

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796.077.5

И. И. САМСОНОВ

Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта,
г. Омск

ПРАВО ДЕТЕЙ НА ПОЛУЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ

В статье раскрываются законодательные основы прав детей на занятия в образовательных учреждениях дополнительного образования (спортивных школах). Автор, в контексте реализации нормативно-правовых актов по государственной политике в области образования, подчеркивает проблему удовлетворения прав детей на получение образовательных услуг в муниципальных спортивных школах и физкультурно-спортивных организациях.

Основополагающей целью государственной политики является создание условий для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан.

Опыт многих развитых стран показывает, что такая цель может быть достигнута при реализации комплексной программы. Поэтому можно говорить о том, что право на занятия физической культурой является естественно-правовым элементом и, соответственно, на сегодняшний день вполне может выступать частью правового статуса личности, т.е. иметь закрепление в законодательстве. Например, в Конституциях таких государств, как Россия, Бразилия, Греция и т.д., данное право уже закреплено. Статья 5 Конституции Бразилии гарантирует своим гражданам занятия спортом. В части 9 ст. 16 Конституции Греции говорится, что спорт находится под защитой

и верховным надзором государства, а согласно части 2 той же статьи физическое воспитание греков является важнейшей задачей государства [4].

В Конституции РФ право личности на занятия физической культурой и спортом закреплено частью 2 ст. 41 [7], где говорится о поощрении со стороны государства деятельности, которая способствует укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта.

В Российской Федерации реализация прав детей на занятия физической культурой и спортом происходит в муниципальных спортивных школах, основные направления, работы которых определены Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей и другими нормативно-правовыми актами.

Общими задачами спортивных школ являются: а) вовлечение максимально возможного числа детей в систематические занятия спортом; б) формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения; в) повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта.

Поскольку нормативно-правовое определение термина «спортивная школа» законодательно не закреплено, то возникает двусмысленность в толковании этого термина [19]. Согласно нормативно-правовым актам рекомендательного характера, к которым относится письмо Министерства образования и науки РФ от 29.06.2006 г. № 06 — 1479 [8], спортивные школы являются образовательными учреждениями дополнительного образования детей, и, в части организации образовательного процесса руководствуются законодательством в сфере образования, но в части организации физкультурно-спортивной деятельности — законодательством в сфере физической культуры и спорта. В связи с этим возникает вопрос: какие преимущества предоставляются детям при занятиях в муниципальных образовательных учреждениях дополнительного образования детей.

В Конституции РФ, как Основном законе страны (ст. 43), закреплено право каждого на образование, но, в отличие от общего (среднего) образования, бесплатность и общедоступность дополнительного образования детям не гарантирована [7]. В этом случае необходимо определить, как реализуется право детей на дополнительное образование, т.к. в настоящий момент, в некоторых муниципальных образованиях существуют учреждения дополнительного образования детей, которые предлагают дополнительные образовательные или физкультурно-спортивные услуги на платной основе. Такая практика существует в городах: Краснодар, Яровое (Алтайский край), Сургут (Тюменская область). В названных муниципальных образованиях утверждены Постановления об установлении родительской платы за образовательные (физкультурно-спортивные) услуги. Тем более в нормативных актах не определены критерии доступности различных категорий граждан для получения образовательных (физкультурно-спортивных) услуг. Например, для детей-сирот, а также для чемпионов и призеров первенств России, мастеров спорта России предоставляется скидка от 100% до 0% на образовательные (физкультурно-спортивные) услуги. Складывающаяся ситуация, по нашему мнению, полностью зависит от бюджетной обеспеченности учреждений и соответственно, физкультурно-спортивных организаций. Это определяет проблему нашего исследования, которая заключается в изучении организации дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта на муниципальном уровне.

Поскольку в России, согласно Конституции (часть 4 ст. 15) [7], имеют верховенство международные правовые акты, мы проанализировали Европейскую хартию о местном самоуправлении (1985 г.) [3] и Конвенцию о правах ребенка (1989 г.) [6]. Исходя из норм указанных актов, государства-участники признают право на образование. С целью постепенного достижения осуществления этого права на основе равных возможностей они в частности:

...г) поощряют развитие различных форм среднего образования, как общего, так и профессионального, обеспечивают его доступность для всех детей и

принимают такие необходимые меры, как введение бесплатного образования и предоставление в случае необходимости финансовой помощи. Из сказанного следует, что международным правом бесплатность дополнительного образования детям не гарантирована [7].

На территории России в настоящее время реализуются Национальная доктрина образования [15] и Федеральная программа развития образования [25], которые носят доктринальный характер и являются основополагающими документами, устанавливающими приоритет, стратегию в государственной политике по реформированию образования. В нормативно-правовых актах большое внимание уделяется материальной базе образовательных учреждений, условиям оплаты труда работников, финансовому обеспечению и т.д.

В Национальной доктрине указано, что дополнительное образование детей должно предоставляться на основе адресной финансовой поддержки для детей из малообеспеченных семей. О детях, имеющих другой статус, в данном документе ничего не сказано, но определены возможные механизмы привлечения финансовых ассигнований для эффективного функционирования сферы образования. Например, на этапе до 2010 г. следует обеспечить темпы роста объемов бюджетного финансирования образования в соответствии с темпами роста ВВП. Предполагается, что дополнительный объем финансовых средств будет поступать из семейных бюджетов и из средств предприятий. На следующем этапе до 2025 г., при сохранении темпов роста бюджетного финансирования произойдет дальнейшее увеличение поступления в систему образования финансовых средств из различных внебюджетных источников. В соответствующих бюджетах на очередной финансовый год, а также за счет иных источников, устанавливаемых законодательством, должны предусматриваться средства в объемах, необходимых для реализации положений действующего законодательства об образовании в РФ. Также определены основные направления развития дополнительного образования детей [25]. Одним из них является обеспечение государственных гарантий сохранения и развития системы дополнительного образования детей. В конечном итоге от реализации данной программы в стране должен быть расширен перечень реализуемых общедоступных услуг, оказываемых учреждениями дополнительного образования детей, а также обеспечено целевое финансирование учреждений дополнительного образования согласно нормативам из бюджетов всех уровней.

Таким образом, одними из основных источников финансирования для реализации программ модернизации образования предусмотрены внебюджетные средства (семей, предприятий) и государственные ассигнования, но не предложена методика определения нормативов финансирования из бюджетов всех уровней на реализацию основных направлений деятельности.

Помимо названных выше документов об утверждении долгосрочных программ модернизации образования, в настоящее время, постановлением Правительства РФ утверждена профильная Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта на 2006 — 2015 гг.» [17, 18]. В этом нормативно-правовом акте по направлению «Массовый спорт» предусмотрено обеспечение доступности занятий физической культурой и спортом для различных категорий граждан (детей), в том числе на основе разработки и применения механизма льготного и бес-

платного посещения спортивных сооружений малообеспеченными категориями граждан, детьми, учащимися (обучающимися). Но в данной Федеральной программе не определены категории (критерии) доступности для занятий детей физической культурой и спортом.

В то же время основополагающим нормативно-правовым актом, влияющим на реализацию дополнительного образования детей на муниципальном уровне является ФЗ от 06.10.2003 № 131 — ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в РФ» [21]. Он определяет следующие вопросы местного значения:

1. обеспечение условий по развитию физической культуры и массового спорта (пункт 14 ст. 14, пункт 26 ст. 15, пункт 19 ст. 16);
2. организации предоставления дополнительного образования (пункт 11 ст. 15, пункт 13 ст. 16).

На наш взгляд, нормы действующего законодательства о местном самоуправлении не создают условий для заинтересованности муниципальных образований в организации предоставления образовательных услуг в сфере Фис за счет средств местных бюджетов хотя бы на том основании, что по официальным данным всего 2 % муниципальных образований самодостаточны с точки зрения бюджетной обеспеченности [2, 9].

Тем не менее, согласно пункту 3 части 1 ст. 17 ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в РФ» [21], для решения вопросов местного значения муниципалитетам предоставлена возможность создания учреждений и их финансирование. Но в соответствии с частями 2 и 3 ст. 18 данного закона следует, что финансовые обязательства, возникающие в связи с решением вопросов местного значения, исполняются за счет средств местных бюджетов и определяются органами местного самоуправления самостоятельно.

Итак, муниципалитетам законодательно предоставлено право создавать обстановку для занятий массовой физической культурой в учреждениях дополнительного образования. Однако из словосочетания «организация предоставления», не понятно, какими должны быть финансовые обязательства муниципальных образований по финансированию (например, спортивных школ) в условиях низкой бюджетной обеспеченности.

Отсутствие нормативно-правового акта, регулирующего решение вопросов местного значения по организации сферы Фис в муниципальных образованиях, при организации и деятельности муниципальных спортивных школ создает проблемы не только правового, но и организационного характера. На практике для определения общей политики по решению вопросов местного значения некоторые органы местного самоуправления руководствуются (в качестве примерного) приказом Минкультуры РФ от 25.05.2006 г. № 229 «Об утверждении методических указаний по реализации вопросов местного значения в сфере культуры городских рекомендаций по созданию условий для развития местного традиционного народного художественного творчества»¹. Мы предполагаем, что, исходя из данного нормативно-правового акта, муниципалитеты подразумевают, что муниципальные учреждения дополнительного образования детей в сфере Фис — это учреждения досуговой (образовательной) деятельности. Такие учреждения направлены на удовлетворение потребностей жителей к познанию, творчеству и самообразованию. Они пользуются льготами (ст. 55) [13], как образовательные

учреждения при наличии лицензии на образовательную деятельность (часть 6 ст. 33) [11]. Мы считаем, что в этом случае необходимо рассмотреть вопрос правомерности предоставления образовательных (физкультурно-спортивных) услуг за родительскую плату.

При разрешении заявленной проблемы, мы изучили действующее законодательство РФ и выявили следующее:

Первое. Все физкультурно-спортивные организации (пункт 30 ст. 2) [20] и образовательные учреждения (часть 2 ст. 12) [20] являются юридическими лицами и в соответствии с частью 1 ст. 54 ГК РФ [1] в их наименовании должен быть указан характер деятельности и организационно-правовая форма. Обязательность указания на характер деятельности соответствующих юридических лиц необходима для того, чтобы подчеркнуть специальный характер правоспособности, которым они обладают.

Наименование юридического лица устанавливается его учредителями, руководствуясь Законом РФ «Об образовании», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей и закрепляется в учредительных документах (уставе). В этом случае правоприменение аббревиатуры спортивной школы — МУ ДОД будет верным, т.к. образовательное учреждение не прошло государственную аккредитацию (часть 6 ст. 12 [20] и часть 17 ст. 33 [11]). При успешном прохождении аккредитации, в соответствии с приказом Минобрнауки России от 03.05.2000 № 1276 [14], образовательное учреждение относится к типу «образовательное учреждение дополнительного образования детей» и это возможно отразить в учредительных документах и наименовании (например, МОУ ДОД).

Второе. Анализ общеобразовательной и дополнительной образовательной программ выявил, что дополнительные образовательные программы выходят за рамки основных образовательных программ и государственных образовательных стандартов, и поэтому называются дополнительными. В то же время они относятся к общеобразовательным программам (пункт 1 часть 1 ст. 9) [20]. Учреждение дополнительного образования детей либо общеобразовательная школа вправе самостоятельно разрабатывать и утверждать дополнительную образовательную программу (часть 5 ст. 14) [12] на методическом (педагогическом) совете (пункт 26 Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей) [24] и пройдя лицензирование (часть 2 ст. 26) [11].

