



СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА

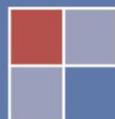
*ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ*

[рецензируемое периодическое издание]



№ 4 (4)

2016



Бугаев И.В., Глызина А.Ю., Бомин В.А. ПРИМЕНЕНИЕ ТУРИСТИЧЕСКОГО СНАРЯЖЕНИЯ В ПРОВЕДЕНИИ ПОХОДОВ	3
Литвинова О.В. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ Г.ИРКУТСКА	9
Мальцев Д.И. МОТИВАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ	14
Васильева Е.О., Потапов А.Е., Белых Т.А. ОГНЕННОЕ ШОУ В ИРКУТСКЕ	18
Толстой О.Г. СПРИНТ XXI	22

Удк 796.5.022

ПРИМЕНЕНИЕ ТУРИСТИЧЕСКОГО СНАРЯЖЕНИЯ В ПРОВЕДЕНИИ ПОХОДОВ

И.В. Бугаев, А.Ю. Глызина, В.А. Бомин

Россия, г. Иркутск

Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского

Аннотация. С каждым годом туризм в России приобретает более широкое и важное знание [1].

Ключевые слова: туризм, спортивное снаряжение и оборудование, маршрут.

В России развиты различные виды туризма, такие как пеший, горный, велотуризм, спелеотуризм, водный и другие. С 2013- 2016 г. туристическая секция Иркутского государственного аграрного университета им. А. А. Ежевского проводила большое количество туристских походов, различные по продолжительности и места проведения в России. Были проведены три туристских похода различной степени сложности, в которых мы провели анализ использования различных типов туристических палаток.

Ключевые слова: туризм, спортивное снаряжение и оборудование, маршрут.

С каждым годом туризм в России приобретает более широкое и важное знание [1].

В России развиты различные виды туризма, такие как пеший, горный, велотуризм, спелеотуризм, водный и другие. В различных видах туризма применяется широкий спектр снаряжения и оборудования [6].

С 2013- 2016 г. туристическая секция Иркутского государственного аграрного университета им. А. А. Ежевского проводила большое количество туристских походов, различные по продолжительности и места проведения в России.

Задачами в туристских походах были не только спортивно - оздоровительные, познавательные, но и исследовательские, в том числе исследование функциональных возможностей туристов, применение туристского снаряжения и оборудования в различных условиях.

Нами были проведены три туристских похода различной степени сложности в которых мы провели анализ использования различных типов туристических палаток (палатка Tramp LAIR 3 FG, палатка Tramp STALKER 3, палатка AlexikaRondo 3, палатка TotemChinook).

В каждом походе приняло участие по 10- 12 человек. Группа делилась на 4 подгруппы (по количеству палаток), которые менялись палатками во время каждой ночевки.

По окончании каждого похода участники обменивались мнениями о комфортности ночевки в каждой палатке в различных условиях.

Палатка Tramp LAIR 3. Данная палатка рассчитана на три человека.она представлена формой "полусфера". Эта палатка имеет два входа, у каждого входа есть тамбур, один из которых больше другого. У палатки нет прозрачных окон, но есть два вентиляционных окна.

Тент палатки выполнен из прочной, устойчивой к истиранию и разрушению ультрафиолетом ткани Polyester 75D/190T RipStop PU с многослойным полиуретановым покрытием с внутренней стороны. Данное покрытие гарантирует водонепроницаемость более 5000 / 7000 мм водяного столба. Для увеличения водоотталкивающих свойств внешняя сторона тента обработана специальной пропиткой (водоотталкивающая пропитка).

Также ткань пропитана составом, задерживающим распространение огня (в месте падения искры ткань может оплавиться, но общее возгорание палатки не произойдет, что очень важно с точки зрения безопасности).

Дно палатки выполнено из высокопрочной и устойчивой к истиранию ткани Polyester с многослойным покрытием полиуретаном. Вес палатки составляет 4,75 кг [2].

Палатка Tramp STALKER 3. Туристическая трехместная палатка, является переходной между туристическими и экстремальными палатками. Тут уже есть достаточно высокая водостойкость, дуги из алюминия, снежная юбка. За счёт этих технологий палатка имеет небольшой вес (4,3 кг) и отменную надежность. Имеется два входа и два тамбура, один из тамбуров больше другого. А у входов закреплена москитная сетка. Тент 100% полиэстер 75D/190T RipStop. Дно 100% полиэстер 75D/190T [3].

AlexikaRondo 3. Туристическая палатка, проверенная временем классика для пешего туризма. Продуманная конструкция, хорошее соотношение веса к размеру в чехле и высокий комфорт проживания. Палатку можно использовать круглогодично, но следует избегать больших снеговых нагрузок.

Тент палатки выполнен из прочной, устойчивой к истиранию и разрушению ультрафиолетом ткани Polyester 190 T PU с многослойным полиуретановым покрытием с внутренней стороны. Данное покрытие гарантирует водонепроницаемость более 10 000 мм водяного столба (давление воды при обычном дожде не превышает 1500-2000 мм) для новой палатки и не менее 4 000 мм для палатки, используемой в течение нескольких лет. Для увеличения водоотталкивающих свойств внешняя сторона тента обработана специальной пропиткой WaterRepellent (водоотталкивающая пропитка).

Дно палатки выполнено из высокопрочной и устойчивой к истиранию ткани OxfordPolyester 150D PU с многослойным покрытием полиуретаном [4].

Палатка TotemChinook.

Четырехместная двухслойная палатка, которая отлично подойдет для туристических походов. Вход спального отделения продублирован противомоскитной сеткой. Расширенный тамбур, имеется два вентиляционных клапана. Все швы проклеенные. Идеальный вариант для несложных походов в летний период. Тент 100% Полиэстер 75D/190T WR

PU 1500 мм.в.ст. Внутренняя палатка 100% дышащий полиэстер 65D/68D 190T. Вес 5,2 кг [5].

Первый поход был проведен в горах Хамар-Дабана по маршруту п. Выдрино р.Снежнаяоз.Соболиное (рис.1) и в обратную сторону. В походе приняли участие 10 человек.

За время маршрута было четыре ночевки и каждую ночь подгруппы менялись палатками, чтобы изучить каждую палатку в данное время года. Маршрут проводился в 2014 году в конце августа, где ночная температура равна + 4-10°C. За время ночевки в палатках у группы сформировалось разное впечатление от условий комфорта в палатках. По опросам подгрупп после маршрута самой комфортной оказались палатки Tramp STALKER 3 и Tramp LAIR 3, так как они имеют небольшой вес и высокую водонепроницаемость. Палатки удобны тем, что быстро устанавливаются в экстремальных ситуациях.



