — № 7. — С.13-17.

14. Наумова Н.И. Динамика показателей физической подготовленности студентов под влиянием занятий различной направленности на основе компьютерных технологий/ /Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб.науч.тр. под ред. Ермакова С.С. — Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. — №1. — С.79-88.
15. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения // Спортивная медицина, 2006. — № 2. — С.3-14.
16. Презлята Г.В. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури// Обрії. — 1998. — № 1. — С.121-130.
17. Про організацію занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах: № 1/ 11–637: Інструктивний лист Міністерства освіти України від 19.04.1996 р.
18. Хрипко Л.В. Оптимізація процесу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп'ютерних технологій: Дис... канд.наук з фіз.вихов. і спорту, 24.00.02/ Національний аграрний ун-тет. — Л., 2003. — 225 арк.
19. Шандригось В.І. Про комп'ютерні технології у галузі фізичної культури та спорту/ / Зб.наук.пр. "Молода спортивна наука України". — Вип 1. — Том 4. — Львів, 2000. — С.67-69.
20. Шигалевский В.В., Андрищук А.А. Компьютерные технологии оценки физического состояния и физической подготовленности учащейся молодежи. — Луганск.: ВУГУ, 1999. — 160 с.

Поступила в редакцию 03.12.2007г.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУПП СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВУЗА С УЧЕТОМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Вржесневский И.И.

Национальный авиационный университет

Аннотация. В статье рассматривается комплексная система оценки физических возможностей студентов специального отделения в контексте педагогического контроля и критериев комплектования специальных медицинских групп. Ведение индивидуальной карты комплексной оценки физических возможностей позволяет отслеживать изменения в основных показателях физического здоровья студентов. Она упрощает оценку динамики показателей в течение учебного года.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, специальные медицинские группы, индивидуальная карта.

Анотация. Вржесневский І.І. Комплектування груп спеціального медичного відділення ВУЗу з урахуванням інформаційних параметрів фізичних можливостей. У статті розглядається комплексна система оцінки фізичних можливостей студентів спеціального відділення у контексті педагогічного контролю та критерії комплектування спеціальних медичних груп. Ведення індивідуальної карти комплексної оцінки фізичних можливостей дозволяє відслідковувати зміни в основних показниках фізичного здоров'я студентів. Вона спрощує оцінку динаміки показників протягом навчального року.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, спеціальні медичні групи, індивідуальна карта.

Annotation. Vrzhesnevskiy I.I. Acquisition of bunches of special medical abjointing of high school with the count of information parameters of physical opportunities. In the article the complex system of estimation of physical possibilities of students of the special separation is examined in the context of pedagogical control and criteria of completing of task medical forces. Support of an individual map of a complex assessment of physical opportunities allows to trace changes in the basic parameters of physical health of students. She simplifies an assessment of dynamics of parameters within one academic year.

Keywords: students, physical education, task medical forces, individual card.

Введение.

Анализ данных специальной литературы и существующей вузовской практики свидетельствует о том, что до сих пор отсутствуют научные рекомендации по обоснованной комплектации групп специального отделения для занятий физическим воспитанием. Студенты с одинаковым основным диагнозом имеют общие противопоказания в двигательной активности, но часто разные физические возможности. Комплектация групп по диагнозам осложнена еще и тем, что каждый пятый студент специального отделения имеет сопутствующие заболевания (по данным за 2005-2006 учебный год 21,25%). Есть трудности, связанные и со спецификой составления общеуниверситетского расписания (особенно для малочисленных диагнозов). На практике организация групп для занимающихся физическим воспитанием в специальном отделении происходит на формальной основе узко медицинской диагностики, что значительно снижает эффективность оздоровительного воздействия этих занятий.

Диагностика физических возможностей, более широкая по своему содержанию, комплексная составляющая процесса оздоровления. Осознание своих физических возможностей (вторичный опыт) и познание физических способностей (первичный опыт) тесно связаны между собой и включаются в опыт самопознания личности. Предложенная индивидуальная карта оценки физических возможностей может рассматриваться как методологический базис (биологические и психосоциальные компоненты, оценка функциональных резервов), позволяющий решать комплекс вопросов, связанных с оптимизацией педагогического контроля студентов специального отделения и комплектованием специальных медицинских групп. От оценки функциональных резервов организма и способностей их реализовать, в каждом конкретном случае, зависит содержание процесса физического воспитания в специальном учебном отделении Вуза. Работа над совершенствованием функций тех систем организма, которые непосредственно не задействованы в патологическом процессе, способствует как вторичной профилактике обострений хронических заболеваний, так и укреплению всего организма, приобретению навыков самоконтроля и самовоспитания.

Работа выполнена по плану НИР Национального авиационного университета.

Формулирование целей работы.

Цель – обосновать систему оценки физических возможностей студентов специального отделения Вуза как один из основных компонентов педагогического контроля и элементов комплектования СМГ.

Методы. Для достижения поставленной цели в работе использовались следующие методы исследования: обзор и анализ литературы, антропометрические (метод антропологической интерпретации); физиологические, педагогические методы; системно-компонентный анализ учебно-воспитательного процесса физического воспитания студентов и методы математической статистики.

Результаты исследований.

На основании анализа результатов использования методов антропологической интерпретации, функциональных методов исследований и педагогического тестирования в 2004, 2005 годах была разработана и апробирована индивидуальная карта комплексного обследования студентов СМО, которая позволила педагогам учитывать индивидуальные особенности физического состояния студентов, с точки зрения функционального обеспечения их двигательных возможностей.

По результатам использования индивидуальной карты в 2005-2006 учебном году были предложены две шкалы оценки уровня физических возможностей студентов специального отделения Вуза по четырем и трем блокам. Сумма средних баллов позволяет определить студентам специального отделения уровень их физических возможностей. Так, по индивидуальной карте за 4 блока, студентов имеющих 8 баллов и меньше можно отнести к людям с низким (неудовлетворительным) уровнем физических возможностей (8 баллов; $8:4=2$ балла). Студенты, набравшие, согласно разработанной индивидуальной карте от 8,01 до 12 баллов имеют уровень физически возможностей ниже среднего. Набравшие от 12,01 до 16 баллов имеют средний уровень физических возможностей, а с 16,01 и выше – оптимальный.

В соответствии с критериями оценки разработанной индивидуальной карты (приложения № 1, № 2) студентов специального отделения можно распределить в соответствии с уровнем их физических возможностей на группы с оптимальным, средним, ниже среднего и с низким уровнем физических возможностей.

Для наиболее эффективной комплектации групп по дисциплине «Физическое воспитание» целесообразно студентов с низким уровнем физических возможностей объединить в одну группу со студентами, чей уровень физических возможностей ниже среднего (так называемая «группа риска»).

*Шкала оценки уровня физических возможностей студентов
специального отделения Вуза по 4 блокам № 1*

№ п/п	Уровень физических возможностей	Сумма баллов
1.	Высокий (оптимальный)	20 – 16,01
2.	Средний	16 – 12,01
3.	Ниже среднего (группа риска)	12 – 8,01
4.	Низкий (группа риска)	< 8

*Шкала оценки уровня физических возможностей студентов
специального отделения Вуза по 3 блокам (без образа жизни) № 2*

№ п/п	Уровень физических возможностей	Сумма баллов
1.	Высокий (оптимальный)	15 – 12,01
2.	Средний	12 – 9,01
3.	Ниже среднего (группа риска)	9 – 6,01
4.	Низкий (группа риска)	< 6

На основе предложенной дифференциации появляется возможность определять общую направленность занятий с обязательным использованием в основной части занятия средств ЛФК с учетом диагноза заболеваний:

1. Группа поддерживающей физической подготовки состоит из студентов с оптимальным уровнем физических возможностей – выше 16,01 (22,8% занимающихся в специальном отделении НАУ по данным 2005-2006 уч. года);
2. Группа развивающей физической подготовки состоит из студентов среднего уровня физических возможностей – 12,01 – 16 (61,4%);
3. «Группа риска» с четко выраженной индивидуализацией физической подготовки и преобладанием средств ЛФК объединяет студентов низкого и ниже среднего уровня физических возможностей – 12 баллов согласно представленной шкале (15,8% занимающихся).

Комплектование групп проходит по результатам первого тестирования, переход из группы в группу возможен в конце семестра. Для дополнительного контроля при исходном комплектовании групп и переводе из группы в группу предлагается учитывать и сумму баллов набранных без учета оценки образа жизни (сумма баллов 1, 2 и 3 блоков). Так студент, набравший меньше 9 баллов в сумме за первые три блока (шкала № 2), может быть зачислен в «группу риска», даже если он набрал по шкале № 2 более 12 баллов. Такое комплектование групп СМГ позволило систематизировать контингент специального отделения по уровню физических возможностей, а оценка уровня физических возможностей создала условия для направления студентов в одну учебную группу, без учета характера заболевания, в любой момент учебного года.

Таблица оценки физических возможностей юношей специального отделения вуза

№	Показатель	Балльная оценка				
		Отлично (5)	Хорошо (4)	Удовлет. (3)	Плохо (2)	Очень плохо (1)
1.	ЧССп, уд/мин	75 и меньше	76-78	86-95	96-100	Более 100
2.	АД, мм рт ст.	100-120 60-80	121-130 76-80	131-140 81-90	141-160 90-95	Более 160/95
3.	Индекс Кетле	370 – 400	401 – 450	451 – 500	Более 500	
4.	ЖЕЛ, мл	5000 и более	4999-4000	3999-3026	3025-2750	Менее 2750
5.	Индекс Руфье, усл.ед.	3 и менее	4-6	7-9	10-14	15 и более
6.	Восстановление после 20 присед. за 30 с., ед.	60 и менее	61-120	121-150	151-180	Более 180
7.	Индекс Робинсона, усл.ед.	Менее 75	75-80	81-90	91-100	Более 100
8.	Бег 12 мин., м	Более 2350	2350-2000	1999-1150	1149-1000	Менее 1000
9.	Отжимания, к-во.	Более 25	25-20	19-11	10-7	Менее 7
10.	Наклон вперед, см.	Более 18	18-15	14-6	5-2	Менее 2
11.	Падающая линейка, см.	Менее 4	4-6	7-17	17-20	Более 20
12.	Прыжок в длину с места, см.	Более 230	230-200	200-170	170-140	Менее 140
13.	Подъем в сед, к-во раз.	Более 50	50-45	44-30	29-20	Менее 20
14.	К-во простудных заболеваний в год	Менее 2	2-3	4-5	5-6	Более 6
15.	К-во обострений в год	нет	1	2-3	3-4	Более 4
16.	Систематичность (исх. контроль) Посещаемость, %	Более 2 в неделю Более 80%	2-1 в неделю 61-80%	41-60%	30-40%	Не занимается Менее 30%
17.	Соответствие калорийности пищи	Соответствует		Несоответствует		
18.	Сон, ч.	Более 8	7-8	5-6	Менее 5	
19.	Курение	Не курит		*		*Курит
20.	Алкоголь	Не употребляет		Эпизодически		Относительно регулярно

Выводы.

1. Ведение индивидуальной карты комплексной оценки физических возможностей позволяет отслеживать изменения в основных показателях физического здоровья студентов специального отделения Вуза в каждом семестре и на протяжении всех лет выполнения учебного плана Вуза по физическому воспитанию.

2. Индивидуальная карта комплексной оценки физических возможностей упрощает оценку динамики всех включенных в нее показателей в течение учебного года, что выгодно отличает ее по сравнению с ведением дневника самоконтроля.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем комплектования групп специального медицинского отделения.

Продолжение приложения №2

Таблица оценки физических возможностей девушек специального отделения вуза

№	Показатель	Бальная оценка				
		Отлично (5)	Хорошо (4)	Удовлет. (3)	Плохо (2)	Очень плохо (1)
1.	ЧССп, уд/мин	80 и меньше	81-90	91-95	96-100	Более 100
2.	АД, мм рт ст.	100-120 70-80	121-130 80-85	131-140 85-90	141-160 90-95	Более 160/95
3.	Индекс Кетле	325 – 350	351 – 400	401 – 450	Свыше 450	
4.	ЖЕЛ, мл	3500 и более	3499-3251	3250-3010	3009-2750	Менее 2750
5.	Индекс Руфье, усл.ед.	3 и менее	4-6	7-9	10-14	15 и более
6.	Восстановление после 20 присед. за 30 с., ед.	60 и менее	61-120	121-150	151-180	Более 180
7.	Индекс Робинсона, усл.ед.	Менее 75	75-80	81-90	91-100	Более 100
8.	Бег 12 мин., м	Более 2000	1999-1750	1749-1100	1099-980	Менее 980
9.	Отжимания, к-во.	Более 20	20-16	15-8	7-5	Менее 5
10.	Наклон вперед, см.	23 и более	22-17	16-12	11-6	Менее 6
11.	Падающая линейка, см.	Менее 5	5-9	10-15	16-20	Более 20
12.	Прыжок в длину с места, см.	Более 200	199-170	169-150	150-130	Менее 130
13.	Подъем в сед, к-во раз.	Более 39	39-35	34-20	19-15	Менее 15
14.	К-во простудных заболеваний в год	Менее 2	2-3	4-5	5-6	Более 6
15.	К-во обострений в год	Нет	1	2-3	3-4	Более 4
16.	Систематичность (исх. контроль)	Более 2 в неделю	2-1 в неделю	41-60%	30-40%	Не занимается
	Посещаемость, %	Более 80%	61-80%			Менее 30%
17.	Соответствие калорийности пищи	Соответствует		Несоответствует		
18.	Сон, ч.	Более 8	7-8	5-6	Менее 5	
19.	Курение	Не курит		*		*Курит
20.	Алкоголь	Не употребляет		Эпизодически		Относительно регулярно

Литература:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоровья, 1998. – 248 с.
2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 249 с.
3. Белов В.И. Комплексный показатель уровня здоровья / Методика врачебно-педагогического контроля в массовой физической культуре. – К.: КГИФК, Мелитопольский ГПИ, 1991. – С. 55 – 60.
4. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. – М.: Знание, 1991. – 64 с.
5. Вржесневский И.И. Унифицированная система оценки физических возможностей студентов специального отделения Вуза //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2006. – С. 44 – 48.
6. Вржесневский И.И., Зинченко В.Б. Взаимосвязь возможностей и способностей человека в информационном обществе в контексте занятий физическим воспитанием со

студентами имеющими ограничения в двигательной активности: материалы VIII Все-укр. конференції «Гуманітарні проблеми становлення сучасного фахівця». – К.: НАУ, 2007. – С. 6 – 7.

7. Гулько И.С., Голенцов В.Б., Панькова Л.Н. Комплексная методика полуколичественной экспресс-оценки физических возможностей организма человека: Методические рекомендации. – Минск, 1986. – 28 с.

Поступила в редакцию 24.11.2007г.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ БЕРЕМЕННЫХ К ЕСТЕСТВЕННОМУ ЗДОРОВОМУ РОДАМ

Козина Ж.Л.

Харьковский национальный педагогический
университет имени Г.С. Сковороды

Анотация. В статье дана информация относительно возможных вариантов проведения родов на Украине и за рубежом. Освещены Интернет-ресурсы, на которых представлена информация относительно подготовки к естественным родам. Представлены основные положения и результаты применения авторской методики «Раскрытие цветка» по подготовке беременных к естественным здоровым родам, которая дана на сайте «Здоровые роды».

Ключевые слова: беременность, роды, здоровье, подготовка к родам, гимнастика для беременных, Интернет-ресурсы, сайт, дети, творчество, динамическая гимнастика.

Анотація. Козина Ж.Л. Інформаційне забезпечення комплексної підготовки вагітних до природних здорових пологів. У статті дана інформація щодо можливих варіантів проведення пологів на Україні й за рубежом. Представлено Інтернет-ресурси, на яких є інформація щодо підготовки до природних пологів. Надані основні положення й результати застосування авторської методики «Розкриття квітки» по підготовці вагітних до природних здорових пологів, що представлена на сайті «Здорові пологи».

Ключові слова: вагітність, пологи, здоров'я, підготовка до пологів, гімнастика для вагітних, Інтернет-ресурси, сайт, діти, творчість, динамічна гімнастика.

Annotation. Kozina Zh. L. The Informative providing of complex preparation of pregnant to natural healthy births. In the article information is given on the possible variants of conducting of births on Ukraine and abroad. Internetresources on which information is presented on preparation to natural births are lighted up. Substantive provisions and results of application of author method are presented «Opening of flower» on preparation of pregnant to natural healthy births, which is given on a site «Healthy births».