Третье. В преамбуле Закона РФ «Об образовании» утверждается: «под образованием в настоящем Законе понимается целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества, государства, сопровождающийся констатацией достижения гражданином (обучающимся) установленных государством образовательных уровней (образовательных цензов). Под получением гражданином (обучающимся) образования понимается достижение и подтверждение им определенного образовательного ценза, которое удостоверяется соответствующим документом» [20]. Однако законодатель не указывает на обязательность итоговой аттестации по содержанию образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования детей (часть 4 ст. 15) [20]. Исходя из преамбулы Закона, мы предполагаем, что образовательный процесс в спортивной школе должен завершаться итоговой аттестацией, т.к. учреждения дополнительного образования детей (спортивные

школы) — это, прежде всего, образовательные учреждения. В часть 1 ст. 27 законодатель закрепил право за образовательным учреждением, в соответствии с имеющейся лицензией, выдавать лицам, прошедшим итоговую аттестацию, документы о соответствующем образовании и (или) квалификации [20]. Причем форму документов образовательное учреждение может определять самостоятельно и заверять собственной печатью. Но в части 2 ст. 27 законодатель закрепил за образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию и реализующие общеобразовательные программы (за исключением дошкольных), право выдавать лицам, прошедшим государственную (итоговую) аттестацию, документы государственного образца об уровне образования и (или) квалификации, заверяемые печатью соответствующего образовательного учреждения [10]. Дополнительные образовательные программы относятся к общеобразовательным (пункт 1 часть 1 ст. 9), но в данный момент документов государственного образца об уровне образования и (или) квалификации для выпускников спортивных школ не утверждено в законном порядке и соответственно учреждение разрабатывает их самостоятельно (часть 1 ст. 27).

Прежде всего, проанализировав законодательство РФ, мы считаем, что позитивным моментом подтверждения государственного статуса образовательным учреждением дополнительного образования детей является гарантированное финансирование в соответствии с установленным видом и категорией. Это право применяется на основании разъяснений из письма ВАС РФ от 10.12.1992 № С — 13/ОСЗ — 355 [16], а также утверждено приказом Минобразования РФ от 22.05.1998 № 1327 (пункт 17) [24]. В приказе прямо указано, что с момента прохождения аттестации и государственной аккредитации образовательного учреждения дополнительного образования детей получает право на централизованное финансирование в соответствии с установленным видом и категорией.

В противном случае, деятельность учреждений без лицензии предполагает предоставление физкультурно-спортивных услуг детям согласно ГОСТ Р 52024 — 2003 и Р 52025 — 2003, где утверждены общие требования предоставления физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, а также обеспечение их безопасности для потребителей. В этом случае льготы для физкультурно-спортивных организаций и их работников не предусмотрены.

Четвертое. Муниципальные учреждения дополнительного образования детей (МУ ДОД) и муниципальные образовательные учреждения дополнительного образования детей (МОУ ДОД) могут оказывать платные дополнительные образовательные услуги (часть 1 ст. 45) по дополнительным образовательным программам [12]. Перечень таких платных дополнительных образовательных услуг обозначен в письме Минобразования РФ от 21.07.1995 № 52 — М [22], но они не могут быть оказаны в рамках основной образовательной деятельности, финансируемой из бюджета. В этом случае спортивной школе необходимо предусматривать, что при прохождении государственной аккредитации учитываются средние показатели региона для дополнительных образовательных программ и по ним неправомерно оказывать платные дополнительные образовательные услуги. В случае предоставления платных дополнительных образовательных услуг по дополнительным образовательным программам, финансируемым из бюджета, средства от такой деятельности изымаются в бюджет учреждения (часть 3 ст. 45) [11]. Для организации платных до-

полнительных образовательных услуг в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования детей необходимо в его уставе указать перечень планируемых платных дополнительных образовательных услуг и порядок их предоставления.

Пятое. Учреждение дополнительного образования детей, оказывающее платные дополнительные образовательные услуги должно учитывать, что ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка» гарантирует право детей (ст. 10) бесплатно получать услуги по медицинской помощи, предусматривающей профилактику заболевания, медицинскую диагностику, лечебно-оздоровительную работу, в том числе диспансерное наблюдение детей в муниципальных учреждениях здравоохранения [13].

Таким образом, право детей на бесплатные занятия гарантировано в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования детей (МОУ ДОД), прошедшего лицензирование и государственную аккредитацию, а также в муниципальных учреждениях дополнительного образования детей (МУ ДОД), прошедших только лицензирование по дополнительным образовательным программам, финансируемых из бюджета.

В то же время, исходя из вышесказанного, мы считаем, что в сложившихся социально-экономических условиях реализация платных дополнительных образовательных услуг за родительскую плату оправдана в условиях низкой бюджетной обеспеченности муниципальных образований. Но стратегическим развитием образования в России это предусмотрено [15, 25]. Однако негативным фактором в развитии физической культуры и спорта среди детей является установление родительской платы за образовательные услуги, не руководствуясь принципом доступности. Критерии доступности могут быть выработаны на общем собрании представителей от учредителей, исполнительных и представительных органов местного самоуправления, общественности (родителей) и т.д. На наш взгляд, не стоит забывать о необходимости разработки перечня, оказание которых менее всего сказывается на эффективности образовательного процесса в спортивных школах. Например, прокат лыж и коньков; услуги гардероба и охраны и т.д. Тем более, согласно постановлению ФАС Северо-Западного округа от 11.10.2004 по делу № А56 — 11012/04 [10] эти услуги признаны частью образовательного процесса и освобождаются от уплаты НДС. В дальнейшем планируется рассмотреть перечень вариантов платных дополнительных образовательных услуг.

Примечание

¹ Приказ Минкультуры РФ от 25.05.2006г. № 229 «Об утверждении методических указаний по реализации вопросов местного значения в сфере культуры городских рекомендаций по созданию условий для развития местного традиционного народного художественного творчества» не опубликован.

Библиографический список

1. Гражданский кодекс РФ // Собрание законодательства РФ, 02.12.2002, № 48, ст. 4746.
2. Добрынина, Е.Е. Тушите свет. Общественная палата занялась проблемами муниципалов / Е.Е. Добрынина // Российская газета, 2006. — 3 июня. — С. 5.
3. Европейская хартия о местном самоуправлении // Собрание законодательства РФ, 07.09.1998, № 36, ст. 4466.
4. Егоричев, А.Н. Право на занятия физической культурой как элемент правового статуса личности А.Н.Егоричев // Конституционное и муниципальное право. — 2007. — № 1. — С.23 — 26.

5. Кипарисов, Э.А. Разберемся с лицензиями / Э.А. Кипарисов // Юрист вуза. — 2007. — № 2. — С. 32—33.
6. Конвенция о правах ребенка // Сборник международных договоров СССР, выпуск XLVI, 1993.
7. Конституция РФ // Российская газета. — № 237. — 1993. — 25 декабря. — С. 34—48.
8. Методические рекомендации для организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации: письмо Минобрнауки РФ от 29.06.2006; № 06—1479 // Вестник образования. — № 1. — 2007. — С. 43—65.
9. Новокрещенов, В.В. Управление сферой физической культуры и спорта: правовые и организационные основы взаимодействия [Текст] / В.В. Новокрещенов : монография. — Ижевск : изд-во ИЖГТУ, 2006. — 140 с.
10. О внесении изменений в Закон РФ «Об образовании» и ФЗ «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» в части проведения Единого государственного экзамена: Федеральный закон от 09.02.2007 № 17-ФЗ // Собрание законодательства РФ, 12.02.2007. — № 7, ст. 838.
11. О внесении изменений в Закон РФ «Об образовании», ФЗ «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» и статью 2 ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ в связи с совершенствованием разграничения полномочий»: Федеральный закон от 20.04.2007 № 56-ФЗ // Собрание законодательства РФ, 23.04.2007. — № 17, ст. 1932.
12. О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ в части изменения понятия и структуры государственного образовательного стандарта: Федеральный закон от 01.12.2007 № 309-ФЗ // Собрание законодательства РФ, 03.12.2007. — № 49, ст. 6070.
13. О внесении изменений в отдельные законодательные и нормативные в отдельные законодательные акты РФ и признании утратившими силу некоторых законодательных актов РФ в связи с принятием Законов «О внесении изменений и дополнений в ФЗ «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов федерации» и «Об общих принципах организации местного самоуправления в РФ»: Федеральный закон от 22.08.2004 № 122-ФЗ // Собрание законодательства РФ, 30.08.2004. — № 35, ст. 3607.
14. О государственной аккредитации учреждений дополнительного образования детей: приказ Минобрнауки России от 03.05.2000 г. № 1276 // Официальные документы в образовании. — № 10. — 2000. — С. 48—53.
15. О национальной доктрине образования в Российской Федерации // Российская газета. — № 196. — 2000. — 11 октября. — С. 31—32.
16. О разрешении арбитражными судами споров, связанных с применением Закона РФ «Об образовании»: письмо ВАС РФ от 10.12.1992 № С—13/ОСЗ—355 (в ред. ВАС РФ от 09.02.93 № СЗ—11) // Вестник ВАС РФ. — 1993. — № 2.
17. О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006—2015 годы: постановление Правительства РФ от 11.01.2006 № 7 // Собрание законодательства РФ, 16.01.2006. — № 3, ст. 304.
18. О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006—2015 годы: постановление Правительства РФ от 11.01.2006 № 7 // Собрание законодательства РФ, 31.12.2007. — № 53, ст. 6615.
19. О физической культуре и спорте в РФ: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 // Собрание законодательства РФ, 10.12.2007. — № 50, ст. 6242.
20. Об образовании: Закон РФ от 10.07.1992 № 3266-1 // Ведомости СНД и ВС РФ, 30.07.1992. — № 30, ст. 1797.
21. Об общих принципах организации местного самоуправления в РФ: Федеральный закон от 06.10.2003 № 131-ФЗ // Собрание законодательства РФ, 06.10.2003. — № 40, ст. 3822.
22. Об организации платных дополнительных образовательных услуг: письмо Минобрнауки РФ от 21.07.1995 № 52-М // Вестник образования. — 1995. — № 9. — С. 90—93.
23. Об утверждении Положения о порядке аттестации и государственной аккредитации образовательных учреждений: приказ Минобрнауки РФ от 22.05.1998 № 1327 // Российская газета. — № 169. — 2000. — 31 августа. — С. 23.
24. Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей: постановление Правительства РФ от 07.03.1995 № 233 // Собрание законодательства РФ, 20.03.1995. — № 12, ст. 1053.
25. Об утверждении Федеральной программы развития образования: Федеральный закон от 10.04.2000 № 51-ФЗ // Собрание законодательства РФ — 02.07.2007. — № 27, ст. 3213.

САМСОНОВ Иван Иванович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры менеджмента, экономики и права физической культуры.

Статья поступила в редакцию 28.05.08 г.

© И. И. Самсонов

Книжная полка

Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте [Текст] : учеб. пособие для вузов по специальности 050720 «Физическая культура» / П. К. Петров. — М. : Академия, 2008. — 286 с. : рис. — (Высшее профессиональное образование). — ISBN 978-5-7695-3870-4.

В учебном пособии рассматриваются информационные технологии, связанные с обеспечением учебной, научно-методической и спортивно-оздоровительной деятельности в физической культуре и спорте. Представлены технологии обработки аудио- и видеоматериалов, технологии создания мультимедийных программно-педагогических средств по спортивно-педагогическим дисциплинам.

Для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура». Будет полезно преподавателям факультетов университетов и институтов физической культуры и специалистам, работающим в сфере физкультуры и спорта.

МЕТОДИКА БАЗОВОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ

Популярность спортивной борьбы на поясах заставляет специалистов искать пути повышения качества учебно-тренировочного процесса. В данной статье предлагается один из этих путей за счет совершенствования методики базовой технической подготовки. Автор считает целесообразным начинать обучение с базовых бросков, как наиболее доступных и часто применяемых в условиях соревнований. Освоение бросков строить по принципу концентрического (кругового) обучения. При обучении использовать терминологию, основанную на пространственных и биомеханических признаках для формирования оптимальной двигательной установки.

