

$$Rti(k+1,10) = Rti(k,10) + \left(\frac{1}{10}\right) \times (Rti(k+1) - Rti(k,10))$$

Каждый игрок должен иметь рейтинг-лист, куда помимо него нанесены оппоненты, чьи результаты эмоционально значимы для него. Однако вопрос прочерчивания на рейтинг-листе уровня мастера спорта, клубов, национальной сборной пока отложим. Для желающих продвинуться в этой теме еще дальше рекомендуется (2). Для случая личного первенства среди большого числа участников расчеты аналогичны. В УГТУ-УПИ мы проводим такое соревнование уже не первый год. Около 3000 студентов соревнуются друг с другом за право похвалиться перед любимой девушкой своим местом в общем списке рейтинга. Трудно сказать – вырастет эта идея в личное первенство или так и останется тренировочным средством. Точно можно сказать, что от ее реализации никому хуже не станет.

1. Полозов А.А., Щербакова В.А. Личное первенство в командном виде спорта без изменения структуры игры // Теория и практика физической культуры. 1998. № 8. С.29-30.

2. Полозов, А.А. Система рейтинга при проведении личного первенства в командных видах спорта без изменения структуры игры: Автореферат дис. канд. педагогических наук. Тюмень, 1999. 19 с.

## КАКИМ ВИДОМ СПОРТА ЗАНИМАТЬСЯ РЕБЕНКУ?

А.А. Полозов

Этот вопрос мы задаем себе в жизни не один раз. И тогда, когда сами были детьми, и тогда когда мы уже стали родителями. Всех кто освещает данную проблему в литературе, родители склонны подозревать в агитации за «свой» вид спорта. Платные секции родители обоснованно подозревают в материальной заинтересованности. В итоге эта проблема всегда решалась самым тривиальным способом – какой вид спорта ребенок выберет, тем пусть и занимается. Но ведь ребенок не может оценить все аспекты проблемы. Таким образом, проблема уже не одним поколением фактически пущена на самотек. Все решает интерес ребенка. А как эта проблема решается в науке? Давайте рассмотрим наиболее часто цитируемые в СМИ точки зрения.

*«Немецкий журнал "Focus" и ряд российских СМИ, в том числе журнал "Огонек", опубликовали любопытную информацию о "полезности" для организма человека каждого из популярных видов спорта. Профессор Венского университета Сobotка провел исследование 50 видов спорта с тем, чтобы выяснить, какой из них полезнее для человека. Он сравнивал их по таким*

*параметрам: как они тренируют человека, насколько они безопасны, как они влияют на здоровье, как они воздействуют на окружающую среду. Бадминтон в данной классификации занял довольно высокое 13-е место, опередив теннис на 5 позиций. Особенно высокие баллы у бадминтона в разделах "координация", "гибкость", "безопасность" и "здоровье". Третье место по совокупности всех признаков занял гандбол, второе – плавание. Триатлон, недавно появившийся в России и ценимый за комплексное воздействие на организм, занял первое место. «Король спорта» футбол волей австрийских ученых занял 29-е место».*

Данное исследование вызывает недоверие. Как вид спорта может воздействовать на окружающую среду? Откуда может взяться основание для субъективного сравнения сразу 50 видов спорта одним человеком? Какой из видов триатлона так сильно развивает координацию и гибкость? В триатлонный комплекс обычно сводят соревнование в беге, плавании и велосипед. Каждый из этих видов наиболее сильно развивает показатель МПК (максимальное потребление кислорода), что действительно благоприятно для здоровья. Но это, пожалуй, единственный позитив и первенство триатлона выглядит неправдоподобно.

