
НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ
Отделение психопедагогики Секция
интенсивных методов обучения

**ВЕСТНИК
БАЛТИЙСКОЙ АКАДЕМИИ**

Вып. 11. -1997

МЕНТАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ,
ДУХОВНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ ВЫПУСКА:
БУНДЗЕН П.В., ВОЛКОВ И.П., ГОРБУНОВ Т.Д.,
ЕВСЕЕВ СП., УНЕСТАЛЬ Л.-Э. (Швеция)

РЕДАКЦИЯ ВЕСТНИКА:

Главный редактор -	Р.П. Волков
Зам. главного редактора -	М.К. Тутушкина
Секретарь -	Г.А. Степанова

Адрес редакции:

198005, Санкт-Петербург, ул. 2-я Красноармейская, д. 4.
Кафедра практической психологии
Санкт-Петербургского государственного
Архитектурно-строительного университета (СПбГАСУ)
(Проф. М.К. Тутушкина)
тел. **(812) 259-49-15**

Печатается на средства авторов и взносы членов БПА
по секции интенсивных методов обучения и
отделения психопедагогики

В36

© **И.П. Волков**

© **Г.Д. Горбунов**

431622014-75

g ----- g_{ез} объявления

C 96(03)-97 ISBN

5-85029-077-X

ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ АКАДЕМИИ**Вып. 11. -1997**

Научное издание БПА.
Гослицензия № - Б 471385

Основано в июле 1995 г.
в г. Санкт-Петербурге

От редакции..... 5

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЙ:

Бундзен П.В., Унесталь Л.Э. (Швеция). Теоретико-экспериментальные обоснования развития технологии ментального тренинга 7

Вдовиченко Л.М. О возможных путях выхода из экологического кризиса ;..... 15

Антонов С.Г. Научение как способ адаптации к успешной деятельности в спортивных единоборствах.. 20

Евсеев С.П. Наша задача - помочь инвалидам найти свое место в жизни..... ,..... 36

Матошук С.А. Формирование и проявление отношений доверия партнеров по бизнесу в спорте..... 44

Геева Г.О. Некоторые актуальные проблемы психологии спорта во Франции 50

Гаврилова Е.А. Психика и иммунитет ,..... 63

НАПРАВЛЕНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИКЛАДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ:

Ледовских В.С. Вовлечение трудных подростков в занятия спортом как педагогическая задача..... 68

Меньшова С.В. Сочетание двигательных действий с умственной деятельностью в практике школьного обучения детей младших классов..... 72

Макаров О.В. Публичность соревнований и ее влияние на поведение спортсменов 77

Луценко Ю.В. Восприятие психологического климата спортсменами в зависимости от позиции в системе взаимоотношений в команде	82
Попов В.П. Изучение поведенческих реакций у. спортсменов в предстартовых состояниях.....	88
Волков О.И. Психосинтез в подготовке спортсменов к соревнованиям.....	92
Козлов И.М., Орлова Н.А. Биомеханическая структура бега с низкого старта как результат обучения	97
Ким Чжон Гиль (Р. Корея), Ли В.Ф. Истоки возникновения тхэквондо.....	104
Гамаль Е. В. Специфические особенности влияния занятий по программе Спортивно-Компьютерно-Игрового комплекса на психическое и физическое развитие дошкольников.....	111
ИНФОРМАЦИЯ ПРЕЗИДИУМА БПА	115
Объявления. реклама	116

ОТ РЕДАКЦИИ

Предлагаемый читателю выпуск Вестника Балтийской Академии, в основном, посвящен проблемам практической психологии и психопедагогики физического воспитания, спорта и оздоровления среды обитания. Однако, наряду с прикладной направленностью большей части публикаций авторов выпуска, среди них выделяется статья проф. П.В. Бундзена и Л.Э. Унесталья по проблеме теории и методам ментального тренинга в спорте и в жизни.

Авторы вышеуказанной статьи - Павел Владимирович Бундзен (зам. директора НИИФК СПб) и Ларе Эрик Унесталь (Президент Скандинавского Международного Университета, Оребро) по праву считаются основоположниками и ведущими теоретиками ментального тренинга как в России, так и в мире.

Ментальный тренинг - новое перспективное направление создания методов практической психологии для развития и тренинга психической саморегуляции состояний человека, нуждающегося в мобилизации своих резервных возможностей в спорте, в труде, в жизни. Авторы статьи предлагают свою теоретическую концепцию развития технологии ментального тренинга в XXI столетии, на основе которой ими уже созданы и внедрены в практику различные аудиокассетные методики вербально-музыкальной психорегуляции состояний, успешно применяемые людьми, нуждающимися в быстром отдыхе, оптимизации своего психофункционального состояния.

По вопросам приобретения аудиоинструментария по ментальному тренингу обращайтесь в БПА по тел. 114-66-27.

Отметим, что разнонаправленность статей Вестника, не лишает его содержание концептуальной цельности. В статье профессора СПбГАФК Станислава Геннадьевича Антонова излагаются вопросы научения лучшим способам поведения новичков в спортивных единоборствах, что, как пока-

зано автором, также достигается не без активного участия ментальных процессов юного спортсмена.

Новым направлением в научной мысли ученых БПА можно считать идеи и концепции, изложенные в статье проректора СПбГАФК доктора педагогических наук, профессора, заведующего кафедрой адаптивной физической культуры Сергея Петровича Евсеева по проблеме психолого-педагогической помощи инвалидам, число которых в России значительно выше, чем в других странах.

В данном выпуске "Вестника БПА" представлены результаты исследований аспирантов и молодых ученых, являющихся членами БПА (С А. Матощук, В.С. Дедовских, СВ. Менькова, О.В. Макаров, Ю.В. Луценко, В.П. Попов, Н.А. Орлова, Е. В. Гамаль).

Наш журнал становится популярным и для представителей боевых искусств, изучающих историю и методики восточных единоборств. Статья Ким Чжон Гиля (Республика Корея) и В.Ф. Ли знакомит с истоками возникновения тхэквандо, специалистов по которому готовят на кафедре бокса в СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.

Редакция "Вестника БПА" благодарит всех членов БПА приславших свои статьи для публикаций в данном выпуске.

=====

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЙ:

ТЕОРЕТИКО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ТЕХНОЛОГИИ МЕНТАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

П.В. Бундзен, доктор медицины, профессор, академик БПА;
Л.Э. У несталь, доктор психологии, профессор, действительный член
Петровской Академии наук и искусств (Швеция).

В последние годы все активнее предпринимаются попытки изучения психофизиологических механизмов сознания и, в частности, альтернативного состояния сознания (АСС), формирующегося в условиях медитации, гипноза и ментальной релаксации (Лебедева Н.Н., Добронравова И.С., 1990; Sabourin M. et al., 1990; Bundzen P. et al., 1994). Это обусловлено не только возможностями современной нейронауки, но и теми проблемами, которые ставит медико-психологическая практика.

Одной из таких наиболее актуальных проблем является сохранение психического здоровья населения в современных чрезвычайно осложненных социально-экономических условиях. Если при этом принять во внимание специфику измененных состояний массового сознания и особенности трансформации жизненных ценностей (см. Спивак Д.Л., 1996), которые характерны для настоящего времени, то, естественно, возникает следующий вопрос:

Каким образом может быть повышена эффективность уже признанных в мире психопрофилактических методов и, в частности, ментального тренинга (Unestahl L.-E., 1992) именно в плане сохранения и укрепления душевного здоровья населения?

Попытка решения данного вопроса поставила нас прежде всего перед необходимостью изучения глубинных мозговых механизмов ключевого звена ментального тренинга - ментальной релаксации, в ходе которой и формируется АСС.

В процессе систематических исследований, проведенных в 1994 - 1996 гг., было выявлено, что индукция АС С в ходе ментальной релаксации сопровождается формированием в коре больших полушарий специфической изогradientной кортикальной активационной структуры (КАС), распространенной как билатерально, так и во фронтально-окципитальном направлении (Bundzen P. et al., 1994).

Из полученных данных стало очевидно, что формирование АСС связано с глубокими структурно-системными перестройками в деятельности мозга:

во-первых, со "сглаживанием" билатеральной функциональной асимметрии мозга;

во-вторых, с изменением воздействия фронтальных и ретроцентральных зон обоих полушарий мозга;

в-третьих, с формированием определенных отношений градиентов активации между лобными, центральными и зонами межмодальной интеграции коры больших полушарий; при этом характерно, что отношения между градиентами активации указанных зон в АСС оказались соответствующими универсальной комплексной константе - "золотой" пропорции (Unestahl L.-E., Bundzen P., 1996).

Результаты проведенных исследований позволили прийти к выводу, что важную роль в становлении целостности и поддержании устойчивости паттерна активации коры мозга в условиях АСС играет механизм структурно-системной гармонизации.

Необходимо отметить, что данный вывод находится в определенном соответствии с результатами исследований ряда авторов, обнаруживших, в частности, связь граничных частот основных ритмов ЭЭГ с числами Фибоначчи (см. Соколов А. А., 1976; Васютинский Н. А., 1990) и селективную чувствительность анализаторных систем мозга к "золотой" пропорции

(Фихнер Г., 1876; Sander F., 1931; Мак-Каллох У., 1965; Свистун Т.С., 1995; Эйбл-Эйбесфельдт, 1995).

Однако следует подчеркнуть, что в условиях АСС, развивающегося в ходе ментальной релаксации, в отличие от обычного состояния сознания феномен гармонической взаимосвязи охватывает практически все анализируемые зоны как левого, так и правого полушария. Фактически КАС в этих условиях представляет собой как *вы диссипативный гармонический резонатор*, что позволяет предположить высокую чувствительность мозга человека в АСС к феномену так называемого "информационного резонанса" (см. Шевелев Р.Ш. с соавт., 1990).

Под феноменом "информационного резонанса" в настоящее время понимаются процессы "индуктивной подпитки" гармонически структурированной среды (в данном случае КАС мозга) за счет сигналов, имеющих соразмерную гармоническую составляющую.

В современной теоретико-методологической литературе реализация данной формы взаимодействия в системе "человек - среда" рассматривается с точки зрения функционирования "третьей сигнальной системы" (Шмелев И.Д., 1990) или системы "экоцептивной чувствительности" (Самосюк И.З. с соавт., 1994). Однако гармонически организованная внешняя среда - это не только и не столько биосигналы, которые воспринимаются экстерорецепторами (в том числе и электромагниторецепторами). Это, в том числе, и экокультурная среда человека - архитектурное, музыкальное, словесно-поэтическое пространство, которое включает статические и динамические структурно-ритмические комплексы, подчиняющиеся "золотой" пропорции (Марутаев М., 1990; Тернер Ф., Пеппель Э., 1995; и др.).

Таким образом, есть основание предположить, что за счет явлений изоморфно-гармонического резонанса на уровне системы "человек - среда" возможно не только восстановление энергетического потенциала организма, но и, по всей вероятности, возникновение "психического" резонанса,

связанного с формированием глубинных элементов эстетического восприятия (красота, умиротворенность, чувство гармонии со всем миром).

В настоящее время высказано предположение, что эстетичность "золотой" пропорции для человека, по всей видимости, связана с наличием в ЦНС "модели" собственного тела, которое соответствует "золотой" пропорции и числовому ряду Фибоначчи (Суббота А.Т., 1995). Полагают, что именно эта интериоризированная модель, а точнее - акцептор, "отметит" эстетичность информации, поступающей в мозг, если в структуре информационного сигнала будут представлены элементы "золотой" пропорции.

Приведенные выше литературные сведения в сопоставлении с полученными нами результатами экспериментальных исследований позволили высказать следующую гипотезу:

Если формирование альтернативного состояния сознания в ходе ментальной релаксации способствует формированию в ЦНС активационной структуры, которая представляет собой устойчивый диссипативный гармонический резонатор, то:

во-первых, психологический эффект ментальной релаксации и соответственно нейродинамические маркеры ментальной релаксации, по-видимому, могут быть усилены (амплифицированы) за счет включения в сигнальные воздействия гармонических составляющих, соразмерных "золотой" пропорции;

во-вторых, систематический ментальный тренинг, облегчая процессы изоморфно-гармонического резонанса в системе "мозг - среда", вероятно, может оказать модулирующее воздействие на процессы психосенсорного синтеза, связанные с эстетическим предпочтением субъекта;

в-третьих, феномен изоморфно-гармонического резонанса в условиях ментальной релаксации, видимо, может быть использован для оптимизации процессов психосоматической саморегуляции.

Исходя из выше приведенных предположений, в 1995 и 1996 годах были проведены три серии исследований по изучению специфических особенностей системно-структурной организации авторегуляционных, информационных и биоэнергетических процессов, характерных для АСС (А-мода), в отличии от обычного состояния сознания (Д-мода).