Актуальность. Возросшая в последнее время популярность спортивной борьбы на поясах во многих странах мира заставляет специалистов пересмотреть свои взгляды на теорию и методику борьбы и искать новые пути для повышения качества учебно-тренировочного процесса, для поддержания конкурентоспособности.

Таким образом, в спортивной борьбе на поясах остается актуальной проблема организации многолетней технико-тактической подготовки.

Анкетирование специалистов говорит о том, что в настоящее время отсутствует единая программа по виду спорта «борьба на поясах»; обучение строится на основе личного опыта тренеров, пришедших из различных видов спортивной борьбы.

Цель исследования — повысить качество учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе на поясах на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности методики обучения в спортивной борьбе на поясах;
2. Выявить особенности соревновательной деятельности в спортивной борьбе на поясах;
3. Разработать методику базовой технической подготовки в спортивной борьбе на поясах.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературы;
2. Анкетный опрос специалистов;
3. Педагогическое наблюдение.

Организация и результаты исследования. Анкетный опрос и педагогическое наблюдение проводилось на первенстве мира, г. Саранск, 18 ноября 2006 года. Участвовало 14 стран: Россия, Израиль, Узбекистан, Казахстан, Украина, Кыргызстан, Туркменистан, Армения, Маврикий, ЮАР, Афганистан, Эстония, Литва, Греция.

Согласно проведенному анкетированию 67 специалистов по спортивной борьбе, выставляющих своих воспитанников на соревнования всероссийского и международного уровня по борьбе на поясах, нами выявлено, что:

- программа спортивной подготовки для ДЮСШ по борьбе на поясах отсутствует (100 % опрошенных);
- подготовка спортсменов по борьбе на поясах осуществляется по программам других видов спортив-

ной борьбы (68 % опрошенных) или на основе личного опыта тренера (32 % опрошенных);

- базовая техническая подготовка по борьбе на поясах на этапе начального обучения должна продолжаться два года (85 % опрошенных);

- при описании техники броска в специальной литературе используется сложная и противоречивая терминология (62 % опрошенных);

- при описании техники броска в специальной литературе отсутствует указание направления броска (74 % опрошенных);

- при описании техники броска в специальной литературе имеет место недостаточная обоснованность последовательности изучения различных приемов (77 % опрошенных);

- из числа опрошенных представителей Вольной борьбы — 17 %, дзюдо — 25 %, самбо — 20 %, греко-римской борьбы — 23 %, национальные виды борьбы — 15 %.

Методом видеосъемки было зарегистрировано 67 схваток. В ходе анализа схваток регистрировалось количество результативных технических действия без учета качественных оценок за их выполнения.

Результативные технические действия систематизировались по классификационным группам на основе единой классификации борьбы по Ю. А. Шулике (1981) [1].

Согласно единой классификации техники борьбы по Ю. А. Шулике (1981) [1], все броски по пространственным и биомеханическим признакам разделены на четыре типа: броски «наклоняясь»; броски «отворачиваясь»; броски «прогибаясь»; броски «запрокидываясь», — с целью формирования оптимальной двигательной установки спортсмена при их изучении (А. С. Кузнецов, 2002) [2].

В табл. 1 приведены обобщенные данные зарегистрированных бросков на первенстве мира в г. Саранске 18 ноября 2006 г. основных классификационных групп на основе единой классификации техники спортивной борьбы по Ю. А. Шулике [3].

Таким образом, мы можем выделить наиболее применяемые броски из каждой классификационной группы, которые являются наиболее простыми в применении и поэтому могут считаться базовыми для начального этапа обучения.

Таблица 1

Представительство классификационных групп бросков
по Ю.А. Шушке (1981) на первенстве Мира
в г. Саранск: 18 ноября 2006 г.

ТИП БРОСКА	КЛАСС БРОСКА	%
Броски наклоняясь	зацепом снаружи	10,19
	боковой подсечкой	2,54
	задней подножкой	2,54
	охватом снаружи	1,91
Броски отворачиваясь	через бедро	15,02
	передней подножкой	5,09
	подхватом изнутри	1,91
	подседом изнутри	1,27
Броски прогибаясь	подходом	26,11
	подседом изнутри	13,37
	входом	10,82
	передней подсечкой	1,91
Броски запрокидываясь	заходом	2,54
	зацепом изнутри	1,91
	обхватом	1,27
	зацепом снаружи	0,63

Это броски: наклоняясь — зацепом снаружи; отворачиваясь — входом через бедро; прогибаясь — подходом; запрокидываясь — заходом.

Согласно Единой всероссийской спортивной классификации, имеются разрядные нормативы по спортивной борьбе на поясах, которые предусматривают участие в соревнованиях различного уровня (ЕВСК, 2006 – 2009).

Необходимо отметить, что соревновательная деятельность должна начинаться после прохождения этапа начальной подготовки.

Этап начальной подготовки целесообразно именовать этапом базовой технической подготовки с задачей обучения основным типам, классам и группам приемов, с целью ознакомления со срединными структурами приемов, чтобы на дальнейших этапах подготовки не возвращаться к их изначальному изучению (А. С. Кузнецов, 2002) [2].

Данные анкетирования специалистов, анализ специальной литературы, а также исследование применимости бросков в условиях соревнований легли в основу методики базовой технической подготовки по борьбе на поясах.

Базовая техническая подготовка по борьбе на поясах разделена на два года этапа начальной подготовки:

- 1 год обучения — базовая фундаментальная техническая подготовка — изучение базовых «срединных структур» технических действий, выполнение бросков из правой и левой одноименной стойки;
- 2 год обучения — базовая расширенная техническая подготовка — детализация технических действий без сбивающих факторов, выполнение бросков из правой и левой разноименной стойки, а также элементов статической и динамической защиты от изучаемых бросков.

Что касается базовой технико-тактической подготовки, то она предполагается с третьего года обучения. Основными задачами будут являться:

- умение применять изученные приемы в условиях сбивающих факторов внутренних и внешних

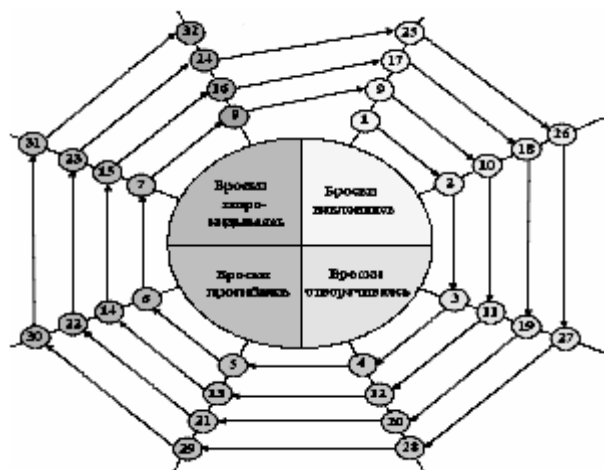


Рис. 1. Схема освоения бросков в борьбе на поясах по неделям в течение учебного года согласно концентрическому принципу

динамических помех в строгой последовательности усложнения динамических и кинематических ситуаций;

- изучение контрбросков;
- умение применять изученные приемы в условиях соревнований.

Освоение бросков строится по принципу концентрического (кругового) обучения.

Именно концентрический метод обучения является наиболее оптимальным и приемлемым для спортивных единоборств, дающим положительные результаты освоения базовой техники. (А. С. Кузнецов, 2002 [2], А. С. Кузнецов 1995 [4]; Е. М. Чумаков, С. Ф. Ионов, 1978 [5]).

Концентрическое обучение предполагает последовательное изучение приемов из различных классификационных групп технических действий, при прохождении основных приемов из всех групп, возвра-

щение к первоначальной группе и изучение в этой же последовательности, но уже других приемов из этих групп.

На рис. 1 цифрами обозначены учебные недели. На первой неделе изучается «новый» бросок типа «наклоняясь» из правой стойки, на второй из левой стойки. На третьей и четвертой неделе — типа «отворачиваясь». На пятой, шестой — «прогибаясь». На седьмой восьмой — «запрокидываясь». С девятой недели начинается новый виток с повторением предыдущего материала и изучением нового.

Таким образом, на первом году обучения мы имеем 32 недели на освоение нового учебного материала, согласно концентрическому принципу, и 4 недели на закрепление всех изученных приемов.

На втором году обучения мы имеем 32 недели на освоение тех же бросков в условиях разноименной взаимной стойки, согласно концентрическому принципу и 4 недели на изучение элементов статической и динамической защиты от всех изученных бросков.

Выводы:

Считаем необходимым использовать на начальном этапе обучения предложенную структуру классифицирования бросков.

При обучении использовать терминологию по Ю. А. Шулике [3] для формирования оптимальной двигательной установки.

Обучение начинать с базовых бросков, как наиболее доступных и часто применяемых в условиях соревнований.

Освоение бросков строить по принципу концентрического (кругового) обучения.

Библиографический список

1. Шулика Ю.А. Классификация и терминология техники спортивной борьбы. — Краснодар : КГИФК, 1981. — 89 с.
2. Кузнецов А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. Набережные Челны : Изд-во КамПИ, 2002. — 325 с.
3. Борьба греко-римская : учеб. для СДЮШОР, спорт, фак. пед. ин-тов, техникумов ФК и училищ спорт, резерва ; под общ. ред. Ю.А. Шулики. — Ростов-н/Дону : Феникс, 2004. — 796 с.
4. Кузнецов А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля : дис... канд. пед. наук. — Краснодар : КГАФК, 1995. — 131 с.
5. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. О систематизации понятий и последовательности изучения техники борьбы самбо // Спортивная борьба. — М. : ФиС, 1978.

КУЗНЕЦОВ Александр Семенович, доктор педагогических наук, профессор, ректор.

КИЯМОВ Фаиль Наилевич, аспирант кафедры теории и методики борьбы и восточных единоборств.

Статья поступила в редакцию 28.05.08 г.

© А. С. Кузнецов, Ф. Н. Киямов

УДК 796.015.1+797.21

А. И. ИВАНОВ

Омский государственный
институт сервиса

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ПОДВОДНИКОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

На основании проведенных исследований установлены три фактора, определяющие эффективность движений при плавании с моноластом: скоростно-силовые возможности спортсменов, способность рационально распределять усилия при выполнении гребковых движений, способность сохранять обтекаемое положение тела при выполнении гребковых движений.

Техника плавания — рациональная система движений, позволяющая наиболее полно реализовать физические качества и функциональные возможности спортсменов в высокую скорость плавания. Повышение скорости плавания может идти двумя путями. Путем увеличения движущих сил, создаваемых спортсменом за счет гребковых движений, или путем уменьшения сил гидродинамического сопротивления, возникающих в результате поступательного движения тела [1, 4, 6]. Анализ литературных источников показал, что величина движущей силы определяется в первую очередь силой гребковых движений и темпом движений [3, 5, 11, 12]. Величина гидродинамического сопротивления зависит от площади поверхности тела, величины миделя, ориентации звеньев тела в потоке и равномерности движения [2, 3, 7, 9, 10].

Для определения дискриминативных признаков характеризующих технику движений при плавании с моноластом у спортсменов различной квалификации нами было проведено обследование двух групп спортсменов по 15 человек в каждой группе. В первую группу вошли три мастера спорта международного класса, семь мастеров спорта и пять кандидатов в мастера спорта. Во вторую группу — восемь спортсменов первого разряда и семь спортсменов второго разряда. Все испытуемые проплывали 30 м с максимальной скоростью. Показатели регистрировались на отрезке с 5 по 25 м.