*«Сквош признан самым здоровым видом спорта. Иначе говоря, неподкупный журнал Форбс отдал ему первенство как спорту, наиболее способствующему укреплению здоровья. Сквош обязан этим титулом Нейлу Сантельману, автору исследования по выявлению самого здорового вида спорта. Согласно этой методике многочисленные тренеры по многочисленным видам спорта, в том числе личные тренеры знаменитостей, спортсмены, психологи были опрошены по шести пунктам – четырём базовым критериям оценки физической нагрузки в фитнесе (повышение выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличение мускульной силы, увеличение мускульной выносливости и увеличение гибкости), а также по количеству потребляемой энергии и риску получения травмы. По мнению журнала Форбс, в число "десяти самых здоровых" входят следующие виды спорта (в порядке убывания суммарного рейтинга): сквош, гребля, скалолазание, плавание, бег на лыжах, баскетбол, велоспорт, бег, современный пентатлон и бокс».*

Речь идет о субъективно определяемых выборочных параметрах здоровья, что делает оценку весьма относительной. В основе лежат данные опроса, а не объективные оценки.

*«В 2004 году американский телеканал ESPN провел исследование, призванное проранжировать различные виды спорта по сложности, по результатам которого самым сложным видом спорта был признан бокс. Группа экспертов, в состав которой входили ученые, журналисты и спортсмены, оценивала по десятибалльной шкале такие качества как выносливость, сила, энергия, скорость, ловкость, гибкость, сила духа,*

*стойкость, координация и аналитичность применительно к их необходимости в каждом виде спорта. Средний балл для бокса по всем этим параметрам составил 72,37. Второе и третье места заняли хоккей на льду и американский футбол, набравшие, соответственно, 71,75 и 68,37 балла. Видом спорта, предъявляющим наименее серьезные требования к спортсменам, была признана спортивная рыбалка.*

*Boxing: 72.37; Ice Hockey: 71.75; Football: 68.37; Basketball: 67.87; Wrestling: 63.50; Martial Arts: 63.37; Tennis: 62.75; Gymnastics: 62.50; Baseball/Softball: 62.25 Soccer: 61.50»*

Уверен, что бокс победил потому, что среди экспертов было больше его сторонников. Если человек занимался видом спорта, то для него реальные проявления вышеперечисленных качеств всегда будут выше их виртуальных проявлений в незнакомых видах спорта. Авторы исследования забыли включить в него вред, наносимый в боксе ударами в голову. Такая «рассеянность» делает оценки необъективными.

*«Всякий профессиональный спорт вреден для здоровья. Начиная с того, что у детей, нацеленных педагогами на медали, в принципе не остается свободного времени даже на учебу, и заканчивается тем, что у них к сожалению, слишком часто случаются травмы, как физические, так и психические. Безусловно, вреден бокс - удары приводят к частым сотрясениям мозга, и потому многие бывшие боксеры страдают эпилепсией или болезнью Паркинсона. Нежелательны прыжки в воду с трамплина - резкий перепад давлений, удары о воду приводят к частым головным болям и расшатывают сердечно-сосудистую систему. Не очень полезна гимнастика. К сожалению, у большинства наших детей имеются родовые травмы большей или меньшей степени тяжести. Очень часто это травма шейного отдела позвоночника. И при любой физической нагрузке может произойти смещение позвонков, а при занятиях борьбой, кроме того, еще и пережатие сосудов, что очень опасно в детском возрасте. Но не огорчайтесь. Существует не так мало видов спорта, которые не только не повредят, но и помогут ребенку окрепнуть. Прежде всего, это, конечно, плавание. Не за медалями, а для себя, для удовольствия. Плавание укрепляет нервную систему, помогает правильно сформироваться костно-мышечной системе. Но, повторюсь, плавание, а не ныряние и не прыжки в воду.*

*Очень хорош для развития теннис. И большой, и настольный. Против настольного тенниса нет вообще никаких противопоказаний, а развивает он координацию, дыхательную систему, мелкую моторику, даже почерк улучшается после этих занятий. Прекрасно подходит для холодных краев лыжный спорт. В частности он полезен тем, кто страдает энурезом.*