Рис. 1. Маршрут «Соболиные озера»

Второй маршрут был проведен по Кругобайкальской железной дороге по маршруту п. Култук - порт Байкал, где участвовало 12 человек. Маршрут был пройден в 2015 году в середине апреля. За время маршрута было три

ночевки, но в этом маршруте обмен палатками не осуществлялся. Погодные условия были не комфортными. Температура ночью составляла $-5-10^{\circ}\text{C}$. После прибытия в порт Байкал мы сделали опрос подгрупп. В ходе опроса выяснилось, что самой комфортной палаткой была Tramp STALKER 3 и AlexikaRondo 3. У AlexikaRondo 3 высокая теплосохраняемость.

Tramp STALKER 3 имеет достаточно большой тамбур, что позволяет готовить пищу по утрам и сохранять тепло в палатке.

Палатка Tramp LAIR 3 занимает последующее место. В этой палатке при -10°C было не комфортно, потому что участники данной подгруппы ночью ощутили прохладу в палатке.

Палатка TotemChinook не зарекомендовала себя с положительной стороны в данное время года. Участники данной подгруппы в этой палатке ощутили значительную прохладу при отрицательных температурах. Также она имеет большой вес, что не очень удобно для пешего туризма.

Третий маршрут в Восточных Саянах «Шумак» (рис.2) был осуществлен в начале июля 2015 года. В этом походе участвовало четыре подгруппы по три человека. За время маршрута было девять ночевок.

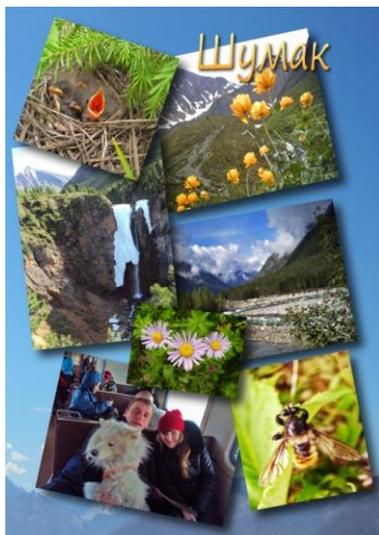


Рис. 2. Маршрут в Восточных Саянах «Шумак»

В данное время погодные условия варьировали в пределах $+5-+8^{\circ}\text{C}$ и $+9-+12^{\circ}\text{C}$. За время прохождения маршрута несколько дней мы ночевали в

дождливую пасмурную погоду. Подгруппы менялись палатками через три дня. После того, как мы добрались до курорта Аршан, нами был проведен опрос группы. В результате опроса выяснилось, что наиболее хорошей палаткой является AlexikaRondo 3, так как наружный слой и дно палатки обладает высокой водонепроницаемостью. Подгруппа, которая находилась в этой палатке во время дождя, не пострадала от воздействия дождя.

Следующее место занимают палатки Tramp STALKER 3 и Tramp LAIR 3. Эти палатки в условиях пасмурной погоды зарекомендовали себя с положительной стороны. Палатки имеют высокую водонепроницаемость. Ткань пропитана составом, задерживающим распространение огня.

Палатка TotemChinook за время маршрута не дала положительных результатов, потому что во время дождя через стенки палатки просочились капельки воды, а также вода попадала через швы. Утром дно палатки было влажным.

В результате проведены исследования по применению туристических палаток в различных условиях. Мы пришли к выводу, что все современные применяемые палатки для ночевки являются комфортными, но для различных условий (дождь, высокая влажность, повышенные и невысокие температуры) каждая палатка имеет свои преимущества.

В условиях большой влажности и дождя имеют преимущества палатки Tramp LAIR 3 и Tramp STALKER 3.

В условиях повышенных температур преимущества имеет палатка TotemChinook.

В условиях низких температур преимущества имеет палатка AlexikaRondo 3.

Наибольшие преимущества в условиях проводимых походов имела палатка Tramp STALKER 3, потому что она показала себя с лучшей стороны в разные погодные условия. В отрицательные температуры, в пасмурную погоду, а также в условиях высоких температур палатка STALKER 3 оказалась наиболее комфортной и универсальной в туристических походах.

Также она имеет снежную юбку, тем самым уменьшает попадание снега под дно палатки. В конструкции палатки алюминиевые дуги, за счет которых она более устойчива и надежна.

Литература

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Туризм> Википедия. Туризм.
2. <http://nadavi.ru/descr/tramp/lair-3/descr-40.php>
3. <http://palatka-spb.ru/products/palatka-tramp-stalker-3>
4. <http://www.alexika.ru/alexika-palatki-tracking-rondo-3-9123.3101/>
5. <http://fansport-irk.ru/shop/palatki/turisticheskie-2013-10-04/palatka-totem-chinook-4m-detail.html>
6. Большая советская энциклопедия

УДК 613.96.796.077.5

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Г.ИРКУТСКА

О.В. Литвинова

Россия, г. Иркутск

Училище олимпийского резерва

Аннотация. Анализ показателей состояния здоровья юных спортсменов г.Иркутска по основным классам болезней выявил высокий процент болезней органов дыхания, кровообращения и травматизма в группах детей, занимающихся тхэквондо и бодибилдингом.

Ключевые слова: заболеваемость, состояние здоровья, тхэквондо, бодибилдинг

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения необходимость занятий спортом для укрепления здоровья.

Сравнительный анализ уровня заболеваемости спортсменов с людьми, не занимающихся спортом, показывают значительно более высокий её уровень у спортсменов, в соответствующих возрастных группах [1].

Среди различных видов патологии у спортсменов наиболее часто обнаруживаются хронические воспалительные и дегенеративные заболевания

опорно-двигательного аппарата [2]. Если учесть, что травмы также в основном поражают опорно-двигательный аппарат, то на его долю у спортсменов приходится 66,8% всех заболеваний и повреждений. Например, хронические заболевания опорно-двигательного аппарата редко встречаются у пловцов и гораздо чаще у представителей скоростно-силовых видов спорта и единоборств [3].

Особую важность проблема здоровья приобретает для юных спортсменов. На пути становления спортивного мастерства необходимо проявить много упорства, преодолевать значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, которые предъявляют исключительно высокие требования к организму. Поэтому даже незначительные, на первый взгляд, нарушения учебно-тренировочного процесса приводят иногда к травмам и заболеваниям, в ряде случаев – тяжелым [4].

В исследовании приняло участие 2838 школьников 6-10 лет, занимающиеся в тхэквондо, бодибилдингом и игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол) в детско-юношеских спортивных школах г.Иркутска. Школьники, не занимающиеся спортом, составили контрольную группу. Анализ уровня заболеваемости проводился в группах в конце учебно-тренировочного периода в среднем за 2012-2014гг., так как продолжительность занятий во всех группах составила один год.

