

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 769:611 – 0535

И. В. ПЕНЬКОВА

Омская академия
МВД России

ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

На протяжении более чем вековой истории существования и развития системы школьного образования в России, несмотря на все усилия врачей и педагогов, так называемые «школьные болезни» продолжают сохранять массовый характер. Реализация основных направлений государственной политики России в области образования повышает требования к сохранению и укреплению здоровья детей. В статье предпринята попытка разработки педагогической модели интеграции образовательной и оздоровительной деятельности в процессе обязательных занятий физической культурой.

В настоящее время происходит процесс критического осмысления многих теоретических и практических положений в области физического воспитания детей. В рамках образовательных программ пересматриваются его цели, содержание, методы, формы урочных и внеклассных занятий (В.К. Бальсевич, В.И. Лях, А.П. Матвеев и др.). Необходимость определения реальных механизмов, обеспечивающих укрепление здоровья, гармоничность развития, повышение физической и умственной работоспособности, требует поиска неиспользованных резервов для совершенствования физического состояния детей.

Результаты многочисленных исследований показали, что успешность обучения в образовательных учреждениях в настоящее время достигается ценой интенсификации умственной деятельности учащихся, обусловленной повышением объема учебной нагрузки в условиях дефицита учебного времени. Для учащихся большинства учебных заведений характерны длительное пребывание в сидячей позе, снижение двигательной активности и времени пребы-

вания на свежем воздухе. Все это привело к значительному ухудшению состояния здоровья учащихся. В частности, за последние десятилетия у них отмечается выраженный рост распространенности функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижение функциональных возможностей. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения от младших классов к старшим. У большинства современных детей и подростков диагностируются 2-3 хронических заболевания и функциональных отклонения [1].

Еще в 60-х годах XIX столетия педиатры, проводя изучение состояния здоровья школьников, обнаружили чрезвычайно высокую распространенность нарушений осанки и сколиозов, близорукости, невротических расстройств, склонности к частым простудным заболеваниям. Перечисленные заболевания получили название «школьных болезней». На протяжении более чем вековой истории существования и развития системы школьного образования в России, несмотря

на все усилия врачей и педагогов, «школьные болезни» продолжают сохранять массовый характер.

Важнейшим институтом, формирующим культуру, и культуру здоровья в том числе, является система образования. С переходом к новой модели развития общества происходит смена целевой направленности образовательного процесса по физической культуре с прагматического совершенствования физического статуса ребенка на активное усвоение ценностей физической культуры в соответствии с индивидуальными задатками, способностями, личными установками, потребностями и интересами. Учитывая социально-экономические потребности современного общества, его дальнейшее развитие и исходя из сущности образования, целью физического воспитания является формирование физической культуры личности [2]. Ее слагаемые: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Таким образом, укрепление здоровья и профилактика различных заболеваний становятся одной из основных задач физического воспитания детей.

Анализ научно-методической литературы, а также практики дошкольного и школьного образования позволяет констатировать, что оздоровительный потенциал физического воспитания используется не в полной мере. Существующие трудности связаны не столько с отсутствием методического обеспечения решения задач по укреплению здоровья детей (в настоящее время имеются разработки, регламентирующие применение различных оздоровительных технологий в образовательном процессе), сколько с отсутствием концептуальной модели интеграции оздоровительной и образовательной деятельности в процессе обязательных занятий по физической культуре, способной быть достаточно эффективным средством как укрепления здоровья детей, так и развития педагогической теории и практики в сфере физической культуры в целом. Возможно, это обусловлено тем, что, несмотря на огромную необходимость использования оздоровительных технологий в образовательном процессе по физической культуре для укрепления здоровья детей, их структура, место и механизмы реализации не стали предметом специального методологического исследования.

Общезвестно, что в развитии систем наблюдается периодическая смена объединительных и разъединительных процессов, которые в то же время образуют диалектическое единство. Интеграция и дифференциация — это две диалектически связанные стороны процесса познания. Поскольку долгие годы в науке преобладали процессы дифференциации, основной особенностью научного знания служит его известная прерывистость, связанная с предметной разобщенностью. Разъединение областей научных знаний послужило необходимым условием их дальнейшего прогресса. Однако в результате, по мнению В.В. Кузина и Б.А. Никитюка, мы пришли к существующей фрагментарности знаний, преобладанию аналитического подхода над синтетическим, неразработанностью пограничных вопросов [3].

Аналогичные процессы наблюдаются и в разработке основных положений профилактики «школьных болезней» в образовательном процессе по физической культуре. Так, обособленные научные исследования по профилактике и коррекции нарушений осанки или сводов стоп, по профилактике на-

рушения зрения и простудных заболеваний позволили выявить отдельные закономерности этих процессов, преимущественно с медико-биологической точки зрения. Существующие попытки применить полученные знания в образовательном процессе не увенчались успехом во многом потому, что проведение научных исследований было затруднено отсутствием наработанных здесь методологических принципов, так как, по словам В.В. Кузина и Б.А. Никитюка, «использование теоретического багажа одной из стыкующих наук вносит дисгармонию, направляя интересы исполнителя лишь к одному из берегов реки знаний, тогда как ему следовало бы держать свой курс по середине ее течения» [3].

Определение сущности интеграции оздоровительной и образовательной деятельности в процессе физического воспитания заключается в рассмотрении ее как процесса и результата формирования здорового человека в специально организованной физкультурной деятельности в условиях образовательного учреждения. При этом на методологическом уровне в качестве концептуальной платформы выступает антропологический подход в педагогике, согласно которому человек есть исходный и конечный пункт педагогической интеграции, а ее предметом и целью будут выступать качественные преобразования в человеке: на теоретическом уровне — как синтез образовательных и оздоровительных систем и концепций, на практическом — как слияние образовательных и оздоровительных технологий.

В виде педагогической модели интеграция образовательной и оздоровительной деятельности представляет собой процесс взаимосвязанного и систематического использования средств и методов обучения и оздоровления, направленных на предупреждение нарушений здоровья у детей, является подсистемой более крупной образовательной системы по физической культуре со всеми присущими ей элементами и связями и проектируется на единых с образовательным процессом по физической культуре методологических и теоретических основаниях. В содержательном плане она представляет собой формирование знаний, умений и практических навыков физкультурно-оздоровительного характера, составляющих основу профилактики нарушений здоровья; формирование потребностей, мотивов, ценностно-нормативных ориентаций, обеспечивающих активное отношение детей к сохранению и укреплению собственного здоровья и развитие физических качеств, обеспечивающих профилактику нарушений здоровья детей в соответствии с возрастными закономерностями их индивидуального развития.