*Велосипед дает разумную нагрузку на весь мышечный аппарат и отличную возможность почаще бывать на свежем воздухе. Прекрасно подходит для детей астматиков и детей, ослабленных ОРЗ и ОРВИ, занятия гимнастикой ушу. Такие пограничные виды спорта, как спортивные танцы, аэробика, шейпинг, - отлично подходят как для девочек, так и для мальчиков. Можно порекомендовать еще бальные танцы, хотя это, пожалуй уже искусство. Но пластику, координацию и уверенность в себе они развивают так, как многие виды спорта просто не в состоянии. Врач-невропатолог М.В. Бархатов»*

Трудно не согласится с рядом веских доводов профессионального врача. Однако беспокоит совсем другой аспект. Что если я буду давать советы взрослым людям типа: «не выходите на улицу – кирпич может упасть на голову». Или – «не пользуйтесь кухонными ножами – можно порезаться». Или – «не пользуйтесь электроэнергией – Вас может ударить током». Вряд ли кто из взрослых людей воспримет мои слова серьезно. Когда-то в 8 классе терапевт услышала у меня на сердце какие-то шумы и запретила мне заниматься спортом вообще. Она, как и все врачи, действовала по принципу «как бы чего не вышло». Через полгода отдыха я проигнорировал мнение врача и стал заниматься спортом. Позже я выполнил норму кмс по трем видам спорта. Еще позже никаких «шумов» у меня не обнаружили. К сожалению, иногда сама забота врачей наносит здоровью значительный ущерб.

*«Согласно исследованиям международного Олимпийского Комитета из всех видов спорта именно баскетбол больше всего приближен к максимальному потенциалу человеческих возможностей».*

Типичный рекламный ролик вида спорта. Понятия приближенности вида спорта к некоему, никем не определенному потенциалу человеческих возможностей просто не существует в науке.

*Всемирная организация здравоохранения считает приоритетным параметром здоровья максимальное потребление кислорода. Здоровье – это не отсутствие болезней, а высокий уровень физического и психического благополучия. Основным его критерием следует считать энергопотенциал биосистемы, поскольку жизнедеятельность любого живого организма зависит от возможности потребления энергии из окружающей среды, ее аккумуляции и мобилизации для обеспечения физиологических функций. Чем больше мощность и емкость реализуемого энергопотенциала, а также эффективность его расходования, тем выше уровень здоровья индивида. Энергопотенциал организма состоит из двух составляющих: кислородной (аэробной) и бескислородной (анаэробной). В первом случае, вдыхаемый кислород транспортируется в каждую клетку организма, где происходит реакция с водородом, от которой получает энергию сокращающаяся мышца. Во втором,*

