

культура, образование и наука, 2001. – 163 с.

7. Монастырев, С.Н. Применение прыжковых упражнений взрывной направленности в скоростно-силовой подготовке спортсменов // Материалы III международной научно-практической конференции «Динамика научных исследований, 2004» / С.Н. Монастырев, Н.П. Грачев. – Днепропетровск : Наука і освіта, 2004. – Т. 11. – С. 31-33.

8. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

9. Шахлина, Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин : монография / Л.Г. Шахлина. – Киев : Наукова думка, 2001. – 328 с.

10. Петько, С.Н. Использование блока прыжковых упражнений взрывной направленности в специальной подготовке игроков в мини-футболе [электронный ресурс] / С.Н. Петько, С.Н. Монастырёв, В.Н. Дубинский // <http://www.rusnauka.com/TIP/All/Pedagog/65.html>. – Дата обращения 17.02.2012.

REFERENCES

1. Verhoshanskiy, Y.V. (1988), *Bases of special physical preparation athlete*, Physical culture and sport, Moscow, Russian Federation.

2. Verhoshanskiy, Y.V. (2005), "Theory and methodology of athletic preparation: block system of the drill high-class athlete", *Theory and practice physical culture*, No. 4, pp. 2-13.

3. Vrublevskiy, E.P. (2008), *Scientifically methodical bases to personalization of the burn-in process sportswoman in speed-power type of the light athletics: monograph*, Publishing house SGAFKST, Smolensk, Russian Federation.

4. Ilin, M.A. (2002), *Technology of the using specially-starting-up exercises in athletic drill young runner on short distances: Dissertation*, VNIIFC, Moscow, Russian Federation

5. Ed. Nikitushkin, V.G. (2005), *The Light athletics. Run on short distances Approximate programs for DYUSSH and SDYUSSHOR*, Soviet sport, Moscow, Russian Federation.

6. Mehrikadze, V.V. (2001), *Drill of the young sprinter*, Physical culture formation and science, Moscow, Russian Federation.

7. Monastyrev, S.N. and Grachev N.P. (2004), "Using jumping exercises to explosive directivity in speed-power preparation athlete", *Material III international scientifically-practical conference "Dynamics of scientific achievements 2004"*, *Science I osvita*, Dnepropetrovsk, Ukraine, Vol. 11, pp. 31-33.

8. Platonov, V.N. (1997), *General theory of preparation athlete in Olympic sport*, Olympic literature, Kiev, Ukraine.

9. Shahlina, L.G. (2001), *Physician-biological bases of the athletic drill of the woman's: Monograph*, Naukova dymka, Kiev, Ukraine.

10. Petiko, S.N., Monastyryov, S.N. and Dubinskiy, V.N., "Use the block jumping exercises to explosive directivity in special preparation player in mini-football", available at: <http://www.rusnauka.com/TIP/All/Pedagog/65.html> (accessed 17 February 2012).

Контактная информация: shabanov_a77@mail.ru

УДК 796.799

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ САМБО И ДЗЮДО В ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ В КОНТЕКСТЕ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ИСТОРИИ ДАННЫХ ВИДОВ БОРЬБЫ

Артём Александрович Шахов, кандидат педагогических наук, доцент,

Олег Алексеевич Стюшин, ассистент,

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (ЕГУ им. И.А. Бунина)

Аннотация

К настоящему времени опубликовано немало работ, посвящённых историческим аспектам

отечественного самбо и дзюдо. Несмотря на это и сегодня ряд событий, произошедших в недалёком прошлом, вызывает споры среди специалистов в их толковании. Наименее проработанным в научном аспекте остаётся вопрос, связанный с изучением истории зарождения, становления, а также перспектив развития конкретных школ борьбы различных регионов нашей страны. Однако решение подобных задач позволит понять вклад определённого спортивного коллектива в общий успех национального самбо и дзюдо, детализировать просчёты и удаchi прошлого, разработать учебно-методический материал для морально-патриотического воспитания самбистов и дзюдоистов на основе краеведческой истории. Одним из регионов, который на протяжении всей своей истории являлся лидером Центральной России по уровню соревновательных побед в самбо и дзюдо, является Липецкая область. Вся история отечественного самбо и дзюдо неразделимо связана, взаимообусловлены и тенденции влияния одних центров борьбы на становление и развитие других. На основе этих положений в статье приводится авторская периодизация национальной истории самбо и дзюдо, рассматриваются организационные и иные условия зарождения и функционирования наиболее известных российских центров борьбы, намечаются пути дальнейшего развития самбо и дзюдо в Липецкой области.