Keywords: pregnancy, births, health, preparation to births, gymnastics for pregnant, Internetresources, site, children, creation, dynamic gymnastics.

Введение.

Самое прекрасное для любого живого существа на Земле – это его дитя. А рождение ребенка – это отражение творческого и созидательного начала Вселенной. Любовь и материнство уходят своими корнями в вечность, оживляя и одухотворяя мир.

В этой связи идея осуществления самого прекрасного на Земле – здорового рождения здорового ребенка – всегда была и остается актуальной, является основой нашего будущего.

Что же это такое, «здоровые роды»? Прежде всего – роды, происходящие естественным путем, без медикаментозного и хирургического вмешательства, при этом протекающие без осложнений [4,9,11,12]. Хозяйкой положения в этом случае является сама роженица, и роды оставляют в памяти ощущение праздника и счастья [12].

Можно ли сделать так, чтобы беременность и роды протекали хорошо, что бы это действительно было волшебным праздником и торжеством жизни, любви, счастья?

Важным аспектом осуществления здоровых родов является овладение как можно большим количеством информации о физиологии родов, о процессе подготовки к родам. Положительная информация снимает страхи и открывает пути к качественной подготовке [9].

Возраст 20-30 лет – период создания семей. Он же совпадает с периодом учебы в вузах. В это время происходит активное накопление информации. В настоящее время все большую значимость приобретают интернет-технологии для сбора информации [6,7], которые осваивают наиболее активно молодые люди. Это относится и к информации относительно подготовки к родам.

Исследование проведено согласно Сводному плану научно-исследовательской работы Государственного комитета Украины по вопросам физической культуры и спорта на 2006-2010 г. по теме 2.4.1.4.3 п «Психологические, педагогические и медико-биодлогические средства восстановления работоспособности в спортивных играх».

Постановка целей работы.

В этой связи целью работы являлось освещение современных информационных ресурсов относительно подготовки беременных к естественным здоровым родам.

Методы исследования: анализ литературных данных и ресурсов Интернет, психофизиологические методы исследования, методы математической статистики.

Результаты исследования.

Результаты анализа законодательных материалов и статистических

данных [13] показали, что в настоящее время в мире и на Украине существует несколько вариантов проведения процесса рождения ребенка (рис. 1).

Первый вариант – самостоятельное рождение ребенка там, где хочет сама беременная или там, где это происходит случайно. Например, дома, в транспорте, на улице и т.д. Этот вариант допустим во всех странах, в том числе, и на Украине. Его запретить невозможно.

Второй вариант – домашние роды с помощником–не медиком. Этот вариант также разрешен во всех странах, в том числе – на Украине. Однако в медицинском законодательстве Украины оговорено, что помощник при этом не имеет права оказывать медицинскую помощь.

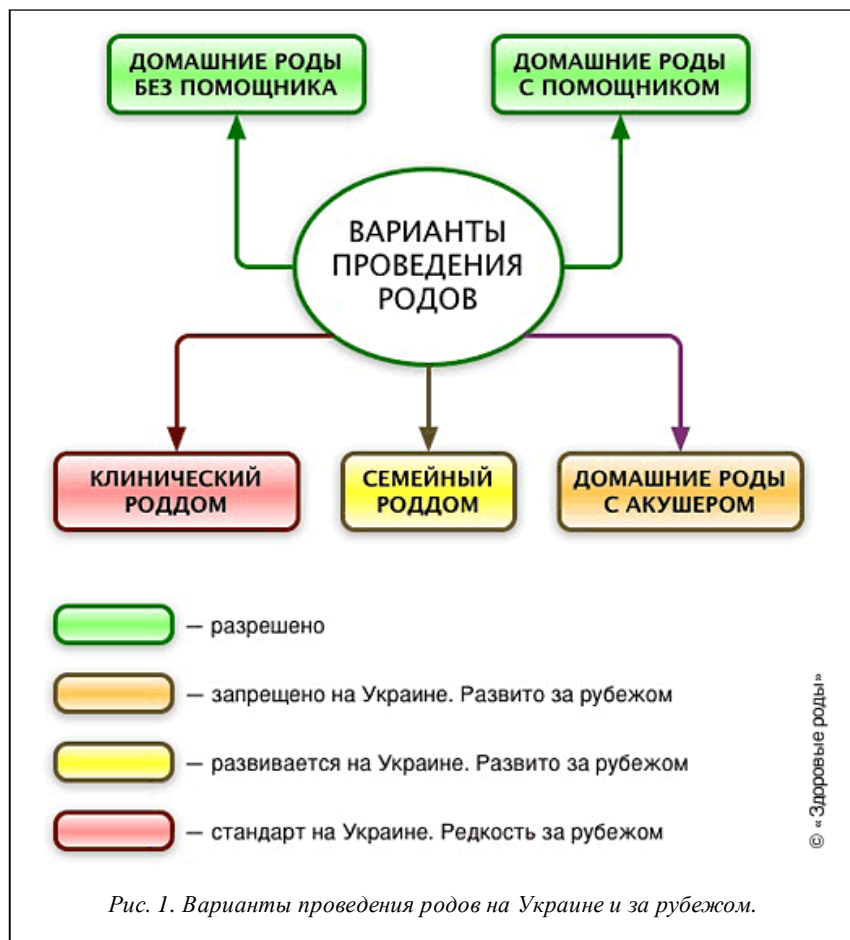


Рис. 1. Варианты проведения родов на Украине и за рубежом.

Третий вариант – домашние роды с акушером. Это разрешено в Германии, Голландии, Англии. В этих странах акушеры имеют лицензии на проведение домашних родов, при этом гарантируется и связь с роддомом в случае необходимости. На Украине профессиональная акушерская и медицинская помощь роженице на дому запрещена, не лицензируется.

Четвертый вариант – роддом семейного типа. Это широко развито практически во всех цивилизованных странах, в последние годы начинает развиваться на Украине, однако стоит очень дорого. В этом случае роддом снабжен бассейном, палаты устроены по типу жилой комнаты, роженицу может психологически поддерживать любой человек или даже несколько человек. Это широко развито в Америке, Германии, Голландии, Англии.

Пятый вариант – так называемый клинический роддом. Это именно для того небольшого процента рожениц, для которых необходима серьезная медицинская помощь – хирургическое вмешательство, медикаментозное воздействие. В Германии, Голландии, Англии такой вариант родов составляет совсем небольшой процент. К сожалению, именно такой вариант предлагается на Украине пока всем беременным вне зависимости от надобности. В результате серьезно нарушается естественный процесс течения родов.

Поэтому в последние десятилетия на Украине, также, как и в России, активно развивается направление домашних родов с помощником, поскольку семейные роддома еще мало развиты на Украине и слишком дороги по оплате.

Однако в любом случае существует проблема качественной подготовки к родам. Если беременная хорошо физически и психологически готова, то вероятность неблагоприятного течения родов практически исчезает [1,2,3,5,9].

Итак, где можно получить информацию относительно всех аспектов подготовки к родам и материнства?

В настоящее время существует несколько сайтов, которые достаточно широко освещают процесс подготовки к естественным здоровым родам.

Наиболее информативный сайт – <http://materinstvo.org> (рис. 2).

Здесь представлены законодательные документы относительно рождения детей, статьи специалистов и самих рожавших о подготовке к родам, о самих родах. Сайт занимается также различного рода благотворительностью. Кроме того, на сайте представлены публикации по современным методам раннего развития детей, по уходу за новорожденными. Доступна подборка видео- и фото- материалов по родам в разных условиях. На сайте также представлена информация относительно курсов по подготовке к родам.

Другой интересный сайт – <http://materinstvo.ru> (рис. 3).

Здесь представлена информация разных точек зрения по поводу проведения родов, по подготовке к родам.

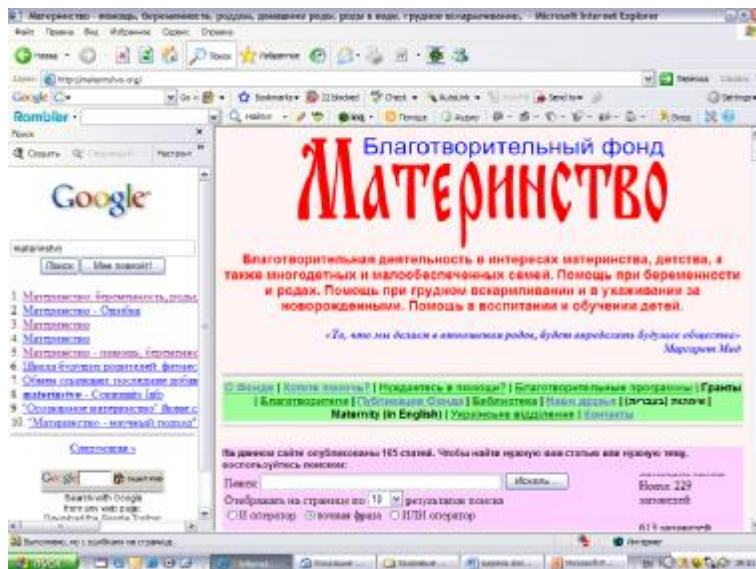


Рис. 2. Главная страница сайта <http://materinstvo.org>.

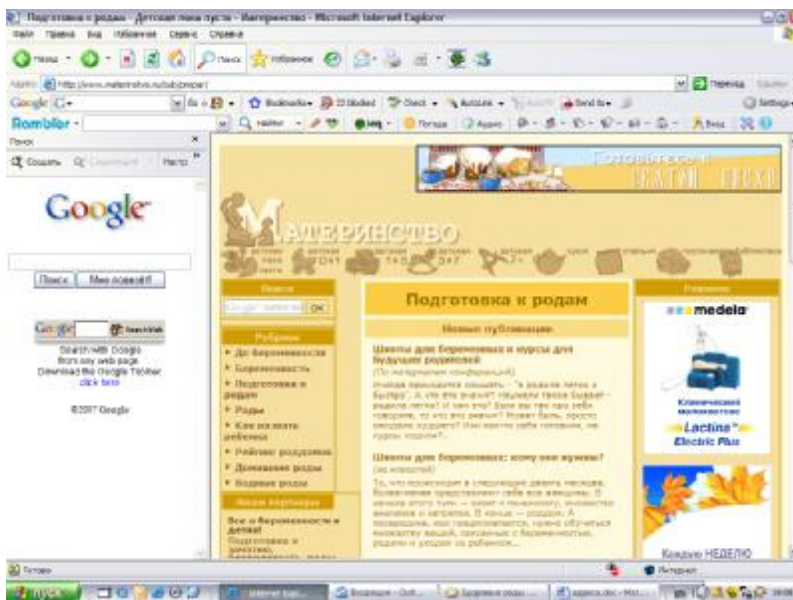


Рис. 3. Главная страница сайта <http://materinstvo.ru>.

Через этот сайт можно приобрести книги ведущих акушеров мира, которые очень хорошо освещают особенности психологической подготовки к родам. Это, например, книги Дик-Рида «Роды без страха» [4] и Мишеля Одена «Возрожденные роды» [12].

Интересен сайт также Татьяны Саргунас (<http://sargunas.ru>) – ученицы основателя водных родов И. Б. Чарковского, профессора. И. Б. Чарковский окончил Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры, пловец, долгое время работал во ВНИИФКЕ, сотрудничал с Н.А. Бернштейном, П.К. Анохиным. Работал над изучением проблем адаптации. В 80-е годы создал систему водных родов, раннего обучения детей плаванию, реабилитации детей с нарушениями здоровья, повышения адаптационных возможностей ребенка [14]. Ниже перечислены адреса наиболее информативных сайтов по родам и материнству:

<http://materinstvo.org/>

<http://sargunas.ru/index/0-2>

<http://www.medportal.ru/enc/procreation/>

<http://www.materinstvo.ru/>

<http://www.materinstvo.ru/sub/prepar/>

<http://www.kid.ru/122002/index5.php3>

<http://www.7ya.ru/pub/article.aspx?id=2077>

kniga.magichild.ru

<http://rodydoma.com.ua>

Помимо вышеперечисленных сайтов, мы предлагаем авторский сайт «Здоровые роды»: <http://rodydoma.com.ua> (рис. 4).

Основой сайта является также личный опыт автора относительно самостоятельных домашних родов 2-х детей без медицинской помощи, работы с беременными по подготовке к естественным родам и помощи роженицам в самостоятельных домашних родах. На счету автора множество принятых домашних родов.

По подготовке и ведению самостоятельных родов нами была издана книга в 1998 году «Рождение ребенка» [9], во многом давшая толчок развитию направления естественных родов на Украине.

Особенностью предлагаемого сайта является подробное представление авторской системы подготовки к родам. Характерной чертой нашей авторской программы подготовки к естественным здоровым родам является то, что она построена аналогично программам подготовки спортсменов к соревнованиям (рис. 5), поскольку и роды, и спортивные соревнования имеют в своей основе физическую нагрузку и направлены на максимальную реализацию физических и психофизических возможностей.

Она содержит следующие компоненты:

1. Физическую подготовку;

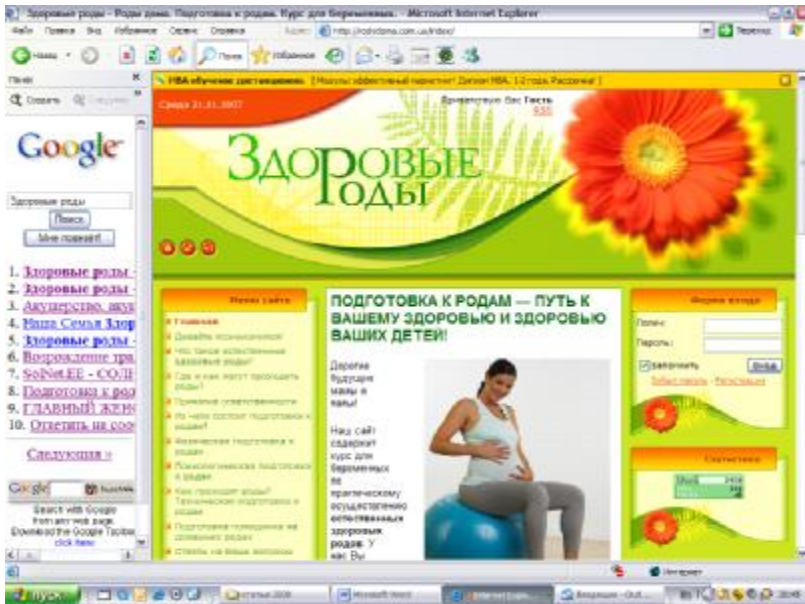


Рис. 4. Главная страница сайта «Здоровые роды»: <http://rodydoma.com.ua>.

2. Психологическую подготовку;

3. Техническую подготовку.

Физическая подготовка, аналогично таковой в спорте, делится на общую и специальную.

Психологическая подготовка подразумевает принятие ответственности за свои роды, положительный настрой, т.е. «программирование», формирование образа благополучных естественных родов. Кроме того, психологическая подготовка включает специальные упражнения по психорегуляции, аутогенной тренировке.

Техническая подготовка подразумевает овладение специальной информацией по действиям роженицы и помощника на всех этапах родов (оснащение, поведение при схватках, контроль интенсивности родовой деятельности, перевязка пуповины и т.д.).

Центральное место в нашей системе отводится физической подготовке – общей и специальной [9, 11, 15].

Как общая, так и специальная физическая подготовка включает развитие аэробной выносливости, поскольку первые роды длятся в среднем 24 часа, требуют высокого уровня развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем для избегания физического перенапряжения роженицы и гипоксии ребенка.

Центральное место в специальной физической подготовке к родам занимает гимнастика «Раскрытие цветка» (рис. 6). Гимнастика основана на следующих принципах:

1. Движение выполняется сразу «всем телом», т.е. в каждом движении последовательно участвуют все части тела до кончиков пальцев по принципу динамической волны.