когда требуется проявление более высокой мощности, организм мобилизует из печени гликоген. В тех видах спорта, где нет замен, как правило, доминирует аэробный режим. Анаэробный режим требует пауз в виде замен. В повседневной жизни безраздельно доминирует аэробный режим, главным численным критерием которого принято считать максимальное потребление кислорода (МПК) – максимальное количество кислорода, усвоенное организмом за 1 минуту. Любой двигатель имеет коэффициент полезного действия. Чем больше МПК, тем большая доля вдыхаемого кислорода аккумулируется и меньшая выдыхается обратно. Уровень МПК определяется уровнем самой слабой из всей технологической цепочки стадии: сократительной способности сердца, кислородной емкости крови (гемоглобин), ее транспортных функций, энергообмен в клетке, сократительной способности мышц и т.д. В свою очередь эти элементы технологической цепочки зависят от ряда других цепочек. Например, сократительная способность мышц зависит от числа медленных мышечных волокон, реализующих кислородный механизм. МПК информативно, так как тестирует большое число систем организма и ограничивается функцией самой слабой из них. Если МПК невысок, то неработающий лифт может завершиться, например, восхождением с остановкой сердца. Американский врач Купер (1970) доказал, что люди, имеющие уровень МПК 42 мл/мин/кг и выше, не страдают хроническими заболеваниями, имеют нормальный вес, артериальное давление, холестериновый обмен, минимальный риск онкозаболеваний. Наиболее высокие значения МПК отмечаются у жителей Швеции (58 мл/кг) - страны с традиционно высоким уровнем развития массовой физической культуры. На втором месте - американцы (49 мл/кг). Самый низкий показатель аэробной производительности у населения Индии (36,8 мл/кг), большая часть которого склонна к пассивному, созерцательному образу жизни. Благодаря введению поправки на обеспеченность организма ключевым ферментом антиокислительной защиты супероксиддисмутазой американский геронтолог Р. Катлер и его сотрудники получили полную корреляцию между уровнем потребления кислорода на единицу массы и продолжительностью жизни тринадцати видов млекопитающих включая человека (4). Чтобы повысить МПК, не нужно титанических усилий. Простая ходьба ежедневно в течение получаса дает существенный эффект. Рекомендуется за день всего проходить не менее 7,5 км. Повышение МПК позволяет сердцу работать более экономно и, как следствие, продлевать жизнь. Всемирная организация здравоохранения считает МПК – приоритетным параметром здоровья. Под этот параметр виды спорта выстраиваются в следующей последовательности. Лидирует лыжный спорт. Далее легкоатлетический бег, ориентирование, конькобежный спорт, велосипедный спорт, спортивная ходьба, плавание, гребля, бадминтон. Таким

образом – бег и ходьба – самые простые рецепты здоровья, но это явно не то, что мы ищем.

Итак, мы посмотрели наиболее цитируемые точки зрения. Главная слабость вышеприведенных мнений в отсутствии основополагающей идеи выбора. Вместо нее идут ссылки на различные опросы, мнения всезнающих «дядей». В настоящее время существует 150 различных видов спорта. Занятия спортом полезны для здоровья. Регулярная двигательная активность снимает стресс и поднимает настроение. Мозг получает больше кислорода, и поэтому улучшается память и реакция. Последние исследования Гарвардского университета показали, что каждый час занятий спортом продлевает жизнь на два часа.

Поддаляющее большинство детей не будет олимпийскими чемпионами, но здоровье необходимо всем им. Поэтому спорт необходим не только на стадии развития ребенка, а на протяжении всей жизни чтобы поддерживать себя в тонусе. Следовательно, не так важен выбор конкретного вида спорта (за исключением будущих олимпийских чемпионов), как то, чтобы сформировать у ребенка стимул заниматься спортом всегда, а не только сегодня и под давлением родителей. Ребенок будет заниматься спортом всегда только при условии, что спорт будет приносить ему эмоциональное удовлетворение. За этим самым удовлетворением он пойдет заниматься спортом и будет это делать постоянно. Тогда вопрос о выборе вида спорта зависит от решения вопроса о постоянном эмоциональном удовлетворении. Трудно поверить, что можно получать его, занимаясь всю жизнь одним и тем же видом спорта. Его можно получать только в том случае, если при неизбежной от возраста, изменения места жительства, появления новых вариаций, новых возможностей смены вида спорта уровень результатов не страдает. Иными словами, при переходе от одного вида спорта в другой ребенок сохраняет свою конкурентоспособность и, обыгрывая своих оппонентов, продолжает получать эмоциональное удовлетворение. Значит, нам нужен вид спорта, который можно считать базовым для всех остальных видов. Такого вида спорта не существует. Тогда нам следует выделить классы однотипных видов спорта и в каждом таком классе выделить этот самый базовый вид. Из приведенных цитат совершенно очевидно, что ни один вид спорта в отдельности не решает проблемы гармоничного развития. Следовательно, рано или поздно оформятся виды многоборья, которые в сумме дают такое развитие. Например, триатлон. Поэтому наша задача сформировать из базовых видов спорта по различным направлениям такое гармоничное многоборье, которое позволит в будущем без труда менять спортивные увлечения и претендовать в них на хороший уровень результатов. Мы должны назвать минимальное число таких видов спорта,