Реализация модели интеграции образовательной и оздоровительной деятельности в образовательном процессе по физической культуре должна осуществляться на следующих принципах: единства интеллектуального и двигательного компонентов в процессе профилактики заболеваний детей; длительности воздействия, охватывающей весь дошкольный и школьный возраст; системности и систематичности проведения профилактических мероприятий на каждом занятии по физической культуре, а также в системе домашних заданий, которые являются обязательными на всех ступенях, этапах непрерывного образования.

Проиллюстрируем практическую реализацию предлагаемой нами модели на примере интеграции профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей и образовательного процесса по физической культуре. Изучение существующих методик

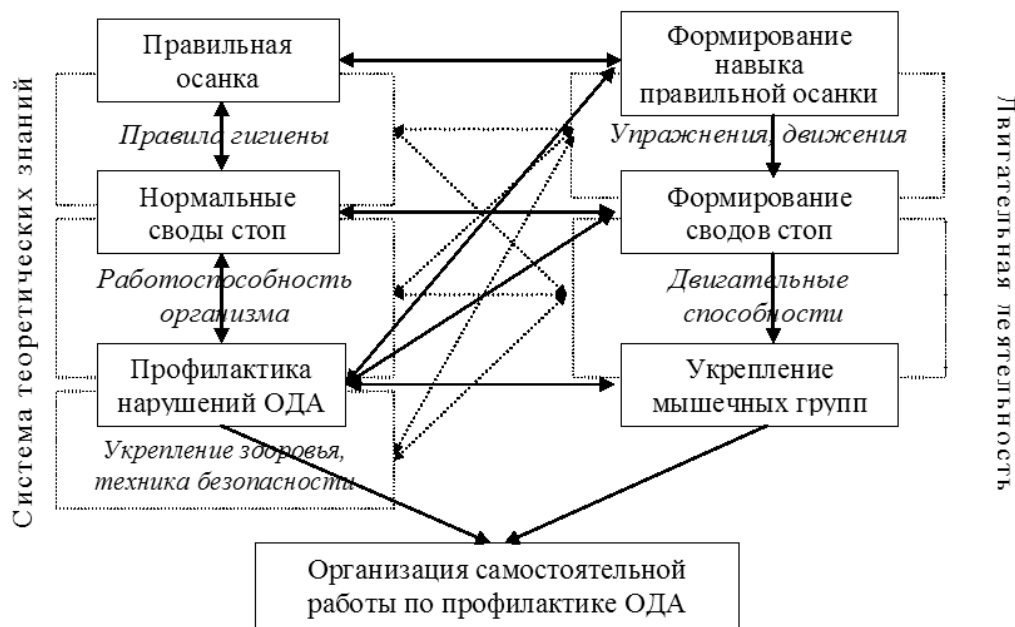


Рис. 1. Структурно-логическая схема интеграции содержания профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей и образовательного процесса по физической культуре

профилактики и коррекции нарушений осанки и сводов стоп позволяет отметить, что к настоящему времени накоплен большой опыт в решении этих проблем. В частности, определены основные средства профилактики и коррекции нарушений осанки и сводов стоп, принципы их подбора в зависимости от характера нарушений, разработана методика проведения занятий коррекционной и профилактической направленности как на основе традиционных средств физического воспитания, так и на основе средств новых направлений в физической культуре и спорте (фитбол-гимнастика, стретчинг, элементы восточных гимнастик и т.д.).

Однако анализ и обобщение этих методик выявили, что поиск вариантов решения проблемы улучшения состояния опорно-двигательного аппарата детей проводится по двум направлениям: либо за счет расширения двигательного режима детей и организации дополнительных занятий коррекционной направленности, либо за счет перераспределения времени внутри образовательного процесса с его увеличением на профилактику и коррекцию нарушений осанки и сводов стоп. На наш взгляд, этот экстенсивный путь развития в решении оздоровительных задач за счет увеличения времени и привлечения новых, не использованных еще в учебном процессе средств доказал свою несостоятельность постоянным увеличением количества детей, имеющих те или иные нарушения в состоянии здоровья. В настоящее время назрела необходимость определения реальных механизмов, обеспечивающих укрепление здоровья детей на основе принципиально другого подхода, основанного на включении не использованных ранее внутренних резервов учебного процесса для совершенствования всего физического состояния, в том числе и опорно-двигательного аппарата детей.

Важнейшей проблемой разработки системы интеграции профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей и обязательных занятий по физической культуре является разработка ее структуры. Поскольку система профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата является подсистемой системы физкультурного образования, то разработанная нами концептуальная модель опирается, прежде всего, на традиции и опыт отечественной

школы и проектируется на единых с образовательным процессом по физической культуре методологических и теоретических основах.

Конкретное наполнение содержания образования по физической культуре представляет собой три взаимосвязанных элемента: формирование теоретических знаний физкультурного характера, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. При этом подразумевается, что осознание жизненной важности регулярных занятий физической культурой (мотивационный компонент) обеспечивается успешностью развития интеллектуального компонента и подкрепляется приобретенными умениями и навыками рационального управления своим психофизическим состоянием [3].

Таким образом, интеграция профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей и образовательного процесса по физической культуре заключается в синтезе знаний, умений и навыков общеобразовательного и оздоровительного характера. Без знаний не могут быть сформированы целостное представление о собственном здоровье и профилактике его нарушений, эмоционально-ценностное отношение к нему, потребности, мотивирующие практическую оздоровительную деятельность. Умения и навыки по удержанию правильного положения тела в пространстве невозможно сформировать при отсутствии соответствующей практической работы по многократному повторению этого положения в различных условиях. Формирование и сохранение нормальных сводов стоп происходит в процессе развития физических качеств и соответственном укреплении определенных мышечных групп.

Отличие от сложившегося в середине прошлого века механистического и примитивного понимания физической культуры как двигательной деятельности, направленной на совершенствование физических кондиций человека, современное представление о формировании физической культуры личности основывается на принципе единства мировоззренческого, интеллектуального и двигательного компонентов (Л.И. Лубышева, А.П. Матвеев и др.). В связи с этим все компоненты, представленные в содержательном блоке нашей системы, имеют равное значение,

однако в зависимости от ступени непрерывного образования, а также от раздела программы по физическому воспитанию, в котором реализуется система профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей, их пропорции в общем содержании учебного предмета могут быть разными (рис. 1).