Методы исследований включали:

-спектральный анализ ЭЭГ и статистический анализ динамики системных градиентов активации (СГА) в пределах 16 зон коры больших полушарий;

-измерение концентрационно-кинетического потенциала (кислородный потенциал) в системе 12 энергетических каналов организма с использованием компьютерно-диагностического комплекса "Зодиак" (Загранцев В.В. с соавт., 1996);

-психомоторный синтез графических изображений (компьютерная графика геометрических фигур, отличающихся своими пропорциями).

Исследования проведены в условиях использования базовых программ ментальной релаксации, в структуру которых с целью формирования явлений изоморфно-гармонического резонанса были введены специально селектированные фрагменты музыкальных произведений медитационной музыки и фрагменты классической музыки*. Испытуемыми являлись студенты вузов и учащиеся УОР № 1 в возрасте 17 - 22 лет.

В ходе исследований было обнаружено, что даже при однократном предъявлении аудиопрограммы ментальной релаксации паттерны СГА приобретают черты билатеральной (межполушарной) и фронтально-затылочной симметрии, а соотношение значений СГА фронтальных, центральных и теменных зон мозга приближается к "золотой" гармонической пропорции ($1.618 \pm 5\%$). Основное отличие Д- и А-мод заключается

* Выбор музыкальных произведений осуществлялся исходя из результатов исследований М.А. Мурутаева (1979, 1990) и М.С. Кагана (1996).

в инверсии доминирования СГА теменных (Д-мода) и фронтальных (А-мода) зон мозга при сохранении между градиентами указанной пропорции.

Анализ результатов модуляции процесса психомоторного синтеза графических изображений, проведенных с помощью программы "GOD", свидетельствует, что в пострелаксационном периоде (12 ± 3 мин.) имеет место статистически достоверное приближение результатов синтеза формируемых изображений к "золотой" пропорции ($P < 0.05$) по сравнению с результатами фонового обследования.

Наряду с указанным выше, в пострелаксационном периоде обнаруживается, с одной стороны, повышение уровня и устойчивости активности основных 12 биоэнергетических каналов организма ($P < 0.01$), а с другой - выравнивание билатеральной асимметрии кси-потенциала как в трофотропных ("янь"), так и в эрготропных ("инь") подсистемах каналов ($P < 0.05$) (Бундзен П.В. с соавт., 1996).

Заклучение. Выявленные закономерности прежде всего свидетельствуют о том, что формирование альтернативного состояния сознания связано с процессами структурно-системной гармонизации как между полушариями головного мозга, так и на уровне трофо- и эрготропных звеньев биоэнергетической системы организма. Эти изменения, по-видимому, и составляют нейробиологическую основу формирования под воздействием ментальной релаксации позитивного, а точнее - "калогенного" (Тернер Ф., Пеппель Э., 1995), психофизического состояния, в целом свойственного трансовым состояниям.

Одновременно результаты исследований подтверждают тот факт, что формирование альтернативного состояния сознания может быть облегчено за счет явлений изоморфно-гармонического резонанса, то есть целенаправленного задействования информационного (кодového) механизма третьей сигнальной системы. При этом, как свидетельствуют полученные данные,

неосознаваемое энергоинформационное воздействие третьей сигнальной системы способно оказать достоверное модулирующее влияние на эстетические предпочтения личности.

Все вышеизложенное открывает, с нашей точки зрения, вполне реальные пути развития технологии ментального тренинга с целью обогащения его влияния на поле человеческой духовности, как известно, определяющего внутреннюю красоту (Inner Beauty) и особенности эстетического поведения личности.

Результаты проведенных исследований дают основание утверждать, что вышеуказанный эффект может быть достигнут в условиях систематического ментального тренинга за счет комплиментарного задействования всех трех сигнальных систем мозга.

Литература.

1. Бундзен П.В., Бендюков М.А., Кирюшин А.И. Система психотренинга и психопрофилактики "Ментальный тренинг" // Вестник спортивной медицины России. - 1994.-№1 -2.-С. 35-28.
2. Бундзен П.В., Буре Н.П., Загранцев В.В. Системная гармонизация биоэнергоинформационных процессов в условиях ментальной релаксации: Матер, конф. - СПб.: НИИФК, 1996.-С. 17.
3. Васютинский Н.А. Золотая пропорция. - М., 1990. - 238 с.
4. Загранцев В.В., Лебединский В.И., Козлов В.Г. Возможности использования комплекса "Зодиак-94" в подготовке олимпийского резерва // Физическая культура, спорт и здоровье нации: Матер, межд. конгр. - СПб, 1996.
5. Каган М.С. Музыка в мире искусств. - СПб, 1996.
6. Лебедева Н.Н., Добронравова И.С. Организация ритмов ЭЭГ в специальных состояниях сознания //Журн. В.Н.Д. - 1990.-Т. 40, №6. - С. 951 -962.
7. Марутаев М.А. Приблизительная симметрия в музыке // Проблемы музыкальной науки. - М., 1979. - Вып. 4.
8. Марутаев М.А. Гармония - закономерность природы // Золотое сечение. - М., 1990.-С. 130-233.
9. Самосюк И.З., Лысенко В.П., Лиманский Ю.П. и др. Нетрадиционные методы диагностики и терапии. - Киев, 1994. - 236 с.
10. Соколов А.А., Соколов Я.А. Математические закономерности электрических колебаний мозга. - М.: Наука, 1976. - 97 с.
11. Спивак Д.Л. Измененные состояния массового сознания. - Гарт-Курсив, 1996. - 127 с.
12. Суббота А.Т. "Золотое сечение" в медицине // Международные медицинские обзоры. - 1994. - Т. 2, №4. - С. 229 - 238.
13. Тернер Ф., Пеппель Э. Поэзия, мозг и время //Красота и мозг. - М.: Мир, 1995.-С. 74-96.
14. Шмелев И.П. Третья сигнальная система // Золотое сечение. - М, 1990. - С. 234-339.

15. Шевелев И.Ш., Марутаев М.А., Шмелев И.П. Золотое сечение. - М., 1990. - С. 342,
16. Эйбл-Эйбесфельдт. Биологические основы эстетики // Красота и мозг. - М.: Мир, 1995. - С. 29 -73.
17. Bundzen P., Unestahl L.-E., Malinin A. Alternative state of consciousness - neurodynamic correlates and brain mechanisms // Mental Training for Sport and Life in Russia. - Sweden, 1994. - P. 16 - 19.
18. McCulloch W. Embodiments of mind. - Cambridge: MIT-Press, 1965. - 402 p.
19. Sabourm M., Cutcomb S., Drawford G., Pribram K. EEG Correlates of Hypnotic Susceptibility and Hypnotic Trance // Int. J. of Psychophysiology. - 1990. - N 10. - P. 125 - 142.
20. Sander F. Gestaltpsychologie und Kunsttheorie // Neue Psychol. Studien. - 1931. - Bd.8. -S. 3П -313.
21. Fechner G. Vorschule der Aesthetik. - Leipzig, 1876. - Thl.1. - 264 s.
22. Unestahl L.-E. Mental Skills for Sport and Life // Sports and Health. - StJPetersburg, 1992. - P. 20 - 28.
23. Unestahl L.-E., Bundzen P. Mental Training - Neurobiochemical Mechanisms and Psycho-Physical Consequences // Hypnos. - Vol. XXII, N 3. - P. 148 - 159. - 1996.

=====

О ВОЗМОЖНЫХ ПУТЯХ ВЫХОДА ИЗ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО КРИЗИСА

Л.М. Вдовиченко, кандидат биологических наук,
член БПА по отделению валеологии

Глобальные экологические проблемы современности в настоящий момент осознаются всем мировым сообществом. Они находят отражение в различных идеологических концепциях, философских направлениях, религиозных течениях. Любое значимое социальное движение в той или иной степени касается экологии. Серьезное внимание обращает на себя явно прослеживаемая связь между развитием цивилизации и обострением экологической ситуации. Одна из главных проблем состоит в том, что научно-технический прогресс резко увеличил возможности человека в освоении им природных ресурсов и их использовании, настолько резко, что действия человека потеряли "экологический горизонт". Человек ощущает себя властелином природы, не понимает, зачастую, последствий своего вторжения в окружающую среду.

В современном мире техника стала основополагающим смыслом существования человека. Современный техноцентризм может быть преодолен только в рамках развития нового экологического сознания и мышления, которые должны основываться на современных социоэкологических знаниях, на построении новых взаимоотношений природы и общества и глубинном проникновении в их суть. Как никогда ранее остро встала проблема осознания всей полноты ответственности человечества за свою деятельность. Именно поэтому крайне необходимо сейчас, чтобы понимание значимости экологических проблем вошло в душу человека, его сознание через систему воспитания и образования. Имеющегося на данный момент понимания все еще недостаточно для решения глобальных экологических вопросов. Несмотря на решения мирового сообщества и принимаемые меры междуна-

родного характера на уровне ООН и ЮНЕСКО, экологическая ситуация продолжает ухудшаться.

Формирование нового экологического мышления должно способствовать преодолению противоречий между потребностями человека и возможностями природы, способствовать нахождению оптимального способа ограничения антропоэкспансии и удовлетворения потребностей человека. Особо важную роль в этом процессе может сыграть работа по нравственно-этическому становлению личности, осознание ею мотивов современной агрессивности по отношению к природе, своих чрезмерных притязаний. Совершенствуя свою человеческую сущность, необходимо добиваться разрешения экологической дисгармонии, принимая мир как данность, а не стремиться к "покорению природы".

В современном мире человеческое сообщество интенсифицирует процессы обмена веществ и энергии в социоэкологической сфере, радикально изменяет вещественно-предметную среду своего обитания. Человек является необходимым условием осуществления Вселенского Божественного проекта преобразования косного вещества в сложно-дифференцированную космическую иерархию, синтезирующую в себе живую и не живую материю, био- и ноосферу, человека и природу (Т. де Шарден, 1987).

Создается впечатление, что создавшуюся ситуацию можно объяснить не только непониманием серьезности проблемы, но и неспособностью и невозможностью для человечества решить создавшиеся проблемы на данном этапе. Причинами подобной несостоятельности являются ограниченность как экономических, так и интеллектуальных возможностей современного экономического сообщества. Именно по этому решение, принятые ООН и ЮНЕСКО, не реализуются в достаточной степени. Очевидно, что решение этих вопросов, в значительной степени, связано с проблемами социально-экономического развития в новой его направленности (Девятова СВ., Купцов В.И., 1995). До последнего времени постиндустриальное общество

ориентировалось на неуклонный рост потребления и максимальные прибыли, что и привело к появлению глобальных экологических проблем, затронувших всю планету. Для гармоничного социоприродного развития необходим выбор нового пути развития. Становление нового информационного общества принесет с собой новую экологическую цивилизацию, представляющую собой своеобразный симбиоз человека и природы (Масуда, 1983).

Техногенное давление на природу поставило вопрос о самой возможности выживания общества, что заставило мир осознать необходимость глобального перехода от идеи неограниченного прогресса, лежавшей в основе Западной цивилизации, к идеи "устойчивого развития", не разрушающего природу. Существовая до сих пор в режиме традиционной культуры, человек, решая свои проблемы, сам создал фундаментальную проблему, утратив связь с биологическими основаниями бытия, разрушив сложившийся баланс в биосфере.

Доминантой нового экологического мировоззрения должно стать осознание того, что человечество призвано выполнять глобальную биосферную функцию. Экологическое мышление своей ведущей задачей на данном этапе развития должно считать вопрос о совместном развитии человека и биосферы, о согласовании потребностей человека с его активной деятельностью и возможностями биосферы.

Достаточно новой проблемой в настоящее время можно считать необходимость развития и экологии физической культуры человека. Современная экология мышления должна проявить внимание не только к необходимости установления экологического равновесия в природе, решению глобальных экологических проблем, но и к необходимости заботиться о балансе моральных ценностей и здоровье человека в современном обществе. Бездуховность современной цивилизации, цель которой - высокий уровень жизни и НТР усугубляет не только расширение рассмотренных ранее глобальных экологических проблем, но и угрожает физическому здоровью и

духовному фундаменту человеческого бытия. Совершенствование нового экологического сознания и мышления должно сочетаться со становлением экологии нравственности, восстановлением нравственных ценностей на уровне теоретического и массового сознания (Лазарова, 1995). Оно должно стать новым стилем мышления и в физической культуре России для возрождения и процветания нации (1).