Ключевые слова: отечественная история самбо и дзюдо, организационно-педагогические характеристики ведущих российских центров борьбы, программа развития самбо и дзюдо в Липецкой области.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.02.84.p170-175

DEVELOPMENT OUTLOOK OF SAMBO AND JUDO IN LIPETSK REGION IN THE CONTEXT OF DOMESTIC HISTORY OF THESE WRESTLING TYPES

*Artem Aleksandrovich Shakhov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Oleg Alexeyevich Styushin, the assistant,
Yelets State University named after I.A. Bunin*

Annotation

Many works, which is devoted to historical aspects of domestic Sambo and Judo, have now been published. In spite of this, today a number of events, which happened in the recent past, leads to disputes among the specialists in their interpretations. The question connected with learning of history of origin, formation and development perspectives of concrete wrestling schools of our country regions, is the least studied scientific aspect. However, a solution of these problems allows understanding an investment of concrete sportive group in general success of national Sambo and Judo, providing the details of failures and fortunes of the past, developing an educational and methodical material for moral and patriotic upbringing of sambists and judoists on the base of local history. One of the regions that over the rime of its history has been a leader of Central Russia on the level of competitive triumphs in Sambo and Judo is Lipetsk region. All history of national Sambo and Judo is inseparably connected and influence trends of some centers on development of others are interdependent. On these points base, the article gives the author's periodization of national history, organizing and others conditions of the most well-known centers origin and functioning are considered and the ways of further development of Sambo and Judo in Lipetsk region are aimed.

Keywords: domestic history of Sambo and Judo, organizing and pedagogical characteristics of leading Russian wrestling centers, development program of Sambo and Judo in Lipetsk region.

ВВЕДЕНИЕ

В предыдущих номерах журнала «Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта» за 2011 г. [1-3] нами рассматривались основные исторические вехи в становлении самбо и дзюдо в Липецкой области. В данной статье, опираясь на анализ истории отечественного самбо и дзюдо, мы наметим дальнейшие пути развития данных видов борьбы в Липецкой области.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Национальная история самбо и дзюдо, с одной стороны, имеет общие богатые традиции, с другой, спады и подъёмы в развитии. По нашему мнению, их периодизация мо-

жет быть представлена следующим образом:

– первый этап – культивирование дзюдо в Царской России (начало XX в.). Это время можно назвать периодом первичного знакомства с дзюдо российских людей, и связан он, в первую очередь, с именем В.С. Ощепкова;

– второй этап (1920-е – конец 1930-х гг.). В это время в Советском Союзе дзюдо преимущественно развивают в двух направлениях: в силовых ведомствах и среди студенческой молодежи. Параллельно ведётся поиск путей трансформации «Кодокан дзюдо» с учётом культуры советского народа, военно-прикладной, научной и политической целесообразности, что создаёт предпосылки появления самбо. Наиболее существенное значение на последующее становление самбо оказал В.С. Ощепков и В.А. Спиридонов;

– третий этап (конец 1930-х – начало 1960-х гг.). В этот период дзюдо предаётся полному забвению, а основным видом, культивируемым в СССР, становится самбо. Главным идеологом самбо в этот период является ученик В.С. Ощепкова – А.А. Харлампиев;