На представленной схеме видно, что содержательный элемент концептуальной модели профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей представляет собой усвоение теоретического материала, формирование правильной осанки и нормальных сводов стоп, адаптированных к возрастным возможностям детей, в сочетании с освоением программного материала.

Характерной особенностью данной модели является наличие взаимосвязи изучаемого материала как по вертикали, так и по горизонтали. Вертикальная связь отображает поэтапное изучение учебного материала, заключающееся в постоянном возвращении к изучаемым темам от года к году с их углублением и усложнением. Связь по горизонтали отображает синтез знаний и способов деятельности общефизкультурного и профилактического характера.

В целом профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей должна пронизывать все содержание учебного предмета «Физическая культура», переплетаясь и сочетаясь с каждой учебной темой, с задачами каждого урока.

Экспериментальное внедрение разработанной модели профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей в образовательном процессе по физической культуре в образовательных уч-

реждениях различного типа (ООШ № 72, гимназия № 147 и лицей № 137) в течение трех лет привело к улучшению его состояния, характеризующемуся снижением количества детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения осанки, с 78,1% до 59,4% и количества детей, имеющих различные нарушения сводов стоп, с 50% до 26,6%.

Таким образом, интеграция образовательной и оздоровительной деятельности становится необходимым условием успешности процесса формирования физической культуры личности, а принцип интеграции приобретает статус методологического и дидактического принципа построения учебного процесса.

Библиографический список

1. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования: Монография/ О.А. Трещева, М.П.Асташина, И.В. Павлова и др., под общей ред. О.А. Трещевой. — Омск: СибГАФК, 2002. — 268 с.
2. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека/ Л.И. Лубышева. — М.: ГЦИФК, 1992. — 120 с.
3. Кузин В.В. Интегративная биосоциальная антропология/ В.В. Кузин, Б.А. Никитюк. — М.: ФОН, 1996. — 220 с.

ПЕНЬКОВА Ирина Витальевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры ВиС.

Дата поступления статьи в редакцию: 05.04.2007 г.

© Пенькова И.В.

УДК 796.071.2:159.9

И. С. ЩЕРБАКОВ

Сибирский государственный
университет физической
культуры и спорта

ДИНАМИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ЭТАПЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

В данном исследовании показано, что уровень эмоционального состояния у пловцов-спринтеров перед стартом не соответствует их квалификации. Предложена дальнейшая разработка методики повышения соревновательной результативности омских пловцов.

Несколько обстоятельств привлекают особое внимание к проблеме совершенствования психологической подготовки пловцов высокой квалификации на этапах непосредственной подготовки (ЭНП) к соревнованиям.

Во-первых, исследуемый этап развития спортивного плавания отмечается скачкообразным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Это существенно осложнило построение различных структурных образований тренировочного процес-

са, в том числе мероприятий, связанных с психологической подготовкой пловца [1, 5, 8].

Во-вторых, потребовались принципиально новые подходы к профилактике переутомления спортсменов и перенапряжения, несущих основную нагрузку функциональных систем, средствами психической саморегуляции [2, 8].

В-третьих, проведенные исследования свидетельствуют об ограниченном использовании спортсме-

нами средств психической подготовки [9, 10].

Практика подготовки выдающихся пловцов убедительно показывает возможность применения различных средств и методов психологической поддержки в процессе непосредственной подготовки к соревнованиям, в течение спортивного сезона. В основе каждого из таких решений — система соревнований, принятая в стране, традиции плавательных школ, обобщенный опыт подготовки выдающихся пловцов, результаты научных исследований, интуиция и опыт тренеров и психологов команд, анализ и учёт индивидуальных возможностей талантливых пловцов.

Анализ научно-методической литературы показал, что имеется недостаточно сведений о влиянии психических состояний на спортсменов на интересующем нас этапе подготовки, поэтому знания об управлении психическими состояниями высококвалифицированных пловцов в зависимости от направленности тренировочной нагрузки на этапе предсоревновательной подготовки могут стать основой для более эффективного планирования тренировочного процесса.

В исследовании принимали участие пловцы высокой квалификации, учащиеся училища олимпийского резерва и университета физической культуры (г. Омск), имеющие спортивные звания КМС и МС ($n = 20$), имеющие опыт участия в соревнованиях всероссийского масштаба (финалисты и призёры чемпионатов и первенств России).

На изучаемом нами этапе непосредственной подготовки к соревнованиям была выявлена направленность тренировочных занятий, позволяющая целенаправленно и эффективно вести подготовку спортсмена к главным стартам года (таблица 1).

Спортсменам помимо стандартной тренировочной нагрузки до и после тренировки предлагалось заполнить тестовую карту САН. Данный тест позволял судить об эмоциональном состоянии спортсменов, отражающем силу, здоровье, утомление; характеристики движения, подвижности, скорости и темпа протекания функций и процессов.

Одной из основных особенностей, влияющих на успешность деятельности спортсменов, является способность управлять своими эмоциями, чувствами, мыслями, т. е. способностью к психорегуляции. Результаты эксперимента по исследованию уровня развития навыков психорегуляции у спортсменов высокой квалификации представлены в таблице 2.

Динамика эмоциональных состояний под воздействием тренировочных нагрузок у высококвалифицированных пловцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям характеризуется следующим показателем. В начале втягивающего микроцикла высокие показатели имеют специальная выносливость (5,27 балла) и скоростные возможности (5,62 балла). Несколько меньшую степень выраженности имеют следующие компоненты: скоростная (5,2 балла) и общая выносливость (5,12 балла). Меньше всего пловцы ориентированы на выполнение заданий, связанных с контролем над техникой плавания (4,73 балла) и техникой выполнения стартов и поворотов (5 баллов). На наш взгляд, недостаточная акцентуация при выполнении данных упражнений имеет негативный характер, так как в начале этапа предсоревновательной подготовки спортсмен в большей степени должен быть ориентирован на усвоение всего технико-тактического арсенала.