Для регистрации силы, развиваемой спортсменом при выполнении гребковых движений, использовалась методика тензодинамографии. В комплекс приборов входили: тензодатчик 2 ФКПА-20-200Б, кото-

Скоростно-силовые возможности — 0,359	Способность рационально распределять усилия при выполнении гребковых движений — 0,223	Способность сохранять обтекаемое положение тела — 0,123
---------------------------------------	---	---

Рис. 1. Основные факторы, определяющие эффективность движений при плавании с моноластом

Таблица 1
Коэффициенты корреляции между силовыми показателями и скоростью плавания

№	Показатели	2	3	4	5
1	Сила при движении ног вниз	0,599	0,669	0,578	0,728
2	Сила при движении ног вверх		0,554	0,475	0,532
3	Сила тяги при плавании на привязи			0,854	0,828
4	Относительная сила тяги при плавании на привязи				0,729
5	Скорость плавания				

Таблица 2
Различия силовых показателей у спортсменов-подводников различной квалификации ($\bar{x} \pm s$)

Показатели (условные единицы)	МС- КМС	1-2 разряд	Р ₀
Сила развиваемая при движении ног вниз	168 ± 33	137 ± 40	<0,05
Сила развиваемая при движении ног вверх	138 ± 37	124 ± 31	>0,05
Сила тяги при плавании на привязи	106 ± 18	85 ± 14	<0,05
Относительная сила тяги при плавании на привязи	1,58 ± 0,17	1,35 ± 0,13	<0,05

рый крепился на моноласт и гидроизолировался, мост сопротивлений, тензоусилитель и самописец Н-327. Перед началом каждого исследования проводилась регулировка баланса моста сопротивлений и калибровка устройства таким образом, чтобы усилие в 50 г отклоняло перо самописца на 5 мм.

Для определения скорости, характера изменений внутрицикловой скорости и темпа движений использовался спидограф с отметчиком пройденного расстояния. Основной деталью спидографа являлся тахогенератор ТГП-3, показания которого записывались самописцем Н-327.

Углы сгибания в коленных и голеностопных суставах регистрировались с помощью видеозаписи.

Кроме вышеперечисленных показателей изучались антропометрические показатели спортсменов и сила тяги развиваемая при плавании на привязи. Проводился расчет коэффициента эффективности гребковых усилий — КЭГУ [9]. Относительные колебания внутрицикловой скорости определялись в процентах как отношение разницы максимальной и минимальной скорости в цикле движений к средней скорости плавания на отрезке.

Для обработки полученных результатов использовались общепринятые методы математической статистики.

Результаты факторного анализа позволили нам выделить три фактора определяющие эффективность движений при плавании с моноластом (рис. 1).

Их накопительное процентное отношение составило 0,705. Наибольший вклад дает первый фактор, обозначенный нами как скоростно-силовые возможности спортсменов. Вклад этого фактора в общую дисперсию — 0,359. Этот фактор имеет тесную корреляционную связь с такими показателями как: сила тяги развиваемая при плавании на привязи (0,932), силой, развиваемой при движении ног вниз и вверх (0,819 и 0,771), темпом движений (0,605). Второй фактор охарактеризован нами как способность рационально распределять усилия при выполнении гребко-

вых движений. Этот фактор взаимосвязан с длиной шага (0,713) и относительными колебаниями внутрицикловой скорости (0,814). Вклад этого фактора в общую дисперсию — 0,223. Третий фактор характеризует способность сохранять обтекаемое положение тела при выполнении гребковых движений. Наиболее тесно он связан с углами разгибания в коленных суставах (0,548) и КЭГУ (0,515). Вклад этого фактора в общую дисперсию — 0,123.

На то, что эффективность движений при плавании с моноластом с максимальной скоростью во многом определяется силовыми возможностями спортсменов указывают высокие коэффициенты корреляции между скоростью плавания и изученными силовыми показателями (табл. 1).

Причем основными мышечными группами для спортсменов-подводников являются мышцы обеспечивающие сгибание в тазобедренных и разгибание в коленных суставах. Об этом свидетельствует более тесная корреляционная зависимость между скоростью и силой развиваемой при движении ног вниз, чем между скоростью и силой при движении ног вверх. По силе, развиваемой при движении ног вниз, различия между группой спортсменов мастеров и кандидатов в мастера спорта и группой спортсменов первого — второго разрядов статистически достоверны, а по силе, развиваемой при движении ног вверх, статистически значимых различий между группами нет (табл. 2).

Спортсмены мастера и кандидаты в мастера спорта при плавании с максимальной скоростью способны развивать большую, чем спортсмены первого — второго разрядов, частоту движений. Причем увеличение частоты движений обеспечивается за счет более быстрого выполнения движения ногами вниз при примерно равном времени движения ногами вверх. По времени движения ногами вниз различия между группами статистически достоверны, а по времени движения ногами вверх статистически достоверных различий не выявлено (табл. 3).

Таблица 3
Различия темпа, длины, времени движения ног вниз, вверх и скорости плавания у спортсменов-подводников различной квалификации (х²/σ)

Показатели	МС - КМС	1-2 разряд	P ₀
Частота движений, цикл/мин	127 ± 12	111 ± 15	< 0,05
Время движения ног вниз, с	0,21 ± 0,05	0,26 ± 0,1	< 0,05
Время движения ног вверх, с	0,26 ± 0,03	0,28 ± 0,1	> 0,05
Длина шага, см	110 ± 7	111 ± 16	> 0,05
Скорость плавания, м/с	2,34 ± 0,19	2,05 ± 0,15	< 0,05

Таблица 4
Коэффициенты корреляции между частотой движений, длиной шага и скоростью плавания

№	Показатели	2	3	4	5
1	Частота движений	- 0,769	-0,203	-0,548	0,595
2	Время движения ног вниз		-0,652	-0,639	-0,762
3	Время движения ног вверх			-0,307	-0,208
4	Длина шага				0,105
5	Скорость плавания				

Таблица 5
Скорость плавания у спортсменов-подводников различной квалификации (х²/σ)

Показатели	МС - КМС	1-2 разряд	P ₀
Скорость плавания, м/с	2,34 ± 0,19	2,05 ± 0,15	< 0,05
Перепад внутрицикловой скорости, м/с	0,64 ± 0,16	0,70 ± 0,13	> 0,05
Относительные колебания скорости, %	27 ± 3	34 ± 3	< 0,05

Таблица 6
Углы сгибания-разгибания в суставах ног при плавании с монолодьем у спортсменов-подводников различной квалификации (х²/σ)

Показатели (град.)	МС - КМС	1-2 разряд	P ₀
Тазобедренные суставы сгибание	26 ± 4	28 ± 5	> 0,05
Тазобедренные суставы разгибание	4 ± 2	5 ± 3	> 0,05
Коленные суставы сгибание	41 ± 7	43 ± 7	> 0,05
Коленные суставы разгибание	7 ± 3	4 ± 3	< 0,05
Голеностопные суставы сгибание	192 ± 13	165 ± 15	< 0,05
Голеностопные суставы разгибание	140 ± 15	142 ± 17	> 0,05

Таблица 7
Антропометрические показатели и КЭГУ у спортсменов-подводников различной квалификации (х²/σ)

Показатели	МС - КМС	1-2 разряд	P ₀
Рост, см	172 ± 6	169 ± 8	> 0,05
Вес, кг	67 ± 6,7	62 ± 9,9	> 0,05
Площадь поверхности тела, кв.м	1,78 ± 0,3	1,71 ± 0,4	> 0,05
Относительная площадь тела, кв.см/г	0,268 ± 0,02	0,275 ± 0,02	> 0,05
КЭГУ	187 ± 21	169 ± 16	< 0,05

Зависимость между скоростью плавания и частотой движений меньше, чем между скоростью и силовыми показателями (табл. 4). Наибольший коэффициент корреляции между скоростью плавания и временем движения ног вниз. Длина шага в группах спортсменов различной квалификации практически не отличается и составляет у спортсменов мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта 110 ± 7 см, у спортсменов первого – второго разрядов 111 ± 16 см.

Видимо, длина шага, близкая к 110 см, является оптимальной при плавании с максимальной скоростью.

У спортсменов мастеров и кандидатов в мастера спорта отмечены статистически достоверно меньшие, чем у спортсменов первого – второго разрядов относительные колебания внутрицикловой скорости. Значимой корреляционной зависимости между скоростью плавания колебаниями внутрицикловой скорости не выявлено. Полученные данные позволя-

ют говорить о том, что более квалифицированные спортсмены движутся более равномерно и соответственно непроизводительные затраты энергии у них меньшие (табл. 5).

Изучение углов сгибания-разгибания в суставах ног при плавании с моноластом показало, что группы достоверно отличаются по углу сгибания в голеностопных суставах при выполнении движения ногами вниз и углу разгибания в коленных суставах при выполнении движения ногами вверх. По остальным показателям различий не выявлено. Значимой корреляционной зависимости между углами сгибания и разгибания в суставах ног и скоростью плавания не выявлено. Полученные данные позволяют говорить о том, что больший угол сгибания в голеностопных суставах и разгибания в коленных суставах является отличительной особенностью техники плавания высококвалифицированных спортсменов-подводников (табл. 6).

По антропометрическим показателям достоверных различий между группами спортсменов не выявлено (табл. 5).

По коэффициенту эффективности гребковых усилий, характеризующему способность спортсменов сохранять обтекаемое положение тела при выполнении гребковых движений, между группами выявлены статистически достоверные различия (табл. 7). Коэффициент корреляции между скоростью плавания и КЭГУ составил 0,648.

Выводы:

1. Техника движений более квалифицированных спортсменов-подводников характеризуется большей силой, развиваемой при движении ногами вниз.

2. Темп движений у более квалифицированных спортсменов при плавании с максимальной скоростью выше.

3. При плавании с максимальной скоростью длина шага, независимо от квалификации спортсменов (в диапазоне от второго разряда до мастера спорта) близка к 110 см.

4. Технику плавания более квалифицированных спортсменов характеризуют большие углы сгибания в голеностопных суставах при выполнении движения ногами вниз и большие углы разгибания в коленных суставах при движении ногами вверх.

5. Более квалифицированные спортсмены передвигаются более равномерно (с меньшими относительными колебаниями внутрицикловой скорости).

6. Способность спортсмена сохранять обтекаемое положение тела, характеризующаяся коэффициентом эффективности гребковых усилий, с повышением квалификации спортсменов-подводников улучшается.

Выявленные особенности выполнения движений у спортсменов разной квалификации позволили определить для тренеров-практиков основные направления совершенствования мастерства спортсменов-подводников. В частности:

1. При совершенствовании силовых возможностей спортсменов следует акцентировать внимание на развитии силы мышц обеспечивающих сгибание в тазобедренных и разгибание в коленных суставах.

2. Работая над повышением частоты движений следует контролировать и длину шага. При длине шага менее 110 скорость как правило падает.

3. Развивая подвижность в суставах у спортсменов-подводников следует акцентировать внимание на развитии подвижности при сгибании голеностопных суставов и разгибании коленных.

4. Для оценки техники плавания с моноластом, как интегральный показатель, может быть использован коэффициент эффективности гребковых движений.

Библиографический список

1. Гордон, С. М. Техника спортивного плавания / С. М. Гордон — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 199 с.
2. Ильин, С. В. Методика расчета гидродинамического сопротивления в плавании / С. В. Ильин // Теория и практика физ. культуры — 1972. — № 8. — С. — 70-71.
3. Иссурин, Б. В. Сила тяги и ее колебания внутри цикла при плавании кролем / Б. В. Иссурин // Плавание — 1975. — № 1. — С. 18 — 19.
4. Каунсилмен, Д. Спортивное плавание / Д. Каунсилмен — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 208 с.
5. Кебало, В. И., Орлов, Г. Н. Техника плавания в скоростных видах / В. И. Кебало, Г. Н. Орлов // Спортсмен-подводник — 1981. — № 64. — С. 3-11.
6. Макаренко, Л. П. Техническое мастерство пловца / Л. П. Макаренко — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 224 с.
7. Науменко, В. К. Спидография, как метод контроля технической и функциональной подготовленности пловцов / В. К. Науменко // Плавание — 1977. — № 1. — С. 55-57.
8. Немченко, А. А. Экспериментальное исследование основных факторов, определяющих скорость плавания в ластах: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Немченко. — Киев, 1976. — 24 с.
9. Оноприенко, Б. И. Методика определения эффективности гребковых усилий в спортивных способах плавания / Б. И. Оноприенко // Теория и практика физ. культуры — 1976. — № 12. — С. 12 — 13.
10. Оноприенко, Б. И. Биомеханика плавания / Б. И. Оноприенко — Киев.: Здоровье, 1981. — 191 с.
11. Орлов, Г. Н. Исследование техники плавания под водой с моноластом мужчин-спринтеров и ее совершенствование: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. Н. Орлов. — Л., 1982. — 20 с.
12. Першин, С. В., Орлов, Г. Н. Моноласт — перспективный волновой движитель для скоростного плавания способом дельфин / С. В. Першин, Г. Н. Орлов // Бионика — 1973. — № 13. — С. 24 — 35.