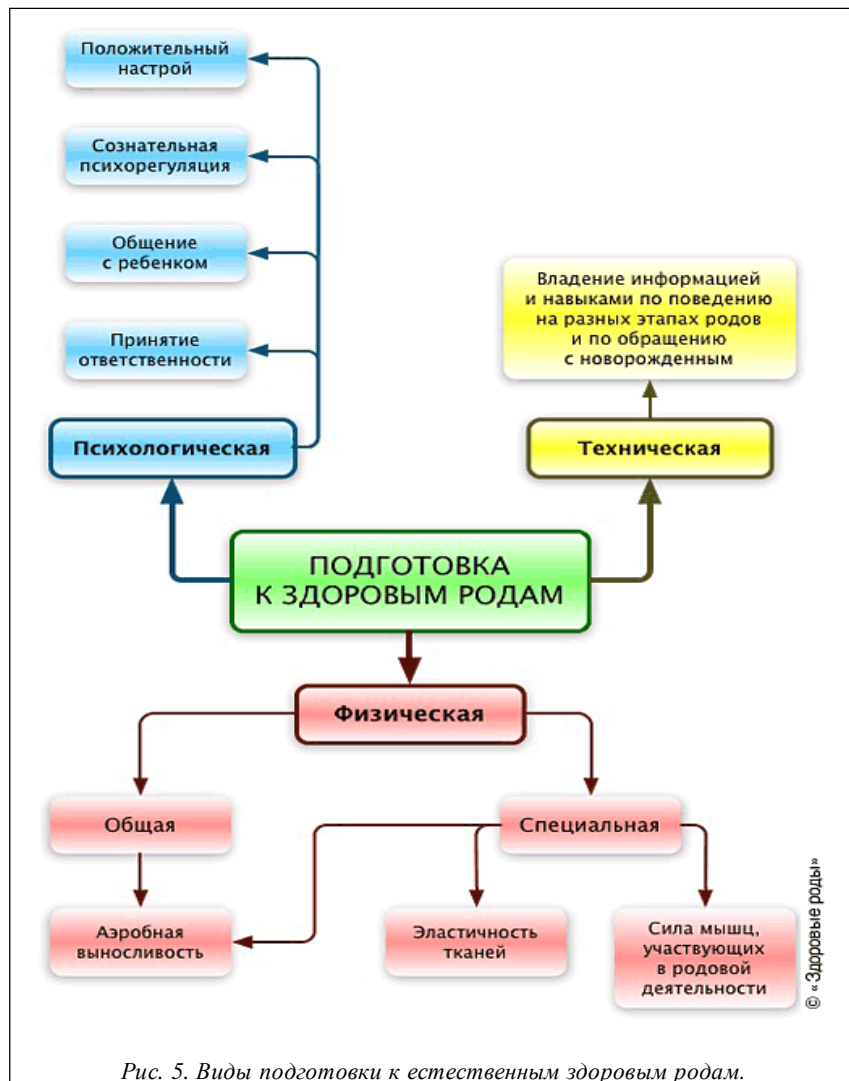


Рис. 5. Виды подготовки к естественным здоровым родам.

Траектории движения при этом привязаны к основным плоскостям движения человека. Такая форма движений наиболее биомеханически и энергетически рациональна и вызывает минимум утомления [10].

2. Гимнастика построена как танец, в котором одно движение плавно вытекает из другого, что также способствует их экономичности и пластичности.

3. Каждому упражнению комплекса соответствует строчка стихотворения о природе, что задаёт образ аналогичного движения у животных, растений или природных явлений.

Это направлено на активизацию «клеточной памяти» о гармоничных процессах и нормальных родах, поскольку в природе процесс родов за миллионы лет эволюции «отработан» исключительно хорошо.

Предлагаемый комплекс упражнений прост в усвоении, содержит необходимый набор движений для развития физических качеств и способностей, необходимых для родовой деятельности.

Как показали проведенные исследования [11], влияние разработанной методики на течение родов оказалось весьма существенным. Количе-

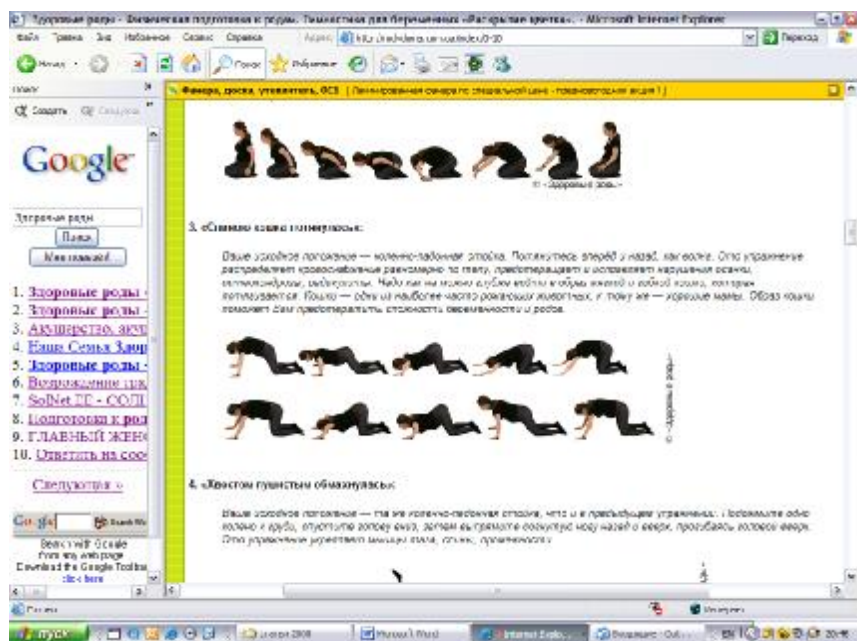


Рис. 6. Представление гимнастики для беременных «Раскрытие цветка» на сайте «Здоровые роды».

ство осложнений, разрывов достоверно снижается. При применении разработанной программы подготовки беременных к естественным родам уменьшаются болевые ощущения, а при сочетании общей и специальной подготовки болевые ощущения снижаются еще более существенно, и становится реальностью возможность естественных безболезненных родов (рис. 7).

Зависимость между степенью подготовленности к родам и субъективными ощущениями в конце раскрытия шейки матки описывается уравнением квадратической функции [11], что подтверждает и наглядно демонстрирует возможность естественного снижения болевых ощущений в родах путем применения специальной программы подготовки.

Данная методика имеет свое продолжение в виде динамической гимнастики в стихах для новорожденных, грудных детей, а также – для детей ясельного, дошкольного и младшего школьного возраста. По этой методике создано несколько научно-популярных фильмов, изданы книги. Предлагаемая методика положительно влияет не только на процесс родов, но и на творческое развитие детей.

Выводы.

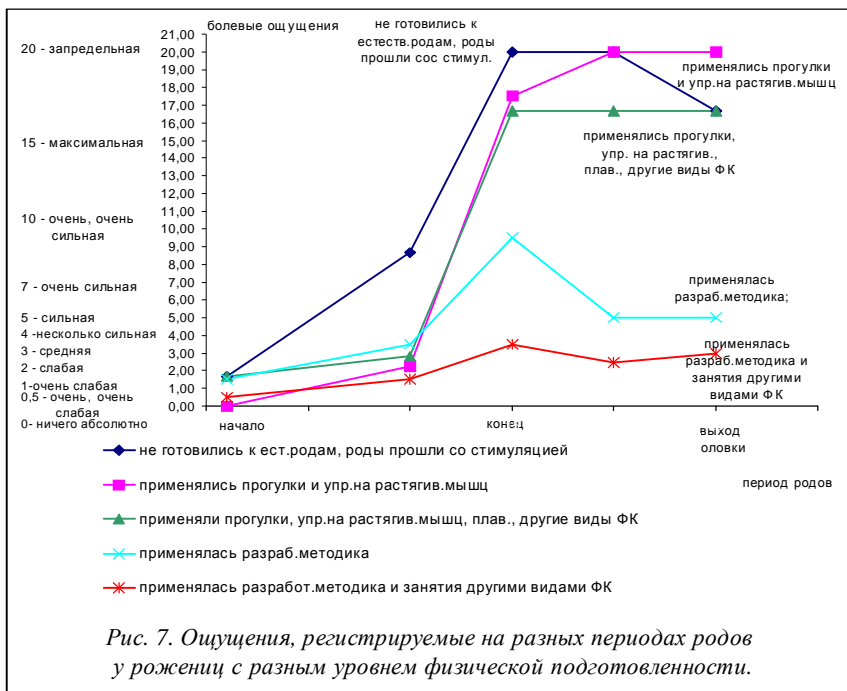
1. В настоящее время существует несколько возможных вариантов выбора места рождения ребенка: клинический роддом (стандарт на Украине, редкость за рубежом), семейный роддом (перспектива на Украине, развито за рубежом), домашние роды с акушером (запрещено на Украине, развито за рубежом), домашние роды с помощником или без помощника (запретить невозможно согласно правам роженицы).

2. Информация по подготовке к родам достаточно широко освещена в сети Интернет, однако он-лайн курсы для беременных практически не представлены.

3. На авторском сайте «Здоровые роды» <http://rodydoma.com.ua> предлагается курс комплексной физической, психологической и технической подготовки к естественным здоровым родам, а также – информация по подготовке помощника для роженицы. На сайте полностью представлены авторская методика гимнастики в стихах для беременных «Раскрытие цветка».

4. Предлагаемая методика положительно влияет не только на процесс родов, но и на творческое развитие детей.

В перспективе дальнейших исследований предполагается дальнейшая разработка программы подготовки беременных к естественным здоровым родам на основе физиологических и биомеханических закономерностей беременности и родовой деятельности.



Литература:

1. Аквагимнастика как метод профилактики гипоксии плода / Кривоногова Т.С., Тютева Е.Ю., Евтушенко И.Д. и др. // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечеб. физ. культуры. - 2003. - N 4. - С. 23-25.
2. Верич Г.Е., Гусев Т.П. Влияние комплексной программы физической реабилитации на состояния плода у беременных с артериальной гипертензией // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Єрмакова С.С., Харьков, ХДАДАМ (ХХІІІ), 2005. - №18. С. 92-95.
3. Голубева Г.Н. Влияние двигательной активности беременной женщины и плода на уровень зрелости новорожденного // Теория и практика физ. культуры. - 2001. - N 2. - С. 25-26.
4. Дик Рид. Роды без страха. - Спб: Питер Пресс, 1996.
5. Дифайор Д. Гимнастика для беременных. - М.; СПб.: Диля, 2004.
6. Ермаков С.С. Информационное обеспечение биомеханических исследований в спорте: проблемы и перспективы развития электрон. пространства // Биомеханика-2006: 8 Всерос. конф. по биомеханике, Н. Новгород, 22-26 мая 2006 г.: тез. докл. / Рос. Акад. наук [и др.]. - Н. Новгород, 2006. - С. 264-265.
7. Ермаков С.С. Психологические тесты в сети Интернет и перспективы их применения в спортивной практике // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - ХГАДИ (ХХІІІ). - Харьков, 2004. - N 3. - С. 8-24.
8. Козина Ж.Л. Новая оригинальная методика детской гимнастики в стихах "Маленькие волшебники" // Всеукраїнська науково-практична конференція для студентів та аспі-

- рантів фізкультурних навчальних закладів “Фізична культура, спорт та здоров’я””. – Харків, 2000. – С. 21.
9. Козина Ж.Л., Козін В.Ю. Рождение ребенка (Методика физической и психологической подготовки беременных к естественным родам). - Харьков, 1998. – 64с.,70 ил.
 10. Козина Ж.Л., Козін В.Ю. Маленькие волшебники. Веселая детская гимнастика в стихах / Учебное пособие для учителей начальных классов, воспитателей детских дошкольных учреждений, методистов по ЛФК. Харків, ХДПУ, 2000. – 72 с., іл.
 11. Козина Ж.Л., Козін В.Ю., Коломиєц Н.А. Эффективность применения комплексной программы физической и психологической подготовки беременных к естественным родам // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Єрмакова С.С., Харків, ХДАДАМ (ХХІІІ), 2005. - №18. С. 54-65.
 12. Оден М. Возрожденные роды. Пер.с.фр. Е. Холтубей под ред. И.Ивановой. Оформление А.Соловьева. – Днепропетровск: Клуб Родительской Культуры «Дельта». – 1998. – 152 с: фото.
 13. <http://materinstvo.org>
 14. <http://sargunas.ru/index/0-2>
 15. <http://rodydoma.com.ua>

Поступила в редакцию 03.12.2007г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ

Колесников В.В.

Харьковский национальный университет внутренних дел

Аннотация. В статье определены пути повышения эффективности процесса обучения приемам рукопашного боя на основе индивидуализации специальной физической подготовки. С целью повышения эффективности процесса обучения и совершенствования приемов рукопашного боя необходимо учитывать уровень развития двигательных-координационных способностей курсантов. При этом особое внимание нужно обратить на развитие пространственных и временных параметров двигательных действий, а далее совершенствовать силовые характеристики приемов физического воздействия.

Ключевые слова: обучение, приемы рукопашного боя, эффективность, индивидуализация.

Анотація. Колесніков В.В. Методичні основи підвищення ефективності процесу навчання курсантів прийомом рукопашного бою. У статті визначені шляхи підвищення ефективності навчання прийомом рукопашного бою на основі індивідуалізації процесу спеціальної фізичної підготовки. З метою підвищення ефективності процесу навчання й удосконалювання прийомів рукопашного бою необхідно враховувати рівень розвитку рухово-координаційних здатностей курсантів. При цьому особлива увага звертається на розвиток просторових і тимчасових параметрів рухових дій, а далі вдосконалювати силові характеристики прийомів фізичного впливу.

Ключові слова: навчання, прийоми рукопашного бою, ефективність, індивідуалізація.

Annotation. Kolesnikow W.W. Methodical fundamentals of increase of efficacy of learning process of cadets to receptions of hand-to-hand fight.

The article defines the ways of rising the effectives of training holds of the hand-to-hand fight the basis of individualization of special calisthenics. With the purpose of increase of efficacy of learning process and perfecting of receptions of hand-to-hand fight it is necessary to take into account a level of development of motorial coordination abilities of cadets. Thus the special attention needs to be paid on development of regional and temporary parameters of motorial actions, and further to improve power performances of receptions of physical effect.

Keywords: training, holds of the hand-to-hand fight, effectives, individualization.

Введение.

Индивидуализация является одним из важных дидактических принципов педагогики и предусматривает использование оптимальных средств и методов обучения с учетом интеллектуальных, психологических, физических способностей обучаемого контингента. Разработка индивидуального подхода – важная теоретическая и практическая проблема физического воспитания (2,3,6). Проблема индивидуализации физического воспитания не может быть ограничена учетом возраста, пола, индивидуально-топологических особенностей обучаемых, но и учитывать другие индивидуальные особенности – уровень физической, координационной, психофункциональной подготовленности, телосложение.

Целым рядом проведенных исследований (1,4,5,7) установлено, что учет индивидуальных возможностей обучаемых и тренируемых спортсменов позволяет существенно повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

В связи с этим проблема индивидуализации специальной физической подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел в условиях ограниченного времени, отводимого на профессионально ориентированную физическую подготовку курсантов приобретает чрезвычайную важность и актуальность.

Анализ учебной программы физического воспитания курсантов ХНУВД показал, что специальную физическую подготовку, предусматривающую освоение приемов физического воздействия, отводится 75-80% лимита времени, отводимого на аудиторные занятия по физической подготовке под руководством преподавателя.

Учитывая, что приведенные проценты лимита времени, выделенные на специальную физическую подготовку, в конечном итоге выражаются в 54-60 часах на II и последующих курсах обучения курсантов, проблема интенсификации процесса освоения приемов рукопашного боя весьма актуальна.

Согласно приказу МВД Украины от 25 ноября 2003 года № 1444, курсанты за время обучения должны овладеть ударной техникой руками и нога-

ми, техникой освобождения от захватов и обхватов, выполнения бросков и болевых приемов, задержания и сопровождения.

Исходя из того, что указанные приемы рукопашного боя представляют в определенной степени сложно-координированные двигательные действия, вопросы индивидуализации процесса освоения и совершенствования техники указанных приемов достаточно остры. К тому же результаты ряда исследований свидетельствуют, что техника спортсмена будет тем рациональнее и эффективнее, чем она полнее отвечает индивидуальным особенностям (телосложению, физическому развитию, двигательной координационным возможностям) (4,5,6).

Работа выполнена по плану НИР Харьковского национального университета внутренних дел.

Формулирование целей работы.

Цель работы - определить пути индивидуализации процесса обучения курсантов приемам мер физического воздействия на основе техники рукопашного боя.

Методы и организация исследований. Для определения путей повышения эффективности обучения и совершенствования техники выполнения приемов рукопашного боя были проведены экспериментальные исследования.

Результаты исследований.

В предварительном поисковом эксперименте участвовали семь высококвалифицированных спортсменов (3 МС и 4 КМС, тренирующихся в борьбе самбо и рукопашном бое).