Изменяющиеся отношения человека к природе тесно связаны с динамикой культурных воззрений. Единственно приемлемой альтернативой сосуществования человека и природы и достижение равновесия между ними становится отказ от предшествовавших культурных моделей, определявших потребительское отношение к окружающей среде на разных стадиях его развития. Выходом из "экологического тупика" может стать замена существующей антропологической модели новым этико-эстетическим отношением к миру, в том числе развитием массовой физической культуры путем пропаганды здорового безалкогольного образа жизни (пример - Швеция, Норвегия).

Решение вопросов социальной экологии и проблем взаимодействия общества и природы (Урсул, 1990) подводит нас к необходимости создания "общей теории экологии", в которой были бы интегрированы различные аспекты общей экологии, экологии человека, экологии культуры, экологии психики и духа. Такая интегративная экологическая дисциплина, формулирующая философские и общенаучные принципы, должна ориентировать общество на сохранение и рациональное использование различных объектов - технических, культурных и др. в их взаимосвязи с окружающей средой (Солодуха, 1995).

Универсальный экологический подход особенно своевременен в период социальной нестабильности, он способствует сохранению гибнущих, но пока еще уцелевших материальных и духовных ценностей. Этот подход предполагает включение в сферу интересов научного познания различных

подходов - геофизического, астрофизического, географического, биохимического, информационно-кибернетического, а также экологической и педагогической этики и эстетики. Такая концепция позволит синтезировать и развить имеющиеся теоретические и практические структуры, а также формы и средства современной экологии.

Литература:

1. Вдовиченко Л.М. Развивать экологическое сознание и мышление учащихся и студентов для сохранения и укрепления здоровья нации // "Вестник Балтийской Академии". - 1996. - Вып. 6.
 2. Девятова С. В., Купцов В.И. Экология и мировое социально-экономическое развитие // Взаимодействие науки, философии и богословия в формировании современного экологического мышления. - СПб, 1995.
 3. Лазарова Е. Экология нравственности и культуры грядущего века// Взаимодействие науки, философии и богословия в формировании современного экологического мышления. - СПб, 1995.
 4. Masuda Y. The Information Society as Post- Industrial Society. - Washington, 1983.
 5. Солодужа Н.Н. Интегративная функция концепции всеобщей экологии // Взаимодействие науки, философии и богословия в формировании современного экологического мышления. - СПб, 1995.
 6. Урсул А.Д. Перспективы экоразвития. - М.: Наука, 1990.
 7. Тейяр де Шарден. Феномен человека. - М.: Мир, 1987.
-
-

НАУЧЕНИЕ КАК СПОСОБ АДАПТАЦИИ К УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

С. Г. Антонов, кандидат биологических наук, профессор, член-корреспондент БГА.

Последнее десятилетие характеризуется возросшим интересом к боевым единоборствам в России. Наряду с традиционными видами (английский бокс, греко-римская и вольная борьба, дзюдо) получили официальное признание и статус федераций России такие виды как французский бокс savate, американский кик-боксинг, корейское тхэквондо, китайское ушу, саньда и др. (7, 8, 9, 10, 11, 12).

Спортивные единоборства характеризуются не только высокими требованиями к функциям организма и психике спортсменов, что присуще остальным видам, но и рядом специфических требований: умением преодолевать ударное воздействие верхних и нижних конечностей противника; устойчивостью к болевым ощущениям при захватах, бросках, ударах в жизненноважные места и части тела, особенно в голову; способностью к мгновенной волевой мобилизации физических сил и высокой психической концентрации; необходимостью рассчитывать только на свои собственные силы и боевой опыт (3, 8, 11).

Специфика психомоторной деятельности в единоборствах накладывает отпечаток и на организацию учебно-тренировочного процесса в секциях, что выражается в большом отсеве и преждевременном прекращении занятий юными спортсменами. Как следствие этого в работе большинства тренеров наблюдается низкий коэффициент полезного действия. Все это приводит к людским, временным и экономическим потерям. Отчасти этот факт объясняется тем, что организация набора новичков в секции построена на основе личного желания начинающего спортсмена без учета его пригодности к занятиям данными видами единоборств (2, 4).

Однако, рассматривая новичка как будущего спортсмена, **необходимо** учитывать достаточно высокий уровень его мотивации.

Мотивация - это особое психологическое состояние спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент результата (Р.А. Пилюян, 1984).

Данное определение характерно для спортсменов, имеющих достаточный стаж тренировок, спортивную квалификацию, соревновательный опыт. У человека, впервые пришедшего в зал, на наш взгляд отсутствует главное - соотнесение своих потребностей с предметом и требованиями спортивной Деятельности, а есть только мотив, желание заниматься боксом или борьбой. В результате, по данным В.Г. Черного (1986), С.Г. Антонова (1995) и др. после первого года занятий боксом в секции остается 10 - 30%, а в некоторых случаях до 5% занимающихся.

В таблице 1 представлены варианты мотивов занятий боксом у подростков (В.Г. Черный, 1986).

Содержание мотивов показывает, что основное число ответов (84%) не связано с будущей спортивной деятельностью и спортивной специализацией. Подростки хотят научиться самообороне, укрепить здоровье, стать сильным, воспитать характер.

Большинство таких желаний и мотивов можно реализовать разнообразными формами физических упражнений из других видов спорта, однако новичок выбирает именно занятия единоборствами.

Для понимания того или иного выбора как поступка рассмотрим несколько известных теорий мотивации, служащих объяснительными концепциями исследований факторов, причин и условий выбора подростками того или иного вида спорта для занятий в секции ДЮСШ.

Таблица 1

№	содержание мотивов	КОЛ-ВО ОТВЕТОВ	%
1	Желание овладеть искусством самообороны	72	30
2	Желание укрепить здоровье	53	22
3	Желание стать физически сильным	45	19
4	Желание воспитать характер	31	13
5	Желание выполнить спортивный разряд	18	8
6	Желание стать знаменитым	10	4
7	Нравится характер единоборцев	5	2
8	Возможность получить материальное вознаграждение за спортивный результат	4	2
Всего		238	100

ТЕОРИЯ БИОЛОГИЧЕСКИХ ПОБУЖДЕНИЙ. Любое нарушение баланса сахара, воды, кислорода в организме, т.е.

гомеостаза, нарушение сигнала измененное удовлетворение включает механизм его выравнивания

по схеме:

восстановление
гомеостаза и
исчезновение
мотивации

Возникающие, таким образом, первичное побуждение вызывает серию координированных действий, восстанавливающих гомеостаз. Следовательно, теория биологических побуждений - это теория простой и прямой мотивации, позволяющая объяснить механизм удовлетворения биологических потребностей (Ж. Годфруа, 1992).

ТЕОРИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ АКТИВАЦИИ. Согласно этой теории (E. Duffy, 1957) организм стремится поддержать оптимальный уровень активации, позволяющий функционировать наиболее адекватно.

КОГНИТИВНЫЕ ТЕОРИИ МОТИВАЦИИ. Когнитивистам теории биологических побуждений и оптимальной активации представляются

слишком грубыми для объяснения всего разнообразия человеческого поведения. Когнитивные теории строятся на положении о решающей роли знаний, когнитивных структур в протекании психических процессов поведения человека. Например, только в очень редких случаях голод "толкает" нас к безотлагательному поведению. Чаще всего мы выбираем когда, сколько и что поесть. Тоже можно сказать о выборе вида спорта, развлечений, дел, визитов. В любой момент при выборе мы прибегаем к процессу мышления, нашим знаниям и опыту.

R.S. Bolles (1974) рассматривает мотивацию как "механизм выбора какой-либо формы поведения". В случае необходимости этот механизм обеспечивает ответ на внешние раздражители, но чаще всего он выбирает возможность, которая в данный момент лучше всего соответствует физиологическому или эмоциональному состоянию, воспоминанию или пришедшей на ум мысли; выбор также может определяться присутствием рядом какого-либо человека или объекта.

E.L. Deci (1975) считает, что все наши поступки имеют внутреннюю мотивацию, соответствующую врожденным особенностям. По его мнению, человека больше всего привлекает деятельность, развивающая в нем чувство компетентности.

C.H. Fischer (1976) также считает, что лучших результатов часто добивается тот, кто осознает, что сам организовал свою работу и сам следит за результатами ее выполнения. По мнению этих двух исследователей, внешние поощрения (деньги, конфеты, похвалы и т.д.) чаще всего приводят к ослаблению такой внутренней мотивации. Так у ребенка, которого вознаграждают каждый раз за сделанную дома работу, будет все меньше желания действовать бескорыстно, просто ради удовольствия чувствовать себя полезным.

J.H. Nuttin (1980) полагает, что выбор наших ближайших действий направляют поставленные нами цели и планы. Чем они важнее, тем с боль-

шей силой они ориентируют выбор. При этом, как подчеркивает E.L. Deci (1975), причиной наших действий служат не столько сами цели, сколько намерение их достичь.

Перечисленные выше теории в некоторой мере дополняют друг друга и касаются разных уровней и видов мотивации при совершении выбора (1).

Выбор когнитивной деятельности может быть адекватно осуществлен лишь тогда, когда организм в оптимальной степени

сактивирован и его элементарны

е потребности удовлетворены. Человек, испытывающий сильное чувство голода вряд ли займется деятельностью, в которой он мог бы проявить свою компетентность. Все его помыслы направлены на поиски пищи.

Таким образом, в личности всегда существует иерархия различных потребностей - от примитивных до самых утонченных (А.Н. Maslow, 1962), представленная на рис.1.



Рис.1. Иерархическая пирамида потребностей личности
(Maslow, 1962)

Схема на рис. 1 свидетельствует, что любое человеческое существо стремится к своему расцвету, действуя в соответствии со своими возможностями и притязаниями. Однако, следует обратить внимание на то, что высокие потребности не могут проявляться, если не удовлетворены более примитивные, т.е. нижележащие в иерархии потребностей.

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ. Когнитивные теории мотивации дополняются социальными факторами, так как каждый человек подвержен воздействиям окружения. J.B. Rotter (1954) отмечает, что все виды поведения человека проявляются в социальных ситуациях и неразрывно связаны с потребностями. Отсюда у него при определенном социальном подкреплении формируется необходимое поведение. Иными словами социальное научение обеспечивает по принципу "действие - подкрепление" прочную связь поведения человека с каждой конкретной ситуацией.

Подведем итог вышесказанному: анализируя поведение человека, совершающего выбор для научения новой деятельности, можно выделить следующие понятия и их трансформацию.

А. Терминологический аспект.

Мотив - соображение, по которому субъект должен действовать. Как правило, мотив бывает интеллектуального порядка.

Мотивация - совокупность факторов, определяющих поведение. Это понятие описывает отношение, существующее между действием и причинами, которые его объясняют или оправдывают.

Потребность - предполагает отсутствие или нехватку чего-то нужного для равновесия организма. Этот термин также может означать нужду в чем-то ином (Ж. Годфруа, 1992).

Основываясь на данных определениях можно заключить, что приход новичков в секцию спортивных единоборств объясняется возникновением у них определенных мотивов и общей мотивацией. Они испытывают нужду,

потребность в новой деятельности, которая, по их мнению, обеспечит их оптимальное состояние и адаптацию в социальной среде (2).

В. Когнитивность и сознательность мотивации начинающих спортсменов.

Под влиянием внешних и внутренних факторов образуется их совокупность, определяющая поведение новичка - это может быть внешнее информационное воздействие (радио, ТВ, пресса и т.д.) или чей-то пример (друга, одноклассника, посещающего секцию единоборств).

Внутренний фактор может быть связан с потребностью в безопасности (физической или психической), которая также побуждает к требуемой деятельности. Если мотивы или мотивации проходят через сознание, то они приобретают когнитивную направленность, формируя будущие цели и задачи деятельности. Начинающие юные спортсмены, с определенной долей осознанности приходят в секцию единоборств для удовлетворения своих потребностей. К сожалению, многие из них не имеют объективного представления о своих психофизиологических возможностях для успеха в данном виде спорта.

С. Мобильность мотивов и мотивации.

Установлено (А.Н. Maslow, 1962; D.O. Hebb, 1974; E.L. Deci, 1975; С.Н. Pischer, 1978; J.H. Nuttin, 1980; Б.А. Вяткин, 1981; Р.А. Пилюян, 1984 и др.), что мотивацию можно изменить. Она не есть что-то неизменное и постоянное, а может быть дополнена или диаметрально изменена. Мотивация выступает как механизм выбора определенной формы поведения (R.S. Bolles, 1974). Предполагается, что при целенаправленном воздействии отдельных факторов возможно изменение мотивации, а следовательно, выбора спортивной специализации.