В конце втягивающего микроцикла значительных изменений эмоционального фона не произошло. Незначительно повысились ($P > 0,05$) следующие компоненты: общая выносливость (5,22 балла); техника

всех способов плавания (5,01 балла). А при выполнении заданий на скорость, скоростную и специальную выносливость, технику старта и поворота эмоциональное состояние высококвалифицированных пловцов в конце втягивающего микроцикла незначительно снизилось ($P > 0,05$). По нашему мнению, значения всех показателей, характеризующих изменения эмоционального состояния спортсменов под воздействием тренировочных нагрузок, соответствуют решаемым задачам на данном отрезке при подготовке к соревнованиям, а незначительное ухудшение некоторых показателей связано с тем, что к завершению втягивающего микроцикла пловцы начинают испытывать достаточно высокие нагрузки, которые обусловлены стремлением довести организм тренированного спортсмена до стрессового состояния, способного вызвать дополнительный адаптационный скачок.

В конце ударного микроцикла (3-й период) характеристики подвижности, скорости и темпа протекания функций и процессов, здоровья, утомления, эмоционального состояния у пловцов высокой квалификации представлены следующим образом. Снизилась ($P < 0,05$) по сравнению со вторым периодом способность к выполнению специализированной плавательной работы в режиме общей выносливости (5,17 балла). На наш взгляд, такое снижение связано с тем, что во время ударного микроцикла борцы преодолевают нагрузки, которые по объёму и интенсивности выше, чем на предстоящих соревнованиях. Достаточно высокую степень выраженности эмоционального фона имеют задания скоростной направленности (5,48 балла). Несколько меньшую степень выраженности ($P > 0,05$), чем во втором периоде, имеют следующие компоненты: техника способов плавания (5,01 балла); специальная выносливость (5,17 балла), техника стартов и поворотов (5,01 балла). Незначительно повысилась ($P > 0,05$) скоростная выносливость (5,1 балла). В конце ударного микроцикла после максимальных нагрузок у пловцов возросла утомляемость, накопилась усталость, появляются негативные эмоции, спортсмены утомлены физически и психологически, вот почему в этот момент снижается целый ряд показателей, характеризующих психическую готовность спортсмена к выполнению соревновательного упражнения.

В конце восстановительного микроцикла достоверно увеличилось ($P < 0,001$) по сравнению с первым периодом восприятие тренировочных заданий на технику плавания (5,19 балла), а общая и специальная выносливость незначительно снизилась ($P > 0,05$). Это объясняется тем, что спортсмены настроены на результат, но величина данных показателей, по нашему мнению, недостаточна для проявления максимальных психофизических возможностей. По динамике эмоциональных состояний при выполнении упражнений на технику стартов и поворотов можно сказать следующее: ($P > 0,05$) наблюдается небольшое понижение (4,36 балла) и достоверное повышение ($P < 0,05$) эмоционального фона при выполнении заданий в скоростном режиме (5,5 балла). Это говорит о том, что перед стартом пловцы заинтересованы в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на результатах соревновательной деятельности.

При сравнении показателей, характеризующих эмоциональные состояния пловцов-спринтеров в первом периоде исследования, с показателями четвертого периода выяснилось следующее: достоверно улучшилась ($P < 0,01$) техника соревновательного упражнения к концу этапа предсоревновательной подготовки. Это говорит о том, что пловцы мотивирова-

Таблица 1

Общая схема тренировочной работы на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
утро	техника всех способов плавания	спец. вын-ть	техника старта и поворота	отдых	спец. вын-ть	скоростная вын-ть	отдых
вечер	общая вын-ть	общая вын-ть	скор-я вын-ть	скорость	техника всех способов плавания	скорость	отдых

Таблица 2

Выраженность динамики эмоциональных состояний пловцов под воздействием тренировочных нагрузок на этапе непосредственной подготовки ($x \pm s$), баллы

№	Направленность тренировочной работы на воде	Период исследования категорий самочувствия, активности, настроения на этапе непосредственной подготовки				Р
		1	2	3	4	
1	Техника всех способов плавания	4,73±0,63	5,01±0,56	5,01±0,51	5,19±0,43	$P_{1,2} > 0,05$ $P_{2,3} < 0,05$ $P_{3,4} < 0,001$ $P_{4,1} < 0,01$
2	Техника старта и поворотов	5,0±0,78	4,3±0,76	5,01±0,76	4,36±0,69	$P_{1,2} > 0,05$ $P_{2,3} > 0,05$ $P_{3,4} > 0,05$ $P_{4,1} > 0,05$
3	Общая выносливость	5,12±0,52	5,22±0,48	5,17±0,53	5,08±0,64	$P_{1,2} > 0,05$ $P_{2,3} > 0,05$ $P_{3,4} > 0,05$ $P_{4,1} > 0,05$
4	Специальная выносливость	5,27±0,65	4,79±0,49	5,17±0,59	4,95±0,37	$P_{1,2} > 0,05$ $P_{2,3} > 0,05$ $P_{3,4} > 0,05$ $P_{4,1} > 0,001$
5	Скоростная выносливость	5,2±0,6	4,72±0,6	5,1±0,61	5,17±0,68	$P_{1,2} > 0,05$ $P_{2,3} > 0,05$ $P_{3,4} > 0,05$ $P_{4,1} > 0,05$
6	Скорость	5,62±0,24	5,13±0,25	5,48±0,47	5,5±0,62	$P_{1,2} > 0,05$ $P_{2,3} > 0,05$ $P_{3,4} > 0,05$ $P_{4,1} > 0,05$

ны на результат. К концу этапа предсоревновательной подготовки у пловцов-спринтеров наблюдается незначительное снижение ($P > 0,05$) эмоционального компонента подготовки по общей выносливости (5,08 балла) и скорости (5,5 балла). По мере приближения соревнований пловцов в меньшей степени волнуют вопросы техники выполнения старта и поворота соревновательной дистанции, но зато в большей степени спортсменов волнует эмоциональный фон при выполнении заданий в режиме специальной выносливости, величина которого достоверно снизилась ($P < 0,001$) по сравнению с началом этапа непосредственной подготовки к соревнованиям. Такое снижение, на наш взгляд, может отрицательно сказаться на выступлении на соревнованиях и не соответствует квалификации пловцов и рангу соревнований, к которым они готовились.

В настоящем исследовании мы показали, что уровень эмоционального состояния у пловцов-спринтеров перед стартом не соответствует их квалификации. Такого уровня готовности высококвалифицированным пловцам недостаточно для достижения высокого спортивного результата в соревнованиях, о чем свидетельствует недостаточно высокий коэффициент результативности соревновательной деятельности пловцов, равный 32%. Однако дальнейшая разработка методики, включающей оценку, коррекцию и управление взаимовлиянием эмоциональных состояний и нагрузки с использованием ресурсных состояний и их моделирование, позволит существенно повысить эффективность этапа предсоревновательной подготовки

высококвалифицированных пловцов омской школы плавания, что, в свою очередь, положительно скажется на соревновательной деятельности.