**успехи в которых позволяют занимающемуся выиграть воображаемый турнир по всем без исключения видам спорта.**

Такая задача мною решалась достаточно давно. Тогда она называлась проблемой переноса результатов между видами спорта. *Перенос - это средняя разница в уровне результатов (рейтинге) занимающихся при их переходе из одного, приоритетного для них вида спорта, в другой, неприоритетный, при минимальной адаптации до устойчивых значений.* Очевидно, что из множества однородных по содержанию видов спорта базовый вид будет выделяться своим переносом во все остальные виды. Нетрудно догадаться, что для интеллектуальных видов спорта таким видом будут шахматы. Число позиций на шахматной доске оценивается числом  $10^{120}$ . Для сравнения, число атомов во Вселенной оценивается «всего лишь» числом  $10^{80}$ . Все остальные интеллектуальные игры уступают им по вариативности. Если ребенок продвинулся в шахматах, то в дальнейшем он без сложностей адаптируется и к шашкам, и к го, и к рендзю. А вот обратная последовательность в жизни, увы, не встречается. В конце 90 годов у меня была возможность для выявления направления переноса результатов из одних видов спорта в другие. Другое дело, что тогда число номинаций было меньше. Некоторые виды спорта просто еще не существовали («экстремальные»), некоторые были под запретом (каратэ), некоторые у нас не прижились. В условиях ограниченного выбора я исходил из предположения о том, что все новые виды спорта представляют собой вариативные комбинации из ранее известных. Предполагалось, что чем более многовариантен вид спорта, тем более разностороннее физиологическое воздействие он обеспечивает, тем выше его суммарная отдача. Для оценки вариативности вводился критерий - степень многовариантности (СМ), который соответствует степени числа гипотетически возможных путей для достижения поставленной в данном виде спорта цели. Все виды спорта были разделены по их преимущественному воздействию на интеллект, мышцы рук и туловища, на мышцы ног и сердечно-сосудистую систему. Внутри этих групп были выделены наиболее многовариантные виды. Это шахматы, футбол, наиболее общая версия рукопашного боя для юношей и гимнастика для девушек. Логика была в том, что с шахмат на нарды перейти легко, а вот обратный переход жизни представляется маловероятным. Однако такое решение можно квалифицировать как неполное, предварительное.

Давайте подойдем к решению проблемы с другой, структурной стороны. Обычно виды спорта делят на стереотипные и ситуационные, с измеримым результатом и качественной оценкой, циклические и ациклические.

Платонов В.Н. (2004) предлагает две классификации. Первая состоит из 6 групп:

1. Атлетические – (л/а, тяжелая атлетика, гребля)

2. Управление средствами передвижения (автогонки, яхта и т.п.)
3. С использованием спортивного оружия (лук, винтовка и т.п.)
4. Конструкторские (авиа-, судомодели)
5. Передвижение по местности (туризм, альпинизм)
6. Абстрактно-композиционные (шахматы, шашки)
7. Классификация такого же рода, но примененная к артистам эстрады скорее всего даст деление всех артистов на А. Пугачеву и всех остальных. Выделим интеллектуальные и технические виды спорта. Другая классификация Платонова В.Н. (2004) более корректна:
8. Циклические – плавание, гребля, беговые дисциплины
9. Скоростно-силовые – тяжелая атлетика, метания, прыжки на лыжах
10. Сложнокоординационные – гимнастика, прыжки в воду, стрельба
11. Единоборства - бокс, борьба
12. Спортивные игры – волейбол, футбол
13. Многоборья и комбинированные виды – пятиборье, триатлон и т.п.