Анализ нарушений здоровья в среднем за три года выявил более высокий уровень общей неинфекционной заболеваемости у обследованных детей, занимающихся в группах тхэквондо по базовой программе ДЮСШ, по сравнению со школьниками, занимающимися в спортивных группах ДЮСШ, как по общему числу выявленных случаев заболеваний, так и по основным классам болезней.

У обследованных детей, занимающихся в спортивных группах не зарегистрированы (либо единичные) случаи заболеваний по классам

новообразований, болезням мочеполовой системы болезням крови, ЦНС, болезням крови и по врожденным аномалиям.

Первое место по значимости во всех четырех группах занимают болезни органов дыхания. В группе тхэвондо уровень заболеваемости по данному классу (28,5‰) выше уровня заболеваемости контрольной группы в два раза (14,3‰, $P < 0,01$), в группе бодибилдинга (26,8‰, $P < 0,01$) – в 1,9 раза, в группах, занимающихся игровыми видами спорта (волейбол, баскетбол) (18,83‰, $P < 0,01$) – в 1,3 раза (рис 1).

На втором месте в группе тхэвондо находятся травмы, превышая уровень заболеваемости в контрольной группе в 2,7 раза (10,73‰, $P < 0,01$), количество травм в группе бодибилдинга в 1,9 раза выше уровня контрольной группы (7,8‰, $P < 0,01$), а в группах, занимающихся спортивными играми – в 1,7 раза (6,9‰, $P < 0,01$).

Болезни системы органов кровообращения находятся на третьем месте по выявляемости (рис 1). Их частота выше в 5,5 раза в группе тхэвондо (3,7‰), чем в контрольной группе (0,7‰, $P < 0,01$). В группе по бодибилдингу этот показатель выше в 4,7 раза и составляет 3,2‰, а в группах спортигровиков – в 2,5 раза (1,7‰, $P < 0,01$).

Четвертое место в структуре заболеваемости спортсменов занимают болезни эндокринной системы (чаще всего регистрируется диффузное увеличение щитовидной железы). Заболеваемость по этому классу в группе тхэвондо (1,13‰) превышает контрольную группу (0,83‰) в 1,4 раза. В группе бодибилдинга – в 1,5 раза (1,25‰, $P < 0,01$). В группах, занимающихся спортивными играми, и контрольной группах по данному классу болезней заболеваемость практически не различается (0,82‰, $P < 0,01$).

Болезни костно-мышечной системы, куда включены все виды нарушений осанки, плоскостопие, сколиоз и т.д., занимают пятое ранговое место (рис.2). Необходимо отметить, что в группе тхэвондо уровень заболеваемости (0,65‰) выше в 0,3 раза уровня заболеваемости в контрольной группе (0,51 ‰, $P < 0,01$), в группе бодибилдинга – в 2,3 раза

выше (1,8‰), в группах, занимающихся спортивными играми - ниже в 1,2 раза выше (0,4‰).

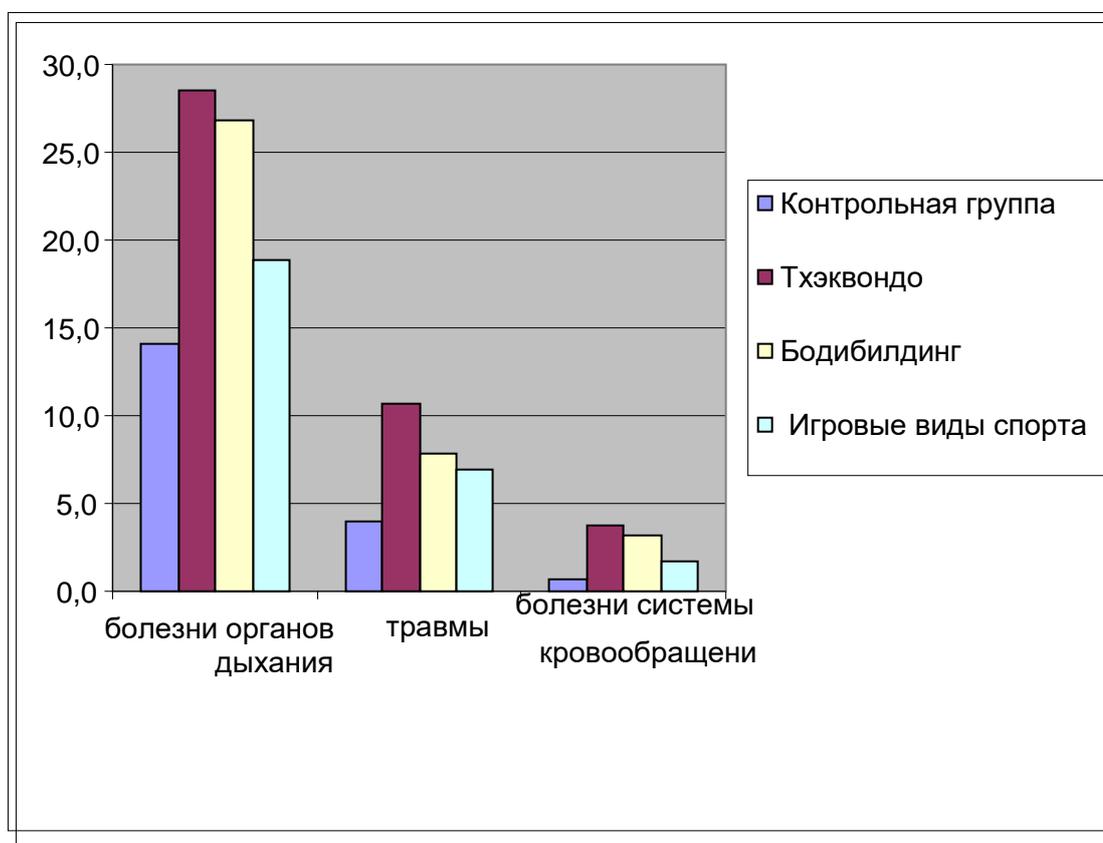


Рис. 1. Средние показатели заболеваемости школьников г.Иркутска по результатам медосмотра (на 100 обследованных 6-10 лет) за 2012-2014 г.

Остальные классы болезней у детей, занимающихся бодибилдингом превышали соответствующие показатели в контрольной группе от 1,3 раз (болезни нервной системы – 0,65‰) до 1,4 раз (болезни органов пищеварения – 0,82‰). В группе тхэквондо частота встречаемости болезней органов пищеварения (0,65‰ и 0,6‰) и болезней нервной системы (0,53‰ и 0,48‰) практически не отличалась от таковой в контрольной группе ($P < 0,01$).