– четвёртый этап (начало 1960-х – 1972 г.). Известие о том, что дзюдо в 1964 г. будет включено в программу Олимпийских игр заставило советское руководство на основе лучших самбистов страны сформировать олимпийскую сборную. Несмотря на данный факт, официальный статус советское дзюдо получает лишь в 1972 г., когда была создана федерация дзюдо СССР. Наибольших успехов на тренерском поприще в этот период добивается Е.М. Чумаков;

– пятый этап (1972 г. – конец 1970-х гг.). В это время происходит окончательное разделение дзюдо и самбо, что впоследствии негативно скажется на уровне дальнейшего развития самбо. Богатые самбистские традиции позволили советским борцам добиться значимых побед в дзюдо. Так, олимпийскими чемпионами становятся В. Невзоров, Ш. Чочишвили, С. Новиков;

– шестой этап (1980-е – начало 1990-х гг.) характеризуется сохранением высокого уровня развития дзюдо. В самбо в этот период (это характерно до сегодняшнего времени) осуществляется поиск путей его популяризации, как в нашей стране, так и за её пределами;

– седьмой этап (с начала 1990-х гг. и по сегодняшнее время). В этот период происходит значительная утрата богатых традиций советского дзюдо и ведётся (не всегда удачно) поиск новых векторов в развитии российского дзюдо.

Анализ отечественной истории самбо и дзюдо позволяет выделить наиболее известные единоборческие школы, среди которых майкопская, московская, курская, красноярская, челябинская, кстовская и др. Эти центры имеют давние традиции, в основном зародившиеся в 1960-х – начале 1970 гг.

У истоков любой известной ныне борцовской школы преимущественно стоял конкретный человек, который хорошо разбирался в тонкостях борьбы, умел сплотить вокруг себя коллектив единомышленников, найти поддержку в руководящих и финансовых инстанциях. Как показывает анализ биографий выдающихся сподвижников и тренеров по самбо и дзюдо, существенную роль в становлении своих профессиональных качеств они отводили научной деятельности. Так, Я. Коблев является доктором наук, Е. Чумаков, Д. Рудман, Р. Лайшев, А. Миллер – кандидатами наук. Это свидетельствует о необходимости построения тренировочного процесса на основе научного подхода.

Важным механизмом развития спорта в регионе является мощная материально-техническая база, которая способствует нормальной организации спортивной подготовки, возможности проведения на своих объектах соревнований и сборов различных уровней. Создание на местах благоприятных социальных условий перспективным спортсменам также является значимым фактором в развитии самбо и дзюдо в регионах. К такому социальному пакету, в первую очередь, можно отнести финансовую помощь, возможность прохождения службы по призыву в спортивных подразделениях Российской ар-

мии, обучения в высших учебных заведениях.

Организация региональной и местной подготовки самбистов и дзюдоистов на базе спортивных интернатов также показала свою эффективность.

Проведённый анализ, описанный выше, а также исторические и современные реалии самбо и дзюдо Липецкой области позволяют наметить пути дальнейшего развития этих видов борьбы в данном регионе.

Определяющим моментом является разработка и утверждение региональной целевой многолетней программы, основными компонентами которой могут стать следующие:

1. Повышение численности занимающихся дзюдо и самбо. В настоящее время прослеживается тенденция к снижению количества детей, включённых в спортивную деятельность, в том числе занимающихся самбо и дзюдо. Так, если вначале 2000-х гг. на чемпионатах области по дзюдо выступали около 150 человек, то в последние годы – приблизительно 50 борцов.

Повысить количество занимающихся можно, используя современные рекламные технологии: ролики по радио и телевидению, газетные и электронные публикации в сети Интернет, банерные вывески, театрализованные показательные выступления и т.д. Кроме того, необходимо расширить сеть спортивных секций за счёт районов и населённых пунктов области, в которых ещё не культивируются самбо и дзюдо. Так, из 18 районов, составляющих Липецкую область, самбо и дзюдо развивается лишь в 9. Недостаток специалистов в «глубинке» можно сократить, организовав проведение курсов повышения квалификации для учителей физической культуры, желающих преподавать самбо и дзюдо.