Очевидно, что такая классификация лучше, но она слишком упрощенно объединяет совершенно разнородные виды спорта (гимнастика и парусный спорт).

В результате исследований все виды были разделены по степени близости содержательной стороны дела или, иначе говоря, взаимосвязанности результатов.

- **Интеллектуальные:** шахматы, шашки, домино, карты, рендзю, го и т.п.
- **Единоборства:** рукопашный бой, у-шу, дзюдо, каратэ, вольная борьба и др.
- **Игровые:** футбол, хоккей, баскетбол, гандбол, волейбол, регби
- **Беговые:** лыжи, л/а бег, ориентирование, велосипед и др. роллерспорт,
- **Скоростно-силовые:** плавание, гребля, дайвинг, скалолазание, ледолазание
- **Игровые единоборства:** теннис, сквош, бадминтон, бейсбол,
- **Прикладные:** гимнастика, спортивные танцы, йога, акробатика, фигурное катание, прыжки в воду, шейпинг, аэробика, скейтбординг, сноуборд,
- **Технические:** компьютерный спорт, парусный спорт, дельтапланеризм, парапланеризм, автогонки, парашютный спорт.
- **Силовые:** тяжелая атлетика, метание, пауэрлифтинг, бодибилдинг, армреслинг.
- **Координационно-пространственные:** бильярд, гольф, боулинг, стрельба, пейнтбол, фехтование, керлинг, горные лыжи.
- **Многоборья – триатлон, биатлон, лыжное двоеборье**

Здесь выделены 10 направлений из однотипных видов, внутри которых существует большая корреляция в результатах. Если я неплохо бегаю, то это позволяет мне хорошо выступать в беге, на лыжных гонках, в ориентировании и т.д. Но это не позволит мне столь же успешно выступать в шахматах или армреслинге. Если ребенок продвинулся в шахматах, то в дальнейшем он без сложностей адаптируется и к шашкам, и к го, и к рендзю. А вот обратная последовательность в жизни, увы, не встречается.

Одиннадцатое выделенное направление представляется попыткой решения проблемы гармоничного развития и поэтому оно не самостоятельно, полностью зависит от сочетаний первых десяти направлений. Сказанное не подразумевает, что необходимо заниматься одновременно всеми выделенными в качестве базовых видов спорта сразу. Однако «вести» одновременно 2-3 вида вполне по силам.

Теперь нам следует скорректировать позицию. Есть основания полагать, что некоторые группы видов спорта дают существенно меньшую отдачу в здоровье и поэтому ни разу не упоминались в вышеприведенных исследованиях. Например, пространственно-координационные виды из-за минимально возможной физической нагрузки. Силовые виды спорта просто нецелесообразны для растущего организма, неприемлемы для девушек. Тем более что они входят составной частью в подготовку большинства других видов спорта. Сложно себе представить хоккеиста НХЛ, у которого дома нет нескольких тренажеров. Технические виды спорта в подавляющем большинстве случаев просто недоступны. Они очень специфичны и сводятся к проявлению скорости в управлении этой самой техникой. Победа в таких видах спорта – это общий результат технологии и мастерства.

*Отдельно поясню – почему не выделены т.н. «экстремальные» виды спорта.*

«Ассоциация производителей спортивных товаров (SGMA) проводит ежегодный репрезентативный опрос населения США о занятиях конкретными видами спорта. В 1998 году такой обзор показал, что пейнтбол стоит на 4м месте среди экстремальных видов спорта - 5,92 млн человек вышли на пейнтбольные поля хотя бы один раз и 1,17 млн игроков – по 15 и более раз, что было больше, чем, например, в сноубординге. В 99 году число участников увеличилось до 6,36 млн, а в 2000 – до 7,12 млн человек. В 2001 году пейнтбол занял третью строчку рейтинга, причем его рост продолжается на фоне спада других видов (роликов, горного и экстремального велосипедного спорта, сноуборда и других). Число пейнтболистов составило 7,68 млн человек, уступив только скейтборду и роликовым конькам. Также продолжает расти и скалолазание по искусственным стенам, ставшее 4м по популярности видом с 7,38 млн участников