Таким образом, выбор специализации в спортивных единоборствах обусловлен мотивацией, но реалии тренировочного процесса (удары, броски, падения, статические воздействия) зачастую приводят подростка или

юношу к разочарованию, так как физические и психические возможности новичка не отвечают требованиям спорта. В таком случае тренер стоит перед дилеммой: продолжать тренировать или исключить новичка из секции, или переориентировать на другой вид двигательной деятельности. Но как это сделать не травмируя психику ребенка? Решению этого вопроса и посвящено данное исследование.

В качестве средства, позволяющего решать проблемы выбора специализации в спортивных единоборствах, нами использованы методы научения (E.L. Thomdike, 1890; F. Kohler, 1925; ИЛ. Павлов, 1927; E.C. Tolman, 1958; Fitts, Rosner, 1967; A. Bandura, 1977; Malcvit, Pommerlav, 1977 и др.), систематизированные в монографии Ж. Годфруа (1, С. 300 - 347).

В физической культуре применение методов научения в некоторой мере использовалось Е.П. Ильиным (2). Поэтому рассмотрим предложенные им определения: "Педагогический процесс, направленный на обучающегося с целью получения им знаний и овладения умениями называется обучением"; "способность человека приобретать знания и овладевать умениями называется обучаемостью"; "то, что человек приобретает в результате обучения другим человеком (педагогом) или в процессе самообучения, называется научением". По Е.П. Ильину фактически не существует различий между научением и процессом обучения, а также его определение научения не раскрывает возможности применения данного метода в сфере физической культуры (2).

Более удачным, на наш взгляд, является определение научения предложенное Ж. Годфруа. "Научение - это процесс, при котором в результате практики или опыта происходит стойкое и иногда значительное изменение поведения..." (1, С. 303).

Данное определение интегральное и позволяет объединить все стороны процесса физического воспитания. Акцентом в научении есть формирование поведенческих реакций, происходящих в результате опыта, приобре-

тенного индивидуумом. При этом отмечается, что отличительной чертой приобретенных форм поведения является их необратимость (1, С. 302).

В нашей исследовательской работе использовались различные виды научения организма и личности спортсмена как целого для выработки:

а) реактивного поведения; б) оперативного поведения; в) поведения, требующего мыслительных процессов в обработке информации (когнитивное научение); г) социального научения.

При формировании новых форм реактивного поведения организм пассивно реагирует на внешние факторы и в первой сигнальной системе непроизвольно возникают изменения нейронных связей и формируются новые следы памяти. К таким типам научения относятся привыкание, т.е. габитуация - восприятие вида, внешнего образа и сенсбилизации - противоположный процесс. В условиях привыкания новички должны воспринимать внешний вид единоборца. Образ борца, формирующийся в ЦНС и психике занимающихся, обобщается в новые понятия, представления, виды памяти о двигательной деятельности в единоборствах. В других случаях (сенсбилизация) повторение того или иного стимула обуславливает более сильную активацию, вызывая у новичков отрицательное отношение к данному явлению или стимулу. Тогда интерес к занятиям снижается.

При выработке оперативных форм поведения выбор реакции, требующий закрепления, зависит от степени удовлетворения потребностей организма. Такие формы поведения возникают при научении путем наблюдения (подражания модели) и методом формирования реакций. Во всех случаях в ЦНС и психике спортсмена формируется реакция удовлетворения потребностей или избежания дискомфорта (1, С. 321 -334).

К следующей группе мы относим поведение, обусловленное когнитивным научением. Речь идет не просто об ассоциативной связи между ситуациями или ситуацией и реакцией организма, а об оценке спортсменом данной ситуации с учетом опыта и возможных последствий. В результате

такой оценки принимается наиболее оптимальное решение. К такому типу научения можно отнести выработку психомоторных актов, латентное научение, научение путем рассуждений (1, С. 317 - 322).

И, наконец, к последней группе относим формы поведения спортсменов, обусловленные социальным научением, которое обеспечивается педагогическими приемами, закрепляющими прочную связь поведения человека с каждой конкретной ситуацией. Данный вид научения формирует необходимое поведение по принципу "действие - подкрепление", стимулируя необходимое и отсекая нежелательное.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Педагогический эксперимент проходил на базе спортивного клуба "Ринг" при ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, развивающего бокс и тхэквондо, а также в секциях вольной борьбы ДЮСШ Санкт-Петербурга. В исследовании приняли участие 137 новичков в возрасте от 12 до 14 лет. Алгоритм проведения исследований имел следующую последовательность:

1. Все новички проходили оценку по степени пригодности * к занятиям спортивными единоборствами с ранжированием на три группы - **пригодные, условно пригодные, непригодные**. Такое разделение позволило нам программировать характер нагрузок и их дозировку для членов каждой группы (таблица 2).

2. Использовали методы научения с учетом индивидуальной спортивной пригодности занимающихся, позволяющие наметить регламентированную программу воздействия для формирования заданного поведения:

- для группы пригодных научением предполагалось поддержать высокий уровень мотивации с направленностью на высшее спортивное мастерство;

* На основе созданной нами по результатам исследования мастеров спорта в единоборствах математической модели пригодности в каждом из трех видов единоборств выявлены свои спортивно-важные качества, по которым тестировались новички: для боксеров это 14 показателей, для борцов - 17 и для тхэквондистов - 11.

- для групп **условно пригодных** методами научения усиливали мотивацию с целью поднять ее уровень для формирования у новичков недостающих спортивно-важных качеств;

- для **непригодных** к спортивным единоборствам предполагалось методами научения так изменить их мотивацию, чтобы переориентировать сознание новичков на занятие другими видами спорта.

3. Результаты данного исследования предоставляют возможность обосновать методику индивидуального дозированного педагогического воздействия с использованием методов научения для программирования поведения занимающихся, а следовательно и рационального выбора спортивной специализации без ущерба для их самооценки.

Таблица 2

Распределение начинающих спортсменов по уровням пригодности к избранному виду единоборств.

Специализация (вид единоборства)	Пригодные	Условно пригодные	Непригодные	Всего
Бокс	21	8	18	47
Вольная борьба	8	26	10	44
Тхэквондо	23	18	5	46
Всего:	52	52	33	137

Соответственно уровням пригодности для каждой группы определялась программа педагогических воздействий с использованием методов научения.

Для группы пригодных:

- сохранить на высоком уровне мотивацию занятий избранным видом единоборств;
- повысить уровень спортивно-важных качеств;
- обеспечить устойчивость воспринимаемых занимающимися ориентиров на достижение высшего спортивного мастерства.

Для группы условно пригодных:

- повысить уровень мотивации занятий избранным видом единоборств;
- способствовать развитию недостающих спортивно-важных качеств;
- формировать потребности к достижению поставленной цели в избранном виде спорта.

Для группы непригодных:

- изменить мотивацию, переориентировать занимающихся на другой вид спорта;
- повысить уровень существующих двигательных способностей и физических качеств, позволяющих по мере возможности проявить себя в другом виде спорта;
- формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Следовательно, педагогическая цель применения методов научения состоит в использовании таких приемов и воздействий, которые позволяют тренеру программировать поведение занимающихся соответственно выявленным задаткам и склонностям новичков.

Например, в одном из фрагментов эксперимента в лабораторных условиях использовался тренажер для выполнения навязанных (пассивных) колебаний головы, что позволило моделировать возмущение вестибулярной сенсорной системы по типу ударных воздействий в сочетании со словесными установками, формирующими привыкание или сенсобилизацию.

В группе пригодных к единоборствам тест был направлен на дальнейшее привыкание к ударным воздействиям в сочетании с тренировкой вестибулярной сенсорной системы занимающихся. Предлагался следующий вариант примерного текста словесных установок научения для боксеров: "Вы ощущаете модель воздействия ударов в голову. У вас отличные результаты, что свидетельствует о вашей пригодности к занятиям боксом. Вы способны выдержать ударные воздействия поединка. Ваши задатки помогут вам до-

стигнуть высоких спортивных результатов. Дисциплина, систематичность тренировок, выполнение установок тренера приведут вас к успеху". Такие словесные формулы научения поддерживали у новичков положительные эмоции при постепенном привыкании к психомоторике бокса.

Для группы условно пригодных принималось во внимание, что реакция их организма имеет средний тип, при котором в деятельности психики, ЦНС и сердечно-сосудистой системы имеется тенденция к нарастанию утомления при специфических ударных нагрузках. Поэтому словесные установки должны более осторожно формировать привыкание, т.к. возможна сенсбилизация. Например: "Бокс предъявляет высокие и специфические требования к вашему организму, поэтому каждый должен сопоставить свои возможности с будущей спортивной деятельностью. Готовы ли Вы заниматься боксом, (борьбой)? По некоторым показателям (новичку сообщались данные индивидуального тестирования) у вас есть шансы стать сильным боксером, но для этого вам пока не хватает некоторых (приводился пример) качеств. Целенаправленное их развитие даст вам возможность в будущем выполнить норматив первого спортивного разряда и, возможно, мастера спорта. Если вам трудно переносить удары, если вы испытываете страх йри поединке, целесообразно изменить свой выбор и остановиться на таком виде двигательной деятельности, где Ваши качества позволят вам до- " стичь лучшего результата".

В данной группе условно пригодных делался акцент на формирование привыкания. Однако, в некоторых случаях, не смотря на мотивацию, нельзя исключать и противоположный эффект. Внешнее воздействие при восприятии действий спортсменов высокой квалификации во время тренировок или соревнований, а также соответствующая психологическая установка, вызывала адекватную реакцию психики и организма, что у более мотивированных способствовало формированию привыканию к боксу. Новички, имеющие менее устойчивую ЦНС, на такие повторные раздражители могут реа-

тировать сенсбилизацией, что обуславливает изменение мотивации и переход их в другой вид спорта.

Таблица 3

Результаты педагогического эксперимента по усилению и изменению мотивации новичков к избранному виду спорта через 1 и 10 месяцев регулярных занятий (С.Г. Антонов, 1994 - 1996 г.г.)

Вид спорта	Уровень пригодности	Результат анкетирования через 1 месяц		Результат анкетирования через 10 месяцев		
		Проявили желание заниматься избранным видом спорта	Сменили вид спорта	Проявили желание заниматься избранным видом спорта	Сменили вид спорта	Выбыли из секции
Бокс 47 чел.	Пр.	21	-	21	-	-
	У/Пр	8	-	6	1	1
	Н/Пр	16	2	3	14	1
Вольная борьба 44 чел.	Пр.	8	-	8	-	-
	У/Пр	26	-	22	2	2
	Н/Пр	8	2	-	9	1
Тхэквондо до 46 чел.	Пр.	23	-	22	-	1
	У/Пр	18	-	16	1	1
	Н/Пр	5	-	-	5	-
137		133(97%)	4 (3%)	98 (72%)	32 (23%)	7.(5%)

В группе новичков, квалифицированных при тестировании как **непригодные к занятиям единоборствами**, педагогические мероприятия методами научения были направлены на изменение мотивации, что способствовало выбору другой спортивной специализации. Для этого было необходимо выявить те качества, которые определяют пригодность новичка к какому-либо другому виду спорта: коллективные виды спорта, тяжелая атлетика, где необходима сила или виды спорта на выносливость и т. Соответственно для непригодных установки при научении могут иметь следующее содержание: "Вы прирожденный тяжелоатлет (стайер). Вам не стоит тратить время

3. Педагогическая успешность тренера в работе с новичками в спортивных единоборствах существенно зависит от его психолого-педагогической грамотности в обосновании и рациональном подборе упражнений и тренировочных заданий с учетом пригодности занимающихся к требованиям данного вида спорта.

Литература:

1. **Годфруа Ж.** Что такое психология. - В 2-х томах. - Перевод с французского. - М.: Мир, 1992.-Т. 1.-491 с.
 2. **Ильин Е.П.** Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987. - 287 с.
 3. **Джероян Г.О., Худадов Н.А.** Предсоревновательная подготовка боксеров. - М.: ФиС, 1971.-138 с.
 4. **Антонов С.Г.** Возродить научное прогнозирование в спорте на новой теоретической основе // Вестник БА. - 1996. - Вып. 6. - С. 54.
 5. **Долин А.А., Маслов А.А.** Истоки У-ШУ. - М., 1990. - 240 с.
 6. **Синельникова ЭлМ.** Основы неврологического контроля в спорте. - М.: ФиС, 1984.-96 с.
 7. **Миленин В.М., Егоров К.И., Соловьев ЛМ.** Самозащита без оружия для населения. - СПб.: Изд-во "Същик", 1992. - Т. 1, 2. - 300 с.
 8. **Ретюнских А.И., Заяшников СИ.** Русский стиль рукопашного боя (Стиль Ка дочникова) // Методическое пособие. - Новосибирск: АО "Весть", 1991. - 77 с.
 9. **Оранский И.А.** Айкидо. - Рига, 1990. - 87 с.
 10. **Нишияма Х., Браун Р.** Каратэ, или искусство борьбы "пустой рукой". - Харьков: МП "Рубикон", 1991. - 127 с.
 11. **Чонг Ли.** Тхэквондо - динамика ударов ног / Перевод с японского. - СПб, 1996. - 80 с.
 12. **Андреичук В.И.** Как себя защитить. - Л.: ГДОИФК, 1990. - 144 с.
 13. **Godefroid Jo.** Les chemins de la psychologic - Paris, 1985.
-
-

НАША ЗАДАЧА - ПОМОЧЬ ИНВАЛИДАМ НАЙТИ СВОЕ МЕСТО В ЖИЗНИ

(Обоснование новой специальности - адаптивная
физическая культура)

СП. Евсеев, доктор педагогических наук,
профессор, член-корреспондент БПА.