В группах, занимающихся спортивными играми, общее число случаев заболеваний нервной системы практически не отличалось от таковой в контрольной группе (0,5‰ и 0,48‰ $P < 0,01$). У детей, занимающихся баскетболом и волейболом, наоборот, наблюдается снижение числа случаев

обращаемости по поводу болезней органов пищеварения, частота меньше контрольных значений в 1,2 раза (0,38‰ и 0,51‰ $P < 0,01$).

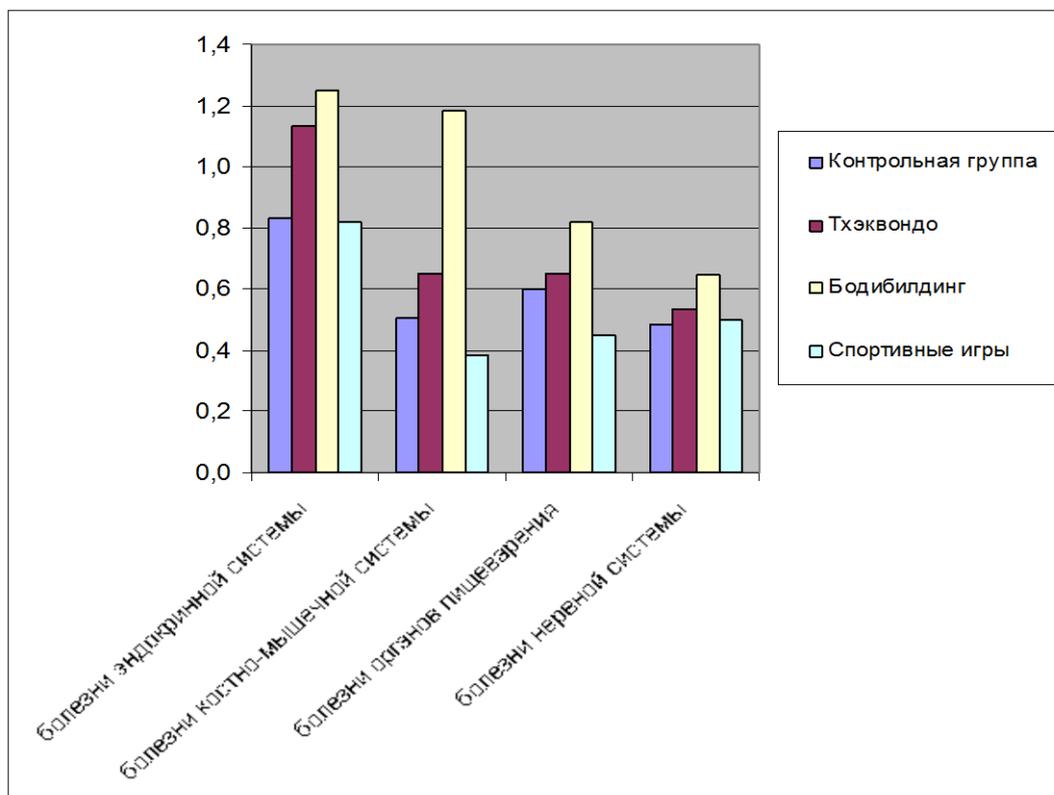


Рис. 2. Средние показатели заболеваемости школьников г.Иркутска по результатам медосмотра (на 100 обследованных 6-10 лет) за 2012-2014 г.

Таким образом, наиболее актуальной и важной задачей в дальнейшем развитии спортивно-боевых единоборств является снижение травматизма и факторов риска при занятиях этим видом спорта.

Литература

1. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х. - Киев, «Олимпийская литература», 2003.

2. Статистика спортивного травматизма. http://www.sportmedicine.ru/sport_statistics.php.

3. American Sports Data Press Release, 2003.
<http://www.wakeworld.com/news/2003/asd1.asp>

4. Hootman J.M., Dick R., Agel J. Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives J Athl Train. 2014, vol.42, N.2, pp.311–319.

УДК 796.81

МОТИВАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Д.И. Мальцев

Россия, г. Иркутск

Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского

Аннотация. Мотив – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенной потребности. В греко-римской борьбе необходимо подбирать индивидуальные мотивации для каждого спортсмена на каждые соревнования, учитывая его характер, уровень физической, технико-тактической, психологической подготовки и уровень соревнований.

Ключевые слова: греко-римская борьба, мотивация, соревновательная и тренировочная деятельность.

Высокие спортивные результаты невозможны без определенной мотивации на достижения. Вообще мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенной потребности. Занимаясь греко-римской борьбой, спортсмен стремится удовлетворить потребность в преодолении трудностей соревновательной борьбы, в преодолении своих недостатков, наконец, в преодолении соперников. В итоге это делает спортивный результат предметом гордости спортсмена. Такая гордость движет его деятельность.

Спортивная деятельность отличается достаточно широким и разнообразным кругом мотивации, из которого наиболее характерным для нее, как конкретной деятельности, направленной на достижение победы, является альтернативная мотивация. Термин «альтернативная» означает возможность выбора. Наряду с такими распространенными альтернативными

мотивациями, как, мотивация достижения успеха и мотивация избегание неудачи, имеются и другие альтернативные мотивации: оперативно-тактическая, притязательно-оценочная, нормативно-этическая, отражающие соответствующие стороны соревновательной деятельности.

Оперативно-тактическая альтернативная мотивация связана с выбором состава используемых действий и приемов в ходе спортивного поединка. Выбор тех или иных действий исходит из оценки складывающейся соревновательной ситуации с учетом мастерства, технико-тактической и психической подготовленности конкретного противника.

Для оперативно-тактической альтернативной мотивации характерно несоответствие между намеченным планом действия и действиями, непосредственно применяемыми в процессе поединка. При этом расхождение между тем и другим может касаться как видов и характера самих действий, например, атаковать или контратаковать, нападать или защищаться, использовать предварительно отработанные приемы в виде «домашних заготовок» или пойти по пути ситуативной импровизации, положиться на свои излюбленные «коронки» или рискнуть на эксперимент, так и временных параметров их выполнения – немедленно начать действия или несколько позже.

В целом такая мотивация определяется степенью особенностей складывающейся соревновательной ситуации и отношения к ней спортсмена.

Притязательно-оценочная альтернативная мотивация связана с целеполаганием, которое выражается в виде уровня притязаний и самооценки, предполагающей сознательный выбор действий, посредством которых спортсмен стремится достичь намеченного результата. Уровень притязаний относительно устойчив, связан с перспективными целями; на него в большей степени оказывают влияние индивидуальные психологические особенности личности, чем ситуации борьбы. Самооценка, напротив, более подвижна. Она способна меняться от результата, даже в ходе спортивного поединка, находясь в тесной связи с эмоциональными

переживаниями, возникающими вследствие успеха или неуспеха. Спортсмен может просто оценить свои сегодняшние возможности и понять, что сегодня выиграть нет возможности или наоборот поверить в себя и «прыгнуть выше головы», одержать победу над более сильным и титулованным борцом.