2. Создание в Липецкой области научной комплексной группы по аналогии с научными группами, которые работают с борцами в других городах и регионах России, за рубежом, в сборных командах страны. Это позволит поставить систему подготовки наших борцов на новый, более высокий и современный уровень. Необходимая для этого научная база и квалифицированный персонал в регионе существуют.

3. Комплексный подход к развитию женского дзюдо и самбо. Для реализации данной задачи нужно расширить в регионе женский тренерский штат, периодически проводить рекламу женской борьбы, сделать занятия женским дзюдо и самбо модными, изучить опыт работы в этом направлении специалистов других регионов России и зарубежных тренеров. Так, в ряде городов страны (Брянск, Рязань и др.) налажен процесс перехода девушек в борьбу из спортивной гимнастики. Закончив свою спортивную карьеру в гимнастике и перейдя в самбо и дзюдо, девушки зачастую легко адаптируются и добиваются существенных успехов. В то же время в одном из главных центров самбо и дзюдо региона – г. Ельце – гимнастической секции не существует.

4. Развитие в области не только спортивного, но и оздоровительного, и прикладного (боевого) векторов культивирования дзюдо и самбо, что позволит привлечь дополнительный контингент желающих, в том числе и девушек. Ведь дзюдо и самбо – это не только спорт, но и система самообороны, средство оздоровления населения, досуг. Для развития оздоровительного и боевого направлений борьбы в регионе необходимо шире использовать соревнования по демонстрации техники дзюдо и самбо (Ката-дзюдо, Демосамбо), культивировать боевое самбо.

5. Дальнейшее развитие ветеранского спорта в регионе, тем более что в этом направлении в Липецкой области имеются серьезные успехи. Развитие ветеранского самбо и дзюдо позволит поднять на новый более качественный уровень и подготовку спортивного резерва за счёт обмена опытом между поколениями, видения действующими борцами дальнейших перспектив и пр.

6. Финансирование. Для полноценного развития спорта в регионе одного лишь государственного финансирования явно недостаточно. В этой связи большое значение приобретает спонсорская помощь. В Липецкой области работа в этом направлении ведётся

руководителями федераций крайне плохо. В то же время в регионе имеются крупные финансовые организации, которые могли бы оказывать спонсорскую помощь на взаимовыгодных условиях.

7. Создание условий для ранней спортивной специализации детей, их отбора и дальнейшей непрерывной подготовки. Для этого, в первую очередь, важно выполнить следующие действия:

- спортивным школам целесообразно открывать свои отделения в детских садах, тем самым популяризуя и развивая дзюдо с дошкольного возраста. Тем более, что такой опыт в Липецкой области уже имеется (ОСДЮСШ «Локомотив»), и в настоящее время юридически данный вопрос частично проработан (имеются разработанные программы по дзюдо для детских дошкольных учреждений);
- средством первичного привлечения и отбора детей школьного возраста может стать их обучение дзюдо и самбо на уроках физической культуры. Ряд регионов нашей страны (Москва, Брянская, Новгородская области и пр.) в этом направлении уже преуспел. Во многих городах России в программу круглогодичной спартакиады школьников включены самбо и дзюдо.

8. Открытие в регионе спортивного интерната. Он может быть, как узкоспециализированным (подготовка учащихся в одном виде спорта), так и комплексным. О целесообразности данного подхода говорит опыт в этом направлении ряда регионов страны (Курск, Санкт-Петербург, Дмитров, Москва и др.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проект региональной программы развития самбо и дзюдо в Липецкой области к настоящему времени прошел апробацию на уровне общественного обсуждения с руководителями городских и районных спортивных комитетов, областных федераций самбо и дзюдо, директорами ДЮСШ и СДЮШОР, тренерами, спортсменами, научно-педагогическими работниками. Ряд положений программы к сегодняшнему дню успешно реализуется, другие приняты к вниманию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шахов, А.А. История культивирования самбо и дзюдо в Липецке в период с конца 60-х по середину 70-х годов XX века / А.А. Шахов, А.Ю. Кравцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3 (73). – С. 210-213.
2. Шахов, А.А. Исторические вехи развития мужского самбо и дзюдо в Липецкой области в 1980-х гг. / А.А. Шахов, О.А. Стюшин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8 (78). – С. 196-198.
3. Шахов, А.А. Бально-рейтинговая система как методологическая единица изучения истории развития спорта в регионе (на примере истории дзюдо Липецкой области 1996-2011 гг.) / А.А. Шахов, М.Н. Егоров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 11 (81). – С. 168-171.