В абсолютном эксперименте у них были исследованы двигательнo-координационные способности. Так, в способности ориентироваться в пространстве они в среднем показали $9,74 \pm 0,09$ балла. Анализ ошибок воспроизведения половины максимального результата в прыжке в длину с места показал результаты $5,84 \pm 0,8\%$, а ошибка способности воспроизведения половины максимальной кистевой силы приоритетной руки составила $7,68 \pm 0,78\%$. В способности воспроизведения 5-секундного отрезка времени был показан результат $8,39 \pm 0,85\%$.

В комплексном специализированном тесте (кувырок назад, кувырок вперед, выполнение 2-х ударов ногами, трех ударов руками по мешку, задней подножки и проведение задержания при подходе спереди), выполненной на время на 10-метровом участке татами, спортсменами был показан результат $9,54 \pm 0,07$ секунд. Проведенный корреляционный анализ между данными результатами позволил установить сильную корреляционную связь между способностями ориентироваться в пространстве, дифференцировки пространственных характеристик и комплексным тестом, и соответственно коэффициент корреляции составил 0,831 и 0,794. Средний уровень связи с комплексным тестом показали результаты способности воспроизводить вре-

менные отрезки ($r=0,653$) и мышечные усилия ($r=0,539$).

На основе результатов данного эксперимента была разработана экспериментальная программа специальной физической подготовки, предусматривающая целенаправленное развитие двигательных-координационных возможностей курсантов.

Использование данной программы в экспериментальной группе ($n=23$ курсанта) позволила достичь достоверно высоких результатов по сравнению с данными контрольной группы ($n=25$). Так, в конце учебного года средний балл по приемам физического воздействия был равен $4,48 \pm 0,21$ балла ($t=2,11$; $P<0,005$).

Показатели специализированного комплексного теста также подтвердили преимущество экспериментальной программы. Так, в экспериментальной группе курсантов был показан результат $12,1 \pm 0,21$ с ($P<0,001$; $t=3,4$).

Выводы.

Таким образом, с целью повышения эффективности процесса обучения и совершенствования приемов рукопашного боя необходимо учитывать уровень развития двигательных-координационных способностей курсантов. При этом особое внимание нужно обратить на развитие пространственных и временных параметров двигательных действий, а далее совершенствовать силовые характеристики приемов физического воздействия.

Дальнейшие исследования будут направлены на поиск путей повышения эффективности специальной физической подготовки курсантов старших курсов.

Литература:

1. Бубка С.Н. Критерии диагностики индивидуальных способностей в процессе физического воспитания и спортивной тренировки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХХІІІ, 2001. – № 4. – С. 34-37.
2. Громыко В.В., Вавилов Ю.К. К оценке индивидуальной физической концепции человека // Физическая культура в школе, 1999. – № 10. – С. 28-32.
3. Зайцева В.В. Методология индивидуального подходы в оздоровительной физической культуре на основе современных оздоровительных технологий/Автореф. док. пед. наук. – М., 1995. – 47 с.
4. Мунтян В.С. Рукопашный бой. Методика «играющий тренер» // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ, 2005. – № 4. – С.73-82.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с.
6. Пискова Д.М. Индивидуализация физического воспитания на основе учета структуры моторики/Автореф.дис.канд.пед.наук. – М., 1996. – 24 с.
7. Сиротко В.В. Індивідуальний підхід до навчання. Сутність та сучасний погляд на проблему//Нові технології навчання. Наук.-метод. Зб. – К., 2005. – С.129-132.
8. Ткаченко А.И. Обучение боевым приемам борьбы курсантов-женщин образовательных учреждений МВД России: Уч.-метод. Пособие – Белгород: ООНИ и РИД, 2004. – 55 с.

Поступила в редакцию 19.11.2007г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Кривчикова Е.Д., Фандикова Л.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Кривчикова Е.Д., Фандикова Л.А. Использование современных фитнес технологий в оздоровительной физической культуре для женщин зрелого возраста. Вопрос сохранения и укрепления здоровья населения является основной культурной, экономической, социальной и политической проблемой государства. Сегодня все большее количество женщин зрелого возраста для поддержания своего здоровья обращаются к популярным спортивно-оздоровительным занятиям, таким как аквафитнес, шейпинг, фитнес и аэробика, способствующих повышению функциональных возможностей организма.

Ключевые слова: состояние, развитие, нагрузка, подготовленность, работоспособность, размеры, аквафитнес, фитнес.

Анотация. Кривчикова О.Д., Фандікова Л.О. Використання сучасних фітнес технологій в оздоровчій фізичній культурі для жінок зрілого віку. Питання збереження та укріплення здоров'я населення є основною культурною, економічною, соціальною та політичною проблемою держави. На сьогоднішній день усе більша кількість жінок зрілого віку для підтримки свого здоров'я звертається до популярних спортивно-оздоровчих занять, таких як аквафітнес, шейпінг, фітнес і аеробіка, які сприяють підвищенню функціональних можливостей організму.

Ключові слова: стан, розвиток, навантаження, підготовленість, працездатність, розміри, аквафітнес, фітнес.

Annotation. Krivchikova E.D., Fandikova L.A. The use of modern fitness technologies in health-improving physical training for women of mature age. The question of population health preservation and strengthening is the basic cultural, economic, social and political problem of the state. Today the increasing amount of women of mature age in order to maintain their health addresses to popular health-improving sports, such as aquafitness, shaping, fitness and aerobics, which promote the increasing of an organism's functionalities.

Key words: condition, development, loading, readiness, capacity for work, sizes, aquafitness, fitness.

Введение.

Современный образ жизни обрек нас на малоподвижное существование. Следствием этого явилось неведомое ранее заболевание, как гипокINETическая болезнь. Она включает в себя коронарную болезнь сердца, гипертонию, тучность, тревогу, депрессию, стрессы.

Научно-технический прогресс, современные социально-экономические условия развития общества предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека. Вопрос сохранения и укрепления здоровья населения является основной культурной, экономической, социальной и политической проблемой государства.

В то же время состояние здоровья населения на протяжении последнего десятилетия резко ухудшилось, увеличилось количество заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата (ОДА), инфекционных заболеваний.

Сегодня все большее количество женщин зрелого возраста для поддержания своего здоровья обращаются к популярным спортивно-оздоровительным занятиям, таким как аквафитнес, шейпинг, фитнес и аэробика, способствующих повышению функциональных возможностей систем организма.

В последнее время предметом многочисленных исследований является изучение уровня физического состояния (УФС) женщин I и II зрелого возраста и путей его повышения. (Гоглюватая Н., 2006; Ворончихина И.А., 2006; Булгакова О.В., 2007; Стрелецкая Ю.В., 2007;).

Анализ данных специальной литературы связанной с вопросами влияния занятий фитнесом на организм женщин показал, что современный этап развития сферы рекреации и оздоровительной физической культуры характеризуется динамическим расширением применяемых инновационных технологий фитнеса.

Работа выполнена по плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Формулирование целей работы.

Цель работы — определить влияние занятий современными фитнес технологиями на физическое состояние женщин I и II зрелого возраста.

Результаты исследований.

В ходе наших исследований мы провели анкетирование среди женщин I и II зрелого возраста с целью изучения мотивов и интересов к физкультурно-оздоровительным занятиям, а также для создания портрета современной женщины – потребителя физкультурно-оздоровительных услуг.

В исследованиях принимали участие женщины I и II зрелого возраста в количестве 55 человек. Из них 40 человек занимаются фитнесом и 15 – аквафитнесом.

Из числа опрошенных, большинство женщин занято в сфере деятельности коммерческих фирм – 72,5 %; 15 % — работают в государственных учреждениях и 12,5 % — временно не работают. Высшее образование из них имеют 71,4 % опрошенных женщин.

Конкуренция при получении престижных должностей вынуждает женщин более требовательно относиться к своей внешности и состоянию здоровья.

Как показали наши исследования, 70 % женщин ведут здоровый образ жизни, 20 % — эпизодически курят и только 10 % — не могут отказаться от этой вредной привычки. 37,5 % опрошенных показали, что им нравится

сам процесс занятий, по 25 % — посещают их для коррекции фигуры и укрепления здоровья, а 12,5 % — с целью общения.

Анализ результатов состояния физического развития показал, что средняя масса тела женщин II зрелого возраста превышает нормативы, что является характерным для данного возрастного периода. 25 % обследуемых женщин имеют избыточную массу тела, а показатели обхватных размеров превышают норму.

Кроме того, мы определяли плавательную подготовленность у женщин, занимающихся аквафитнесом.

Анализ показал, что по 13 % женщин имели низкий, средний и высокий уровень плавательной подготовленности, уровень — ниже среднего — 26,6 %, средний — 33,3 %.

На основании полученных данных была разработана комплексная программа занятий фитнесом и аквафитнесом с учетом физкультурно-оздоровительных, рекреационных и социально-психологических интересов женщин зрелого возраста.

Программа включала в себя упражнения направленные на укрепление связок, мышц живота, ягодиц, груди, ног, уменьшения обхватных размеров тела, увеличение подвижности суставов и коррекции осанки.

Анализ деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем указывает на отсутствие отклонений в значениях ЧСС и АД, хотя у женщин II зрелого возраста отмечалось некоторое повышение АД.

Оценка физической работоспособности женщин I и II зрелого возраста показала, что у женщин I зрелого возраста хорошая работоспособность перешла в среднюю, показатели работоспособности женщин II зрелого возраста менее оптимистичны и свидетельствуют о среднем и ниже среднего уровнях — это говорит о неадекватности их адаптации к физической нагрузке.

Состояние респираторной системы мы оценили по показателям проб Штанге и Генчи. Данные свидетельствуют об удовлетворительном состоянии дыхательной системы и невысоком уровне тренированности.

В процессе констатирующего эксперимента в начале эксперимента УФС выше среднего имели 7 % испытуемых, средний — 43 % и 50 % женщин — низкий и ниже среднего.

Повторные исследования, которые были проведены после шестимесячного курса занятий оздоровительными видами фитнеса, показали, что организм женщин отреагировал на физические нагрузки почти одинаково. Женщины II зрелого возраста по функциональным показателям «догнали» женщин I зрелого возраста.

Повысились и показатели УФС женщин как в I, так и во II зрелом возрасте. Повторные исследования показали, что уже 70 % женщин имели высокий и выше среднего УФС.

Оценка субъективных показателей здоровья отмечает существенные изменения: 50% посещающих занятия женщины испытывают психологический комфорт, научились радоваться жизни, 50% — недооценивают себя, но довольны своим состоянием здоровья, о чем еще свидетельствует деятельность иммунной системы, а именно ОРЗ болели 25% женщин всего 2 раза, 30 % — только 1 раз, а остальные 45 % — не болели вообще.

Анализ влияния физкультурно-оздоровительных занятий на организм женщин I и II зрелого возраста показывает, что именно оздоровительный фитнес способствует увеличению работоспособности, продлению молодости, улучшению качества детородной функции и общему психическому здоровью, женщины чувствуют себя хорошо во всех отношениях: социальном, эмоциональном, ментальном и медицинском.

Физическая работа в сочетании с правильным образом жизни, куда входит и сбалансированное питание, сочетание работы и отдыха способствовали хорошему самочувствию. Занятия аквафитнесом являются мощным источником положительных эмоций и энергии. Аквааэробика привлекает молодых и здоровых, пожилых и ослабленных и является эффективным методом лечения сердечных и нервных заболеваний.

Выводы.

1. Занятия оздоровительными видами физической культуры, такими как аквафитнес и фитнес являются наиболее эффективными средствами оздоровления, коррекции фигуры, нормализации деятельности всех функций и систем организма.

2. Регулярное посещение занятий у 80 % женщин позволили повысить уровень физического состояния, уменьшить обхватные размеры талии и бедер, а также уменьшить массу тела.

3. Занятия, которые были проведены по специально составленной программе для женщин I и II зрелого возраста позволили повысить УФС у 40% женщин I зрелого возраста и у 30 % женщин II зрелого возраста до высокого уровня.

Значительно снизилось количество простудных заболеваний – 25 % болели всего два раза, 30 % испытуемых – один раз, 45 % — не болели вообще.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем использования современных фитнес технологий в оздоровительной физической культуре для женщин зрелого возраста.

Литература:

1. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2000.- 355 с.
2. Тихвинский С.Б., Вайнин Г.А., Савенко М.А. Социальные стандарты здоровья женщин и проекта закона «О здоровье». Актуальные проблемы социально-правовой защиты женщин.- СПб., 1998.- С. 89-93.

3. Непочатых М.Г. Подтверждение эффективности занятий гидроаэробикой для женщин зрелого возраста. Материалы Всероссийской конференции – СПб. Изд. «Плавание», 2001. – С. 69-72.
4. Казакова К.Г. Физическое состояние женщин зрелого возраста и его коррекция в условиях различных форм ФОЗ. 13.00.04. Дис. канд. пед. наук. – К.- 1993. – 208 с.
5. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде (пер. с англ.). М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.- 256 с.
6. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения. – Спортивная медицина. – 2006. – С. 23-28.

Поступила в редакцию 17.11.2007г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕРКАМЕНА В ЛЕЧЕНИИ БОЛЬНЫХ С ДИСЦИРКУЛЯТОРНОЙ ЭНЦЕФАЛОПАТИЕЙ

Прихода И.В.

Луганский национальный педагогический
университет имени Тараса Шевченко

Аннотация. В статье проанализированы результаты терапии с использованием Леркамена в лечении больных с дисциркуляторной энцефалопатией. Обследовано 60 пациентов с дисциркуляторной энцефалопатией. Полученные данные свидетельствуют об эффективности и безопасности применения Леркамена у этой категории больных.

Ключевые слова: влияние, Леркамен, дисциркуляторная энцефалопатия.

Анотация. Прихода І.В. Використання Леркамену у лікуванні хворих з дисциркуляторною енцефалопатією. У статті проаналізовані результати терапії з використанням Леркамену у лікуванні хворих з дисциркуляторною енцефалопатією. Обстежено 60 пацієнтів з дисциркуляторною енцефалопатією. Отримані дані свідчать про ефективність та безпечність використання Прамістару у даної категорії хворих.

Ключові слова: вплив, Леркамен, дисциркуляторна енцефалопатія.

Annotation. Prikhoda I.V. The therapy of Lercamen on treatment in patients with dyscirculatory encephalopathy. The results of the therapy of Lercamen on treatment in patients with dyscirculatory encephalopathy has been analysed in the article. There were examined 60 patients with dyscirculatory encephalopathy. The efficacy and security of clinical application were determined.

Key words: influence, Lercamen, dyscirculatory encephalopathy.

Введение.

В настоящее время острые и хронические цереброваскулярные заболевания представляют важную медицинскую и социальную проблему. По данным эпидемиологических исследований, дисциркуляторная энцефалопатия (ДЭП) составляет до 67% в структуре цереброваскулярных заболеваний. Из них 15-20% случаев обусловлено кардиогенной патологией, 47-55% - атеросклеротическим поражением сосудов головного мозга в сочетании с артериальной гипертензией [2, 3, 4, 7].

В настоящее время термином ДЭП обозначается цереброваскулярная патология, развивающаяся при множественных очаговых или диффузных поражениях головного мозга. Диагноз ДЭП устанавливается при наличии основного сосудистого заболевания и рассеянных очагов неврологических симптомов в сочетании с общемозговыми симптомами: головной болью, головокружением, шумом в голове, снижением памяти, работоспособности и интеллекта [2, 3, 4].

Атеросклеротическая ДЭП возникает вследствие ишемической гипоксии, развивающейся при недостаточном кровоснабжении головного мозга из-за нарушения проходимости церебральных артерий. Это приводит к ишемической атрофии нервных клеток со вторичной реакцией глии, распадом миелиновой оболочки и осевого цилиндра. Для атеросклеротической ДЭП характерно сочетание очагов неполного некроза с малыми поверхностями (гранулярная атрофия коры) и глубинными инфарктами, а часто - и более крупные корково-подкорковые инфаркты [2, 3, 4].

Ультразвуковая диагностика состояния церебрального кровотока является новым перспективным направлением в изучении ДЭП. Ультразвуковые диагностические методы широко применяются в мире для объективной оценки состояния сосудов головы и шеи, определяя стратегию лечебно-профилактических мероприятий и дифференцированное лечение больных с цереброваскулярными заболеваниями [2, 3].