В целом такая мотивация определяет степень альтернативности между уровнем притязаний и самооценкой, они имеют разные основания, а, следовательно, и разную направленность действий.

Соответствие уровня притязаний самооценке повышает возможности для достижения успеха в соревновательной деятельности, потому что способствует формированию оптимального состояния готовности. Однако явное несоответствие между ними, особенно если оно приобрело затяжной характер, приводит к неадекватному поведению, повышенной тревожности и неуверенности в своих действиях.

Нормативно-этическая альтернативная мотивация связана с морально-нравственным аспектом соревновательной деятельности, с тем, что принято относить к нормам спортивной этики. Нормативно-этическая альтернативная мотивация выражается в отношении спортсмена к положению, правилам и условиям проведения соревнований, она проявляется в соответствующих формах поведения по отношению к противнику, судьям, зрителям и другим участникам соревнований.

Для нормативно-этической альтернативной мотивации характерно несоответствие между предполагаемыми действиями соперника и его реальными поступками, между объективно складывающейся картиной происходящего поединка и оценкой его судьями, между ожидаемой реакцией «болельщиков» и действительным их поведением. Это приводит к рассогласованию между намерениями спортсмена вести «честную» борьбу и реальными его действиями. Перед ним встает выбор: быть либо сдержанным, либо агрессивным, оставаться либо корректным, либо спровоцировать противника на грубость. На усиление альтернативности существенное

влияние оказывают поощрение и порицание, групповые нормы и установки, ценностные ориентации и другие социальные факторы.

В основе такой мотивации, относящейся к альтернативности выбора средств достижения цели, лежит альтернатива между целью и определяемыми правилами соревнований способами ее достижения. Своего крайнего выражения подобная мотивация достигает при использовании любых средств, способных привести к исключительно важным целям. Эффективное равновесие между целями и средствами их достижения предполагает, чтобы успех деятельности оценивался по конечному результату, так и по самому процессу, а получаемое моральное и материальное удовлетворение происходило бы как от достижения намеченных целей, так и от использования честных способов их достижения.

Мы рассмотрели данные виды мотивации в практике тренировочной и соревновательной деятельности в группе спортивного совершенствования борцов в возрастной категории от восемнадцати до двадцати двух лет занимающихся греко-римской борьбой. В течение одного года мы предлагали спортсменам разные виды мотивации, которые по-разному оказывали эффект на спортсменов. Например, одному спортсмену присутствие родных, друзей, подруги или супруги придавало сил в связи с тем, что он может показать красивую зрелищную борьбу, порадует близких ему людей, одержит победу на соревнованиях и самоутвердится, а другой спортсмен при данной мотивации испытывает сильное чувство предстартового «мандража», не уверенности в своих силах, боязни не оправдать возложенные на него надежды. Это относится к притязательно-оценочной альтернативной мотивации и связано с индивидуальными чертами характера, уровнем физической, технико-тактической и психологической подготовки спортсмена, а также статусом соревнований.

После проведения анализа полученных результатов тренировочной и соревновательной деятельности, в которой предлагались борцам греко-римского стиля группы спортивного совершенствования разные виды

мотивации, мы сделали следующие выводы: необходимо подбирать индивидуальные мотивации для каждого спортсмена на каждые соревнования, учитывая его характер, уровень физической, технико-тактической, психологической подготовки и уровень соревнований [1, 2, 3]. Предлагать спортсмену только те мотивации, которые должны помочь достичь желаемый результат, а не ввести в состояние неизбежности неудачи.

Литература

- 1.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М., ФиС, 1985, 176 с.
- 2.Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. - М., ФиС, 1986,285 с.
- 3.Современная система спортивной подготовки /Под ред. Сулова Ф.П., Сыча В.Л., Шустина Б.Н. - М., изд. СААМ, 1995, 445 с.

УДК 791.63

ОГНЕННОЕ ШОУ В ИРКУТСКЕ

Е.О. Васильева, А.Е. Потапов, Т.А. Белых

Россия, г. Иркутск

Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского

Аннотация. Огненное шоу – разновидность уличного перформанса, значительная часть которого заключается в исполнении трюков с огнем. В Иркутске существуют коллективы занимающиеся фаер-шоу.

Ключевые слова: Фаер-шоу, огонь, реквизит, программа.

Огонь - это свободолюбивая и таинственная стихия, она привлекательна и опасна.

Приручить её сложно, но есть в нашем мире люди, бесстрашные ловкачи, бросившее вызов этой природной стихии.

Кто же они такие, современные укротители огня?

Фаерщики – артисты, выступающие в жанре фаер-шоу. Люди, чьё время ночь, потому что именно тогда, когда уставшее солнце покидает

горизонт, их выступления выглядят особенно зрелищно и по настоящему завораживающе

Фаер-шоу (огненное шоу) или поинг - разновидность уличного перформанса (выступления оригинального жанра), значительная часть которого заключается в исполнении трюков с огнем, а также использовании огня для реализации творческой идеи. Огненное шоу, как правило, исполняется группой из нескольких артистов, но не редки и сольные выступления.

Считается, что огненное шоу или поинг, восходит корнями к Новозеландскому племени Маори. В древности мужчины этого племени крутили пои (дословно «мяч-на-веревке») для развития силы и ловкости, а женщины для развлечения. Позже пои были переняты у новозеландцев бродячими циркачами и распространились с ними по миру. Сейчас огненное шоу набирает все большую популярность, превращается в модное течение для молодёжи и завораживающее развлечение для гостей на празднике.

В России огненное шоу появилось около 20 лет назад. Первыми центрами нового, для страны, движения стали Москва и Санкт-Петербург, отсюда за невероятно короткое время огненное шоу распространилось по всей стране, от Камчатки до Калининграда.

Сейчас театр огня можно найти в любом крупном городе по всей стране. Многие из них создают настоящие труппы и выступают на различных мероприятиях, где пользуются большой популярностью.

В Иркутске существует множество коллективов, как начинающих, так и уже не первый год постигающих таинства Огня и Света. Открытие огненного сезона в начале лета и закрытие сезона в сентябре, с 2010 было доброй традицией иркутских команд и солистов, работающих с огнем не только города Иркутска, но и всей области. На протяжении нескольких часов, артисты радовали Иркутян ярчайшем пламенем огня и делились своим опытом с коллегами.

Для проведения огненного шоу используется много разного реквизита. Существует стандартный набор реквизита, который используется для огненного шоу, хотя у каждой группы или даже каждого отдельного фаерщика, могут быть свои уникальные приспособления (огненные декорации, костюмы и т. д). Рассмотрим основные из них:

1. Пои - пара грузов или фитилей, которые крепятся к цепи или шнуру. Прежде всего, их делят на тренировочные и те, что предназначены для выступлений.