Пейнтбол больше сноубординга, в 2 раза больше BMX, в 5 раз больше сёрфинга, в 14 раз больше виндсерфинга и при этом пейнтбол менее травматичен, чем гольф или боулинг. В 2000 году в США разными видами спорта занимались:

<i>Вид спорта</i>	<i>хотя бы 1 раз</i>	<i>постоянно (&gt; 15 раз в год)</i>
<i>Горные лыжи</i>	<i>32 млн</i>	<i>10 млн</i>
<b>ГОРНЫЙ ВЕЛОСИПЕД</b>	<b>6,6 МЛН</b>	<b>2,2 МЛН</b>
<i>Скейтборд</i>	<i>7,2 млн</i>	<i>1,2 млн</i>
<i>Пейнтбол</i>	<i>5,9 млн</i>	<i>0,8 млн</i>
<b>СНОУБОРД</b>	<b>5,5 МЛН</b>	<b>1,1 МЛН</b>

Само название «экстремальные» виды является чисто журналистской реакцией на эволюцию спорта вообще. Неинтересно смотреть, как состязаются байдарочники. Обывательским языком такие виды спорта часто называют «лошадными». Зато смотреть экстремальный вариант соревнований байдарочников куда как интереснее. Не интересны соревнования по стрельбе. Там можно просто уснуть. А вот пейнтбол, отдаленно напоминающий детскую игру «в войну» куда привлекательнее. Таким образом, все виды спорта будут эволюционировать в сторону экстремальности, то есть зрелищности. Однако это долгий путь. Сейчас экстремальные виды спорта существуют только для тех, кто хочет пощекотать себе нервы. Нет стабильного календаря соревнований, нельзя стать мастером экстремального вида спорта, не существует сборных команд. Да и цель таких видов спорта все время меняется. В пейнтболе играют на один флаг, два флага и есть еще вариации. Объявившей себя спортом народной забаве еще предстоит стать на ноги. Все экстремальные виды спорта рассмотрены в тех разделах, на основе которых они существуют.

Чем не устраивает официальная альтернатива в виде комплекса из метания, подтягивания и т.п.? В отношении официальной альтернативы можно сказать, что лучше плохонькая, но система, чем веселенький, но беспорядок. Правда эта система мало отличается от ее отсутствия. Эта альтернатива плоха уже тем, что соревнование с абстрактным оппонентом под фамилией «норма» не стало повальным народным увлечением. Скорее наоборот, спущенная сверху инициатива многими воспринимается как обуза. Тем более, что «норма» - это соответствие среднестатистическому по данному возрасту показателю и другого смысла у нее нет. Ребенок познает мир через игру. Поэтому, какими бы благими намерениями не были обусловлены всевозможные нормативы и комплексы, они отторгаются как не имеющие игрового содержания.

Самый главный вопрос – как это все реализовать? Для того, чтобы реализовать идею многоборья придется использовать систему рейтинга. Ранее уже была опубликована статья о том, как можно выделить результат отдельного

игрока в командном виде спорта. А есть еще проблемы преодоления фактора весовой категории, приведение к универсальной рейтинговой форме времени прохождения дистанции в лыжах и плавании. Эти и другие проблемы уже решены (1). Однако их изложение в рамках данной статьи нецелесообразно.