В настоящее время человек, его культура, образование, здоровье, убеждения и верования, личные и профессиональные качества рассматриваются не только как средства той или иной социальной деятельности по преобразованию природы и общества, но прежде всего как цели этих преобразований, т.е. смысл существования самого общества. С этой новой философской парадигмой цивилизованные и научно развитые страны мира вступают в XXI век.

Выдвижение проблемы Человека на передний план современного общественного развития в России обусловлено сменой господствовавшей в нашей стране в течении десятилетий марксистской концепции общества как системы безличных социальных отношений на новую концептуальную систему взглядов, в соответствии с которой именно человек со всеми уникальными свойствами его личности и индивидуальности образует центр теоретического осмысления всех социальных явлений (Ананьев Б.Г., 1969, С. 17).

В свою очередь, такая коренная методологическая переоценка роли личности в развитии нашего общества связана с происходящими процессами его демократизации, гуманитаризации образования, либерализации управления, существенного увеличения гласности в средствах массовой информации и др. Данные процессы не могли не вскрыть ряд серьезнейших социальных проблем, которые в силу ранее существовавших идеологических установок и мировоззренческих принципов явно принижались, замалчивались, а иногда и грубо искажались в эпоху советской власти.

Одной из таких наиболее острых и злободневных проблем в современной России является обеспечение полноценной жизнедеятельности особой массовой категории населения страны - инвалидов, создания для них нормальных условий участия в доступной им трудовой и общественной деятельности, расширения диапазона и глубины проявления ими своих жизненных возможностей. Другими словами, речь идет о проблеме создания в нашем обществе таких условий, чтобы жизнь инвалидов стала интересной, творческой, одухотворенной, наполненной смыслом существования.

Как убедительно доказано в работах А.В. Сахно, в целом проблема инвалидов в нашей стране всегда была в тени, а советская статистика сознательно уменьшала их реальную численность, искусственно делая нашу реальность более привлекательной. Только в 80-е годы мы вынуждены были признать справедливость положения Организации Объединенных Наций о том, что в мире каждый десятый житель планеты в той или иной мере инвалид. К сожалению, в нашей стране процент инвалидов в ряде регионов превышает эту цифру. Для того, чтобы в этом убедиться, достаточно учесть всех инвалидов, а не только тех, кто получает пенсию по инвалидности и о которых сообщала наша "благополучная" статистика, не включавшая в число инвалидов детей до 16 лет (так как они получают пособие), а так же лиц, перешедших с пенсии по инвалидности на пенсию по возрасту, и другие категории инвалидов, в том числе с официально нефиксированными нарушениями психики по причинам алкоголизма, наркомании и различных социопатий (Сахно А.В., 1993).

Следует также учесть, что наряду с гражданскими категориями инвалидов по труду, в нашем обществе за последние годы возникли новые группы военных инвалидов, а именно мужчины среднего и молодого возраста (инвалиды войны в Афганистане и Чечне), а также инвалиды спорта, стихийных бедствий и многочисленные инвалиды - жертвы преступной деятельности. При этом, "... не меньшую тревогу, - пишет проф. Агеев В.У., -

вызывает и то, что около 25% всех уголовных преступлений, в том числе тяжких - убийство, бандитизм и прочие, сегодня совершаются подростками, систематически употребляющих алкоголь, наркотики, табак, страдающими от вредных привычек, бездомности и беспризорности" (Агеевец В.У., 1996, С. 33).

Таким образом, наряду с нарастающей реальной инвалидностью населения обществу начинает угрожать массовая потенциальная инвалидность прежде всего мужской части граждан молодого поколения, и это - на фоне сокращающейся рождаемости России, народы которой испокон веков славились своей неумемной энергией и крепким здоровьем.

Теперь, представив себе масштабы такого социального бедствия как массовая инвалидизация населения, достигающая уровня более десяти процентов проживающих в России, Затрагивающая не только пожилых, но и молодых людей, мы более отчетливо осознаем размеры того человеческого горя и те социальные затраты, которые должно возлагать на себя цивилизованное общество и правовое государство, чтобы обеспечить хотя бы сносные условия жизни этой категории членов общества. Сейчас уже всем понятно, что замалчивать и прятать данное явление, равно как и самих инвалидов, уже бессмысленно. Напротив, нужно как можно быстрее налаживать социальную и лечебную работу с ними, вовлекать их в активную жизнь, формировать у них и окружающих людей соответствующую позицию социальной активности.

Подсчитано и доказано, что в экономически развитых странах вложения в инфраструктуру, адаптированную для нормальной жизни инвалидов, полностью себя оправдывают как в экологически-моральном, так и экономическом аспектах. При этом, не только уменьшаются затраты на лечение инвалидов и сокращается численность людей, вынужденных отрываться от основных видов деятельности для ухода за ослабевшими родственниками-инвалидами, но и более эффективно используется трудовой потенциал самих

инвалидов, повышается их жизненный уровень. Кроме того, резко снижается социальная напряженность в обществе, создается более благоприятная морально-психологическая атмосфера во взаимоотношениях данной социальной категории людей с другими социальными группами общества.

В связи с вышеуказанным, можно не только приветствовать, но и благодарить Санкт-Петербургскую мэрию за инициативу принятия и реализацию программы "Город и инвалиды", направленной на организацию и финансирование высшего образования для инвалидов. Как отмечает профессор Р.М. Грановская, "она актуальна не только потому, что способствует росту духовного самосознания нашего общества, но и потому, что обнаруживает профессиональный подход к перспективным проблемам в этом направлении" (Грановская Р.М., С. 18).

Социальная работа с инвалидами требует особой профессиональной подготовки социального работника, владеющего основами лечебного дела, медицинской и социальной психологии, методами лечебно-оздоровительной физкультуры и трудотерапии (Оганян К.М., 1996).

С позиции профессионального подхода к социально-реабилитационной работе с инвалидами одной из важнейших сфер и жизненно необходимых видов оздоровительно-развивающей деятельности для этой категории граждан России является организация и осуществление широкого и всеобщего комплекса физкультурно-реабилитационной работы, требующей своего теоретического и методического обоснования.

Во-первых, среди многих факторов, ограничивающих поддержание психофизического состояния инвалидов и успешное осуществление их социальной, трудовой, общественной деятельности, надо выделить гиподинамию и гипокинезию. Отрицательное влияние последних на все без исключения органы и функциональные системы организма хорошо известны и неоднократно описывались как в специальной, так и популярной литературе. Поставить надежный заслон различным заболеваниям, наваливающимся

подобно снежному кому на человека, попавшего в условия вынужденной гиподинамии и гипокинезии, оптимизировать его психофизическое состояние можно только с помощью разумно организованной двигательной активности. Здесь уместно вспомнить крылатое выражение старейшего отечественного физиолога И.А. Аршавского, который писал, что "... человек, двигаясь и развиваясь, сам заводит часы своей жизни".

Во-вторых, любая приобретенная инвалидность ставит перед человеком проблему адаптации к жизни в своем новом качестве, что, в свою очередь, практически всегда связано с необходимостью освоения новых двигательных навыков и умений, развития и совершенствования специальных физических и психических качеств и компенсаторных способностей. Формирование жизненно и профессионально необходимых новых навыков и умений, развитие важнейших качеств и способностей для инвалида невозможно без средств и методов современной физической культуры, особенно на первых этапах адаптации к инвалидному состоянию (Дубровский В.И., 1991).

В-третьих, современная физическая культура с ее разнообразными оздоровительными средствами и процедурами содержит в себе многообразные виды деятельности, которые наиболее предпочтительны для мобилизации восстановительных процессов в организме и психике инвалидов, а спортивное и рекреационное направления физической культуры неизбежно приводят к развитию общения инвалидов друг с другом и другими людьми, что восстанавливает их социальную полноценность. Все это положительно сказывается на духовном состоянии и морально-волевых качествах инвалидов, формирует заново их жизненные интересы и ценностные ориентации. Говоря о развивающе-адаптационных возможностях физической культуры, необходимо учитывать, что это - не только область непосредственной "работы с телом" с помощью тех или иных упражнений и тренажеров, но и прежде всего - это работа с психикой инвалида, хотя именно телесно-

двигательные качества человека являются приоритетным интересом в этой области. Как и всякая сфера культуры, культура физическая - это прежде всего "работа с духом" человека, его внутренним миром (Быховская П.М., 1993).

Вовлечение инвалидов в физкультурно-лечебную и двигательнo-корректирующую деятельность по специальным методикам с применением разработанных для этого упражнений и технических средств имеет выраженный воспитательный эффект, так как происходит формирование новых черт характера инвалида и его способности к сознательной саморегуляции своих психических и функциональных состояний. Воспитательные функции физической культуры проявляются через их воздействие на духовный и чувственный мир инвалида, что осуществляется через систему педагогических идей, нравственных установок и ценностных ориентации посредством заново складывающихся отношений между педагогом-врачом и инвалидом-клиентом. Таким образом, ценностно-профессиональный потенциал, которым обладает физическая культура, отнюдь не исчерпывается его двигательной составляющей - любое двигательное обучение к тому же и воспитывает (Пуни А.Ц., 1959).

В работе с инвалидами необходимо активно использовать интеллектуальные, технологические, интенционные, мобилизационные ценности физической культуры, прежде всего на занятиях с инвалидами детского и подросткового возраста (Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., 1995). В частности, особое значение для жизнеспособности и социальной активности лиц с ограниченными возможностями имеет освоение ими мобилизационных возможностей физкультурно-спортивной деятельности: Возможность рациональной организации своего стиля жизни, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятие решений, настойчивость в достижении поставленной цели и др. (Лубышева Л.И., 1995).

Перечисление положительных свойств и возможностей физической культуры в работе с инвалидами можно было бы продолжить, но, думается, и приведенных здесь вполне достаточно, чтобы убедиться в обоснованности позиции автора о роли и месте этого вида культуры в жизни инвалидов и возвращении их к полноценной трудовой деятельности.

Учитывая большую социальную значимость рассматриваемой проблемы, Ученым Советом и ректором Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта была открыта новая кафедра вуза - "Теория и методика адаптивной физической культуры".

В соответствии с решением Межведомственного экспертного совета по государственным образовательным стандартам Госкомвуза России от 13.06.1996 г., данная специальность была утверждена и внесена в Классификатор направлений и специальностей высшего профессионального образования в России. В приказе № 1309 от 24.07.96 г. Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию окончательное ее название сформулировано следующим образом: "022500 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (**Адаптивная физическая культура**)".

Открытие новой специальности предусматривает необходимость определения предмета и содержание ее ведущей дисциплины, составляющей ядро специальностей, рассмотрение ее отличий от родственных учебных и научных дисциплин, формирования философской концепции, разработки учебного плана и научной программы подготовки молодых специалистов по новой специальности.

Литература:

1. Агеевец В.У. Путь к здоровью и процветанию нации лежит через образование, физическую культуру, спорт // Вестник БА. - 1996. - Вып. 6. - С. 33 - 37.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - Л.: ЛГУ, 1969. - 339 с.
3. Грановская Р.М. Обучение инвалидов по программе государственного университета // Вестник БА. - 1996. - Вып. 4. - С. 17 - 20.
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991. - 201 с.
5. Оганян К.М. Социальная работа - новый вид профессиональной деятельности // Вестник БА. - 1996. - Вып. 6. - С. 21 - 26.

6. Коноилева С.Н. Психологическая помощь спортсменам после травм и инвалидов с учетом их личности // Научные исследования и разработки в спорте / Вестник аспирантуры СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1996. - Вып. 1. - С. 7 - П.

7. Сахно Л.8. Здоровье и здоровый образ жизни инвалидов России в условиях рыночной экономики // Сб. матер, к лекциям по физич. культ, и спорту инвалидов. - М. МОГИФК, ВНИИФК, Малаховка, 1993. - т. 3. - С. 27 - 42.