2. Стафф - металлическая труба, на каждом конце которой крепится фитиль.

3. Веер - конструкция из металла, которая внешне очень напоминает веер. Он состоит из круглой рукоятки и нескольких спиц, увенчанных фитилями.

4. Метеор - это цепь с фитилями, которые расположены на концах. Размер может быть разным и зависит от владельца.

В роли топлива для огненного шоу чаще всего используется **осветительный керосин** или **жидкие парафины**, бензин в огненном шоу использовать строго запрещено! Из-за его высокой токсичности и резкого возгорания.

Осветительный керосин:

- быстро загорается и горит ярким бело-желтым пламенем;
- температура горения в диапазоне 700-1000 °С
- может коптить (зависит от производителя и марки);
- имеет все тот же любимый запах;
- достаточно текуч и легко испаряется;

Осветительный керосин является самым распространенным топливом для фаер-шоу и повсеместно используется, как опытными фаерщиками, так и начинающими.

Жидкие парафины:

- долго разгораются;

- горят не так ярко и жарко как керосин;
- не коптят;
- практически нет запаха;
- при низких температурах разжечь парафины очень сложно;

Благодаря отсутствию неприятного запаха и копоти **жидкие парафины** часто используются не только при самом фаер-шоу но и при исполнении некоторых трюков с огнём в помещении.

Выбирая в качестве развлекательной программы фаер-шоу, стоит помнить, что подобные номера лучше проводить на улице, так как большинство помещений не приспособлены для столь сложных с технической точки зрения номеров. Однако, в этом правиле встречаются исключения в виде специальных программ, которые вполне возможно проводить и в закрытом помещении. Использование огня сочетающегося с горючими жидкостями - процесс трудоемкий и довольно сложный, именно поэтому высококвалифицированные фаерщики уделяют пристальное внимание технике безопасности.

Огонь всегда завораживал, приковывал взгляды и пугал своей красотой. Его неповторимая игра и завораживающий танец вызывает трепет и восторг, а в умелых руках огонь способен превратиться в настоящее произведение искусства, способное поражать и восхищать всех, кто увидит профессиональное фаер-шоу. Опасная стихия в руках профессиональных пиротехников превращается в красоту, западающую в душу и создает уникальную атмосферу сказочности способную приукрасить любой поход или другое мероприятие на свежем воздухе. Восторг, вызываемый подобным зрелищем, сохранится надолго и оставит приятные воспоминания.

Выводы. Анализируя проделанную работу можно сделать вывод, что огненное шоу, не смотря на своё сравнительно недавнее появление в России, уже пользуется огромным спросом и продолжает набирать популярность, в том числе в Иркутске. Завораживающий огненный танец может стать

прекрасным дополнением к любому празднику или оригинальным хобби, как для молодёжи, так и для людей среднего возраста.

УДК 796.422.12

СПРИНТ XXI

О.Г. Толстой

Россия, г. Иркутск

МБОУ СОШ №4 г. Иркутска

Аннотация. Владея речью, мы имеем возможность оперировать хорошо сформированным умением для нужд, на первый взгляд, непохожих друг на друга видов деятельности таких, как - речь, музыка, бег. Это осуществляется с помощью операции под названием «translates» - перенос навыка». Вопрос о внедрении интеллекта в процесс управления бегом (виртуальная воля), в принципе, коренной, достаточно сложный процесс.

Ключевые слова: Бег, перенос навыка, энергия, управление движением.

Посвящается моим первым ученикам: Золотареву А., Залуцкому М., Попцову Н., Крупскому А., Холину Г., Капустину В. и другим, испытавшим систему на себе и добившихся заметного роста результатов.

Золотарев А. – первый человек, испытавший на себе силу системы и стал Чемпионом Универсиады, дважды бронзовым призером чемпионата СССР в беге на дистанции 200 метров.

Гимн Человеку. Самое высокое из созданий Творца, которое мы только имеем в мире, - это личность. Все стихии безличны, в животном проявляются первые зачатки индивидуальности, но творящая личность - это только человек.

Многое говорит нам о том, насколько хрупок человек и как мало нужно для того, чтобы прервать его жизнь, но все стихии мироздания, огромные бездны и скалы, которые могут его раздавить, как муху, в одно мгновение,

ничего не стоят перед ним, потому что только человек, он один, может сознавать, что с ним происходит.

Теперь мы переживаем одну из самых парадоксальных эпох в истории спорта, спринта в частности, революцию смены методик подготовки спортсменов при полном изменении отношения к химии (исключение допинга). До того мы готовили для спортсменов химическую пропасть, гигантскую пропасть и вбрасывали в нее судьбы целого поколения атлетов, увлекали их на ложную тропу к вершинам достижений и безжалостно ввергали их в драматическое положение.

Новая парадигма работы – «прокрустово ложе», которое заставляет тренеров и атлетов подчиняться необходимой мерке и строгим законам.

Это важно для нашего понимания нового пути! Наши цели в спорте диаметрально противоположны с ранее существующими. Новое поколение тренеров и спортсменов, это поколение творцов - осуществителей, их спорт - искусство тончайших воплощений и тончайших оттенков, что для консервативного понимания становится неуловимо, часто совершенно недоступно, как нечто случающееся в иной сфере сознания. Если мы и понимаем смысл данного осуществления, то для нас совершенно исчезает вся точность его оттенков, напряжение творческой силы, коэффициент преодоления.

Название новой парадигмы «Мир - это текст». А человек это символическое животное (animal symbolicum).

Три интуиции человека. Мир - это текст!!! **РЕЧЬ - ЭТО ПРОЯВЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ.**

Самое главное, для чего нам предназначен язык - это чтение молитв, мантр и обсуждение тем, приближающих к Божественному. Можно также по мере необходимости обсуждать практические дела, общаться с близкими нам людьми. Но, главное, не переусердствовать. В Аюрведе говорится, что речь - это проявление праны. Прана - это жизненная сила, вселенская энергия.

1. Практический интеллект генетически древнее вербального (словесного):

- действие первоначальнее слова;
- даже умное действие первоначальнее умного слова.

2. Иное дело, что затем наступает внутреннее преобразование действия с помощью слова и речь поднимает действие на высшую ступень управления, прежде независимое от нее, подчиняет его себе, накладывает печать разума и воли (знание сила – вторая интуиция).

Алгоритмическое и метафорическое мышление – становится основой разумного управления энергией!

3. Мир - это текст, положение прямо противоположно первому. Тексты (семантические модели) - становятся управляющим началом в любом действии.

4. Заповедь и мораль становятся мощными регуляторами поведения (прокрустово ложе - как «красные флажки»).

5. Табу (запрет на не качественное и лишнее) - делает неразумную энергию единым и целенаправленным (экзистенциальным) потоком, очень важным для проживания в этом мире, регулятором общественных проявлений и спортивных достижений в том числе.