Мир становится прагматичней. На место романтически влюбленных в тот или иной вид спорта поколений приходит прагматика, желающие получить от спорта гармоничное здоровье. Одним видом спорта эту задачу не решить. Поэтому следует ожидать дальнейшего появления новых видов спортивного многоборья. Предлагаемый подход хорош и тем, что даже неожиданное появление научной статьи о сказочных дивидендах от занятий тем или иным видом спорта мало что меняет. Ведь мы фактически исчерпали ресурс задачи. Этот вид спорта неизбежно будет классифицирован в рассмотренной структуре и, стало быть, в это направление уже было учтено. Выбранный в качестве базового вид спорта из этого направления поможет достаточно быстро адаптироваться к новому увлечению. Указанное сочетание имеет смысл учитывать не только родителям применительно к своему ребенку, но и применительно к самим себе. Смена спортивных увлечений должна циклически повторяться по кругу, но с вариациями. Например, отыграв в детстве в бадминтон, в более позднем возрасте можно позволить себе сквош или большой теннис. Тогда удастся сохранить в себе желание играть всю жизнь, всегда находиться в хорошей форме из-за комплексности воздействия выбранных сочетаний видов спорта. Лично я, например, в настоящее время систематически играю с ПК в шахматы, раз в неделю плаваю, играю в бадминтон и мини-футбол. Все эти занятия приходятся на пятницу, субботу и воскресенье. Это позволяет создать суперкомпенсационный напор на успешную для карьеры деловую жизнь с понедельника по пятницу.

В большинстве семей вид спорта выбирает себе ребенок сам. Не оспаривая право ребенка на выбор того, что ему «по душе», отметим отсутствие у большинства родителей представления о приоритетах в этой сфере. В итоге они фактически пускают все на самотек, который является скорее формой падения, чем развития. Определяющим принципом выбора вида спорта является перспектива занятий спортом на протяжении всей жизни, а не только ее школьного периода. Следуя этому принципу, мы назвали минимальное число таких видов спорта, успехи в которых позволят занимающемуся выиграть воображаемый турнир по всем спорта. Это шахматы, вид рукопашного боя, футбол (или хоккей), лыжный спорт, плавание, теннис (сквош, бадминтон), вид гимнастики (аэробика, спортивные танцы). Приведенный вариант из семи видов спорта всесторонне развивает человека без необходимости смены вида и тем самым готовит базу для неизбежной смены спортивных увлечений (связанной с возрастом, изменением местонахождения) в зоне наименьших разрывов в

результатах. Поэтому те, кто ориентируется на такие виды, будут заниматься спортом всю жизнь.

#### Библиографический список

1. «Информационная модель управления соревновательной деятельностью»/ Автореферат на соис. .. д-ра п.н.. Омск, 2003, 50с.
2. Полозов, А.А. Рейтинг-формула // Теория и практика физической культуры. 1996. № 1. С.58-59.
3. Полозов, А.А. Личное первенство в командном виде спорта без изменения структуры игры / А.А. Полозов, В.А. Щербакова // Теория и практика физической культуры. 1998. № 8. С.29-30.
4. Tolmasoff J. M., Ono T., Cutler R.G. Superoxide dismutase: correlation with life - span and specific metabolic rate in primate species. // Proc. natl. acad. sci. USA. - 1980. - Vol. 77. - P. 2777 - 2781.
5. Полозов, А.А. Перенос гармонии в спорте // Теория и практика физической культуры. 1999. №5. С. 36 –37.
6. Каким видом спорта заниматься ребенку // газета «Спорт в школе», №4, №5 2005.

#### ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

А.И. Репина

Основными проявлениями в клинической картине детских церебральных параличей являются двигательные нарушения, которые характеризуются преимущественно центральными параличами определенных групп мышц и соответствующими расстройствами координаций произвольных и непроизвольных движений, гиперкинезами. В зависимости от тяжести и формы данной патологии может наблюдаться полное или частичное отсутствие тех или иных движений.

Естественно, двигательные нарушения, ограничивающие или делающие невозможным активные движения, отражаются на общем здоровье ребенка, его физическом или интеллектуальном развитии.

Проведено обследование 16 детей Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования. В детском оздоровительном центре Верх-Исетского района г. Екатеринбург анализ медицинских карт группы