Мы считаем, что для повышения соревновательной результативности омских пловцов необходимо, чтобы у спортсменов к концу этапа непосредственной подготовки к соревнованиям существенно вырос уровень тренировочных заданий положительно-эмоционального воздействия по сравнению с началом, а величина побудительных оснований должна быть значительно выше тех величин, которые были выявлены во время исследования. И это, на наш взгляд, зависит от того, насколько качественно будет осуществляться процесс психологической подготовки, в частности управление эмоциональными состояниями во время проведения этапа предсоревновательной подготовки.

Библиографический список

1. Антонинов А.В. Планирование тренировочной нагрузки пловцов различной квалификации на основе анализа здоровья и динамики результатов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Антонинов. - Малаховка, 2000. - 24 с.
2. Волков И.П. Некоторые результаты психорегулирующей тренировки пловцов / И.П. Волков // Вопросы спортивной психологии. - М., 1973. - С. 130-134.
3. Неверкович С.Д. Роль и функции психологии в спорте / С.Д. Неверкович // Спортивный психолог. - 2004. - № 2. - С. 4.
4. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 112 с.

5. Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: ФиС, 1985. - 284 с.
6. Попов А.А. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. - М.: Флинта, 2000. - 152 с.
7. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. - М.: Юпитер, 2002. - 160 с.
8. Смоленцева В.Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов / В.Н. Смоленцева. Монография. - Омск: СибГУФК, 2003. - 196 с.
9. Суханов А.Д. Пути формирования мотивации достиже-

ния наивысшего спортивного результата / А.Д. Суханов. // Теория и практика физической культуры. - 2002. - №4. - С. 37-38.

10. Щербаков Е.П. Функциональная структура воли / Е.П. Щербаков. - Омск: ОГИФК, 1990. - 257 с.

ЩЕРБАКОВ Иван Сергеевич, аспирант.

Дата поступления статьи в редакцию: 12.07.2007 г.

© Щербаков И.С.

УДК 378

**Р.В. ЛИТВИНОВ
О.П. ГОЛОВЧЕНКО**

Сибирская автомобильно-
дорожная академия

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

В статье рассмотрены некоторые аспекты подготовки юных футболистов в онтогенезе с учетом развития необходимых физических качеств.

Двигательные возможности человека формируются на базе естественного и стимулируемого развития природно детерминированных компонентов физического потенциала человека (Н.А.Бернштейн, 1956, В.К.Бальсевич, 1980). Более того, генетически, биологически и социально обусловленное развитие двигательного потенциала человека имеет ряд фундаментальных закономерностей этого процесса, главными из которых являются гетерохронность и сенситивность (В.К.Бальсевич, 2000), существенно предопределяющие двигательные возможности человека в окружающей среде как в общем смысле, так и в смысле развития специальных, присущих какому-то виду спорта качеств. Абсолютные результаты развития кинезиологического потенциала человека зависят от характера, направленности, содержания и интенсивности тренирующих и обучающих воздействий. При этом недооценка своевременного формирования того или иного качества с точки зрения его возрастной сенситивности может негативно сказаться на двигательных возможностях индивидуума в его практической деятельности, тогда как совпадение воздействий с периодами естественных ускорений в развитии тренируемых функций существенно повышает их эффективность.

Нынешняя организация спортивной подготовки юных футболистов мало согласуется с закономерностями развития физического потенциала человека (А.П.Золотарев, 1997, В.Г.Тристан, 1994, Н.А.Фомин, 1981). Она совершенно не учитывает влияние характера тренирующих и обучающих воздействий на процессы адаптации организма спортсмена к физическим и психологическим нагрузкам разного характера, объема и интенсивно-

сти. Так, в двух последних программах учебно-тренировочной работы для футбольных спортивных школ соответственно в 1981 и 1996 гг. при достаточно глубокой проработке учебного процесса в целом и наличии многочисленных рекомендаций общего характера внимания к развитию в первую очередь физического потенциала растущего организма юных спортсменов явно недостаточно. Так, за весь период обучения (от 8 до 18 лет) из общего числа 8860 на физическую подготовку отводится 1212, то есть всего 13,67 % запланированных часов.

Кроме того, несмотря на некоторую смену авторов программ и руководящих футболом и школами ведомств, содержание программ во многом одинаково, а возрастному физическому развитию юных футболистов как по количеству часов, так и по их содержанию уделяется явно вспомогательная роль. Что касается специфики упражнений и средств, рекомендованных в программах, то они в основном набраны из раздела «гимнастики и мускуляции» (Ж. Анкетиль, 1973) без учета известных рекомендаций, имеющих солидную научную и практическую основу (Н.А. Бернштейн, 1956, В.К. Бальсевич, 2000, И.П. Ратов, 1976, Ф.П. Сулов и др., 1981).

При этом обе программы имеют абсолютно одинаковые разделы по общей и специальной подготовке и одинаковые контрольные нормативы (табл. 1,2), весьма приблизительно оценивающие качественную сторону физической подготовки в связи с отсутствием уровневой тестовой программы физической подготовленности, а также комплексных оценок ударных действий и игрового потенциала футболистов. В то же время требования по специальной подготовке либо явно не способны оценить десятилетний непрерывный труд юных спортсменов и их

Таблица 1

Нормативы по общей физической подготовке

Возраст, лет	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Норматив									
Бег 30 м, с	5,2	5,0	4,8	4,6	4,3	4,2	4,1	4,1	4,0
Бег 300 м, с	60,0	59,0	57,0	-	-	-	-	-	-
Бег 400 м, с	-	-	-	67,0	65,0	64,0	61,0	59,0	58,0
6-мин. бег, м	-	-	1400	1500	-	-	-	-	-
12-мин. бег, м	-	-	-	-	3000	3100	3150	3200	3250
Бег 10 х 30 м, с	-	-	-	-	-	-	4,50	4,40	4,30
Прыж. в дл. с/м, см	160	170	180	200	220	225	240	250	255
Тр-й прыж. с/м, см	450	460	520	560	600	-	-	-	-
Пят-й прыж. с/м, м	-	-	-	-	-	12,0	12,5	13,0	13,5

Таблица 2

Нормативы по специальной физической подготовке

Возраст, лет	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Норматив									
Бег 30 м с ведением мяча, с	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
Бег 5 х 30 м с ведением мяча, с	-	-	-	30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,5
Сумма ударов левой и правой ног, м	-	-	45	55	65	75	80	85	90
Вброс мяча руками на дальн., м	12	13	14	15	17	19	21	23	25

Таблица 3

Структура тренировочных занятий по двигательным действиям

Возраст	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
Действия						
Удары ногой	54	63	56	49	71	58
Ведение мяча	16	12	12	11	9	12
Финты	4	2	4	4	4	5
Удары головой	3	6	2	10	1	2
Отбор мяча	9	6	7	9	4	6
Перехват мяча	6	2	5	7	6	5
Другие	8	9	14	10	5	12
Всего за год, %	100	100	100	100	100	100

тренеров-педагогов, либо просто подтверждают несоответствие программ для спортивных школ требованиям времени.