Транскраниальная ультразвуковая доплерография (УЗДГ) предоставляет надежную информацию о характере атеросклеротического поражения, наличии стеноза, окклюзии и вазоспазма основных церебральных артерий, кровотоке через виллизиев круг, цереброваскулярных мальформациях, помогает в выявлении микроэмболических сигналов, источника тромбэмболии, позволяет оценить резерв цереброваскулярной реактивности [5, 6, 7, 10]. Актуальным является использование транскраниальной УЗДГ для оценки динамики церебрального кровотока у больных с ДЭП, что позволяет объективно оценить вазотропное действие некоторых медикаментозных препаратов.

Блокаторы кальциевых каналов (БКК) с момента своего появления на мировом фармацевтическом рынке стали незаменимыми средствами антигипертензивной и антиишемической терапии и до настоящего времени по праву остаются препаратами первого ряда. Механизм действия БКК – блокада входа ионов кальция через медленные каналы в гладкой мускулатуре сосудов, что приводит к вазодилатации резистивных артериол и уменьшению периферического сосудистого сопротивления. БКК не вызывают никаких негативных метаболических эффектов. Это даёт возможность применять их без ограничений при разных нарушениях метаболизма (дислипидемиях, нарушении толерантности к глюкозе, сахарном диабете, метаболическом синдроме X, подаг-

ре, нарушениях электролитного гомеостаза и др.). Результаты многочисленных многоцентровых исследований доказали положительное влияние БКК на жёсткие конечные точки – сердечно-сосудистую заболеваемость и смертность. Имеются сведения о замедлении на фоне терапии БКК прогрессирования когнитивных расстройств, связанных с возрастом, как сосудистого генеза, так и болезни Альцгеймера. Кроме того, в отдельных исследованиях показано замедление прогрессирования атеросклеротических поражений коронарных, сонных, периферических артерий под влиянием БКК, в том числе у больных с артериальной гипертензией [12]. Этот эффект связывают с благоприятным влиянием на функцию эндотелия.

Лерканидипин – новый вазоселективный БКК 3-го поколения дигидропиридинового типа, который блокирует L-тип кальциевых каналов в мембранах. Благодаря высокой липофильности лерканидипин имеет медленное начало и очень длительный период действия в сравнении с другими препаратами этого класса. Кроме того, он накапливается в липидном слое клеточной мембраны, благодаря чему его диффузия происходит очень медленно.

Химически Лерканидипин – метил-1,1-диметил-2-[N-(3,3-дифенилпропил)-N-метиламино] этил 2,6-диметил-4(Знитрофенил-1,4-дигидропиридин-3,5 диасарбоксилат) в виде гидрохлорида. Препарат Лерканидипин представляет собой рацемическую смесь R- и S-энантиомеров (S-энантиомер имеет более, чем в 100 раз сильный аффинитет к L-типу кальциевых каналов, нежели R-энантиомер) [11].

Лерканидипин всасывается в пищеварительном тракте, пиковая концентрация в крови достигается через 1-3 часа после применения. Абсорбция может увеличиваться под влиянием еды. Элиминация происходит через биотрансформацию в неактивные метаболиты. 50% дозы выводится с фекалиями и 44% – с мочой. Через высокий эффект первого прохождения абсолютная биодоступность при оральном применении лерканидипина составляет около 10%. Степень присоединения к белкам крови превышает 98%. Срок полувыведения из плазмы составляет от 2,8 до 3,7 часов. По данным исследований, биотрансформация и выведение препарата мало изменяются при заболеваниях печени, а также у людей пожилого возраста. В тоже самое время показано, что может наблюдаться накопление лерканидипина в организме пациентов, получающих программный гемодиализ [8, 11].

Способность лерканидипина накапливаться в мембране и особенности его фармакокинетики обеспечивают уникальные свойства – длительный эффект блокады кальциевых каналов при относительно недолгом периоде циркуляции препарата в крови.

Антигипертензивный эффект лерканидипина реализуется через периферическую вазодилатацию при минимальных изменениях частоты сердеч-

ных сокращений. Вследствие вазодилатации в экспериментах на собаках показано увеличение периферического и коронарного кровотока. Так же точно в экспериментах доказано, что лерканидипин имеет в сотни раз меньший негативный инотропный эффект в сравнении с фелодипином и нитрендипином. Это доказывает высокую вазоселективность препарата [9, 11]. Экспериментальным путём доказаны вазопротекторные способности лерканидипина, а также его антиатеросклеротический эффект. Кроме этого, доказано, что применение лерканидипина у собак достоверно увеличивает мозговой и почечный кровоток, уменьшая региональное сосудистое сопротивление [13]. У крыс со спонтанной гипертензией под влиянием лерканидипина наблюдали положительные структурные изменения в артериях мозга, следствием чего могут быть определённые церебропротекторные эффекты [14].

Недостаточные знания причин и механизмов развития ДЭП, как и трудности в прогнозировании и лечении этого тяжёлого заболевания, обуславливают необходимость дальнейшей научной разработки этой актуальной проблемы клинической медицины.

Работа выполнена по плану НИР Луганского национального педагогического университета имени Тараса Шевченко.

Формулирование целей и задач исследования.

Целью исследования было изучение динамики церебрального кровотока у больных с ДЭП на фоне лечения современным вазоселективным 3-го поколения Леркаменом (лерканидипин, BERLIN-CHEMIE, Германия) по данным транскраниальной УЗДГ.

Основной задачей исследования было сравнение эффективности Леркамена (лерканидипин, BERLIN-CHEMIE, Германия) в группе больных со смешанной ДЭП II стадии на фоне церебрального атеросклероза и/или артериальной гипертензии и Норваска (амлодипин, PFIZER, США) в клинически сопоставимой группе больных со смешанной ДЭП II стадии (атеросклеротической, гипертензивной, венозной).

Материалы и методы исследования.

Обследовано 60 больных (40 мужчин и 20 женщин) в возрасте от 50 до 76 лет (средний возраст $63,4 \pm 2,6$ лет) с ДЭП II стадии. Клинический диагноз больным выставлен согласно классификации сосудистых заболеваний головного мозга Е.В.Шмидта [1, 4]. Верификация диагноза цереброваскулярной патологии проведена методами нейропсихического тестирования, дуплексного сканирования брахицефальных артерий, методов нейровизуализации головного мозга (магнитно-резонансная томография, компьютерная томография) [4, 5, 6, 7, 8].

Состояние цереброваскулярной гемодинамики, анатомических и функциональных источников компенсации церебрального кровообращения

оценивали по данным УЗДГ магистральных сосудов головного мозга с использованием нагрузочных компрессионных, вентиляционных, ротационных тестов на ультразвуковом доплерографе „Сономед-325”.

Исходя из этиопатогенетических причин поражения церебральных сосудов были выделены 2 основные группы больных (табл. 1).

Таблица 1

Клиническая характеристика обследованных больных

Показатель	Основная группа	Группа сравнения
Количество пациентов	40	20
Снижение анатомо-функциональных возможностей компенсации кровотока каждой из соединительных артерий виллизиева круга	10(25%)	6(30%)
Допплерографические признаки венозной дисциркуляции	22(55%)	12(60%)
Отличия фоновой церебральной гемодинамики показателей ЛСК в магистральных сосудах головы и шеи от нормальных возрастных показателей	38(95%)	18(90%)
Асимметричный магистральный тип кровообращения	12(30%)	5(25%)

1-я (основная клиническая) группа – 40 больных с ДЭП II стадии. В основе этого заболевания у 26 больных были церебральный атеросклероз и артериальная гипертензия (1-я подгруппа), у 14 – сочетание церебрального атеросклероза, артериальной гипертензии и венозной дисгемии (2-я подгруппа). Больным этой группы на фоне гиполипидемической и антиагрегантной терапии назначали препарат Леркамен (лерканидипин, BERLIN-CHEMIE, Германия) в суточной дозе 10 мг.

2-я группа (группа сравнения) – 20 больных с ДЭП II стадии, сопоставимых по полу, возрасту, индексу массы тела и длительности заболевания, также разделенных на 2 подгруппы по этиопатогенетическим причинам недостаточности церебрального кровообращения. Больным этой группы на фоне гиполипидемической и антиагрегантной терапии назначали препарат Норваск (амлодипин, PFIZER, США) в суточной дозе 10 мг.

Комплексное обследование больных проводили трижды: до начала курса лечения, на фоне проводимой терапии (на 15-е сутки) и в конце лечения. Продолжительность курса лечения составила 30 дней.

Результаты исследований.

Проведение компрессионных проб выявило снижение анатомо-функциональных возможностей компенсации кровотока каждой из соединительных артерий виллизиева круга у 10 (25%) пациентов 1-й группы и 6 (30%) 2-й группы. Допплерографические признаки венозной дисциркуляции определялись у 22 (55%) больных 1-й группы и 12 (60%) 2-й группы.

Критериями нарушения венозного кровообращения считали одностороннее повышение линейной скорости кровотока (ЛСК) до 24,5 см/с по глазничному венозному сплетению с ретроградным кровотоком и повышение ЛСК по большой вене мозга, базальным венам Розенталя и прямому синусу выше 20 см/с; наличие кровотока по позвоночному венозному сплетению в горизонтальном положении пациентов. При исследовании фоновой церебральной гемодинамики показатели ЛСК в магистральных сосудах головы и шеи отличались от нормальных возрастных величин у 38 (95%) больных 1-й группы и 18 (90%) больных 2-й группы. Асимметричный магистральный тип кровообращения наблюдался у 12 (30%) больных 1-й группы и 5 (25%) больных 2-й группы. Коэффициент асимметрии по интракраниальным артериям превышал 15%, регистрировались спектральные характеристики нарушения потока и активизации коллатерального кровообращения.

При транскраниальной УЗДГ на фоне проводимой вазоактивной терапии отмечалось статистически достоверное улучшение показателей церебральной гемодинамики у больных 1-й клинической группы, принимавших Леркамен. При этом у больных основной клинической группы с венозными дисгемиями регистрировалось статистически достоверное снижение ЛСК ($p < 0,001$) по глазничному венозному сплетению, большой вене мозга, базальным венам Розенталя, но с сохранением флбосигналов от позвоночного венозного сплетения в горизонтальном положении пациента ($p > 0,05$). У больных 2-й клинической группы, принимавших Норваск, динамика всех вышеуказанных показателей была не достоверной ($p > 0,05$).

Наряду с позитивным изменением количественных и качественных спектральных характеристик потока церебрального кровообращения в группе больных, принимавших Леркамен, наблюдалось повышение коэффициентов реактивности на гиперкапническую и гипокапническую нагрузки, что свидетельствовало об улучшении ауторегуляторных возможностей церебрального кровообращения. Также положительная динамика церебрального кровотока при применении препарата Леркамен заключалась в статистически достоверном снижении межполушарной асимметрии по интракраниальным артериям и наблюдалось у 26 (65%) больных основной группы, в то время как в группе сравнения статистически достоверное уменьшение межполушарной асимметрии отмечалось только у 6 (30%) больных ($p < 0,001$).

Клинический эффект препарата Леркамен проявлялся в уменьшении цефалгического, астенического и синдрома вегетососудистой дистонии у больных с ДЭП II стадии. Улучшение показателей УЗДГ прямо коррелировало с улучшением клинических показателей по снижению интенсивности и частоты субъективных проявлений, выраженности неврологических синдромов и нейропсихологическому тестированию по шкалам GBS Райсберга

(Reisberg Global Deterioration Scale), MMSE (Mini Mental State Examination), адаптированного теста Векслера и шкале Линдмарка [7].

Сравнительное исследование переносимости и безопасности препаратов выявило более высокий профиль переносимости и безопасности у Леркамена. Все обследованные пациенты препарат Леркамен переносили хорошо, ни в одном случае не было отмечено побочных эффектов, способствующих уменьшению суточной дозы или отмене препарата. У 1 (5%) пациента группы сравнения, принимавшего Норваск, отмечены отёки обеих лодыжек; у 2 (10%) пациентов отмечено покраснение лица, сопровождавшееся чувством жара и тахикардией.

Таким образом, как видно из представленных результатов, Леркамен эффективно показал себя в отношении положительной динамики церебрального кровотока по данным транскраниальной УЗДГ и клинического улучшения у больных с ДЭП, включая как показатели очаговых неврологических симптомов, так и нейропсихологических характеристик. Отмечено селективное действие препарата Леркамен в отношении снижения межполушарной асимметрии кровотока, повышения возможностей цереброваскулярного резерва мозгового кровообращения и избирательного действия на венозную систему головного мозга.

Выводы.

1. Использование препарата Леркамен (лерканидипин, BERLIN-CHEMIE, Германия) улучшает церебральный кровоток у больных с ДЭП по данным транскраниальной УЗДГ.

2. Препарат Леркамен (лерканидипин, BERLIN-CHEMIE, Германия) оказывает селективное действие в отношении снижения межполушарной асимметрии кровотока, повышения возможностей цереброваскулярного резерва церебрального кровообращения и избирательного действия на венозную систему головного мозга.

3. Применение препарата Леркамен (лерканидипин, BERLIN-CHEMIE, Германия) у больных с ДЭП безопасно, хорошо переносится и не сопровождается побочными эффектами.

Дальнейшие исследования планируется посвятить изучению других вопросов использования Леркамена у больных с ДЭП.

Литература:

1. Адаптация клинической классификации сосудистых поражений мозга к международной статистической классификации болезней X пересмотра / Гиткина Э.С., Пономарева Е.Н., Евстигнеев В.В., Шалькевич В.Б. // Мед. новости. – 2000. – №6. – С. 3 – 10.
2. Болезни нервной системы: Руководство для врачей: В 2 т. – Под ред. Н.Н.Яхно, Д.Р.Штульмана. – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: Медицина, 2003. – 744 с.
3. Гиткина Э.С., Пушкарев А.Л., Чапко И.Я. Дисциркуляторная энцефалопатия: критерии диагностики и медико-социальная экспертиза: Метод. рекомендации / Бел. НИИ

- экспертизы трудоспособности и организации труда инвалидов, БелГИУВ. – Минск, 1998. – 21 с.
4. Дисциркуляторная энцефалопатия / Евстигнеев В.В., Юршевич Е.А., Бузуева О.А. // Медицина. – 2001. – №1. – С. 26 – 29.
 5. Зенков Л.Р., Ронкин М.А. Функциональная диагностика нервных болезней (руководство для врачей). – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: МЕД-пресс-информ, 2004. – 488 с.
 6. Лелюк В.Г., Лелюк С.Э. Основы клинического применения транскраниального дуплексного сканирования // Ультразвуковая диагностика. – 1996. – №4. – С. 66 – 77.
 7. Юршевич Е.А., Евстигнеев В.В. Дисциркуляторная энцефалопатия (нейропсихологическое, доплерографическое и нейровизуализационные характеристики) // Здоровоохранение. – 2002. – №4. – С. 8 – 13.
 8. Clinical pharmacokinetics of lercanidipine / M. Barichelli, E. Dolfini, P. Farina et al. // J. Cardiovasc. Pharmacol. – 1997. – Vol. 29 (Suppl. 2). – P. S1 – S15.
 9. Effects of lercanidipine and its enantiomers on ischemia and reperfusion / A. Cargononi, M. Beningo, F. Ferrari et al. // J. Cardiovasc. Pharmacol. – 1997. – Vol. 29 (Suppl. 1). – P. S48 – S62.
 10. Marcus H.S. Transcranial Doppler ultrasound // British Medical Bulletin. – 2000. – Vol.56, №2 – P. 378 – 388.
 11. McClellan K.J., Jarvis B. Lercanidipine. A review of its use in hypertension // Drugs. – 2000. – Vol. 60. – P. 1123 – 1140.
 12. On behalf of ELSA investigators Calcium antagonist lacidipine slows down progression of asymptomatic carotid atherosclerosis. Principal results of European Lacidipine Study on Atherosclerosis (ELSA), a randomized, double-blind, long-term trial / A. Zancetti, G. Bond, M. Henning et al. // Circulation. – 2002. – Vol. 106. – P. 2422 – 2427.
 13. Regional vasodilating effects of lercanidipine in dogs / G. Sironi, D. Colombo, L. Greto et al. // ISHR XVI World Congress. – 1998.
 14. Sabbatini M., Tomassoni D., Amenta F. Influence of treatment with Ca²⁺ antagonistis on cerebral vasculature of spontaneously hypertensive rats / Mechanisms of Ageing and Development. – 2001. – Vol. 122. – P. 795 – 809.

Поступила в редакцию 17.11.2007г.

МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ВОЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Романчук С.В., Старчук А.А., Романчук В.Н., Гусак А.Д., Радкевич О.М.