6. Мистической формой проявления силы слова (третья интуиция) - становится формула – «Вначале было слово...!!!»

7. Образ и слово предполагают наличие явной или скрытой энергетической и инструментальной базы реализации, воплощения этого образа и где границы скрытого и каковы его запасы и есть вопрос развития и совершенствования человека (уровни речи- уровни мироздания).

Не сам орган восприятия изменяется или улучшается, или расширяется, а изменяется сам объект восприятия и все поле переживания, потому что это не то, что видится другими глазами.

Управление движением. Практика критерий истины.

Различают три вида управляемых движений:

- локомоция (лат. locus – место + motio – движение) – совокупность согласованных движений, посредством которых обеспечивается перемещение в пространстве;

- манипуляция - действие по значению гл. манипулировать, сложный приём, сложное действие над чем-либо при работе руками;

- артикуляция - (от лат. articulo - расчленяю) - работа органов речи, совершаемая при произнесении того или иного звука; степень отчетливости произношения.

Эволюционная зрелость центров управления движениями абсолютно разная, естественно, что абсолютно разные у них возможности.

У человека «Л – проявления» достаточно ограничены и характеризуются плотностью событий около пяти движений в секунду (5/1с).

Животные часто превосходят человека в области локомоции. Манипулирование (М) у высших животных осуществляется преимущественно при помощи ротового аппарата и передних конечностей (обследование, питание, защита, конструктивные действия и др.). М и манипуляционное решение задач дают животному наиболее глубокие, разнообразные и существенные для психического развития сведения о среде и о процессах, о свойствах и отношениях, о связях и состояниях.

В ходе эволюции М сыграло и играет решающую роль в развитии познавательных способностей животных и лежит в основе формирования интеллекта.

М "биологически нейтральными" предметами является основой зарождения трудовой деятельности. М можно рассматривать и как ступеньку к дальнейшему развитию сознания.

М у людей достигает очень высокого уровня развития (жонглирование, печатание и т.д.). Переход от манипулирования к артикуляции ведет к еще большему развитию интеллекта.

Артикуляция - структура речевой деятельности в принципе совпадает со структурой любого действия, т.е. включает фазы ориентировки, планирования в форме внутреннего программирования, реализации и контроля.

Управление речью осуществляется из специального центра - ретикулярной формации, которая имеет свои абсолютно специфические возможности.

Из технических характеристик речи привлекает огромная плотность событий. Печатание, жонглирование приближаются к говорению, потому, что чаще всего в основе этих действий лежит хорошо прописанный или оговоренный алгоритм.

Речь - это чудо, которое всегда с тобой.

Владея речью, мы имеем возможность оперировать хорошо сформированным умением для нужд, на первый взгляд, непохожих друг на друга видов деятельности таких, как - речь, музыка, бег. Это осуществляется с помощью операции под названием «translates» - перенос навыка».

Перенос осуществляется так:

1. Индексирование процесса движений (подтекстовка).
2. Установление гомологической связи локомоции с манипулированием и манипулирования с артикуляцией.
3. Глубокое осознание этой связи (медитация) делает возможным ощущение полного перехода манипулирования в артикуляцию (когда речь начинает говорить нами)!
4. Медитация - мощное психическое действие, предполагающее интенсивное изменение врожденного видового опыта и приспособления его к условиям управления движением приобретенного в ходе эволюции.

Процесс переноса навыка стоит, как бы, на уровне генетического превращения.

1. Превращение локомоции в манипуляцию может превратить, буквально, ноги в руки и это имеет далеко идущие последствия.

2. Переход от манипулирования к артикуляции осуществляет превращение рук в язык (что с успехом делают глухонемые).

3. Медитация - использование послеязыковых форм сознания позволяют творить новый вид человека (эвристики, формулы, алгоритмы, метафоры, мантры, молитвы).

Успех приходит не только из плана и его осуществления, а из сопутствующих этому форм работы сознания.

Борьба и изнуряющий труд не являются самым лучшим средством достижения успеха, ни что не делает человека сильнее, чем стремление к поиску своего полного совершенства.

Не только тренировка, ощущение и упражнение, а осознание и перенос ранее выработанных навыков в управление движением (транслетивность) могут сослужить нам не службишку, а службу!!!

Результат приходит тогда, когда речь начинает говорить нами! В первом случае мышление отождествляется с речедвигательными актами, а они, в свою очередь с манипулированием и локомоцией (вложить мысль в руки, затем в ноги).

Глухонемые давно превратили руки в язык, дело за бегунами, им предстоит превратить в язык свое тело!!!

Но и этого мало? Тело может претерпеть трансформацию на клеточном уровне. Тело должно открыть и выработать свой следующий способ. Настоящее приключение.

Мощь твоего разума (сфера интеллекта). Система примеряет на себя литературные и математические одеяния. Для тех, кто хочет сделать переход с открытыми глазами, необходимо некое изначальное представление или, еще лучше, начальное восприятие супраментального процесса управления. Каким образом следует смотреть и как должны мы смотреть, поскольку наши глаза и мысли вводят нас в заблуждение? И вот что: самый первый шаг заключается не в том, чтобы «делать», а в том, чтобы "перечеркнуть сделанное": сомневаюсь, что вы

сможете трансформировать свое тело, если разум ваш все еще не трансформирован. Только взгляните! Вы не можете ни пошевелить пальцем, ни сказать слово или сделать хотя бы один шаг без вмешательства разума. Так с помощью какого же инструмента вы собираетесь трансформировать свое тело, если разум все еще не трансформирован.

Вопрос о внедрении интеллекта в процесс управления бегом, в принципе, коренной, достаточно сложный. Всякий раз, когда нам удастся внедрить в жест хотя бы немного сознания, мы ближе к цели, чем если бы за два часа мы подняли тысячи фунтов тяжести и затем любовались бы в зеркале за развитием своих мышц - следует развить мышцы именно материального нашего сознания. И это можно делать, даже чистя зубы.

Мы сделаем это, если сможем это запрограммировать!!! Отражение, увеличение, мифотворчество (преображение) - элементы культуры человеческого сознания. Отраженный мир – мир текст. «Старт - блеск, забег – кураж, финиш будет - наш».

Отождествленный мир – мир грез. Метод стихий – «Ку-ти-фу-ка-сэй». Экстаз природы.

Религия. Преображение. Преображенный мир - (мифотворчество). Медитация. Трансформация (Вхождение в транс).

SMS – передача сообщения, за гранью сознания. Транслировать себя по нужному адресу - как смс сообщение (высший пилотаж).

Практика – критерий истины. Человек – это экипаж, где «Дух – кучер, Ум – вожжи, Чувства – лошади.