ИВАНОВ Александр Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания.

Статья поступила в редакцию 07.05.08 г.

© А. И. Иванов

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ-НОВИЧКОВ 15–18 ЛЕТ

Приведены результаты исследования эффективности использования безынерционных скоростно-силовых тренажеров линии «heuvus» боксеров-новичков 15–18 лет, в целях интенсификации их физической и технико-тактической подготовки.

Введение. До сих пор остается актуальной проблема привлечения молодежи к организованным формам занятий спортом, в том числе боксом. Для повышения уровня технико-тактической подготовленности в детско-юношеских спортивных школах многие тренеры используют увеличение объемов нагрузки и их интенсивности. Однако такой путь повышает риск перетренированности [1, 2].

Анализ литературных данных свидетельствует о довольно стереотипном подходе к проблеме повышения эффективности технико-тактической подготовки боксеров. В подавляющем большинстве исследований, посвященных технико-тактической подготовке, используются разнообразные режимы физических нагрузок и их сочетаний, направленные на развитие исключительно сократительных характеристик скелетных мышц. В тренерской практике, даже на уровне сборных команд страны, не уделяется должного внимания специальной работе над улучшением характеристик расслабления мышц [3]. Существует необходимость в расширении нетрадиционных средств технико-тактической подготовки, включающей в себя применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование двигательных качеств с использованием миорелаксации [4].

Сотрудниками ЗАО «Хейвус» и Камского государственного института физической культуры разработана линия безынерционных скоростно-силовых тренажеров «heuvus», призванная упростить упомянутую работу тренера. Эти тренажеры принципиально отличаются от традиционных силовых [5, 6, 7].

Основное конструктивное отличие тренажеров «heuvus» состоит в том, что в них в качестве нагрузки используется упругий элемент, в частности, пучок резиновых жгутов, что позволяет работать в режиме пассивной миорелаксации (рис. 1). При работе на тренажерах линии «heuvus» соблюдается особенность, что снимает компрессионную нагрузку с рабочего сустава, и тем самым способствует снижению уровня травматизма. Работа на тренажерах линии «heuvus» может проводиться с максимально возможной амплитудой. К тому же они способны развивать сопряженные физические качества. Указанная способность позволяет приблизить условия работы на тренажерах линии «heuvus» к модели двигательных действий боксеров.

Особенность выполнения упражнения на любом тренажере линии «heuvus» состоит в том, что в цикле упражнения период мышечного сокращения в уступающем режиме замещается периодом расслабления (режим пассивной миорелаксации). Упругий нагрузитель, растянутый силой тяги упражняемой мышцы, сократившейся в преодолевающем режиме, в период расслабления заставляет нервно-мышечный аппарат пользователя тренажером от цикла к циклу адаптироваться к высокой скорости расслабления. Следовательно, согласно представлениям Ю. В. Высочина и его учеников [8, 9, 10, 11, 12], создаются предпосылки для интенсификации тренировочного процесса.

Интенсификация тренировочного процесса требует разработки соответствующей методики. Содержание предлагаемой нами экспериментальной методики заключается в использовании инновационных разработок специалистов по боксу и безынерционных скоростно-силовых тренажеров в качестве средства интенсификации технико-тактической подготовки боксеров-новичков 15–18 лет.

Основные отличия экспериментальной методики от методики технико-тактической подготовки, входящей в примерную программу по боксу для детско-юношеских спортивных школ и спортивных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанной коллективом авторов под руководством А. О. Акопяна [13], состоят:

- в высокой насыщенности двигательных действий и плотности тренировочных процессов;

- в увеличении объема специально-физической подготовки, технико-тактической подготовки и, соответственно, уменьшении объема общефизической подготовки не в ущерб росту показателей уровня подготовленности;

- в применении тренажеров линии «heuvus» в качестве средства формирования силовых и скоростно-силовых характеристик мышц, пассивной миорелаксации и как составного элемента измерительного комплекса для определения силовых и скоростно-силовых характеристик;

- в использовании инновационных разработок ведущих специалистов по боксу (Акопян А. О., Баранов Д. В., Ву Д. Т., Градопалов К. В., Калмыков Е. В., Колесник И. С., Неверов А. А., Романов В. М., Васильев Г. Ф., Дегтярев И. П., Лагутин Б. Н., Щитов В. А.).

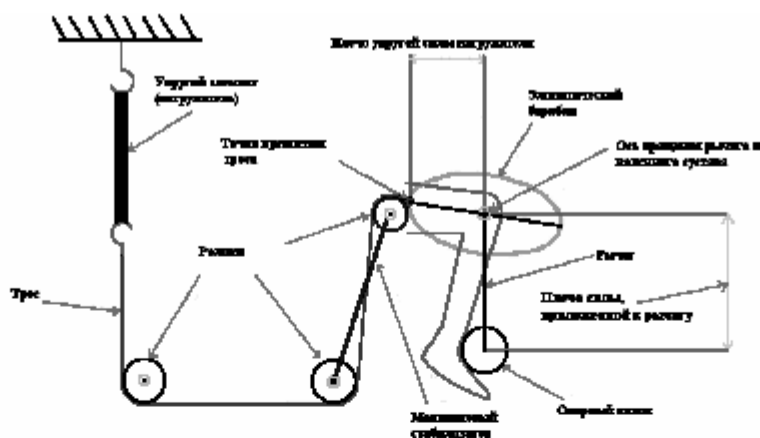


Рис. 1. Кинематическая схема безынерционного тренажера «heuvus»

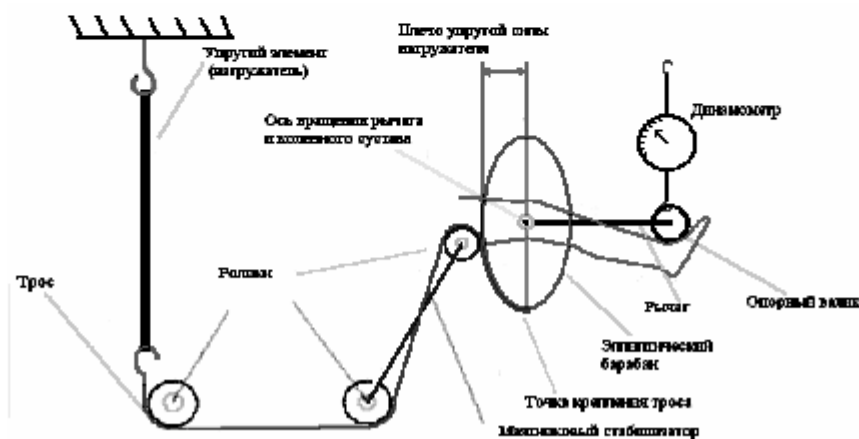


Рис. 2. Схема тестирования локальных силовых и скоростно-силовых характеристик мышц-разгибателей голени

Гипотеза исследования. Предполагается, что экспериментальная методика является эффективным средством интенсификации технико-тактической подготовки боксеров-новичков 15 – 18 лет.

Целью исследования является обоснование эффективности экспериментальной методики в системе подготовки боксеров-новичков 15–18 лет.

Задачи исследования:

1. Разработать экспериментальную методику интенсификации технико-тактической подготовки боксеров-новичков 15 – 18 лет с использованием безынерционных скоростно-силовых тренажеров.
2. Выявить эффективность воздействия экспериментальной методики на уровень общефизической и технико-тактической подготовленности боксеров-новичков 15 – 18 лет.
3. Выявить эффективность воздействия релаксационных упражнений на локальные силовые и скоростно-силовые характеристики мышц, участвующих в двигательных действиях боксера.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных специальной научной литературы;
- тестирование общефизической, специально-физической и технико-тактической подготовки;
- тестирование локально-силовых и локальных скоростно-силовых характеристик отдельных мышечных групп;
- методы математической статистики.

Тестирование общефизической, специально-физической и технико-тактической подготовки проводилось в соответствии с рекомендациями примерной программы по боксу [13].

Уровень технико-тактической подготовленности испытуемых определялся группой экспертов из трех специалистов путем оценивания ими двигательных действий боксеров в условиях боя по 5-бальной шкале:

- «5» — безупречное выполнение;
- «4» — незначительные погрешности;
- «3» — отклонение от классической техники исполнения;
- «2» — неправильное выполнение;
- «1» — полное отсутствие умения.

В дополнение к экспертным оценкам для определения уровня технико-тактической подготовленности использовались показатели эффективности технико-тактических действий, разработанные О. П. Фроловым [14].

Тестирование локальных силовых и скоростно-силовых характеристик отдельных мышечных групп проводилось с привлечением тренажеров линии «heuvus». В качестве примера на рис. 2 показана схема измерения силы группы мышц разгибателей голени с применением тренажера в качестве составного элемента измерительного комплекса.

Статистическая обработка данных эксперимента проводилась с привлечением следующих критериев: «Хи-квадрат» Пирсона, t-критерия Стьюдента, F-критерия Фишера, а также методов экспертных оценок и медиан рангов.

Изменение показателей ОФП за время эксперимента, ($M \pm m$)¹

Таблица 1

Показатель, единица измерения	До эксперимента		После эксперимента				
	КГ	ЭК	КГ	ЭК	$\Delta, \%$	t расч	p
Бег 30 м, сек	5,00 $\pm 0,01$	5,0 $\pm 0,01$	4,83 $\pm 0,02$	4,77 $\pm 0,01$	1,3	3,01	$\leq 0,01$
Бег 100 м, сек	15,43 $\pm 0,1$	15,36 $\pm 0,07$	14,82 $\pm 0,06$	14,58 $\pm 0,07$	1,7	2,71	$\leq 0,01$
Бег 3000 м, мин	13,8 $\pm 0,12$	13,91 $\pm 0,13$	13,49 $\pm 0,15$	12,67 $\pm 0,08$	6,1	4,93	$\leq 0,001$
Прыжок в длину с места, м	1,99 $\pm 0,03$	2,00 $\pm 0,02$	2,12 $\pm 0,03$	2,2 $\pm 0,02$	3,8	2,55	$\leq 0,05$
Подтягивание на перекладине, число повторений	11,57 $\pm 0,56$	11,53 $\pm 0,75$	16,07 $\pm 0,56$	18,32 $\pm 0,73$	14,0	2,53	$\leq 0,05$
Отжимание в упоре лежа, число повторений	48,25 $\pm 1,47$	48,03 $\pm 1,82$	61,07 $\pm 1,01$	62,57 $\pm 0,85$	2,4	1,18	различия недостаточно
Сгибание туловища за 20 с, число повторений	17,25 $\pm 0,18$	17,28 $\pm 0,21$	19,46 $\pm 0,17$	20,85 $\pm 0,22$	7,1	5,29	$\leq 0,001$
Толкание ядра сильной рукой, м	7,9 $\pm 0,23$	7,68 $\pm 0,2$	8,73 $\pm 0,21$	8,55 $\pm 0,15$	2,0	0,73	различия недостаточно
Толкание ядра слабой рукой, м	6,16 $\pm 0,21$	5,92 $\pm 0,18$	7,13 $\pm 0,21$	7,18 $\pm 0,18$	0,7	0,18	различия недостаточно
Жим штанги лежа, кг	54,25 $\pm 1,97$	54,07 $\pm 1,78$	59,25 $\pm 1,68$	64,46 $\pm 1,77$	8,8	2,22	$\leq 0,05$

Организация исследования. В эксперименте приняло участие 56 подростков и юношей 15 – 18 лет. Были организованы экспериментальная и контрольная группы по 28 человек в каждой. Тренировочные занятия в контрольной группе были построены в соответствии с примерной программой [13]. В экспериментальной группе выполнялись упражнения на тренажерах линии «heuvus» дважды в неделю.