Не случайно, исследуя характер тренировочного процесса в отечественных спортивных футбольных школах, А.П.Золотарев обнаружил весьма ограниченные условия формирования двигательного стереотипа юных спортсменов (табл. 3), которые в конечном счете приводят к необходимости искать таланты, так как ловкости, столь необходимой футболистам, спортивные школы им не дают, а увлечение футболом взамен специальной физической подготовки приводит к обратному результату (табл. 4).

В конечном счете это приводит к возникновению неопределенности при оценке их воздействий на оперативное, текущее и будущее состояние тренируемого спортсмена. Именно поэтому выпускники отечественных специализированных футбольных школ практически не находят себе применения в ведущих клубных командах, уступая «рабочие места» в них легионерам из других стран. И совершенно прав А.П.Золотарев, когда, рассматривая структуру и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе, он настоятельно рекомендует строить ее «...на основе использования адекватного возрасту юных футболистов комплекса доминантных факторов...базирующихся, с одной стороны, на...соревновательной деятельности, с другой — на необходимости учета возрастной специфики».

Действительно, посещая такую школу с 6 до 16 (или с 8 до 18) лет включительно, подросток, эмоцио-

нально и двигателью непрерывно передвигаясь по всем сенситивным этапам онтогенеза, оказывается не приспособленным для игры в футбол, то есть, десять лет посещая школу, он не получает «школьного» образования!

В первую очередь это можно объяснить тем, что футбол как спортивная игра требует от игрока высшего двигательного умения — ловкости, которая, в свою очередь, требует целенаправленного систематического обучения двигательным действиям при наличии специально сформированных качеств (Н.А.Бернштейн, 1956). Учитывая также то, что более 80 % игрового времени футболист на поле двигается без мяча (А.Чанади, 1978, 1981), эти необходимые качества должны формироваться в рамках общей и специальной физической подготовки с учетом возрастных особенностей развивающегося организма спортсмена.

Во вторую очередь, это, вероятно, еще связано и с тем, что современные научные представления о возрастных особенностях развития физических двигательных качеств на первом этапе онтогенеза различными авторами представлены неоднозначно. Они, как правило, «...не отражают существенные характеристики возрастных преобразований, определяющих адаптивную направленность развития организма» (В.А.Сальников, 2000), так как динамика преобразований одних и тех же двигательных качеств ими изучается с помощью самых различных упражнений [45, 46]. Как ни странно, но в мире до сих пор отсутствует общепризнанная классификация двигательных возможностей человека,

Игровая двигательная ловкость

Обыгрыши Возраст	Один соперник	% брака	Два соперника	% брака	Три соперника	% брака
9	22,1±3,3	68,2	12,0±3,0	38,3	4,0±1,0	100,0
10	25,6±4,6	68,1	13,1±2,9	77,7	6,7±2,1	100,0
11	26,8±4,9	69,2	15,8±3,1	80,3	8,2±2,3	87,4
12	28,5±5,5	67,8	19,9±3,4	85,6	10,4±2,4	90,3
13	30,6±6,1	66,4	17,5±4,6	78,2	7,1±1,1	85,7
14	21,4±4,2	57,1	11,9±2,9	70,1	3,2±0,4	66,6
15	16,3±2,5	56,3	8,1±2,0	50,0	5,2±1,2	80,0
16	15,4±2,6	50,5	4,4±1,2	50,0	2,0±0,2	100,0
17	11,6±1,8	45,5	3,1±0,7	66,6	2,6±0,6	100,0

Таблица 4

Сенситивные периоды для различных психомоторных качеств

Автор	Ф.П.Суслов (1995)	А.Г.Сухарев (1970)	А.А.Гужалов- ский (1978)	Н.П.Велян- ский (1986)	А.А.Сучилин (1997)
Качество, лет					
Сила (общая/ОДА)	13-14/16-17	7-12	13-14	7-15/8-18	11-13/16-17
Координация	9-12	-	8-10	13-15	11-15
Быстрота (бег/движ.)	8-10/15-17	5-12/7-13	7-9/7-9	6-13/8-14	7-12/11-12
Ск.-силовые (общ.дин/максинт.)	9-15	9-16	14-16	13-15/14-16	11-13
Выносливость (скор./общая)	15-17/8-10 и 15-17	12-17	14-16	13-15/14-16	11-13
Работоспособность	-	-	8-9,10-11, 11-13	-	12-14/16-17
Сложные движения (близ.раст./дал.раст.)	-	8-12/11-14	16-17	10-14/12-15	14-18
Ловкость	-	7-12	-	8-14	7-12
Гибкость	7-10,12-13	2-7	9-10,13-16	3-8	9-12
Равновесие/ устойчивость	7-14	4-8/5-17	10-11/6-12	5-10/6-12	7-12
Ориентация в пространстве	-	9-16	-	8-13	7-12

Таблица 5

которая столь необходима в подобных ситуациях.

Тем не менее, рассматривая известные рекомендации по возрастной иерархии внешних воздействий (Н.П.Велянский, 1986, А.А.Гужаловский, 1978, Ф.П.Суслов, 1995, А.А.Сучилин, 1997, А.Г.Сухарев, 1970), представленные в табл. 5, мы считаем возможным высказать некоторые предположения в этом направлении.