Житомирский военный институт
Национального авиационного университета

Аннотация. В статье проведен анализ особенностей физической подготовки в ВВУЗ согласно степени влияния физической подготовленности на эффективность военно-профессиональной деятельности. В нормативных документах впервые в качестве целевых установок физической подготовки и в числе первых двух её задач введены задачи по формированию здорового образа жизни и гармоничного физического и духовного развития. В настоящее время, в силу недостаточности эмпирического материала, отсутствует научно-обоснованная

концепция их реализации в физической подготовке в современных условиях.

Ключевые слова: физическая подготовка, двигательный компонент, эффективность военно-профессиональной деятельности.

Анотация. Романчук С.В., Старчук О.О., Романчук В.М., Гусак О.Д., Радкевич О.М. Місце й значення фізичної підготовки в системі підготовки військових фахівців. У статті проведений аналіз особливостей фізичної підготовки у ВВНЗ відповідно до ступеня впливу фізичної підготовленості на ефективність військово-професійної діяльності. У нормативних документах уперше як цільові установки фізичної підготовки й у числі перших двох її завдань уведено завдання по формуванню здорового способу життя й гармонічного фізичного й духовного розвитку. У цей час, у силу недостатності емпіричного матеріалу, відсутня науково-обґрунтована концепція їхньої реалізації у фізичній підготовці в сучасних умовах.

Ключові слова: фізична підготовка, руховий компонент, ефективність військово-професійної діяльності.

Annotation. Romanchuk S.V., Starchuk A.A., Romanchuk V.N., Gusak A.D., Radkevych O.M. The place and significance of physical training at the system of military specialists training. At the article analysis of physical training peculiarities at higher military educational establishments was hold according to level of influence of physical preparedness on the efficiency of military professional activity. In normative deeds for the first time in the capacity of purposes of physical preparation and among first its two problems on formation of an able-bodied mode of life and harmonious physical and spiritual development are injected. Now, by virtue of failure of an empirical stuff, there is no scientifically-grounded concept of their realization in physical preparation in state-of-the-art conditions.

Key words: physical training, efferent component, efficiency of military professional activity.

Введение.

В соответствии с требованиями Закона Украины “О физической культуре и спорте”, Целевой комплексной программы “Физическое воспитание – здоровье наций”, Указа Президента Украины “О Национальной доктрине развития физической культуры и спорта”, руководящих документов Министерства обороны Украины физическая подготовка представляет собой один из предметов обучения в рамках процесса высшего профессионального образования [1, 2, 3, 4].

Анализ НФП–97 показал, что в данном документе положение физической подготовки в ВВУЗ формально не закреплено. В то же время, в базовом документе, в котором приводятся характеристики Государственного образовательного стандарта, место физической подготовке отводится в блоке общегуманитарных дисциплин [5].

Данное положение учебной дисциплины связано с расширительными функциями предмета обучения в контексте нового названия дисциплин-

ны «Физическое воспитание, специальная физическая подготовка и спорт», пришедшего на смену ранее использовавшегося в программах «Физическая подготовка курсантов» [6].

Введение понятия физического воспитания военнослужащих и его закрепление в руководящих документах по организации образовательного процесса в военно-учебных заведениях отразили тенденцию смещения взглядов в рассмотрении физической подготовки как узкоспециализированного процесса профессионально-прикладной подготовки к профессиональной деятельности.

Нововведения в системе военно-профессионального обучения требуют изменения подходов к организации, содержанию и методике преподавания физической подготовки:

- использования ее средств для повышения эффективности военно-профессионального отбора абитуриентов;
- ускорения адаптации курсантов и слушателей военно-учебных заведений;
- формирования профессионально значимых психических, социальных и других качеств;
- решения различных воспитательных задач в процессе физической подготовки;
- формирование физической культуры личности [6, 8].

Более точное положение физической подготовки в системе военно-профессионального образования, определяющее его значимость для предстоящей профессиональной деятельности, раскрывается при ее рассмотрении с позиций концепции дифференцированного поэтапного формирования физической готовности военнослужащих [6, 7].

В основу данной концепции в качестве базового подхода и критерия формирования программного материала легло разделение всех военных специалистов на II категории, согласно степени влияния физической подготовленности на эффективность военно-профессиональной деятельности.

Исследование выполнено согласно плана НИР Генерального штаба Вооруженных Сил Украины по теме «Психофизиологическая готовность курсантов ВВУЗ к действиям в экстремальных ситуациях», шифр «Стресс» и «Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов технических ВВУЗ», шифр «Фитнес».

Формулирование целей работы.

Цель исследования — определить место, значение и особенности физической подготовки в ВВУЗ с выраженным и невыраженным двигательным компонентом в структуре предстоящей профессиональной деятельности.

Результаты исследования.

В интересах целей и задач исследования и с учетом специфики контингента курсантов, для определения значимости физической подготовки в процессе военно-профессионального образования мы условно выделили две группы: с выраженным и невыраженным двигательным компонентом в структуре предстоящей профессиональной деятельности.

ВУЗ с выраженным двигательным компонентом (прямая взаимосвязь физической подготовленности и эффективности предстоящей профессиональной деятельности).

В ВВУЗ, которые готовят военнослужащих эффективность деятельности, которых на прямую зависит от уровня физической подготовленности система физической подготовки имеет ряд особенностей:

1. В структуре профессионально-значимых качеств ведущее место занимают военно-прикладные навыки и физические качества.

2. Формирование психических качеств является опосредованной, сопутствующей задачей физической подготовки.

3. Групповые способы организации физической подготовки являются превалирующими как в процессе обучения в вузе, так и в службе в войсках.

4. Примеры профессиональной деятельности создают установку в необходимости занятий физической подготовкой и спортом в интересах эффективного решения учебно-боевых задач.

5. В поле активности субъекта на протяжении всего процесса обучения находятся интересы двигательного совершенствования.

6. Занятия физической подготовкой оказывают видимое положительное влияние на успешность овладения другими предметами обучения.

7. Административно-командные способы управления деятельностью курсантов в процессе занятий физической подготовкой соответствуют предполагаемому предназначению и создают пример для последующего использования в деятельности выпускников.

8. Физическая подготовка и спорт носят выраженный военно-прикладной характер.

9. Имеет место значительный перечень задач физической подготовки по формированию специальных качеств. При этом все они имеют определяющее значение для обеспечения высокой продуктивности профессиональной деятельности.

10. Построение физической подготовки на базе идеи специальной направленности позволяет получить максимальный образовательный эффект в силу наличия механизма прямого переноса физических качеств, двигательных умений и навыков на предстоящую профессиональную деятельность.

Проведенный нами анализ взаимосвязи между успеваемостью по физической подготовке и успеваемостью по общепрофессиональным (общевоинским дисциплинам) в ВУЗах с выраженным двигательным компонентом в структуре предстоящей профессиональной деятельности свидетельствует о наличии достоверных связей на первом этапе обучения (от $r=0,74$ до $r=0,58$). На старших курсах это соотношение имело значения от $r=0,66$ до $r=0,62$.

Таким образом, как на I первом этапе военно-профессионального обучения, так и в последующем физическая подготовка положительно влияет на освоение специальности. Полученные данные позволяют оценить вклад физической подготовки при формировании будущего специалиста и свидетельствуют о высокой значимости данной дисциплины в образовательном процессе ВУЗа, достаточной ее взаимосвязи с другими предметами обучения и в целом о рейтинговом месте данного предмета.

ВУЗы, готовящие специалистов с невыраженным двигательным компонентом в структуре предстоящей профессиональной деятельности.

В структуре профессионально-значимых качеств, двигательные умения и навыки занимают значимого положения. В то же время более высокий удельный вес, по сравнению с первой группой имеют психофизиологические показатели. Общим для данной категории ВУЗов является развитие общей выносливости как базового качества, определяющего эффективность и устойчивость профессиональной работы. Особенности физической подготовки данной категории является следующее:

1. Формирование профессионально значимых психических качеств является функцией физической подготовки, определяя направленность процесса, особенно на завершающем этапе обучения.

2. Имеет место противоречие между групповыми способами организации физической подготовки в ВУЗе и необходимостью внедрения самостоятельных форм физической тренировки в войсках.

3. Образцы профессиональной деятельности создают негативную установку относительно необходимости занятий физической подготовкой и спортом для эффективного решения профессиональных задач предстоящей деятельности.

4. В поле активности субъекта интересы двигательного совершенствования находятся на начальном этапе обучения. В дальнейшем они вытесняются интересами специализированного военно-профессионального совершенствования.

5. Занятия физической подготовкой оказывают опосредованное воздействие на успешность овладения другими предметами обучения.

6. Административно-командные методы управления деятельностью

курсантов и слушателей в процессе физической подготовки не содействуют формированию качеств, необходимых для проведения самостоятельных форм физической подготовки.

7. В сфере функций физической подготовки по формированию специальных качеств находится более узкий спектр задач, связанный в основном с формированием устойчивости к гиподинамии и гипоксии.

В ВУЗах, готовящих специалистов операторского профиля, на начальном этапе обучения имеется достоверная взаимосвязь между успеваемостью по физической подготовке и успешностью обучения по другим предметам обучения (от $r=0,64$ до $r=0,72$). Это объясняется как объективными, так и субъективными причинами. В качестве первых, можно привести положительное влияние физической подготовки на учебную, служебную и социальную адаптацию, присутствие в ряде общевоенных дисциплин требований не к уровню двигательных умений и навыков, связанных с использованием вооружения и боевой техники, близкими способами управления деятельностью обучаемых в процессе физической подготовки и методике преподавания других дисциплин и ряд других.

К субъективным можно отнести социальную идентификацию в новой роли, а также меньшую избирательность к воздействиям, размытость и более широкие границы поля активности объекта обучения, свойственные периоду освоения новой деятельности, в отсутствие предшествующего опыта.

На старших курсах отмечается снижение данной взаимосвязи (до $r=0,58$). Полученные результаты свидетельствуют о различной значимости и соответственно месте физической подготовки на начальном и завершающем этапе обучения в ВУЗах, готовящих специалистов с невыраженным двигательным компонентом в структуре предстоящей профессиональной деятельности.

Практическое исследование проблемы места и роли физической подготовки в образовательном процессе, проведенное нами в ВУЗах операторского профиля позволяет сделать следующие выводы:

- если на I курсе более 80% курсантов отмечают высокое значение физической подготовки для формирования специалиста, то, в дальнейшем, число позитивно оценивающих данное влияние снижается до 40%;

- на этапе специальной подготовки происходит рассогласование целей и задач этапа с направленностью, содержанием и организационными формами физической подготовки;

- в процессе обучения последовательно снижается рейтинг кафедры физической подготовки, что косвенно свидетельствует о снижении заинтересованности в освоении предмета обучения со стороны курсантов;

- развитие физических качеств у представителей данной категории

ВУЗ имеет общую динамику, выражающуюся в росте показателей на I и II курсах, стабилизации, совпадающей по времени с этапом общеспециальной подготовки. На завершающем этапе наблюдается снижение уровня физической подготовленности обучаемых, особенно проявляющееся в ухудшении показателей развития общей выносливости, в то время как по данным исследований значимость этого качества как физиологической базы работоспособности для данной категории особенно велико.

До 93% выпускников данной категории ВУЗов отмечают снижение физической активности. Значительная часть молодых офицеров (53%) испытывают трудность в организации самостоятельного физкультурного совершенствования, 3% респондентов повысили свои результаты, 72% снизили, 25% поддерживают стабильный уровень подготовленности.

Полученные результаты свидетельствуют о явно недостаточной эффективности процесса. Различия в роли и значимости физической подготовки на различных этапах обучения, требуют необходимой коррекции педагогического процесса.

Выводы.

Таким образом, проведённый анализ проблемы положения физической подготовки в системе профессиональной подготовки в условиях военно-учебного заведения позволяет сделать следующие выводы:

1. По формальному признаку значимость конкретного раздела программы обучения определяется его значимостью в структуре предстоящей профессиональной деятельности. В то же время, нельзя не учитывать более широкий перенос специфического образовательного потенциала, заключающегося не только в его влиянии на конкретную деятельность, но и в формировании важных психологических, социальных качеств и других качеств.

2. Имеющее место изменение положения учебной дисциплины определяется расширительными по сравнению с предшествующими документами функциями предмета обучения в контексте нового названия дисциплины «физическое воспитание, специальная физическая подготовка и спорт».

3. Введение понятия физического воспитания военнослужащих и его закрепление в руководящих документах по организации образовательного процесса военно-учебных заведений отразили тенденцию смещения взглядов в рассмотрении физической подготовки как узкоутилитарного процесса профессионально-прикладной подготовки к решению тех задач, которые напрямую выходили за рамки ее предмета.

4. В нормативных документах впервые в качестве целевых установок физической подготовки и в числе первых двух её задач введены задачи по формированию здорового образа жизни и гармоничного физического и духовного развития. В настоящее время, в силу недостаточности эмпири-

ческого материала, отсутствует научно-обоснованная концепция их реализации в физической подготовке в современных условиях.

5. Разделение воинских специальностей по степени влияния физической подготовленности на эффективность профессиональной деятельности носит конструктивный характер и позволяет более точно определить место и значение физической подготовки в системе военно-профессионального образования. В то же время разделение специальностей на II категории по признаку прямого влияния и отсутствия выраженного влияния недостаточно конкретизирует целевые установки и задачи процесса физической подготовки в условиях военно-учебного заведения.

6. Подход к дифференциации воинских специальностей, основанный на признаке выраженности двигательного компонента в профессиональной деятельности позволяет более точно определить значимость физической подготовки в процессе профессиональной подготовки, выделить главные и опосредованные задачи, стратегические и тактические цели обучения, этапно упорядочить программный материал и конкретизировать организационно-методические параметры процесса в соответствии со спецификой их реализации.

7. Различия в двигательном компоненте объективно выражаются в психологических, управленческих, организационных аспектах, направленности процесса влияют на степень взаимосвязи физической подготовки с другими предметами обучения.

8. Для ВУЗ, готовящих специалистов в предстоящей деятельности, у которых выражен двигательный компонент в отношении физической подготовки имеет место достаточная продуктивность процесса. Организационные формы в вузах и войсках имеют определенную степень преемственности.

9. Для ВУЗ, готовящих специалистов, в предстоящей деятельности которых не выражен двигательный компонент характерно отсутствие у курсантов интересов двигательного совершенствования, особенно на заключительном этапе обучения, вследствие вытеснения их приоритетами профессионального совершенствования. Имеет место, выраженное несоответствие между формами организации физической деятельности в условиях образовательного процесса в вузе и при осуществлении самостоятельной деятельности. Отмечается значительное ослабление взаимосвязи физической подготовки с другими предметами обучения, выражающееся в рассогласовании целей и задач этапов, методиках преподавания, снижении рейтинга предмета и кафедры.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем физической подготовки в системе подготовки военных специалистов.

Литература:

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. Затверджений Головою Верховної Ради України 24 грудня 1993 року.
2. Указ Президента України “Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту.” Затверджений Президентом України 28 вересня 2004 року.
3. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. Затверджений Президентом України 1 вересня 1998 року.
4. Комплексна програма розвитку фізичної підготовки та спорту у Збройних Силах України на 1999-2005 роки. Затверджена Міністром оборони України 24 листопада 1998 року.
5. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-97). К.: Міністерство оборони України, — 1997. – 150 с.
6. Бородин Ю.А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения// Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. –Харків: ХДАДМ, випуск №11, 2003, с.68-83.
7. Шейченко В.А. Развитие научных взглядов о физической готовности человека к деятельности, — Санкт-Петербург, ВИФК.,1996. – с.369.
8. Щеголев В.А., Демьяненко Ю.К. Теоретические аспекты научного обоснования педагогического процесса физической подготовки в военно-учебных заведениях. // Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка. Межвузовский сборник. Вып. II. Ленинград, 1982. – С. 43 – 47.

Поступила в редакцию 17.11.2007г.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ РЕКРЕАЦИОННОЙ ОЦЕНКИ ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЙ ТУРИСТСКИХ ЗОН КИТАЯ

Чень Шаулинь, Лан Давей, Ма Цзиньган, Булашев А.Я.

Харьковская государственная академия физической культуры
Пекинский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье представлены материалы по обоснованию использования специальных методологических приемов для рекреационной оценки природных условий туристских зон Китая. Для использования в целях рекреации уникальной в природно-географическом аспекте территории Китая необходима комплексная оценка его природных условий, а также выделение туристско-географических зон в связи с существенными особенностями природно-климатических условий в различных регионах страны.