Об экономии времени. Здесь придется познакомиться с понятиями дискретность и континуальность. Дискретность – это расчлененность или бессвязность. Континуальность - это слитность. Комплексно это выглядит так. К важным определяемым характеристикам бега нужно отнести:

а) предварительный отбор правильных параметров бега (состояний, темпов, положений, траекторий, амплитуд, способов и т. д.);

б) цельное (континуальное), а не прерывистое (дискретное) представление действия (информации).

В виде метафор эти условия могут выглядеть как "хорошая фигура" и "общая судьба".

«Text» - хорошая фигура. «Text» - общая судьба. «Text» – общий поток. Получив в свое распоряжение программу типа "text", мы должны учесть, что мы получили в руки известную науке методiku - моделирование. Тип текстовых моделей называется семиотическим (от слова сема - знак).

Наука утверждает, что жизнь семиотических систем равна жизни высоко живучих, хорошо отлаженных систем. Принцип системности (цельности) требует наличие важного фактора - концентрации. Фактор может называться по-разному: заправка, матрица, структура, фрейм, ментор, ритмическая формула.

Наличие в этом факторе пирамиды: буква, слог, слово, предложение. Необходимо наличие принципа доминанты:

а). Жесткое соподчинение необходимо для осуществления обобщенных выгод. Жесткое объединение (связь 5-го порядка) приводит к существенным энергетическим и адаптивным выгодам.

б). Элементы, выделенные из системы характеризуются совершенно другими свойствами:

- H₂O не равно H + H + O.
- МАМА не равно М.А.М.А.
- Х. Л. Е. Б. - это еще не хлеб.

в). Высшая система значительно преобразует поведение низших подсистем, в системах активно проявляют себя силы взаимодействия.

Очень важен принцип ограничения степеней свободы элементов системы (иерархия), чтобы текст не разваливался на слова, слоги, буквы.

Эффект этот выступает в качестве прямого следствия "пирамиды природы" и принципа доминанты системы (преобладание высшего уровня

связности над низшим уровнем). Уровень функциональности (экономичность системы или организованность бега спринтера) определяется отношением частей к целому:

- буква - часть слога, связь первого порядка;
- слог - часть слова, связь второго порядка;
- слово - часть предложения, связь третьего порядка;
- предложение - часть высказывания, связь четвертого порядка.

Вывод. Полный текст - связь пятого порядка и эта связь и есть тот секрет, о котором в спринте не задумывалась плеяда тренеров, исповедующая чисто физический подход к тренировке.

Очень важен существенный для системного подхода тезис М. Бонгарда, который, подчеркивал важность мышления и действия "не атомами (буквами и слогами), а крупными блоками (предложениями)".

Основанием для тезиса, и принципа, и народной мудрости служит закон систем выведенным еще Аристотелем: "Целое больше, чем сумма его частей - оно (целое) еще и произведение, и возведение в степень".

Обратная связь. Использование идей кибернетики в спорте выходит сегодня на передний план, потому что традиционные идеи подготовки спортсменов, связанных с ординарным накоплением силы уже пришло к своему пределу и нужны совершенно новые подходы.

Есть знания, которыми обладают лишь цари, потому они и правят миром, к таким знаниям можно отнести теорию обратной связи.

Можно выделить работы Н. А. Бернштейна, разработавшего теорию обратной связи, которая с успехом используется в предлагаемой системе.

Человек - это вечно двоящееся начало, между должным и данным.

И вещи, и живые существа существуют в той степени, в какой совпадают с совершенным образом, своим высшим смыслом (платоники), если это перевести на язык математики, то:

S_w – то, что должно быть.

I_w – то, что есть.

Δw – погрешность в исполнении (разница должным и данным).

На основе трех переменных возможны четыре типа обратной связи (ОС)

ООС - $sw - iw = \Delta w$ - отрицательная обратная связь.

ПОС - $\pm \Delta w + iw = sw$ - положительная обратная связь.

ИОС - $0 + iw = sw$ – идеальная обратная связь.

ТОС - $iw > sw$ – трансцендентная обратная связь.

Рефлексия – умение человека наблюдать и корректировать свою деятельность.

Лакмусовой бумажкой служит совесть (правда и только правда).

Совесть – это такое чувство, которое рождается, когда сознание само себя взвешивает, ставя на одну чашу действие, а на другую идеал и заставляет стремиться к идеалу ($iw = sw$).

Конгруэнтность – совпадение «данного» с «должным».

Одаренность – мера активного неприятия глубокой двойственности существования (ненасытность на качество).

Гениальность - высшая степень конгруэнтности.

Управление эмоциями. «Там, где чахнут эмоции, не жди ярких проявлений». «Сожаление – дитя страха и сомнения».

Таблица 1.

Регенерация или деградация энергии системы

Знак эмоций	Упорядочение	Идолы Рода: - Ящик Пандоры, Покрывало Майи	Чувства	Настроения	Страсти	Аффекты
ОТРИЦА-	-19	Отчаяние	П	Р	Л	Р
ТЕЛЬНЫЕ	-18	Ярость	О	А		А
(Мудха)	-17	Гнев	М	С	О	З
	-16	Горе	У	С		Р
Закат Богов	-15	Ненависть	Т	Т	Ж	У
	-14	Возмущение	Н	Р		Ш
	-13	Презрение	Е	О	Н	И
Темные	-12	Тревога	Н	Й		Т
	-11	Зависть	Е	С	Ы	Е
	-10	Досада	Н	Т		Л
	-9	Неудовольствие	И	В	Е	Ь
	-8	Печаль	Е	О		Н

своих мускулов. Следует развить мускулы именно интеллектуального нашего сознания. И это можно делать, даже чистя зубы.

Не меньшим резервом человеческой психики является обращение к мускулам Духа. Буддизм. Путь Христа. Обожествление.

Тексты.

«Будда Солнце. Будда Бог».

«Станешь мягким, станешь легким, станешь сильным, станешь ловким, зет».

«Раз-раз два-два три-три чет-чет пять-пять шес-шес семь-семь вос-вос...».

Девиация (переход на другой синтаксис): «11 22 33 44 55 66 77 88 ... ».

Связь букв в более высокие структуры (слог, слово, предложение) «абсолютно позитивно... экономия энтропии (тяжелое из легкого)».

Преобразуя энергию мозга в речь (именно те потоки управляющей информации), мы получаем самую низкоэнтропийную систему («практически бесплатную систему и навык к тому же») управления, ПОТОМУ ЧТО ИМЕННО В ПРОЦЕССЕ РЕЧИ И СОВЕРШАЕТСЯ СУПЕРОБЪЕДИНЕНИЕ!!! Далее, используя метод транслетивности, преобразуем речь в манипуляции и локомоции и так мы достигаем адекватности в управлении и этими движениями.