REFERENCES

1. Shakhov, A.A. and Kravtsov, A.Y. (2011), "History of sambo and judo cultivation in Lipetsk in the period from the end of 60s to the middle of 70s years of the XXth century", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 73 No. 3, pp. 210-213.
2. Shakhov, A.A. and Styushin, O.A. (2011), "Historical landmarks of male sambo and judo development in Lipetsk region in 1980s", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 78 No. 8, pp. 196-198.
3. Shakhov, A.A. and Egorov, M.N. (2011), "Rating system as a methodical unit of sport development historical research in the region (on the example of the judo history in Li-

petsk region in 1996-2011) ", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 81 No. 11, pp.168-171.

Контактная информация: shakhov-art@yandex.ru

УДК 159.9

**КОРРЕКЦИЯ ДЕЗАДАПТИВНЫХ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У
ВРАЧЕЙ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

*Наталья Владимировна Яковлева, главный врач городской поликлиники №91,
Санкт-Петербург,*

Юлия Викторовна Силина, аспирант,

Артем Андреевич Арефьев, аспирант,

Николай Александрович Теленев, аспирант,

Владимир Сергеевич Цой, аспирант,

Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы

Аннотация

В исследовании показано, что высокий уровень сформированности профессионального выгорания на фоне напряженной профессиональной деятельности свидетельствует о достаточно выраженном дистрессе психоэмоциональной сферы и риске развития дезадаптивных нервно-психических состояний у врачей среднего и пожилого возраста. Приведены сведения о том, что дезадаптивные нервно-психические нарушения наблюдаются у значительной части врачей среднего и пожилого возраста с синдромом профессионального выгорания. Доказано, что аудиовизуальное воздействие на врачей среднего возраста, наряду с рационально-эмотивной терапией у врачей пожилого возраста с синдромом профессионального выгорания оказывают позитивное влияние на психоэмоциональное состояние, нейрофизиологические показатели центральной нервной системы, умственную и физическую работоспособность, функциональные резервы организма данных контингентов.

Ключевые слова: врачи среднего и пожилого возраста, профессиональное выгорание, стресс, дезадаптивные нервно-психические состояния.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.02.84.p175-181

**CORRECTION OF MALADAPTIVE NEURO-MENTAL STATE OF PHYSICIANS OF
MIDDLE AND OLD AGE**

Natalia Vladimirovna Yakovleva, the head physician of city polyclinic No. 91, St.-Petersburg,

Julia Viktorovna Silina, the post-graduate student,

Artem Andreevich Arefyev, the post-graduate student,

Nikolay Aleksandrovich Telepnev, the post-graduate student,

Vladimir Sergeevich Choi, the post-graduate student,

The St.-Petersburg State Institute of Psychology and Social Work

Annotation

The study shows that high level of formation of professional burnout against the backdrop of intense professional activity is sufficient evidence of marked distress of psycho-emotional sphere and the risk of maladaptive neuro-psyche conditions among middle-aged and elderly physicians. The article informs that maladaptive neuro-psyche disorders is observed in a large part of the clinic physicians of middle and elderly age with the syndrome of professional burnout. We prove that the audio-visual impact on the middle-aged doctors, along with the rational-emotive therapy in the elderly physicians with the syndrome of burnout has a positive impact on the psycho-emotional state, neuropsychological performance of the central nervous system, mental and physical activity, functional reserves of the body of people mentioned above.

Keywords: middle-aged and elderly doctors, professional burnout, stress, maladaptive neuro-psyche condition.