ФОРМИРОВАНИЕ И ПРОЯВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ ДОВЕРИЯ ПАРТНЕРОВ ПО БИЗНЕСУ В СПОРТЕ

С.А. Матошук, предприниматель, член БПА,

В новом учебнике "**Социальная психология**" (М., 1996) профессор Г.М. Андреева пишет: "Важное направление работы - создание психологических портретов оппонентов, а в более широком смысле - психологическое обеспечение различного рода переговоров. Демократизация политической жизни поднимает все поставленные вопросы с особой остротой" (С. 353).

Изучение взаимоотношений партнеров и деловых оппонентов в спортивном бизнесе удобно в том смысле, что спорт как вид общественной деятельности формирует качества потенциально-успешного **бизнесмена** и предпринимателя - предприимчивость, энергия, практический интеллект, целеустремленность, здоровье и др. Однако, нужно учесть трудности данного подхода, а именно то обстоятельство, что знаний о бизнесе в стенах спортивного ВУЗа будущим менеджерам, тренерам, спортивным специалистам сейчас никто не преподает, пока еще действует старый советский стереотип, хотя более 30% населения в России уже активно занимается предпринимательской деятельностью, а учеными уже защищаются диссертации по психологии спортивного менеджмента и бизнеса (В.В. Кузин, В.А. Черепов, В.Б. Мяконьков и др.).

"Пора произвести некоторую **"инвентаризацию"** научных знаний, теоретических и методических принципов управления, а также опыта практического их использования в интересах всего общества", - считает профессор В.А. Черепов. Мы *бы* добавили - инвентаризацию и пересмотр знаний о труде в интересах конкретного бизнесмена, российского купца и предпринимателя, работающего на благо России.

В сфере бизнеса, как ни в какой другой деятельности, успех зависит от точного учета тех правовых, экономических и психологических факторов,

которые влияют на окончательные результаты, то есть на величину прибыли. Среди этих факторов, как доказано многочисленными исследователями в США и других экономически процветающих странах, важнейшими являются так называемые "человеческие факторы", внутри которых психологи прежде всего выделяют различные системно-организованные отношения в организациях, ведущих торговлю, управление людьми, созданием рынка и производство товаров и услуг.

Какой тип личности наиболее приемлем для бизнеса? Этот вопрос не праздный, а конкретно-практический, т.к. от того, "кто" ведет дело зависит и то "как" это дело ведется. Не каждого желающего можно обучить тонкостям бизнеса, а тем более успешным торговым сделкам с несговорчивыми и умудренными торговыми партнерами. Тем не менее, именно искусство вести переговоры при заключении торговых сделок во многом определяет успех в бизнесе тех коммерческих организаций, которые выступают передаточным звеном между производителем и оптовым покупателем, между последним и продавцом данных товаров населению. На каждом уровне этих торговых операций люди сталкиваются друг с другом в разных ролях и с разными системами потребностей и социальных ожиданий, что непосредственно отражается на их взаимоотношениях, психическом состоянии, а нередко и на здоровье, т.к. убытки и бездарные финансовые потери, в т. ч. и налоговые санкции, не прибавляют менеджерам и бизнесменам хорошего настроения.

Сказанное позволяет подойти к нашей проблеме более инструментально, т.е. попытаться изучить, что больше всего способствует успеху переговоров с деловым партнером при решении организационных и финансовых вопросов, при отстаивании своих позиций в заключении договоров на поставку товаров и их реализацию на рынке?

Гипотезой нашего подхода к проблеме доверия в деловых взаимоотношениях партнеров по бизнесу является положение о том, что в деловых

взаимоотношениях в экономической сфере, где постоянно речь идет о "цене", "стоимости", "качестве и количестве" товаров и услуг, на первое место во взаимоотношениях выдвигается совместимость ценностная, а не психофизиологическая, как это имеет место в гребном спорте, где в лодке парной-распашной срабатываются гребцы одного темперамента или равного уровня психомоторной подготовленности. Но и там, в лодке, ценностная совместимость также играет свою не последнюю роль, ибо одному спортсмену может нравиться ходить в церковь перед соревнованием, а другому просто быть одному и не думать о соревнованиях.

По-нашему мнению **высшей ценностью в бизнесе** (если этот бизнес легитимный и цивилизованный, служащий развитию человека и нации) является доверие в деловых взаимоотношениях. Понятие "доверия" пока не является научным, это скорее литературно-бытовое понятие, но оно всем понятно, - и ученым, и политикам, и бизнесменам, и спортивным тренерам-менеджерам. Мы вкладываем в это понятие научно-психологический смысл, ибо доверие строится на принятии ответственности за свои слова, поступки и действия. Для любого руководителя, менеджера, предпринимателя - это прежде всего верность данному слову, т.е. выполнение взятых на себя обязательств. Доверия не может возникнуть без общности делового языка, без переживания партнером чувства ответственности за взятые обязательства. Наверное это переживание является также высшей человеческой ценностью. И не все люди, какими бы честными и добрыми они ни были, способны переживать ответственность одинаково. Изучить доверие в предпринимательской деятельности не просто. Кроме теоретического обоснования данной проблемы необходимы конкретные методы и какие-то количественные критерии больше или меньшего доверия партнеров, отличающихся друг от друга индивидуально-личностными свойствами. Не ошибусь, если назову этот феномен "неуловимым", но, тем не менее, и этот феномен поддается измерению и изучению методами социальной психологии (Г.М. Андреева, 1996).

Мы различаем проявление доверия партнеров по типам психологической совместимости в их совместной предпринимательской деятельности:

- **Интуитивная совместимость**, когда доверие возникает спонтанно и с первого контакта с клиентом или с партнером, что свойственно для людей одинакового менталитета, говорящих на одном языке, принадлежащих к одному и тому же этносу, социальной группе, одинакового пола и возраста. Как нам представляется в основе интуитивной совместимости лежат общие для партнеров ценности, установки или сходство их базисных диспозиционных структур (по В.А. Ядову). При этом сознательный контроль взаимоотношений в переговорах таких партнеров не имеет существенного значения, т.к. за совесть партнеров "говорит их подсознание", - информация передается чаще всего по невербальному каналу путем мимолетных взглядов, выражения лица, тона голоса, особенностей позы, выразительных движений и пр. В книге австралийского психолога-бизнесмена Алана Пиза "Язык телодвижений" (1992) показано на многочисленных картинках и примерах как "**интуитивисты**" могут без слов читать друг друга словно открытую книгу. Интуитивной совместимости в бизнесе, вероятно, трудно обучить, ибо это мало осознаваемые процессы делового общения, но важно знать закономерности этого типа взаимодействия людей с тем, чтобы человек сам решал, что ему нужно воспринимать в партнере прежде всего, а что не нужно, что действительно важно для бизнеса, а что не важно.

- **Рациональная деловая совместимость** является противоположным типом совместимости по отношению к интуитивной, так как в этом случае партнеры весьма критически и настороженно относятся друг к другу при первой встрече, что накладывает определенный рациональный отпечаток на развитие их деловых взаимоотношений впоследствии, затягивая момент полного согласия и взаимопонимания на весьма неопределенный срок. И, тем не менее, "**рационалисты**" умеют ладить и договариваться друг с другом, скрепляя свое согласие различными официальными договорами, про-

токолами, коммюнике, письменными свидетельствами о намерениях сторон и др. Такой тип делового взаимодействия характерен для дипломатов, но он бытует и в бизнесе, в особенности' в посреднической деятельности, при контактах с иноязычным партнером и др. Видами рациональной совместимости партнеров является согласие и общее решение для осуществления той или иной операции или сделки. В бизнесе сделки не происходит, если нет рациональной совместимости партнеров, которые застревают в начальной стадии переговоров и не доверяют друг другу, не стремятся к поиску компромиссного решения или к обоснованной уступке в угоду будущих сделок с данным партнером. Нас интересует, как люди, работающие в сфере спортивного бизнеса, во-первых, относятся к проблеме доверия и психологической совместимости партнеров по общему коммерческому делу, и, во-вторых, как они воспринимают себя и партнеров с точки зрения выделенных выше типов психологической совместимости в деловых взаимоотношениях? Создание психологических портретов оппонентов при принятии торговых решений, которые бы удовлетворяли *обе* стороны, - и торгующего, и покупающего, - позволяет бизнесмену не совершать досадных психологических ошибок интуитивного доверия к потенциальному обманщику и даже мошеннику в бизнесе.

В настоящее время в России создались реальные условия для формирования рынка спортивных товаров и услуг, что стимулирует развитие предпринимательской деятельности на основе частной инициативы. Взамен исследований коллективной организаторской деятельности на основе государственного плана развития производства и товаров народного потребления, что было типичным для социально-психологических исследований 70-х годов, ныне появляются исследования по психологии бизнеса в спорте, примером чему может служить кандидатская диссертация В.Б. Мяконькова на тему: "Отношение спортивных специалистов к предпринимательской деятельности в спорте" (1996).

Ознакомившись с работами данного автора, а также с новыми учебными пособиями по социальной психологии, изданными с учетом социально-политического реформирования в России и смены идеологической парадигмы с тоталитарно-подавляющей на индивидуально-стимулирующую, мы ставим проблему психологической совместимости партнеров по бизнесу как актуальную и практически значимую не только с позиции самого бизнеса, но прежде всего с позиции образовательной и научно-практической подготовки молодых спортивных специалистов, обучающихся в спортивных вузах страны и из их числа которых в настоящем и в будущем будет формироваться успешный спортивный менеджер, организатор предпринимательской деятельности в спорте следующего столетия. А оно - новое столетие, сулит нам всплеск спортивных успехов и развитие бизнеса в России.

Литература:

1. Волков И.П., Черепов В.А. Курс психологии для деловых женщин. - СПб.: АО "Игослав", 1994.- 62 с.
2. Гришина Н.В. Давайте договоримся. - СПбГУ, 1993. - 86 с.
3. Ладанов И.Д. Практический менеджмент / Психотехника управления и само тренировки. - М.: Изд-во "Элник", 1995.
4. Черепов В.А. Спортивный менеджер. - СПб.: АО "Игослав", 1994. -.172 с.

НЕКОТОРЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА ВО ФРАНЦИИ

Г.О. Геева, преподаватель французского языка, член БПА.

Во Франции в последнее время появилось значительное количество работ, освященных исследованиями в области психологии спорта, а в журнале "Физическое воспитание" ("Education physique") периодически публикуются статьи теоретического и практического характера по данной отрасли спортивной науки.

В 1993 году Парижский Национальный Институт Физического воспитания и спорта (INSEP) выпустил солидный сборник (в двух томах) под названием "Справочник спортивного воспитателя" ("Memento de Teducateur phusique"), в котором ведущие специалисты института освещают различные аспекты физической культуры и спорта: педагогические, психологические, а также проблемы физиологии, анатомии, биомеханика, биохимии, теории и методики, управления. Статьи I тома (первого уровня) изложены в доступной, популярной мере, публикации же II тома (второго уровня) носят более наукообразный характер. "Предназначены они не только для тех, кто получает Государственный Диплом Спортивного воспитателя, но и для организаторов, менеджеров, администраторов и т.д. - всех, кто интересуется физической культурой и хочет понять, что происходит в голове, мышцах, техническом, социальном и административном окружении спортсмена...".

В данной статье представлен взгляд французских психологов на некоторые проблемы спортивной психологии.

Раздел "Психолого-педагогические аспекты физического воспитания" состоит из следующих глав: 1) Личность в спорте; 2) Мотивации в спортивной практике; 3) Сочетание двигательных и эмоциональных сфер; 4) Взаимоотношения в спортивной практике.

Мы остановимся на изложении трех первых пунктов данного раздела.

Французский автор ставит перед собой цель выяснить связь между личностью человека и занятиями спортом в свете существующих исследований по психологии. Они не обсуждают вопроса о той роли, которую играет спорт в развитии личности в философском, воспитательном или нравственном плане, а излагают наиболее известные гипотезы, говорят об используемых методах и достигнутых результатах, которые помогают разрешить две стороны одной и той же проблемы: как личностные качества "уживаются" с трудностями спортивной практики; и какое влияние оказывают занятия спортом на конститутивные параметры личности.

Личность человека есть сложный психофизический комплекс, и, по классическому определению У. Шелдона, она имеет следующие составляющие: "динамическую организацию когнитивных, эмоциональных, физиологических и морфологических аспектов".

Поэтому всякая попытка определения личности предполагает теоретический выбор и конкретный подход в исследовании. Никакая теория о личности не может дать исчерпывающих сведений и однозначного определения этому понятию. С начала XX века появилось огромное количество работ, посвященных этой проблеме.