Несмотря на достаточно большой разброс периодов сенситивности по данным, представленным в табл. 5, наиболее интересным, на наш взгляд, является возрастной интервал от 13 до 15 лет. Это, во-первых, конец периода полового созревания, во-вторых, в этом периоде можно активно заниматься формированием скоростно-силовых характеристик спортсменов (А.Г.Карпеев, 1998), в-третьих, юные футболисты в этом возрасте уже имеют достаточно большой набор навыков и умений, необходимых футболисту, в-четвертых, они уже достаточно хоро-

шо ориентируются в окружающем их пространстве. Наконец, в-пятых, здесь еще можно увидеть и хотя бы частично исправить недоработки предыдущих возрастных периодов. Кроме того, начиная с 13 лет школьная программа в годичном цикле занятий уже предусматривает три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. При такой трансформации учебно-тренировочного процесса значимость сенситивности и доминантности в возрастном аспекте существенно возрастает.

ЛИТВИНОВ Роман Викторович, старший преподаватель кафедры физвоспитания.

ГОЛОВЧЕНКО Олег Петрович, профессор кафедры физвоспитания.

Дата поступления статьи в редакцию: 19.03.2007 г.

© Литвинов Р.В., Головченко О.П.

ПРИЧИНЫ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ, ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ И ПРИРОДНЫЕ ЯВЛЕНИЯ В ТУРИСТСКИХ ПОХОДАХ

Статья посвящена рассмотрению вопросов безопасности при организации и проведении спортивных туристских походов. Изучаются основные причины несчастных случаев и опасных ситуаций. Производится их классификация с выделением основных групп: особо опасные природные явления, опасные участки, опасности живой природы, скоротечные болезни, травмы, организационные беды и просчеты, опасности психологического плана. Авторы рассматривают субъективные и объективные факторы возникновения несчастных случаев.

Проблема обеспечения безопасности участников спортивных туристских походов является одной из наиболее значимых и сложных проблем в современном туристском движении. Поход представляет собой мероприятие повышенной опасности в силу присутствия элементов случайности, которые невозможно устранить. Однако возможным является заблаговременное предусмотрение случайностей и сведение к минимуму их негативных последствий. Под негативными последствиями мы понимаем травмы различной степени тяжести, в том числе являющиеся причинами смерти людей. Необходимо отметить, что большинство травм происходит с активными и перспективными членами общества - молодежью, людьми в расцвете сил.

Из основных видов несчастных случаев — на производстве, в быту, на транспорте — спортивные травмы (к которым относят травмы, полученные на туристских маршрутах) составляют всего 2-3 % от их общего количества. Тем не менее для туризма, призванного приносить оздоровление и спортивное совершенствование, ряд заболеваний (растяжения, переломы, ожоги, обморожения и др.) является досадной случайностью.

Повышение мастерства путешественников, улучшение снаряжения, накопление практического опыта способствуют снижению числа полученных травм. Однако нельзя забывать об интенсивном ежегодном росте числа туристов за счет новичков, не обладающих необходимым опытом, навыками и знаниями опасностей, которые ожидают человека на маршруте, не умеющих успешно избегать и преодолевать их.

При всей внешней неожиданности несчастных случаев нельзя утверждать, что их невозможно предвидеть. Следовательно, неожиданность несчастного случая — это в определенной мере оценка субъективная. Само понятие «несчастный случай» подразумевает ущерб для здоровья человека. Вред здоровью туриста может быть причинен за счет опасного воздействия внешней среды, а также за счет внутренних болезненных быстротечных процессов в организме.

Бесчисленное множество опасностей, поджидающих туристов на маршруте, можно условно разделить на несколько групп (таблица 1).

Все несчастные случаи необходимо рассматривать как результат сочетания закономерного и слу-

чайного и соответственно выделять объективные и субъективные факторы их возникновения. Однако достаточно сложно разделить все факторы на не зависящие от воли человека и зависящие от нее. Возможно лишь подчеркнуть, что субъективный фактор в большей мере связан с ошибками и нарушениями, допущенными пострадавшим, чем объективный. Как правило, на маршруте редко бывают несчастные случаи, вызванные лишь одними объективными причинами. К ним относятся главным образом не прогнозируемые проявления стихийных сил природы (первая колонка в таблице), а также не поддающиеся предварительному выявлению скрытые дефекты походного снаряжения. Обычно все причины события тесно переплетаются и взаимно влияют друг на друга. Одни и те же обстоятельства могут выступать в качестве объективного или субъективного фактора, отражая закономерность и случайность события.

Из множества причин, определяющих возникновение несчастного случая, возможно выделить четыре, образующие формулу: «маршрут - снаряжение - путешественник - общество». В рамках такой условной формулы легче произвести оценку факторов, приводящих к возникновению несчастных случаев на маршрутах. Рассмотрим влияние первого фактора, обусловленного главным образом географией маршрута.

Согласно статистике, имеется существенная разница в частоте несчастных случаев между отдельными районами страны. Так, для спортивных групп в порядке наибольшей повторяемости происшествий с тяжелым исходом можно назвать Кавказ, Южную Сибирь (Алтай, Саяны) и Урал.

Зависимость между погодно-климатическими факторами и травматизмом обычно не вызывает сомнений. Действительно, резкие похолодания (на 15-30 градусов), мороз, ураганный ветер, удары молний, снегопады, пониженная видимость и другие явления усложняют путешествие и могут привести к несчастному случаю. Некоторые из них - снежные бури, дожди, землетрясения - могут быть только опосредованной причиной несчастных случаев. Другие, в том числе смерчи, наводнения, высокая солнечная активность, прямо влияют на здоровье туриста и бывают непосредственной причиной несчастия в виде травм, стрессовых состояний, заболеваний, смертей.