Эксперимент продолжался 10 месяцев, с сентября 2006 г. по июнь 2007 г. В начале и в конце эксперимента проводилось тестирование уровней указанных выше видов подготовленности боксеров.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ результатов ОФП после эксперимента (табл. 1) свидетельствует о статистически достоверных различиях величин средних по большинству показателей, кроме тестов «Отжимание в упоре лежа» и «Толкание ядра». Дело в том, что в контрольной группе отжимание в упоре лежа являлось основным упражнением для развития как силовой выносливости, так и тестовым упражнением, в то время как в экспериментальной — только тестовым.

Обращают на себя внимание тесты «Бег 3000 м» и «Сгибание туловища за 20 сек», в которых различия величин средних статистически достоверны при уровне значимости $p \leq 0,001$. Результаты такого тестирования объясняются благотворным влиянием упражнений на общую выносливость, выполняемых на тренажерах линии «heuvus» в режиме пассивной миорелаксации.

Это означает, что экспериментальная методика оказала существенное влияние как на уровень специальной выносливости, так и на уровень скоростно-силовых возможностей прямой мышцы живота, что, кстати, получило подтверждение и в тестировании локальных скоростно-силовых характеристик этой мышцы.

Существенные статистически значимые различия величин средних наблюдаются и в тестах, определяющих уровень специально физической подготовленности:

- в тесте «Удары по мешку в течение 8 сек» число ударов в экспериментальной группе ($34,8 \pm 0,8$), в контрольной группе ($33,1 \pm 1,1$), и различие достоверно при $p \leq 0,001$;
- в тесте «Удары по мешку в течение 3 мин» число ударов в экспериментальной группе ($324,3 \pm 7,1$), в контрольной группе ($309,9 \pm 8,5$), и различие достоверно при $p \leq 0,01$.

Анализ экспертных оценок показывает, что в спаррингах (декабрь) уровень технико-тактической подготовленности как в экспериментальной группе, так в контрольных группах был оценен двумя (неправильное выполнение) и тремя (отклонение от классической техники исполнения) баллами.

Анализ итогов соревнований в апреле позволяет сделать вывод о заметном различии уровней технико-тактической подготовленности боксеров экспериментальной и контрольной групп. В экспериментальной группе указанный уровень имел оценку не ниже 4 баллов, что свидетельствует о незначительных погрешностях в выполнении технических действий боксеров. В контрольной же группе он был оценен тремя и четырьмя баллами, что свидетельствует о довольно значительных погрешностях в технике.

Итоги заключительных соревнований в июне отражают еще большую выраженность различий в уровнях технико-тактической подготовленности боксеров экспериментальной и контрольных групп (табл. 2).

Коэффициент атаки в экспериментальной группе в декабре составлял 20 %, в июне 29 %, а в контрольной группе — 17 % и 24 % соответственно. Коэффициент защиты также изменился: в экспериментальной группе он составил в декабре 81 % и в июне 71 %, а в конт-

Средние показатели уровня технико-тактической подготовленности в бальных

Показатели ТТП	Спарринг (декабрь)		Открытое пер-во ДЮСШ (апрель)		Открытое пер-во г. Наб. Челны (июнь)	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Определение точности удара	2,2	2,2	3,6	4,2	4,7	5,0
Выбор момента для нанесения удара	2,3	2,3	3,2	3,8	4,1	5,0
Выбор дистанции и владение ими	2,2	2,3	3,4	4,5	4,5	5,0
Умение распределить силы на вес (раунд, бой)	2,2	2,2	3,3	3,6	4,4	5,0
Приспособление к новым условиям боя	2,5	2,5	3,3	3,5	4,1	5,0
Активность действий боксера	3,2	3,3	3,9	4,2	4,4	5,0

Таблица 3

Показатели локальных силовых характеристик мышечных групп,
тестируемые на тренажерах линии «Стеучи», кг, ($M \pm m$)²

№ п/п	Упражнения	До эксперимента		После эксперимента		
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	$\Delta, \%$
1.	Скручивания туловища (влево / вправо)	35,14 \pm 4,03	35,29 \pm 0,75	47,68 \pm 4,29	60,03 \pm 4,61	27,8
		35,29 \pm 3,71	36,71 \pm 0,76	51,14 \pm 4,66	63,29 \pm 5,40	23,8
2.	Сгибание / разгибание туловища	40,43 \pm 3,27	38,43 \pm 0,81	54,57 \pm 4,18	61,75 \pm 3,85	13,1
		40,79 \pm 3,40	38,14 \pm 0,80	55,00 \pm 4,17	63,71 \pm 5,31	15,8
3.	Сгибание / разгибание голень	31,64 \pm 3,70	34,36 \pm 0,75	46,07 \pm 4,18	62,54 \pm 4,92	35,7
		35,86 \pm 4,19	38,36 \pm 0,83	50,5 \pm 4,20	62,75 \pm 5,18	24,0
4.	Отведение / приведение рук	36,79 \pm 3,63	30,79 \pm 0,75	52,64 \pm 4,31	62,14 \pm 5,55	18,0
		33,71 \pm 4,25	34,79 \pm 0,80	47,93 \pm 3,54	62,64 \pm 5,22	30,7
5.	Жим / тяга	41,5 \pm 3,07	41,93 \pm 0,68	55,21 \pm 4,14	60,75 \pm 6,60	26,3
		30,14 \pm 4,41	38,57 \pm 0,80	53,57 \pm 4,62	64,64 \pm 4,87	20,7

Таблица 4

Показатели локальных скоростно-силовых характеристик мышечных групп,
тестируемые на тренажерах линии «Стеучи», число повторений за 10 сек, ($M \pm m$)²

№ п/п	Упражнения	До эксперимента		После эксперимента		
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	$\Delta, \%$
1.	Скручивания туловища (влево / вправо)	13,32 \pm 1,24	13,00 \pm 0,43	16,82 \pm 1,31	22,71 \pm 1,03	27,8
		13,43 \pm 1,20	12,93 \pm 0,41	17,5 \pm 1,20	22,14 \pm 0,77	23,8
2.	Сгибание / разгибание туловища	12,86 \pm 0,99	12,82 \pm 0,43	17,32 \pm 1,48	22,71 \pm 0,96	13,1
		13,30 \pm 1,29	12,91 \pm 0,42	16,75 \pm 0,77	22,5 \pm 0,52	15,8
3.	Сгибание / разгибание голень	13,30 \pm 0,74	13,18 \pm 0,40	17,21 \pm 1,34	22,79 \pm 1,11	35,7
		13,86 \pm 1,34	13,68 \pm 0,44	19,11 \pm 1,54	22,46 \pm 0,64	24,2
4.	Отведение / приведение рук	15,25 \pm 1,42	15,21 \pm 0,48	20,36 \pm 1,22	25,68 \pm 0,55	18,0
		13,82 \pm 1,05	13,61 \pm 0,43	18,86 \pm 1,20	22,11 \pm 0,70	30,7
5.	Жим / тяга	16,30 \pm 1,45	15,86 \pm 0,49	21,25 \pm 1,12	26,32 \pm 0,72	26,3

рольной группе — 79 % и 68 % соответственно. Это свидетельствует о том, что боксеры-новички экспериментальной группы стали больше наносить точных ударов и меньше пропускать удары соперника.

Положительная динамика наблюдалась и в показателях локальных силовых (табл. 3) и скоростно-силовых характеристик (табл. 4) мышечных групп, участвующих в двигательных действиях боксеров. Как следует из таблиц, более выраженной она оказалась у боксеров, занимающихся в экспериментальной группе.

Выводы:

1. Разработана методика интенсификации физической и технико-тактической подготовки боксеров-новичков с привлечением тренажеров линии «heuvus» в качестве средства миорелаксации, способная формировать у боксеров-новичков уровень технико-тактической подготовленности, позволяющий успешно соревноваться с более опытными сверстниками.

2. Выявлена эффективность используемой экспериментальной методики, выразившаяся в повышении показателей уровня общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовленности, локальных силовых и скоростно-силовых характеристик мышц. Различия указанных показателей до эксперимента недостоверно, после эксперимента различие достоверно при уровнях значимости от $p = 0,05$ до $p = 0,001$.

3. Экспериментальная методика с использованием режимов пассивной миорелаксации оказывает положительное влияние на развитие локальных силовых и скоростно-силовых характеристик мышц, участвующих в двигательных действиях боксера, способствует повышению уровня технико-тактической подготовленности и результативности соревновательной деятельности боксеров-новичков.

Библиографический список

1. Бальсевич В.К. Инновационные направления в научных исследованиях мотивации интереса населения к занятиям физкультурой и спортом / В.К.Бальсевич // Потребность мотивации интереса населения к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни/ Материалы Всероссийской научно-практической конференции — Казань: РЦИМ. — 2004. — Т. 1. — С. 12—14.
2. Лукьяненко В.П. Развитие силовых возможностей человека как базовая основа для реализации координационных способностей / В.П. Лукьяненко В.П., А.З. Бажев, А.А. Хажев // Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 6. — С. 52—54.
3. Высочин Ю.В. Полимиография — метод исследования функционального состояния нервно-мышечной системы/ Ю.В. Высочин // Теория и практика физической культуры. — 1978. — № 6. — С. 26—29.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — М.: Советский спорт, 2005. — 820 с.

5. Акмалетдинов Р.А. Многофункциональные тренажеры линии «heuvus»: практические аспекты использования/ Р.А. Акмалетдинов, В.А. Демидов, Е.В. Островский, Ф.А. Шемуратов // Потребность мотивации интереса населения к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни/ Материалы Всероссийской научно-практической конференции — Казань: РЦИМ. — 2004. — Т. 2. — С. 101—102.

6. Акмалетдинов Р.А. Новое травмобезопасное средство технической подготовки спортсменов/ Р.А. Акмалетдинов, В.А. Демидов, Ф.А. Шемуратов // Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитологии больных и инвалидов. — 2006. — № 2. — С. 3—4.

7. Аухадеев Э.И. Перспективы применения тренажеров линии «heuvus» в реабилитационной и адаптивной физической культуре/ Э.И. Аухадеев, Б.И. Мутерман, Ф.А. Шемуратов и др. // Актуальные вопросы реабилитологии и пути их решения/ Материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием). — Нижний Новгород, 2006. — С. 210—212.

8. Болдырев Ю.В. Повышение специальной работоспособности бегунов на короткие дистанции на основе развития навыков произвольного расслабления мышц: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Ю.В. Болдырев. — Л., 1989. — 21 с.

9. Высочин Ю.В. Активная миорелаксация и саморегуляция в спорте/ Ю.В. Высочин, В.В. Лукоянов. — СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. — 85с.

10. Денисенко Ю.П. Комплексная система релаксационной подготовки футболистов / Денисенко Ю.П. // Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 1. — С. 40—42.

11. Денисенко Ю.П. Миорелаксация в системе подготовки футболистов: автореф. дис. ...докт. биол. наук / Ю.П.Денисенко. — М., 2007. — 46с.