И действительно, на формирование, структурирование и эволюцию личности оказывают влияние многочисленные факторы. Какие же?

1. Наследственность определяет биологическую конституцию. Генетический потенциал развивается вместе с возмужанием. Физические, морфологические данные и физиологические функции зависят непосредственно от наследственности. Но психологические ориентации не позволяют придавать основополагающее значение этим врожденным качествам. Кроме того, они развиваются в соответствующей социальной среде и под ее влиянием. Врожденные и приобретенные качества тесно переплетаются.

2. Жизненный опыт способствует формированию личности человека, особенно в первые годы жизни. Человек проходит через различные стадии

развития. Он учится принимать решения, разрешать конфликты когда находится в экстремальной ситуации, например, во время соревнования, когда максимально должны проявиться его умственные и физические способности, когда на него подавляющим образом действует дезорганизирующий стресс, и когда проявляется агрессивность в непосредственном столкновении с противником. Спортсмен в этих ситуациях будет действовать в зависимости от опыта своих детских лет. Но детские впечатления не определяют обязательный стереотип поведения человека.

3. Социальный фактор (социокультурный) очень влияет на становление личности. Она проявляется и организуется в социо-культурной среде, которая пронизывает человека, и часто *без* его ведома. Так, по мнению французских авторов, хорошие показатели в метании у женщин Восточной Европы определяются социо-культурной моделью женственности в этих странах. Но это не значит, что поведение людей, принадлежащих к одному социо-культурному слою, будут одинаковыми. Каждый человек самобытен (своеобразен), и это результат воздействия других факторов, которые управляют организацией личности.

Таким образом, все исследователи признают, что личность имеет свои фундаментальные характеристики:

1. Индивидуальность. Не существует двух абсолютно одинаковых личностей, каждый спортсмен - уникальная, неповторимая личность.

2. Интегральное единство. Личность складывается из многих составляющих факторов и не является результатом простого сложения вышеуказанных определений. Она является результатом анализа и синтеза.

3. Внутренний динамизм. Личность всегда развивается, никогда не застывает на месте, даже когда она достигает относительной стабильности у взрослых. Она постоянно дополняет себя новыми качествами и адаптируется к новым жизненным УСЛОВИЯМ.

Таким образом, по Олпору, "**личность** - это динамическая организация психофизических систем, которые определяют образ мышления и поведения, свойственные каждому человеку", или, выражаясь простым языком, **личность** человека проявляется в привычной манере думать, чувствовать, действовать, вести себя. Спортивная деятельность заставляет проявляться личности во всем единстве и совокупности. Она мобилизует все ресурсы и способности на всех уровнях: физических, технических, тактических, психологических.

В дальнейшем авторы говорят о методах проводимых исследований для определения личностных качеств человека и приходит к выводу, что не просто однозначно ответить на вопрос "Существует ли личность спортсмена?" Очень трудно синтезировать труды исследователей в этой области, поскольку часто они противоречат друг другу. Одни ученые утверждают, что все спортсмены имеют общие характеристики, другие говорят, что этой общности не существует. Во всяком случае, для исследователей остается большое поле деятельности в данной области.

Мотивации занятий спортом

В спортивной среде, объясняя поведение спортсмена, часто ссылаются на мотивацию. И действительно, **мотивация** - это важный фактор в поведении спортсмена, но говорят обычно о самом факте наличия или отсутствия мотивации, не вскрывая ее внутреннего механизма. А для того, чтобы иметь возможность активно влиять на мотивацию, улучшить учебно-тренировочный процесс и спортивные показатели, следовало бы понять, что спортсмен мотивирован, значит ли это, что лучше тренируется и достигает лучших результатов? Количество занимающихся спортом во Франции растет, и исследователи выясняют причины прихода в спорт и ухода из него. Французы начинают заниматься спортом, так как стремятся к развитию собственной личности и совершенствованию своего тела, желают освоить новые двигательные навыки, достичь успеха, стать знаменитыми, получать

награды, снять напряжение, израсходовать энергию, ездить на соревнования и сборы, просто развлечься и завести новых друзей, угодить родителям. Эти причины зависят от возраста, уровня спортивной практики, пола (мальчики, видимо, больше стремятся к успеху, чем девочки), но проводимые исследования в этой области недостаточны, чтобы можно было делать твердые выводы.

Уход из спорта (особенно подростков) часто расценивается как неудача тренера или руководителя клуба. Спортсмены уходят из спорта, когда чувствуют себя неумелыми, неловкими, хуже, чем остальные, когда ослабевают те положительные чувства, которые каждый испытывает по отношению к себе (уважение к себе, ощущение собственной значимости).

Потребность в стимулах, людизм*, гедонизм**

Человек интуитивно стремится к таким ситуациям, которые дают ему разного рода ощущения и информацию. Иначе говоря, ему нужны жизненные стимулы, и он старательно избегает ситуаций, где эти стимулы отсутствуют. (Хорошо известно, что человек не может выносить более нескольких часов ситуации, где он лишен ощущений и движений). Эта потребность получать информацию и расходовать энергию находится в основе всех игровых ситуаций.

Человек тем больше заинтересован какой-либо деятельностью, чем больше она ему дает возможность чувствовать себя не стесненным, свободным в своем выборе; и наоборот, он оставляет эту деятельность, когда и тренировки, и игра слишком подчинены указаниям тренера.

Итак, между поведением спортсмена и его потребностями наблюдается процесс когнитивной регуляции мотивации, т.е. умственные операции анализа ситуации, выбора, принятия решения, которые позволяют планировать и оценивать свои действия.

* **людизм** - постоянное стремление к ситуациям общения с другими людьми

** **гедонизм** - постоянное стремление к удовольствию и удовлетворению

Когнитивная регуляция мотивации

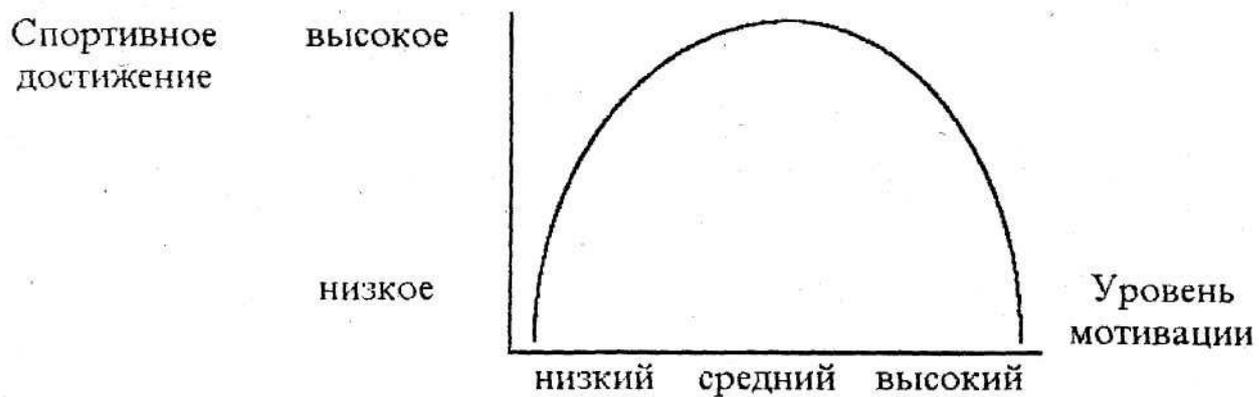
Оценка действия. Эта оценка производится с момента определения типа контроля действия и определения причин, ответственных за результат действия. Понятие контроля, основное в психологии, означает то, что какое-то событие и поведение обусловлено чем-то или кем-то. И с этой точки зрения многие спортивные ситуации являются неопределенными. Результаты каждого матча - победа или поражение - могут быть оценены исходя из того, какие факторы, внешние или внутренние, оказались решающими. Тогда говорят о причинной атрибуции.

Когда **причинная атрибуция внутренняя** (прилагаемые условия или ловкость игрока), она вызывает настроение чувства самоутверждаемости (я отвечаю за то, что происходит). Но когда эта атрибуция **внешняя** (трудность задачи или везение), она приводит к снижению чувства самоопределяемости (внешние факторы контролируют мои действия). В первом случае мотивация спортсмена поддерживается на высоком уровне, во втором - снижается.

Эти **процессы атрибуции** становятся иногда "механизмами защиты, позволяющими спортсмену сохранить уважение к себе. Часто он объясняет неудачу недостатком приложенных усилий, чтобы сохранить чувство компетентности (лучше прослыть лентяем или недостаточно серьезным, чем неспособным или некомпетентным). Тренер может использовать процессы атрибуции, чтобы влиять на мотивацию своих спортсменов.

Нужно ли мотивировать спортсмена?

Человек, решивший заняться спортом, встает перед проблемой - насколько интенсивны должны быть занятия, должен ли он быть мотивирован для достижения успеха? Улучшаются ли показатели, если спортсмен очень мотивирован? Существует оптимум мотивации, по обе стороны которого показатели снижаются. На рисунке представлена взаимосвязь между уровнем достижения и уровнем мотивации. Это закон Додсона (рис.1).



Эти взаимоотношения между спортивным достижением и мотивацией очень сложны и изменяются в зависимости от сложности задач.

Нужно ли быть одинаково мотивированным для всех типов задач?

Рис. 1. Уровень спортивного достижения в зависимости от силы мотивации (закон Додсона)

Человек мотивирован, тем выше уровень активности, тем интенсивнее работает центральная нервная система. Спортивные достижения не улучшаются автоматически при увеличении уровня мотивации: для каждого спортсмена и каждой дисциплины существует оптимум мотивации, который позволяет эффективно расходовать энергию и отбирать информацию.

Тип мотивации: различают мотивацию внешнюю и внутреннюю. Спортсмен имеет внешнюю мотивацию, когда его надо наказывать или награждать, чтобы он взялся за выполнение задачи. При внутренней мотивации спортсмен берется за выполнение задачи без разного рода санкций и без наград. Внутренняя мотивация имеет две составляющие: инвестиция на задачу и инвестиция на себя. У начинающих спортсменов желательно развивать инвестицию на задачу, как главную цель спортивного обучения.

Итак, спортсмен должен быть ни слишком мотивированным, ни слабо мотивированным. Предпочтительно, чтобы мотивация была внутренней, чтобы он занимался спортом ради спорта, а не ради внешних компенсаций, которые он надеется получить.

Движение и эмоции в спортивной практике

Если двигательная функция имеет свои закономерности и составляющие, и их можно точно определить, то и эмоциональная сфера имеет свои источники, особенности и законы развития. Различие и относительная независимость между поведением человека вообще и спортивно-двигательным поведением в частности ставит исследователей перед некоторыми проблемами:

1. Какова природа отношений, которые при определенных условиях осуществляют синтез двигательных и эмоциональных аспектов? Возможно, это отношение определяющее - эмоциональная сфера определяет двигательную функцию в некоторых ее видах (боеготовность чемпиона, блокировки, оплошности, несыгранность команды...)? Возможно, одно дополняет другое? Многие психологи задают себе этот вопрос.

2. Поскольку личность была определена как некий комплекс качеств и свойств человека, то следует понять и характеристики, присущие эмоциональным (аффективным) отношениям и то, как они функционируют.

Жан Пиаже писал: " Так как чувства управляют поведение, придавая ему значимость и смысл, то следует ограничиться пониманием того, что они придают действию необходимую энергию, а знания придают структуру".*

Но производя энергию, необходимую для начала и развития действия, эмоции (аффекты) не могут его структурировать, т.е. придать ему нужную форму: так, тактика матча не зависит от эмоций игроков, а основывается на точности их восприятия, разумности поведения и координации движений.

Жан Пиаже продолжал: " Мы также говорим, что каждое действие имеет энергетический или эмоциональный (аффективный) аспект и аспект структуральный или когнитивный"/

Под "энергетикой" подразумеваются как чувства (Ж. Пиаже называет их "регуляцией внутренней энергии"), так и личностные, межличностные и социальные ценности ("регулирование обмена энергией с внешним миром"). Таким образом, спортивная практика обусловлена аффективностью двояко: **чувствами**, т.е. **мои** вкусы, **мои** желания; и **ценностями**, т.е. социальными инвестициями, которые Я принимаю на свой счет.

Аффективность играет структурирующую роль в спортивной практике, но эта роль латентная. **Распределение задач** внутри команды происходит с учетом взаимоотношения между игроками, хотя часто об этом открыто не говорят. Взаимоотношения влияют не только на состав команды, но и на тактику игры. Все тренеры знают это эмпирически. **Аффективность** - это не только то, что (по словам Пиаже) придает силу и жизнеспособность любой деятельности, но и то, что организует ее изнутри. Можно понять тревогу спортсмена перед соревнованием только соотнося ее с параметрами его

* перевод мой - Г.Г.