Таблица 1

Классификация несчастных случаев и опасных ситуаций

Особо опасные природные явления	Опасные участки	Скоротечные болезни, травмы	Организационные беды и просчеты	Опасности живой природы	Опасности психологического плана
Резкие похолодания, низкие температуры	Болота, топи, мари	Сердечные приступы	Отсутствие необходимого снаряжения	Кровососущие насекомые (в частности энцефалитные клещи)	Панические состояния
Удары молний, разряды шаровых молний	Ледники, ледяные мосты, трещины, ледопады, наледи	Сепсис	Неправильное, неаккуратное использование снаряжения (в том числе оружия)	Укусы ядовитых змей, грызунов	Недисциплинированность членов группы
Лесные пожары	Зыбучие пески	Приступ аппендицита	Потеря снаряжения, его непригодность для дальнейшего использования	Нападения диких животных (медведей, рысей, волков)	Психологическая несовместимость членов группы
Обильные снегопады; дожди, связанные с ними наводнения, резкие подъемы воды в реках, озерах	Курумники	Острые кишечные инфекции и пищевые отравления	Потеря правильного пути (из-за утраты карт, GPS-навигаторов, неопытности руководителя и т.д.)	Употребление ядовитых растений и грибов	Неопытность руководителя, отсутствие авторитета для участников похода
Шторма, сильные ветры, ураганы, пыльные и снежные бури, метели, смерчи	Глубокий (3-5 м) рылтый снег	Инфекционные заболевания	Нападение преступников	Падение старых деревьев	Деморализация и нервные расстройства от голода, жажды, холода, болезней, при потере пути
Сходы селя, лавин, обрушение снежных козырьков, оползни, камнепады	Обрывы, крутые склоны, скальные участки	Переломы, потертости и мозоли на ногах	Транспортные происшествия (пожары, столкновения и т.д.)		
Лесные пожары	Реки	Голод (в случае потери, порчи, кражи продуктов)			
Землетрясения, извержения вулканов	Трясины и пльвуны	Отсутствие пресной воды (в степях, полупустынях, пустынях, на море)			
Высокая солнечная активность	Обрывы на берегах рек, в горах	Ожоги от огня и кипятка			
Пониженная видимость	Карстовые воронки	Снежная слепота и обморожения			
Падение метеоритов					
Землетрясения					
Извержения вулканов					

Зачастую опасность представляют не сами природные явления, а неподготовленность к ним туристов, что, в частности, бывает при внезапных изменениях погоды и ее нехарактерных проявлениях для данного географического района или сезона. Следовательно, основная причина несчастия заключается в неправильном поведении людей. Необходимо отметить и разность потенциальной опасности в зависимости от вида туризма (лыжный, горный, пешеходный, водный). Так, повышенную опасность имеют водные маршруты, подтверждением чего может служить тот факт, что половина смертельных случаев в пешеходных путешествиях связана с водой. Одновременно это говорит о сла-

бой подготовке участников походов к другому, смежному виду туризма. Например, 25% тяжелых травм на пешеходных маршрутах происходит при незапланированном попадании туристов в условия горных или зимних путешествий (в камнепады, лавиноопасные зоны, на ледники, в обстановку резкого похолодания) [4].

Практически каждый туристский район имеет свой набор опасностей, обусловленных особенностями геологического строения, рельефа, гидрографии, климатическими и иными природными факторами. Для одних мест характерно обилие осадков, для других - лавинная опасность, для третьих — вероятность землетрясений. Однако естественные

препятствия и явления и становятся реально опасными только тогда, когда к ним получает доступ массовый посетитель. Так, например, камнепады должны быть отнесены, на первый взгляд, к объективным опасным факторам маршрута. Перемещение обломков горных пород по склону под действием силы тяжести - естественный денудационный процесс, вызываемый деятельностью воды, ветра, льда и т.д.

Попадая под камнепад, путешественники оказываются в очень сложной ситуации. Но объективный характер камнепадов одновременно позволяет с достаточной точностью предвидеть конкретные участки возможного падения камней, время суток, погодные и иные условия, их провоцирующие, избегать эти места, применять средства защиты. При этом более 80% камнепадов, явившихся причиной несчастных случаев с туристами, - искусственные камнепады, вызванные неосторожностью и небрежностью путешественников, сталкивающихся со склонов неустойчиво лежащие камни [4]. Практические руководства по туризму обычно отводят достаточно места перечислению опасностей гор или воды: камнепадам, лавинам, селю, обвалам льда, трещинам на ледниках, порогам, речным завалам, навальному течению и возможным печальным последствиям при неумелом преодолении их: срывам, падениям, переворотам, замерзанию, утоплению. Приведенные данные, однако, не содержат оценки действительной роли сложных участков и препятствий по сравнению с неправильными действиями самих туристов.

В заключение необходимо отметить, что большинство несчастных случаев в туризме непосред-

ственно не связано с высокой сложностью походов, маршрутами в отдаленных районах, опасными явлениями и препятствиями. Определенное увеличение риска отмечается при некоторых видах передвижения, категориях сложности и в отдельные сезоны. Все это говорит о том, что нельзя снизить туристский травматизм, например, с помощью рекомендаций о замене сложных путешествий походами по легкодоступным маршрутам. По отношению к правильно организованному туризму можно утверждать, что реальная опасность маршрута во многом зависит от уровня технической, тактической, моральной и физической подготовки людей и может быть сведена к минимуму при наличии определенных знаний и умений у путешественников.

Библиографический список

1. Основы безопасности в пешем походе (Центральный совет по туризму и экскурсиям). — М., 1983.
2. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. — М., 1990.
3. Погосян Х. П. Грозные явления природы. — М., 1968.
4. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. — М., 1983.

КАРНАЦЕВИЧ Игорь Владиславович, доктор географических наук, профессор кафедры физической географии.

СТАТВА Анна Леонидовна, кандидат географических наук, доцент кафедры физической географии.

Дата поступления статьи в редакцию: 28.04.2007 г.

© Карнацевич И.В., Статва А.А.

Книжная полка

Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. - 3-е изд. - М.: Владос, 2005. - 528 с.

В учебнике обобщен 35-летний научный и практический опыт работы автора в клинической медицине и спорте. Большое внимание уделено вопросам патологии и предпатологии, проведения врачебного контроля юных спортсменов, школьников и студентов специальных медицинских групп, женщин-спортсменок, инвалидов-спортсменок и элитных спортсменов, тренирующихся в неблагоприятных климатических условиях (зонах), с учетом биоритмов, допинг-контроля и др. Отражены современная система реабилитации, отбора и ориентации в спорте, акклиматизация и др. Учебник существенно отличается от ранее изданных содержанием, иллюстрациями и стилем изложения материала.

Учебник рассчитан на студентов колледжей, факультетов физической культуры университетов и институтов физической культуры, медицинских вузов, а также спортивных врачей, реабилитологов, ординаторов, аспирантов, тренеров и других специалистов.

Спортивная морфология: учебное пособие / Алексанянц Г.Д., Абушкевич В.В., Тлехас Д.Б. и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 91 с.

Учебное пособие обеспечивает возможность студентам, тренерам, преподавателям по физической культуре изучить практическое применение оригинальных методик спортивной морфологии (по направлению 032100 - «Физическая культура» и специальности 032101 - «Физическая культура и спорт»). Наблюдая структурные изменения, происходящие в организме спортсмена под влиянием физических нагрузок, можно правильно оценить формирование признаков долговременной адаптации, что имеет значение при спортивном отборе, индивидуализации тренировочного процесса, достижении максимальных спортивных результатов при сохранении здоровья.