12. Ахатов А.М. Миорелаксация в системе подготовки борцов на поясах / А.М. Ахатов, Р.Р. Валинуров, Д.Ф. Шемуратов, Ф.А. Шемуратов // Исторические аспекты и инновации в развитии традиционных и народных видов спорта в контексте культуры народов мира / Сборник научных статей Международной научно-практической конференции. — Уфа: РИЦ БашИФК, 2007. — С. 6—21.

13. Акопян А.О. Бокс: примерная программа подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / А.О. Акопян, Г.В. Кургузов, В.А. Панков и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 71с.

14. Фролов О.П. Некоторые технико-тактические особенности эффективных ударов в боксе / О.П.Фролов, В.Е.Котешев, А.Ф.Засухин // Бокс / ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1984.

ЗАЙНУЛЛИН Шамиль Ринатович, соискатель по кафедре теории и методики борьбы и восточных единоборств.

КУЗНЕЦОВА Зинаида Михайловна, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики борьбы и восточных единоборств.

ШЕМУРАТОВ Федор Афанасьевич, кандидат технических наук, доцент, профессор кафедры биомеханики и естественнонаучных дисциплин.

Статья поступила в редакцию 13.03.08 г.

© Ш. Р. Зайнуллин, З. М. Кузнецова, Ф. А. Шемуратов

УРОК ГИМНАСТИКИ В 6–7-х КЛАССАХ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ХАТХА-ЙОГИ

В данной статье представлены результаты исследования влияния динамических упражнений (виньяс) хатха-йоги на физическую подготовленность детей среднего школьного возраста (11–13 лет) и увеличения моторной плотности урока.

Введение. Традиционный урок гимнастики в школе, с характерными для него относительно низкими показателями моторной плотности (установка снарядов, ожидание подходов к ним), повышенной травмоопасностью, связанной с выполнением упражнений на снарядах, строгой регламентацией учебного процесса приводит к неудовлетворенности занимающихся. Эта проблема усугубляется еще и тем, что во многих школах отсутствуют в необходимом количестве качественное гимнастическое оборудование, что снижает возможность полноценно вести занятия и получать необходимый результат в преподавании гимнастики. В этой ситуации перспективным является путь заимствования опыта родственных видов гимнастики. Одной, из которых является индийская хатха-йога, имеющая многовековой опыт многих поколений познания себя через физические упражнения (асаны).

Гимнастика йогов замечательна тем, что в ее арсенале хранится богатейший набор ценнейших и уникальных асан (поз), не встречающихся ни в одной системе физического воспитания [5].

В подростковом возрасте в организме детей происходят резкие биологические изменения, которые опережают психологическое развитие ребенка. В частности, важнейшие изменения происходят на уровне эндокринных желез, и их усиленное функционирование дает новые направления росту и эволюции организма. На фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, адаптационные возможности системы кровообращения у детей этого возраста ограничены. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Режим дыхания менее эффективный, чем у взрослых. Все это, по мнению ведущих специалистов йоги [3], работающих с детьми, предопределяет важнейшие преимущества асан, которые заключаются в следующем, они:

- способствуют улучшению кровообращению, что жизненно необходимо для надлежащего функционирования организма;
- стимулируют и поддерживают баланс эндокринных желез, которые контролируют рост и развитие организма;
- помогают наладить регулярный и безболезненный менструальный цикл у девочек;
- увеличивают кровоснабжение мозга;

— укрепляют нервную систему и помогают правильному развитию тела за счет активной проработки суставов.

Исходя из потребностей школьников этого возраста в энергичной деятельности и движении, асаны должны выполняться в последовательных, быстрых и динамичных движениях [3]. Динамичный способ выполнения асан заключается в том, что несколько асан объединяются в связки (виньясы), которые выполняются быстро и энергично с короткой фиксацией (в несколько секунд) ключевых положений. Такой способ выполнения асан позволяет отрабатывать плавность, точность и координацию движений [2, 6].

Цель исследования. Определить влияние динамических упражнений (виньяс) хатха-йоги на физическую подготовленность детей среднего школьного возраста (11–13 лет).

Методы и организация исследования. Использовались такие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания, педагогический эксперимент, хронометрия, математико-статистический.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 121 г. Челябинска, в котором приняли участие учащиеся 6–7-х классов 11–13 лет, в количестве 100 человек (52 мальчика и 48 девочек). В экспериментальных группах в уроки гимнастики были включены динамические упражнения (виньясы) хатха-йоги, а в контрольных группах учащиеся занимались по основной гимнастике школьной программы. Эксперимент проводился в 2005–2006 учебном году. В начале и в конце эксперимента проводилось контрольное тестирование, в котором определялись: скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места), скоростные способности (бег 30 м), силовая выносливость мышц брюшного пресса (вставание в сед из положения лежа на спине), силовая выносливость мышц разгибателей рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), общая выносливость (бег 1000 м), координационные способности в акробатических упражнениях (три кувырка вперед), способность к сохранению статического равновесия (равновесие на одной ноге).

Методика проведения урока. Структура урока гимнастики с использованием упражнений (виньяс)

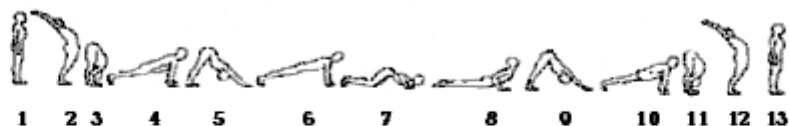


Рис. 1. Комплекс упражнений «Здравствуй, солнце!» («Сурья Намаскар»)

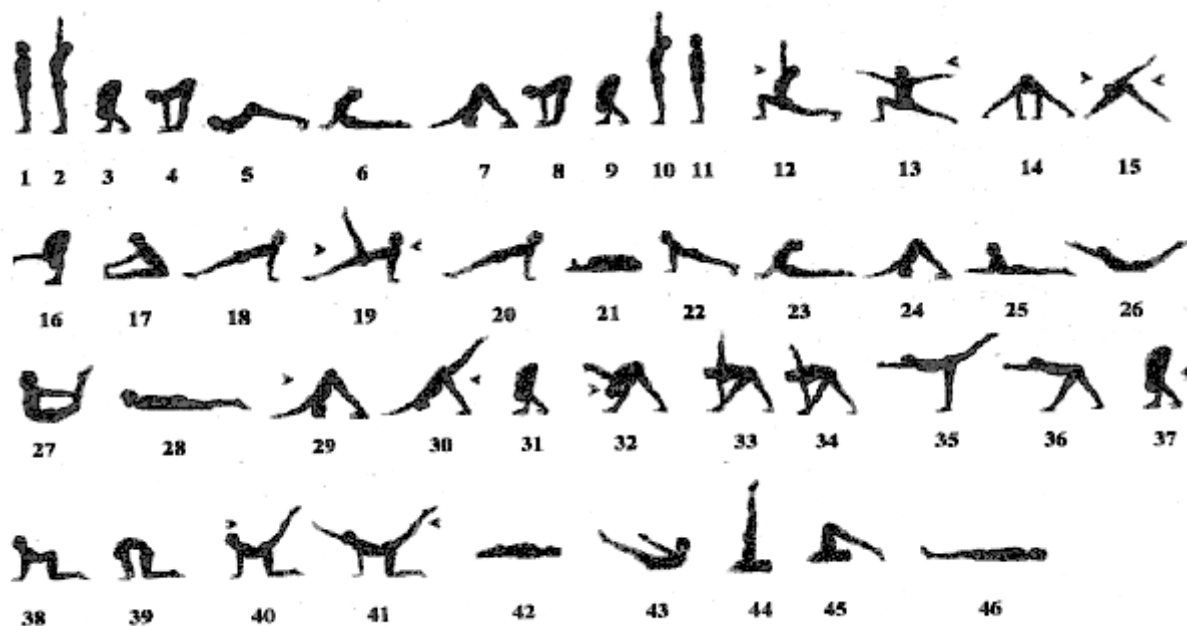


Рис. 2. Динамический комплекс хатха-йоги для детей 11–13 лет

хатха-йоги состояла из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть включала изучение и совершенствование строевых упражнений (по комплексной программе физического воспитания).

После перестроения выполнялся динамический комплекс «Здравствуй, солнце!» («Сурья Намаскар»). Он представляет собой серию из тринадцати положений, выполняемых как одно непрерывное упражнение (рис. 1). Вначале упражнение «Здравствуй, солнце!» («Сурья Намаскар») выполнялся с отставлением правой ноги назад (позиция 4, рис. 1), в конце упражнения — с отставлением левой (позиция 10, рис. 1). Упражнение выполнялось три раза. Ключевым элементом комплекса является плавность и слитность переходных движений от асаны к асане и сохранение естественности дыхания. Дыхание не задерживается. При выполнении комплекса соблюдался общий принцип дыхания: наклон выполняется с выдохом, а прогиб назад — с вдохом. За счет синхронизации движений с дыханием комплекс хорошо вентилирует легкие, обогащая кровь кислородом. Комплекс укрепляет нервную систему последовательным растяжением позвоночного столба [1].

Этот же комплекс также включался в подготовительную часть уроков легкой атлетики, спортивных игр, элементов единоборств в качестве разминки.

Основная часть урока включала выполнение динамического комплекса упражнений (виньяс) хатха-йоги (рис. 2) и упражнения на гимнастических снарядах (10–15 мин.) по школьной программе. Динамический комплекс хатха-йоги состоял из связок упражнений (виньяс): с 1 по 11 — эта виньяса № 1; с 12 по 16 — эта виньяса № 2; с 17 по 21 — эта виньяса № 3 и с 22 по 28 — эта виньяса № 4, с 29 по 31 — № 5; с 32 по 34 — № 6; 35 по 37 — № 7; с 38 по 42 — № 8 и с 43 по 46 — № 9. Между виньясами № 1 и № 2 — отдых около 20 се-

кунд, а также в упражнении № 21, № 28, между положениями № 31 и № 32, № 34 и № 35, № 37 и № 38, в упражнении № 42 и № 46. Каждое положение удерживалось около пяти секунд. На рисунке 2 положения, окруженные стрелками, выполнялись в обе стороны.

Во время выполнения виньяс дыхание непрерывное — все время вдох или выдох, а также задержки дыхания не допускаются. Соблюдался также общий принцип дыхания. Если в спортивном зале отсутствуют гимнастические снаряды, то в основной части урока гимнастики можно выполнять все виньясы комплекса, повторяя их по 2–3 раза.

Основная часть урока, связанная с выполнением комплекса, проводилась фронтально, то есть все учащиеся выполняли упражнения одновременно. Это позволило получить достаточно высокую моторную плотность урока.

В заключительной части урока для снижения воздействия физической нагрузки выполнялась поза (асана) «Мертвого человека» под номером 46 (рис. 2).

Поза «Мертвого человека» («шавасана») с полной мышечной релаксацией и погружением в полудремотное состояние предназначена для более быстрого снятия мышечного напряжения. В этой асане учащиеся находились около трех минут. Выход из состояния релаксации проводился плавно и постепенно.

Результаты исследований. Из представленных в таблице 1 и 2 результатов тестирования учащихся 6–7-х классов экспериментальных групп в конце эксперимента, как у мальчиков, так и у девочек отмечается статистически достоверное улучшение всех показателей физической подготовленности ($B < 0,05$). В контрольных группах у мальчиков и девочек улучшение результатов тестирования статистически недостоверно ($B > 0,05$).