Ключевые слова: рекреация, Китай, спортивно-оздоровительный туризм, туристско-географическое районирование.

Анотация. Чень Шаулинь, Лан Давей, Ма Цзиньган, Булашев А.Я. Методологічні прийоми рекреаційної оцінки природних умов туристських зон Китаю. В статті наведені матеріали щодо обґрунтованого використання спеціальних методологічних заходів для рекреаційної оцінки природних умов туристських зон Китаю. Для використання з метою рекреації унікальної в природно-

географічному аспекті території Китаю необхідна комплексна оцінка його природних умов, а також виділення туристсько-географічних зон у зв'язку з істотними особливостями природно-кліматичних умов у різних регіонах країни.

Ключові слова: рекреація, Китай, спортивно-оздоровчий туризм, туристсько-географічне районування.

Annotation. Chen' Shaulin', Lan Davei, Ma Tszin'gan, Bulashev A.Ya. Methodological receptions of a recreational assessment of an environment of tourist regions of China.

In the article materials are presented on the ground of the use of the special methodological receptions for the recreation estimation of environmental conditions of tourist areas of China. The complex assessment of his{its} environment, and also abjection of tourist geographical regions is necessary for use with a view of a recreation unique in natural - geographical aspect of terrain of China in connection with essential singularity of natural - climatic conditions in various regions of the country.

Keywords: recreation, China, sporting-health tourism, tourist-geographical districting.

Введение.

Рекреационная оценка природных условий страны важна в экономическом, социальном и экологическом аспектах. Это обстоятельство приобретает первостепенное значение при использовании рекреационных ресурсов для оздоровительных целей

Рекреация (от лат. *rescreatio* – восстановление) – развитие физических и духовных сил человека посредством отдыха, в том числе и занятия туризмом.

Развитие рекреации зависит от жизненного уровня населения, степени урбанизации, наличия рекреационных ресурсов, транспортной доступности к ним. К рекреационным ресурсам относятся компоненты природной среды: рельеф, климат, поверхностные и подземные воды, в том числе минеральные, растительность, используемые для удовлетворения рекреационных потребностей. Для осуществления активного отдыха используются природные национальные парки, заказники, некоторые заповедники, а также территории с памятниками природы, историко-архитектурные и другие достопримечательности.

По видам используемых ресурсов рекреация обычно подразделяется на лечебно-оздоровительную, спортивную и познавательную. Рекреационная деятельность, как правило, организуется через учреждения, клубы и носит общественный характер. Содержание и формы организации рекреации со временем меняются: значение пассивных видов отдыха постепенно снижается, активных – возрастает. Исследованием путей повышения эффективности рекреации занимаются экономика, социология, медицина, география, физическая культура. Важное место принадлежит рекреационной географии, которая изучает вопросы формирования, размещения и освоения

рекреационных ресурсов. В целях их изучения и способов использования проводится рекреационное или туристско-географическое (для целей туризма) районирование. Проведено туристско-географическое районирование территории Китая и составлена карта. По плотности сосредоточения регионов длительного отдыха и в перспективе их освоения выявлены туристско-географические зоны, которые могут подразделяться на рекреационные районы по принципу специализации более мелких территориальных единиц на определенных формах (отдых, лечение, познание) и видах туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный и др.) [4, 7, 11].

Рекреационное природопользование является важным элементом хозяйствования многих стран, пример которых свидетельствует, что развитие этой отрасли дает возможность получать значительный эффект в экономическом, социальном и экологическом планах. Для использования природных ресурсов Китая в целях спортивно-оздоровительного туризма необходима их рекреационная оценка [8, 13, 15].

Исследователи проблем рекреационного природопользования традиционно пользовались положениями, предложенными Преображенским В.С. и Мухиной Л.И. [14], согласно которым рекреация характеризуется экономической, медико-биологической и социально-культурной функциями. В то же время специфика рекреационной деятельности в настоящее время требует несколько измененной трактовки. По мнению некоторых авторов: Зорина И.В., Лясота Е.Л. [9, 12], при рассмотрении вопроса функций рекреационного природопользования необходимо использовать следующие положения:

- рекреация существует как вид высокорентабельной хозяйственной деятельности;
- это способ удовлетворения жизненно важных потребностей населения для лечения и отдыха, элемент процесса восстановления трудоспособности;
- при соответствующей организации рекреационная деятельность, в частности туризм, выступает как форма культурно-воспитательной деятельности;
- рекреационная деятельность, туризм в том числе, как форма международного сотрудничества, играет важную политическую роль;
- претендуя на определенные территории, рекреационная деятельность ограничивает существование других, более небезопасных с экологической точки зрения, видов хозяйствования.

Исходя из этого, можно выделить, пять основных функций рекреационного природопользования: социально-экономическую, медико-биологическую, учебно-воспитательную, политическую и природоохранную.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

Цель статьи. Используя ранее разработанную нами методику оценки природных условий Китая и данные о природно-географических условиях, выделить туристско-географические зоны, т.е. осуществить туристско-географическое районирование страны.

Результаты исследований.

Разработка научных основ рационального использования природных условий и рекреационных ресурсов является важной составляющей социальной политики Китая.

Решение этих задач возможно при условии внедрения в практику всех современных научных достижений географической науки, прежде всего рекреационной географии, которая является одной из ветвей конструктивной географии, имеющей своим предметом территориальные рекреационные системы.

Последние десятилетия сфера туризма характеризуется все возрастающей потребностью в работах, содержащих рекреационные оценки природы, что становится обязательной частью большинства географических работ. Методической основой оценочных исследований выступает теория ценностных отношений.

Такие отношения реализуются в форме взаимодействия двух объективно существующих явлений: природных и социально-экономических. Результатом взаимодействия природных систем и такой разновидности человеческой деятельности, как туризм, является возникновение территориальных систем, которые можно назвать природно-туристскими комплексами. Их нормальное функционирование зависит от уровня благоприятности природных условий данному виду человеческой деятельности. Определение степени благоприятности природных условий проведению туристских путешествий выполняется посредством их оценки [3, 6].

Разработанная Булашевым А.Я. и соавторами [2] «Методика оценки природных условий для туристско-географических целей» использована для оценки компонентов природной среды Китая в целях спортивно-оздоровительного туризма, что позволяет определить категорию сложности преодолеваемых протяженных и локальных препятствий, определить коэффициент перепада высот и автономность. Оценка отдельных компонентов природной среды позволяет перейти к региональным оценкам, на основании которых нами разработана схема туристско-географического районирования Китая.

Остановимся на туристской оценке отдельных компонентов природной среды.

Специальная орографическая оценка территории выполняется на примере классификации пешеходных маршрутов по категориям сложности посредством такого морфометрического показателя как перепад высот. Она характеризует район путешествия и физические затраты группы с точки зрения конкретно выбранного маршрута, рельефа местности. Вершинная поверхность – это условно выбранная поверхность, которая, простираясь в пространстве, касается линий водоразделов. Базисная поверхность – это такая условная поверхность, которая касается тальвегов долин соответствующих порядков. Разность высот между ними в каждой точке соответствует высоте современного рельефа. Это значение также можно использовать как показатель перепада высот данной точки. Кроме того, зачастую, необходимо иметь средний показатель перепада высот, который можно было бы распространить на весь район. В этом случае удобно пользоваться разностью вершинной и базисной поверхностями.

Метод построения карты высоты заключается в следующем. Вычитая значения изобат, взятых на карте базисной поверхности, из изолиний вершинной поверхности взятой территории, получают набор цифр. По равным значениям этих цифр проводят изолинии перепада высот.

Таким образом, разность высот вершинной и базисной поверхностей, которые нашли свое отражение на карте перепада высот, дает представление об «энергии рельефа», определяющее в свою очередь количество энергии, затраченной туристами для преодоления данного перепада высот.

Оценка климатических условий для целей туризма позволяет определить характер погоды для различных сезонов и в связи с этим – условия организации туристских походов, гигиенические требования к одежде и обуви, сроки проведения походов и др.

Отделом климатологии института географии Российской академии наук (РАН) рекомендована система методов, основанных на оценке погоды и климата для туристско-рекреационной деятельности. Среди них рассматривается комплексное воздействие метеорологических факторов (температура и влажность воздуха, осадки, продолжительность безморозного периода, опасные атмосферные явления).

Тепловые ресурсы Китая находятся в соответствии с поступлением солнечной радиации. Средняя температура января колеблется в пределах от 8°C на юге до -4°C на севере (-24°C в ряде горных районов на северо-востоке). Колебания летних температур июля меньше: средняя температура июля на юге $+29^{\circ}\text{C}$, на севере: $+20^{\circ}\text{C}$.

Территория Китая расположена на юго-востоке Азиатского материка, омываемого водами Тихого океана, что определяет климатические условия, которые носят ярко выраженный муссонный характер. По климатическим

условиям Китай разделен на шесть поясов: умеренно-холодный, умеренный, умеренно-теплый, субтропический, тропический и экваториальный.

Своеобразные климатические условия отмечены на Цинхай-Тибетском нагорье (юго-запад страны), где средняя годовая температура ($0^{\circ}\text{C} + 8^{\circ}\text{C}$) значительно ниже, чем в других районах страны. Самый северный район Китая – Мэхэ (провинция Хэйлуцзян, северо-восток страны) относится к умеренно-холодному климату, а коралловые рифы Цзенмуаньша провинции Хайнань расположены всего в 400 км от экватора. Средняя температура января в районе Мэхэ -30°C , а в это время средняя температура Санья (провинция Хайнань) – выше $+20^{\circ}\text{C}$ [18, 19, 21].

Важным показателем для организации туристских походов в межсезонье является минимальная температура, средние даты первого и последнего мороза в северо-восточных, северо-западных провинциях, а также на Цинхай-Тибетском нагорье.

С целью обеспечения безопасности проведения походов следует уделять серьезное внимание опасным атмосферным явлениям (туманы, ливни, грозы, наводнения, сильные ветры, пыльные бури). Распределение туманов зависит от широты местности, рельефа, близости к океану. Количество осадков по стране неравномерное, чем дальше с юго-востока к северо-западу, тем их меньше. Южные районы Китая наиболее подвержены влиянию муссонов, поэтому здесь много дождей, особенно в районе юго-восточного побережья, где годовое количество осадков превышает 1500 мм, в то же время на северо-западе страны осадков выпадает менее 200 мм в год, в этом регионе преобладают пустыни и полупустыни. Самое засушливое место в Китае – Таримская впадина в Синьцзяне с годовым количеством осадков менее 10 мм в год.

Пыльные бури – это перенос пыли и песка сильным ветром. По их характеру распределения и повторяемости Китай можно разделить на две зоны: северо-западную и северо-восточную. Наблюдают «песчаные» бури также в некоторых провинциях центрального района (Хэбэй, Шаньси, Внутренней Монголии и даже в Пекине).

Туристско-географическая оценка водных объектов является частью комплексной оценки естественных факторов, определяющих категорию сложности туристского маршрута. Выполняя туристско-географическую оценку регионов (зон), учитываются такие показатели, как густота речной сети, дебит рек, а для определения сроков проведения походов в северных и северо-восточных районах – ледового режима на реках.

В Китае большое количество рек: 5000 из них имеют площадь водосбора более 100 кв. км, а бассейны более 1,5 тысяч рек превышают 1000 кв. км. Общая протяженность всей речной сети составляет около 220 тысяч км.

Бассейны величайших рек мира Янцзы (6300 км) и Хуанхэ (5464 км) охватывают площадь в 2,6 млн. кв. км, что составляет 26 % всей территории страны [16, 17, 20, 21].

Для водного туризма 1–2 категории сложности можно использовать реки 3–5 порядка протяженностью до 1000 км, в основном равнинной зоны и первой ступени рельефа.

Туристско-географическая оценка почвенно-растительного покрова дает возможность по особенностям подстилающей поверхности определить сложность на маршруте протяженных и локальных препятствий по категориям. Протяженные препятствия: растительный покров, болота, осыпи, морены, пески, а также снежные, ледовые и водные участки. Локальные препятствия включают: переправы, перевалы, вершины, каньоны, траверсы гребня.

Рассмотрение таких региональных показателей как лесистость, заболоченность позволит дать предварительную оценку почвенно-растительного покрова.

Естественная растительность составляет 13 % территории Китая, что по площади соответствует 1246, 5 тыс. кв. км. В основном лесные массивы сосредоточены в горах Большого и Малого Хингана и в Чанбайшане, которые находятся на северо-востоке Китая и являются самым крупным естественным массивом в стране. Горы Хэндуаньшань, к которым примыкают провинции Сычуань, Юньнань и Тибет являются в Китае вторым лесным регионом. На острове Хайнань и в провинции Юнань сохранились уникальные для Китая джунгли.

Для развития спортивно-оздоровительного туризма в Китае необходима комплексная многофакторная оценка территории страны (рельеф, гидросеть, климат, транспорт, плотность населения, экскурсионные объекты). Располагая в достаточном объеме такими сведениями можно во всех туристско-географических зонах после полевого изучения каждого маршрута (для уточнения деталей) разработать по культивируемым во многих странах видам спортивного туризма маршруты всех категорий сложности, в том числе и для познавательно-оздоровительного туризма [1, 6, 10].

Под туристско-географическим районированием понимается: выделение регионов в целях систематизации географической информации о туризме и выявление территориальных закономерностей его развития. Туристско-географическое районирование позволяет получить целостное представление о состоянии, факторах и перспективах развития туризма на всех участках территории, сравнить их между собой и использовать эти сведения в планировании и управлении туризмом. По совокупности районообразующих признаков выявляют территориальные единицы таксономического ранга – туристские зоны, районы, подрайоны. Туристско-географическое

Туристско-географические зоны Китая

№ п/п	Название зоны	Площадь (тыс. кв. км)	Провинции, авт. р-ны, г. центр. подч., особ. адм. р-ны	Экскурсионные объекты	
		Население (млн. чел)		государст венные	местн ые
1	Северо-восточная зона	$\frac{1347}{132,5}$	4	11	64
2	Центрально-восточная зона	$\frac{1770}{515}$	15	49	241
3	Юго-восточная зона	$\frac{1458}{347}$	12	48	220
4	Северо-западная зона	$\frac{2376}{39}$	3	4	34
5	Юго-западная зона (Цинхай-Тибетское нагорье)	$\frac{1940}{7,5}$	2	2	31

районирование может проводиться как для туризма в целом, так и для отдельных его видов спортивно-оздоровительной направленности.

Цели разработанного нами туристско-географического районирования Китая и его задачи:

- систематизировать имеющуюся географическую (рельеф местности, гидрография, климат, плотность населения, наличие и степень развития транспортных путей, природные, исторические, археологические, архитектурные и другие памятники и достопримечательности) информацию по районам (процесс постоянный);

- выявить территориальные закономерности развития спортивно-оздоровительного туризма;

- на основании анализа определить туристские функции зон, районов для культивирования и развития в них различных форм и видов спортивно-оздоровительного туризма;

- получить целостное представление о состоянии, факторах и перспективах развития спортивно-оздоровительного туризма во всех регионах территории;

- дать сравнительную характеристику по зонам и районам и использовать полученные результаты для планирования и управления спортивно-оздоровительным туризмом.

При определении туристских зон страны нами учитывались показатели и характеристики различной направленности, что позволило выделить пять туристско-географических зон, которые располагают большим количеством экскурсионных объектов государственного и местного значения (табл. 1).

В зависимости от физико-географических показателей, климатических факторов, наличия и значимости природных, исторических, культурных памятников, достопримечательностей и др., туристские зоны могут выполнять различные функции культурно-прикладного и спортивно-оздоровительного характера.

Каждое функциональное направление характеризуется приоритетными целями, что является главным при проведении туристских мероприятий: оздоровление, спорт или познание (повышение культурного уровня).

Все выделенные зоны, на наш взгляд, в большей или меньшей степени располагают возможностями для выполнения указанных функций (рис. 1).

Современный туризм во всех его проявлениях, развиваясь на стыке многих научных направлений, представляет собой уникальное социально-экономическое явление. На стыке с историей, географией решается проблема территориальной организации, оценки природных условий, приоритетности для развития туристского движения.

Комплексная оценка всех компонентов природной среды Китая в перспективе может быть использована для начального определения сложности туристских спортивных маршрутов, а в дальнейшем послужит основанием для разработки эталонных маршрутов для создания «Перечня классифицированных маршрутов Китая»

Выводы.

Для использования в целях рекреации уникальной в природно-географическом аспекте территории Китая необходима комплексная оценка его природных условий, а также выделение туристско-географических зон в связи с существенными особенностями природно-климатических условий в различных регионах страны.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем рекреационной оценки природных условий туристских зон Китая.

Литература:

1. Бояршинов Е. Природные условия окрестностей Хабаровска для целей отдыха и туризма: Автореф. дис. ... к. географ. наук.– Пермь, 1972.–15 с.
2. Булашев А.Я. с соавт. Туристско-географическое районирование Украины. – Харьков, 1998. – 25 с.
3. Васильева И. Социально-экономические аспекты использования природных рекреационных ресурсов в США: Автореф. дис. ... к. экон. н. – М., 1974. – 25 с.
4. Ведина О.И. Социально-географические факторы формирования рекреационной среды: Автореф. дис. ... к. географ. н. – М., 1992. – 23 с.
5. Винокурова В.Т. Рекреационная специализация физико-географических районов // Районирование для целей организации отдыха и туризма. – М.: Наука, 1986. – С. 23-31.



Рис. 1. Туристско-географическое районирование территории Китая.

I. Северо-Восточная зона	II. Центрально-Восточная зона	III. Юго-Восточная зона	IV. Северо-Западная зона
провинции	провинции	провинции	провинции
Хэйлунцзян	Хэбэй	Чжэцзян	Северо-Западная провинция Гансу
Цзили (Гирин)	Шаньси Шандун	Фуцзян	Западная часть АР Внутренняя Монголия
Ляонин	Цзянсу	Цзянси	Синьцзян-Уйгурский АР
Северо-Восточная часть АР Внутренняя Монголия	Аньхой	Гуандун	Северная часть Нинся Хуэйского АР
	Хэнань	Хунань	
	Хубэй	Гуйчжоу	
	Шэньси	Юньнань	V. Юго-Западная зона
	Большая часть пров. Сычуань	Гуанси-Чжуанский АР	провинции
	Южная часть пров. Гансу	Южная часть пров. Сычуань	Цинхай
	Южная часть Нинся-Хуэйского АР	о. Тайвань	Тибетский АР
	Города центрального подчинения:	о. Хайнань	
	Пекин	Специальные адм. р-ны	
	Тяньцзинь	Аомень	
	Шанхай	Сянган	
	Чунцин		

6. Ганопольский В.И. Туристско-классификационное районирование СССР для целей спортивного туризма // Районирование для целей организации отдыха и туризма. – М.: Наука, 1986. – С. 117-127.
7. Ермакова О.В. с соавт. Некоторые природоохранные аспекты организации рекреационных территорий // География рекреационных систем в СССР – М.: Наука, 1980. – С. 92-97.
8. Забелина Н.М. Мелкомасштабная оценка природных условий для туризма (на примере основной территории США) // Рекреационные ресурсы и методы их изучения. – М., 1981. – С. 129-132.
9. Зорин И.В. Территориальные рекреационные системы (исследование социально-экономических факторов формирования и свойств): Автореф. дис. ... к. географ. н. – М., 1973. – 31 с.
10. Кулакова Т.Я. Рекреационная оценка природных комплексов Юго-Западного Прибайкалья. Автореф. дис. ... к. географ. н. – Иркутск, 1980. – 23 с.
11. Лиханов Б.Н. и соавт. Рекреационное районирование // География рекреационных систем СССР. – М.: Наука, 1980. – С. 37-45.
12. Лясота Е.Л. Ландшафтно-географические основы формирования территориально-рекреационных систем (на примере Хмельницкой области). Автореф. дис. ... к. географ. н. – К., 1988. – 15 с.
13. Мироненко Н.С., Нефедова В.Б. Рекреационное районирование в странах членах СЭВ // География рекреационных систем СССР. – М.: Наука, 1980. – С. 61-68.
14. Мухина Л.И. Опыт разработки методики рекреационной оценки природных комплексов // Географические проблемы организации туризма и отдыха. – М.: ЦРИБ Турист, 1975. – Вып. 2. – С. 3-13.
15. Приступа Г.К. Экономическая эффективность рекреационного пользования лесов. Автореф. дис. ... к. экон. н. – М., 1979. – 24 с.
16. Чжэн Пэн География Китая: природа, экономика и культура. – Пекин: Межконтинентальное изд-во, 1999. – 176 с.
17. Чу Шао Тан. География нового Китая. – М.: Иностранная литература, 1953. – 368 с.
18. Чэнь Ши Сюнь. Климат Китая. – М.: Иностранная литература, 1961. – 344 с.
19. Шитова Н.А. Формирование территориальной системы удовлетворения рекреационных потребностей населения (на примере Ставропольского края): Автореф. дис. ... к. географ. н. – М., 1980. – 16 с.
20. Энциклопедия нового Китая. Сокр.пер. с англ.–М.: Прогресс, 1989.–520 с.
21. 林之光, 张家诚, 中国的气候, 陕西人民出版社, 1985年.–284页.
22. 黄锡荃著, 中国的河流, 北京, 商务印书馆, 1996. – 10. – 211页.
23. 林之光著, 中国的气候及其极值, 北京, 商务印书馆, 1996. – 10. – 188页.

Поступила в редакцию 22.10.2007г.

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

СТАТЬИ РЕЦЕНЗИРУЮТСЯ

Текст объемом 6 и более страниц формата А4 на украинском (русском, английском, польском) языке переслать по электронной почте в редакторе WORD. В статью можно включать графические материалы - рисунки, таблицы и др. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5.

Структура статьи: название статьи, фамилия и инициалы автора, название организации, аннотации, ключевые слова, текст статьи по структуре согласно Постановления ВАК Украины от 15.01.2003 N 7-05/1, литература. Указать почтовый адрес для пересылки издания, номер телефона для срочной связи (по желанию автора).

Структура аннотации (на 3-х языках - укр., рус., англ.): фамилия и инициалы автора(ов), название статьи, текст аннотации. Объем согласно госстандарта - ≈ 500 знаков для каждого языка.

Ключевые слова: (≈ 1-2 строки слов. Не употреблять словосочетания).

Статья имеет такие разделы:

Введение (постановка проблемы в общем виде; анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор; выделение нерешенных прежде частей общей проблемы, которым посвящается статья).

Связь работы с важными научными программами или практическими задачами.

Формулирование целей работы (формулирование целей статьи или постановка задачи. Автор также может включать: материал и исследовательский приемы, организация исследования; объект и предмет исследования).

Результаты исследования (изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов).

Выводы.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.

Литература (5 и более).

Редакция вышлет на указанной Вами адрес 1 экз. сборника.

Тел. (057) 755-73-58; 706-21-03; 70-72-289; факс: 706-15-60; 61068, г.Харьков-68, а/я 11135, Ермаков Сергей Сидорович.

Срочная справка: моб. тел. 097-910-81-12.

Переписка с авторами исключительно по электронной почте. Сообщение о принятии (или отклонении) статьи в печать высылается автору по электронной почте после **рецензирования** ее членами редколлегии.

Аннотации статей печатаются во Всеукраинском реферативном журнале «Джерело».

Справки: e-mail:

pedagogy@ic.kharkov.ua

sportart@gmail.com

pedagogy@mail.ru

sport2005@bk.ru

www.pedagogy.narod.ru

<http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi/>

<http://lib.sportedu.ru/books/xypi>

<http://www.sportscience.org/>

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

Харьковская государственная академия физической культуры, Олимпийская академия Украины, Харьковская государственная академия дизайна и искусств, Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина, Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства имени П.Василенко, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова, Сибирский государственный аэрокосмический университет имени акад.М.Ф.Решетнева имеют честь пригласить представителей Вашей организации к участию в конференциях:

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

IV международная электронная научная конференция (5 февраля 2008 года)

Секции: №1 - спортивные игры; №2 - спортивные единоборства; №3 - информационные и компьютерные технологии.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

IV международная электронная научная конференция (22 апреля 2008 года)

Секции: №1 - физическое воспитание и спорт, №2 - информационные и компьютерные технологии, №3 – физическая реабилитация.

По итогам каждой конференции будут изданы:

1. СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ КОНФЕРЕНЦИИ [каждый участник конференции может быть автором или соавтором не более 2-х статей по 3 страницы каждая на украинском, русском или английском языке. Стоимость публикации - 7\$, за каждую дополнительную страницу - 1\$]. Структура статьи: название статьи, фамилия, имя, отчество автора, звание, полное название организации, текст статьи, почтовый адрес, e-mail. Материалы направлять по e-mail: sport2005@bk.ru с пометкой «тезисы». Имя файла - фамилия автора. Автор также может направить еще 2 статьи по другим условиям оформления в сборник научных работ (см. п.2). Планируется издать 2 номера. Статьи будут размещены в разных номерах.

2. СБОРНИК НАУЧНЫХ РАБОТ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ», утвержденный ВАК Украины [объем статьи ≥ 6 страниц только на русском или английском языке. Стоимость публикации статьи – 2\$ за 1 стр.]. Требования к статье следующие. Название статьи. Фамилия, инициалы автора. Полное название учебного

заведения. **Аннотации:** на 3-х языках (укр., рус., англ.) включают: фамилия и инициалы автора, название статьи; текст аннотации ≥ 500 знаков; ключевые слова без словосочетаний. Разделы статьи: **Введение** (постановка проблемы в общем виде; анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор; выделение нерешенных прежде частей проблемы, которым посвящается статья). **Связь работы с важными научными или практическими задачами** (указать название государственной темы или практические задачи). **Формулирование целей работы** (цель работы; автор может включать: материал и исследовательский приемы, объект и предмет исследования, организация исследования). **Результаты исследования** (изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов). **Выводы. Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.** **Литература** (≥ 5 наименований). Материалы направлять по e-mail: sport2005@bk.ru с пометкой «статья на конференцию». Имя файла - фамилия автора.

Аннотации статей печатаются во Всеукраинском реферативном журнале «Источник». Электронные версии сборника представлены по адресу: (<http://www.nbu.gov.ua/articles/khhip/>), (<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/>).

Требования к оформлению материалов: страница формата А4 (doc, rtf). Шрифт - Times New Roman 14, поля по 20мм, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5. Можно включать графические материалы - рисунки, таблицы и др. Цветные изображения публикуются за отдельную плату по заявке автора. Также имеется возможность размещения цветной рекламы, поздравлений и др.

Основные даты: Время подачи статей соответственно - до **15 января и 5 апреля 2008г.** Заседание, семинар, круглый стол, фуршет* соответственно 5 февраля и 22 апреля 2008г. в 14:00 по адресам:

- г. Харьков*, ул. Клочковская, 99. ХГАФК, (057) 705-23-07, Ашанин Владимир Семенович, ashaninv@mail.ru.

- г. Красноярск, пр. Крас. раб., 31, СибГАУ ауд.211- конф.зал; факультет физической культуры и спорта - (3912) 62-95-95. Кузьмин Владимир Андреевич atosn35@mail.ru.

Рассылка материалов конференции авторам соответственно до 5 февраля и 24 апреля 2008г.

Обсуждение, дискуссия, сборник конференции: <http://www.sportscience.org/>
Примечание. Авторы из других городов могут принять участие в заседании, семинаре, круглом столе только по приглашению кафедр. Все затраты на счет командировочных организаций.

Оплата публикаций.

Для участников конференции (Украина) оплату можно направлять по таким реквизитам:

ФИО получателя	Ермаков Сергей Сидорович
№ счета получателя	26209860232
Идентификационный код получателя	1832901453
Банк получателя	АППБ «Аваль»
МФО банка получателя	380805

С пометкой - на издание сборника. При оплате через банк обязательно копию квитанции направлять по адресу: sport2005@bk.ru Если появляются проблемы с банком - воспользуйтесь другим вариантом оплаты.

Для участников конференции (Россия): электронным переводом с почтового отделения по адресу: Украина, 61068, г.Харьков-68, а/я 11135, Ермакову Сергею Сидоровичу.

Можно воспользоваться системой платежей **BLIZKO** (<http://www.blizko.biz/>). Редколлегия вышлет в Ваш адрес материалы конференции. Справки: sport2005@bk.ru; sportart@gmail.com (057) 755-73-58. Электронные версии статей конференций 2005-2007г.г. доступны на сайте <http://www.sportscience.org/>

ОРГКОМИТЕТ

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ	3
Бачинская Н. Экспресс-методика определения статодинамической устойчивости в женской парной акробатике	3
Данько Г.В. Чередование занятий с различными по величине и направленности нагрузками в построении тренировочного процесса	9
Иваньков М.Н., Пилипко В.Ф., Гончарук С.А. К вопросу о повышении эффективности тренировочного процесса в пауэрлифтинге	16
Кугаевский С.А. Взаимосвязи результатов различных соревновательных дистанций	20
Литисевич Л.В. Влияние тренировочной деятельности на развитие репродуктивной системы юных спортсменок	23
Мунтян В.С. Оценка уровня подготовленности спортсменов в единоборствах	27
Стороженко С.М. Выполнение лицензионных требований футбольными клубами Украины первой лиги к сезону 2007-2008 гг.	34
Сычев Б.В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов	39
Усыченко В.В. Определение эталонных пропорций тела спортсменов-бодибилдеров на основе использования современных компьютерных средств	45
Цапенко В.А., Дядечко И.Е., Рыбницкий А., Медведь М.Н., Потапова Е.В. Тактические взаимодействия игроков в гандболе при выполнении защиты «5-1»	52
Шамардина Г., Бачинская Н. Анализ результатов анкетирования высококвалифицированных акробатов для определения особенностей протекания менструальной функции и полового созревания спортсменок различных амплуа	59
Южно Ю.А., Закорко И.П., Журавель А.В., Логвиненко Ю.В. Совершенствование специальной силовой подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля на основе анализа состава технических действий, используемых в соревновательной деятельности	64

*ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП
НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 71*

Булашев А.Я., Востоков И.Е., Абрамов В.В. Этапы развития системы управления спортивно-оздоровительным туризмом и выбор его оптимальной организационно-управленческой структуры	71
Вовк Л.В. Формирование у студентов специальной медицинской группы культуры здорового образа жизни с помощью компьютерных технологий	83
Вржесневский И.И. Комплектование групп специального медицинского отделения вуза с учетом информационных параметров физических возможностей	91
Козина Ж.Л. Информационное обеспечение комплексной подготовки беременных к естественным здоровым родам	97
Колесников В.В. Методические основы повышения эффективности процесса обучения курсантов приемам рукопашного боя	108
Кривчикова Е.Д., Фандикова Л.А. Использование современных фитнес технологий в оздоровительной физической культуре для женщин зрелого возраста	112
Прихода И.В. Использование Леркамена в лечении больных с дисциркуляторной энцефалопатией	116
Романчук С.В., Старчук А.А., Романчук В.Н., Гусак А.Д., Радкевич О.М. Место и значение физической подготовки в системе подготовки военных специалистов	123
Чень Шаулинь, Лан Давей, Ма Цзиньган, Булашев А.Я. Методологические приемы рекреационной оценки природных условий туристских зон Китая	131
Требования к статьям	142
Информационное сообщение	143

Научное издание
Физическое воспитание студентов творческих специальностей

Издание реферируется:

Всеукраинский реферативный журнал “Джерело”

[<http://www.nbu.gov.ua/portal/natural/urzh/index.html>]

Издание отражено в базах данных:

IndexCopernicus

[http://journals.indexcopernicus.com/search_journal.php];

Национальная реферативная база данных "Украина научная"

[<http://www.nbu.gov.ua/db/ref.html>].

Издание зарегистрировано ISSN International Centre (Paris, France):

ISSN 1993-4335 (Print),

ISSN 1993-4343 (Online) - URL: <http://www.nbu.gov.ua/articles/khhpi/>

Издание зарегистрировано в государственном комитете
информационной политики, телевидения и радиовещания Украины.

Свидетельство: серия КВ №7110 от 25.03.2003г.

Свидетельство о внесении в государственный реестр субъекта
издательской деятельности ДК №860 от 20.03.2002г.

Оригинал-макет подготовлен РИО ХГАДИ
Компьютерная верстка: Мастерова Ю.Р.

Подп. к печати 14.12.2007. Формат 60x80 1/16. Бумага: типогр.
Печать: ризограф. Усл. печ. л.9.25. Тираж 100 экз.

ХГАДИ, Харьковская государственная академия дизайна и искусств,
Украина, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.
Отпечатано с оригинал-макета в типографии Фонда
Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.