В экспериментальных группах как у мальчиков, так и у девочек значительный прирост результатов

Изменение показателей уровня физической подготовленности мальчиков 11–13 лет

Контрольные упражнения	До эксперимента			После эксперимента					
	Экспериментальная группа (ЭГ) (6-7 класс), n = 27								
	X	σ	m	X	σ	m	t	p	Изменение результатов в (%)
1.	17,4	8	1,57	26,6	6,25	1,22	4,64	< 0,05	52,8
2.	45,7	4,75	0,93	52,1	5,75	1,12	4,41	< 0,05	14,0
3.	4,99	0,49	0,09	4,57	0,39	0,07	3,81	< 0,05	8,41
4.	167,5	13,7	2,69	176,3	13,7	2,69	2,31	< 0,05	5,25
5.	3,48	0,55	0,10	2,83	0,55	0,10	4,64	< 0,05	18,7
6.	5,48	0,25	0,04	5,19	0,25	0,04	5,17	< 0,05	5,29
7.	19,9	8,25	1,62	25,7	9,0	1,76	2,42	< 0,05	29,1
	Контрольная группа (КГ) (6-7 класс), n = 25								
1.	23,4	8,65	1,76	24,4	8,65	1,76	0,40	> 0,05	4,27
2.	48,5	6,36	1,30	50,6	5,34	1,09	1,24	> 0,05	4,32
3.	4,99	0,53	0,10	4,87	0,53	0,10	0,42	> 0,05	2,40
4.	170,3	19,0	3,90	170,8	21,6	4,41	0,08	> 0,05	0,29
5.	3,71	0,66	0,13	3,62	0,58	0,11	0,52	> 0,05	2,42
6.	5,60	0,38	0,07	5,54	0,35	0,07	0,66	> 0,05	1,07
7.	20,6	8,01	1,63	18,8	6,48	1,32	0,88	> 0,05	8,73

Примечание. 1. — Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз); 2. — Вставание в сед из положения лежа на спине за 1 мин (количество раз); 3. — Бег 1000 м (мин/с); 4. — Прыжок в длину с места (см); 5. — Три кувырка вперед (с); 6. — Бег 30 м (с); 7. — Равновесие (с)

Таблица 2

Изменение показателей уровня физической подготовленности девочек 11–13 лет

Контрольные упражнения	До эксперимента					После эксперимента			
	Экспериментальная группа (ЭГ) (6–7 класс), n = 23								
	X	σ	m	X	σ	m	t	p	Изменение результатов в (%)
1.	8,26	3,62	0,77	12,2	4,14	0,88	3,39	< 0,05	47,6
2.	42,7	4,66	0,99	46,3	3,62	0,77	2,88	< 0,05	8,43
3.	5,44	0,45	0,09	4,89	0,30	0,06	0,42	< 0,05	10,1
4.	150,7	21,2	4,52	158,4	21,2	4,52	1,62	< 0,05	5,10
5.	4,44	0,72	0,15	3,64	0,49	0,10	4,44	< 0,05	18,0
6.	5,86	0,38	0,08	5,59	0,49	0,10	2,10	< 0,05	4,60
7.	24,6	29,0	6,05	35,8	26,4	5,51	1,37	< 0,05	45,5
	Контрольная группа (КГ) (6–7 класс), n = 25								
1.	10,1	5,08	1,03	11,8	5,08	1,03	1,17	> 0,05	16,8
2.	44,1	5,59	1,14	45,8	6,10	1,24	1,01	> 0,05	3,85
3.	5,48	0,55	0,11	5,42	0,49	0,10	0,26	> 0,05	1,09
4.	158,7	15,2	3,10	159,5	15,2	3,10	0,17	> 0,05	0,50
5.	3,94	0,48	0,09	3,92	0,53	0,10	0,14	> 0,05	0,50
6.	5,84	0,33	0,06	5,77	0,38	0,07	0,76	> 0,05	1,19
7.	19,1	11,1	2,26	20,4	15,0	3,06	0,34	> 0,05	6,46

Примечание. 1. — Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз); 2. — Вставание в сед из положения лежа на спине за 1 мин (количество раз); 3. — Бег 1000 м (мин/с); 4. — Прыжок в длину с места (см); 5. — Три кувырка вперед (с); 6. — Бег 30 м (с); 7. — Равновесие (с)

отмечается в силовой выносливости разгибателей мышц рук соответственно на 52,8 и 47,6 %, в равновесии на 29,1 и 45,5 %, в абсолютных показателях координационных способностей в акробатических упражнениях (три кувырка вперед) на 18,7 и 18 %.

Мы полагаем, что разнообразное тренирующее воздействие, оказываемое виньясами в сочетании с упорядочным дыханием при их выполнении, высокой моторной плотностью занятий (М.п. = 68,7 %) по сравнению с М.п. = 49 % в традиционном уроке гимнастики



Рис. 3. Динамика изменения показателя уровня физической подготовленности девочек 11-13 лет экспериментальной и контрольной групп

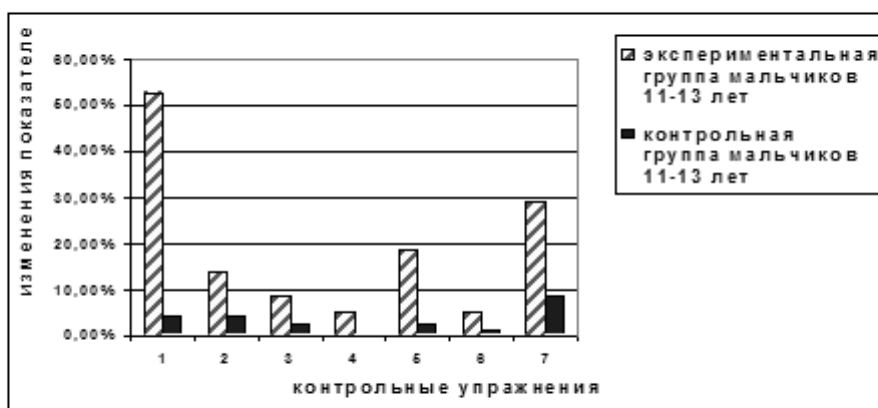


Рис. 4. Динамика изменения показателя уровня физической подготовленности мальчиков 11-13 лет экспериментальной и контрольной групп

Примечание: 1. – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз);
2. – Вставание в сед из положения лежа на спине (количество раз); 3. – Бег 1000 м (мин/с);
4. – Прыжок в длину с места (см); 5. – Три кувырка вперед (с); 6. – Бег 30 м (с); 7. – Равновесие (с)

и вовлечение всей мышечной ткани, каждого сустава при выполнении динамических асан способствуют улучшению физической подготовленности учащихся (рис. 3 и 4).

Необходимо отметить, что при высокой плотности занятий и средней частоте сердечных сокращений равной ≈ 101 уд./мин. — это гимнастика умеренных напряжений, позволяющая меньшими затратами энергии достигать больших результатов.

Выводы. Таким образом, динамическая практика не только помогает подготовиться к трудным статическим положениям, но и делает воздействие той или иной асаны более интенсивным. Поэтому динамические варианты асан должны стать существенной частью каждого урока гимнастики. Кроме того, динамические упражнения (виньясы) нужны для того, чтобы поддерживать живой интерес детей к уроку гимнастики.

Занятия хатха-йогой на уроках физической культуры позволяют достичь более высокой моторной плотности, благодаря фронтальному способу проведения динамических упражнений (виньяс) с незначительными паузами. Сравнительно невысокие показатели ЧСС в различных частях урока указывают на то, что выполнение виньяс не требует высоких энергетических затрат и способствуют быстрому восстановлению пульса по окончании занятия, что указы-

вает на быстрое снижение возбуждения у учащихся, по сравнению с уроком основной гимнастики. Этот факт свидетельствует о том, что урок хатха-йоги позволяет решать оздоровительные задачи более экономично по сравнению с уроком основной гимнастики.

Новизна работы заключается в определении высокой эффективности динамических упражнений Хатха-йоги для физической подготовленности детей среднего школьного возраста (11 – 13 лет), повышении общей и моторной плотности урока гимнастики, что позволяет повысить его продуктивность. Опыт работы и результаты годичного эксперимента с использованием динамических упражнений хатха-йоги на уроках гимнастики позволил успешно их использовать в средних общеобразовательных учреждениях г. Челябинска (МОУ СОШ № 121, МОУ СОШ № 130), МОУ Петровской средней общеобразовательной школе (с.Петровское, Увельского р-на, Челябинской области).

Библиографический список

1. Гэннон Шэрон, Лайф Дэвид. Дживамукти-йога. Практика освобождения тела и духа / Шэрон Гэннон, Дэвид Лайф.; пер. с англ. В.Карпинского. — К.: София; М.: ИД София, 2003. — 288 с.

2. Дешикачар Т.К.В. Сердце йоги (совершенствование индивидуальной практики) / Т.К.В. Дешикачар. — София : ИД Гелиос, 2003. — 272 с.
3. Йога для детей, родителей и преподавателей : сборник ; пер. с англ. — Игнатова С. — К. : Янус, 2000. — 240 с.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / П.К. Петров. — М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.
5. Полковников Ю.Н. Как продлить годы жизни (Целительная йога) / Ю.Н. Полковников. — М. : Республика, 1995. — 239 с.
6. Сидерский А. Хатха-йога как технология интегрального тренинга / А. Сидерский. — К. : Ника-Центр, 2000. — 160 с.

СИДОРЕНКО Ирина Александровна, учитель физической культуры МОУ СОШ № 121, старший преподаватель

кафедры теории и методики гимнастики и оздоровительного плавания Уральского государственного университета физической культуры, мастер спорта СССР по спортивной гимнастике.

КОЖЕВНИКОВ Валерий Иванович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики и оздоровительного плавания Уральского государственного университета физической культуры, мастер спорта СССР по спортивной акробатике.

Статья поступила в редакцию 28.02.08 г.

© И. А. Сидоренко, В. И. Кожевников

Книжная полка

Блочно-модульная система подготовки студентов специализации «волейбол» [Текст] : учеб. пособие / К. А. Привалов [и др.] ; ОмГТУ. — Омск : Изд-во ОмГТУ, 2008. — 55 с. : рис. — Библиогр.: с. 53.

Учебное пособие написано в соответствии с программой по волейболу для групп со специализацией технического университета.

В нем рассматриваются вопросы физической, технической и тактической подготовки, даются специальные упражнения для обучения студентов, а также дана краткая история развития волейбола в мире и России.

Рекомендуется преподавателям физической культуры и студентам специализации «Волейбол» на начальном этапе обучения игре и в процессе совершенствования технических и тактических навыков.

По вопросам приобретения — (3812) 65-23-69

E mail: libdirector@omgtu.ru.

Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов с отклонением в состоянии здоровья (профилактика и реабилитация) [Текст] : учеб. пособие / Ж. Б. Сафонова [и др.] ; ОмГТУ. — Омск : Изд-во ОмГТУ, 2007. — 58 с. : табл., формы. — Библиогр.: с. 57–58.

В учебном пособии рассматриваются теоретические, методические и практические подходы здоровьесберегающей технологии в физическом воспитании студентов с наиболее частыми (сердечно-сосудистые, опорно-двигательный аппарат) отклонениями в здоровье, а также профилактические мероприятия для нормализации родовой деятельности и нарушений репродуктивного здоровья студентов.

Представленный материал базируется на более чем 20-летнем опыте изучения и разработки физической реабилитации студентов специальной медицинской группы с сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями на кафедре физического воспитания и спорта Омского государственного технического университета. Пособие адресовано преподавателям вузов, аспирантам и студентам.

По вопросам приобретения — (3812) 65-23-69

E mail: libdirector@omgtu.ru.

Колтошова, Т. В. Школа оздоровления позвоночника (средства физической культуры в профилактике остеохондроза) [Текст] : учеб. пособие / Т. В. Колтошова ; ОмГТУ. — Омск : Изд-во ОмГТУ, 2007. — 66 с. : рис., табл. — Библиогр.: с. 62.

На основе обобщения анализа научных данных и собственных исследований изложена разработанная программа «школы оздоровления позвоночника» теоретико-практического содержания с использованием средств физической культуры. Данную программу преподаватель может использовать в обучении одновременно со всей группой занимающихся либо рекомендовать для самостоятельного проведения в домашних условиях.

По вопросам приобретения — (3812) 65-23-69

E mail: libdirector@omgtu.ru.