личности, зная его желания и защитные механизмы. Стало быть, необходимо выяснить структуры и общие механизмы, которые определяют появление аффективности: попытаться определить природу агрессивности, тревоги, удовольствия и страдания в спортивной практике.

Фрейд принадлежит честь определения влияния бессознательного на нашу деятельность и межличностные отношения.

Клиника и научные исследования показали, что эффективность человека всегда находится в области представлений, которые можно определить только исходя из высказываний субъекта. Импульсы, которые являются, безусловно, бессознательными, лежат в основе наших желаний. Желания с первых дней жизни ребенка становятся ключом к его двигательному поведению и структурируют его отношения с внешним миром. Область бессознательного, даже не имеющего категорий пространства, времени, объекта (свойственных сознательным процессам) подчиняется собственной логике. Бессознательное недоступно напрямую. Его можно определить лишь исходя из сновидений, неловких движений, оговорок, симптомов заторможенного поведения.

Сразу следует подчеркнуть, что аффективное и бессознательное - не одно и то же. **Аффект** может быть сознательным, как впрочем двигательная и умственная деятельность. **Аффекты** всегда соотносятся с ситуацией и соединены с представлениями. Они обнаруживают различные инстанции психики: так, **Я**, **сверх-Я** и Оно соответствуют Воображаемому, Символическому и Реальному.

В данных работах французский автор пытается выяснить причины возникновения и превалирования некоторых аспектов в спортивной практике. Он исследует взаимоотношения между:

1. Спортивной практикой и Воображаемым - **инсталляция тела**.
2. Спортивной практикой и Символическим - **система знаков**.
3. Спортивной практикой и Реальным - **принцип удовольствия**.

Спортивная практика и **Воображаемое** - инстанция тела Французский философ и психолог Лакан, так же как и многие другие психологи, обратил внимание на то, что уже в шестимесячном возрасте ребенок проявляет признаки радостного ликования при виде своего отображения в зеркале. Ученый считает, что так обнаруживает себя центр будущих фантастических порождений психического. Отношение к собственному образу у ребенка влияет на развитие его личности и структурализацию Я, которое имеет характер нарциссизма. И здесь можно говорить о размерах Воображаемого. Начало Я в телесном образе имеет важные последствия - отсюда возникает главный организующий его аффект - агрессивность. Агрессивность полностью соотносится со структурой нарциссизма и является одной из функциональных координат Я, особым образом соотносящейся с понятием пространства и направления ориентации.

Любая деятельность и, в частности, двигательная, протекающая в пространстве, способна мобилизовать эту изначальную агрессивность. И спортивная деятельность, структурируемая соревнованием, лучше всего отвечает этим характеристикам. Более того, она всегда подразумевает соперника, даже если этот соперник - я сам, стремящийся побить свой собственный рекорд. Присутствие во всех видах спорта и на всех уровнях этого alter ego, с которым я соперничаю, дополняет агрессивную составляющую Я. Другой - он похож на меня, и его надо уничтожить. Я желаю ему (как и он мне) вреда. До настоящего времени психологическая подготовка спортсмена основывалась на этом регистре Воображаемого, которое имеет две стороны: 1) мобилизацию агрессивности внутри Я против образа другого: надо настроить команду перед матчем на то, чтобы "разбить", "уничтожить" противника; здесь, помимо всего прочего, важную роль играет лексика и представление, способствующее появлению аффектов; 2) счастливое совпадение Я со своим собственным образом: самовнушение, стремление к закрытости

нарциссизма в телесных ощущениях всемогущего мастерства, концентрация, ощущение себя для себя перед соревнованием.

Диалектика спорта предъявляет спортсменам (даже невысокого уровня) требования, которые в других условиях были бы невыносимы. И сама спортивная практика быстро стала бы невозможной из-за проявлений агрессивности, если бы она не протекала в плане Воображаемого. А требования, которые, в конечном счете, предъявляет себе спортсмен, имеет символическую направленность, т.е. организуются Воображаемом на ментальном плане.

Спорт включает в себя такие нужные и необходимые эмоции, как любовь и ненависть к себе подобным (в интервью спортсмены всегда подчеркивают значение коллектива, команды...). Но в игровой и двигательной деятельности ребенка преобладают воображаемое и фантазии, так как система формальных символов у него развита меньше, чем у взрослого человека.

В заключении можно сказать, что французские авторы пытаются рассмотреть спортивную деятельность с точки зрения теории современного структурного психоанализа. Основатель этой теории Жак Лакан выделил три основных элемента структуры психики - Воображаемое, Реальное, Символическое. Эта структура фактически соответствует выделенным еще 3. Фрейдом трем составляющим психики: **Оно, Я, Сверх-Я.**

Влияние Воображаемого на саморегуляцию состояния спортсменов в соревновании рассматривается сквозь призму исследованного Фрейдом феномена нарциссизма (стремление смотреться в других как в зеркало).

Инстанцией символического в спорте являются цифры: счет в игре, расстояние до финишной черты, а также судейская оценка... Одна сотая секунды не имеет никакого жизненного значения, пока она не дает возможность спортсмену одержать победу.

Символическим считается и "желание" (пришедшее на смену фрейдовскому "либидо"), которое мобилизует спортивную игру и является ключом

всей деятельности субъекта, и, стало быть, основным элементом структуры психики, коль скоро эта *структура* организована Символическим. Иначе говоря. Символическое является организующей инстанцией поведения спортсмена в ходе соревнований, так как вносит с помощью системы символических знаков значение и смысл в происходящее.

Реализация "принципа удовольствия", господствующего в бессознательном, может осуществляться как конструктивно, так и деструктивно. Фрейд говорит *об* импульсе смерти, подчеркивая отсутствие соотношения между внутренним толчком и жизненным равновесием организма. Стремление к удовольствию заставляет спортсменов преодолевать возможности организма, об этом свидетельствуют наблюдения не только за представителями большого спорта, но и за спортсменами "воскресного отдыха", и здесь не встает вопрос о гипотетических потребностях, или загадочных инстинктах.

Следовательно, в конечном итоге можно сказать, что задача спортивного тренера заключается в том, что он должен помочь спортсмену найти невозможное на первый взгляд равновесие между Воображаемым, Символическим и Реальным.*

* Редакция "Вестника Б Л" просит читателей направлять отзывы на данный обзор, а также пожелания для дальнейшего изучения зарубежного опыта современной психологии спорта, по адресу редакции (см. на стр. 2).

ПСИХИКА И ИММУНИТЕТ

Е.А.Гаврилова, кандидат медицинских наук, член БПА.

Великие врачеватели древности Авиценна и Гиппократ указывали на значение эмоциональной настроенности больного для течения и исхода заболевания. Древнегреческий врач Гален учил, что меланхолические женщины болеют чаще, чем женщины сангвинического темперамента. Хирург наполеоновской армии Ларрей отмечал, что раны у победителей заживают быстрее, чем у побежденных. Врачи, которые не имели не только представления об иммунной системе, но и точного способа определения или описания причинных эмоциональных факторов, смогли интуитивно нащупать связь между психикой больного и защитными силами его организма, то есть иммунитетом.

Тем не менее, еще долгое время эта связь не могла быть научно верифицирована. Только в последнее десятилетие было доказано, что психологические особенности личности тесно связаны с иммунным статусом организма.

Патогенетические основы стрессорных иммунных расстройств следует искать прежде всего в нарушениях механизмов психо-иммунного взаимодействия. Изучение этих механизмов - есть суть нового научного направления - психонейроиммунологии - междисциплинарной области исследования, касающейся взаимных влияний между ЦНС, эндокринной и иммунной системами (Schwarz- Ottersbach E. 1989, Besedowsky H.O. 1992). Исследование роли психических факторов, личностных и генетических особенностей в развитии иммунологических процессов в значительной мере будет способствовать выяснению механизмов развития иммунодефицитных состояний в условиях стресса, поиску новых способов усиления интеграции нервной и иммунной систем, целенаправленного воздействия на иммунный ответ, что

на сегодняшний день является особенно важным в плане выживания человека в современных экологических условиях.

Изучение роли личностных особенностей и психического статуса организма в развитии иммунных расстройств является наиболее интересной и, в то же время, малоизученной областью психонейроиммунологии.

Одним из первых обратил внимание на взаимосвязь иммунологической реактивности организма животных с типом их нервной системы отечественный исследователь А.М. Монаенков (1970). Автору удалось показать, что характер внутривидовых различий в динамике гуморальных реакций активного искусственного иммунитета коррелирует с типом нервной системы животного. У лошадей, обладающих врожденной слабостью нервных процессов, интенсивность выработки антител оказалась закономерно более низкой, чем у животных, наделенных чертами сильного типа нервной системы. В дальнейшем это было показано на крысах, кроликах, собаках. Сильный тип ВНД неизменно сопровождался энергичным и быстрым развитием иммунных процессов, животные со слабым типом нервной системы были не способны к быстрому развитию иммунологических реакций. Было доказано, что тип нервной системы накладывает свой отпечаток на характер течения практически всех защитно-восстановительных реакций в организме.

Личностный профиль, как свидетельствуют данные различных авторов, может влиять на состояние иммунитета человека как положительно, так и отрицательно (O Leary A. 1990, Gorman J.M., Kertzner R. 1990, Kugler J. 1991). Это связано с различной активацией психологических стрессорных систем и нейро-эндокринной системы у лиц с различными личностными особенностями. В связи с этим, психосоциальные воздействия на различных индивидуумов дают совершенно различные результаты.

Kropiunigg U. с соавт. (1989) провели исследование об изменении Т-клеточного иммунитета под действием психосоциального стресса в зави-

симости от личностных характеристик испытуемых. Исследовались параметры клеточного иммунитета в группе здоровых студентов-медиков, участвующих в пятидневном семинаре, посвященном самопознанию. Изменение привычных стереотипов и установок способствовало созданию психосоциального стресса у студентов. Заборы крови проводились за неделю до проведения семинара, на четвертый день семинара и спустя три недели. Результаты исследования показали, что психический стресс может с одной стороны активизировать иммунную систему, а с другой - вызывать иммунодепрессию, в зависимости от личностных характеристик обследуемых. У психологически уравновешенных, сильных лиц отмечалось активирование иммунной системы. Лица со слабым типом ВНД, нуждающихся в поддержке и помощи, продемонстрировали снижение иммунологической активности.

А.Я. Кульберг (1989) отмечает, что у лиц, для которых характерна выраженная степень эмоциональной заряженности, строгое следование социальной норме, высокий уровень идентификации установок, добросовестность, нерешительность и сдержанность, более вероятно возникновение иммунодефицитных состояний, что может способствовать возникновению у них инфекционных и других заболеваний иммунной природы.

Это подтверждают и данные Р.С. Карпова с соавт. (1989): у больных ИБС, которым, как известно, свойственен психологический тип А, наблюдаются изменения иммунного статуса, проявляющиеся в увеличении содержания В-лимфоцитов, снижении функциональной активности Т-лимфоцитов, повышении уровня иммуноглобулинов сыворотки крови. Связь тревожности с состоянием иммунитета отмечает Walker L.G. (1990).

В настоящее время обсуждается психоиммунологический аспект СПИДа. Психологический профиль больных СПИДом через гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось, симпатическую нервную систему может способствовать депрессии иммунного ответа (Pejuegnat W. Et all. 1992).

M.D. Кнох (1989) даже высказывает мысль о том, что в ближайшее время СПИД возможно станет проблемой психического здоровья.

Dupond J.L. с соавт. (1990) изучили личностные особенности 40 женщин с аутоиммунными заболеваниями. По сравнению с контролем (41 женщина), все 40 больных с аутоиммунной патологией отличались более слабой психикой. В связи с этим авторы делают вывод о возможности психотерапии у этих больных.

Принимая во внимание приведенные данные, можно согласиться с мнением Gorman J.M. и Kertzner R. О том, что в настоящее время фактор ментального здоровья становится кофактором в прогрессировании иммунодефицита, а также высказыванием Schwarz-Ottersbach E. о существовании психологически индуцированных изменений в иммунной системе.

На сегодняшний день связи между психологическими факторами и иммунитетом идентифицированы для целого ряда заболеваний, включая злокачественные новообразования, СПИД, аутоиммунные болезни (O Leary A. 1990, Parker J.C. et al. 1992).

Литература:

1. Schwarz-Ottersbach E. Psychoimmunologie. Schweiz. Rundseh. Med. Prax. 1989, 78(1): 362.
2. Besedowsky H.O. Psychoneuroimmunology: An Overview. Psychoneuroimmunology. New- York. 1992. 13.
3. Монаенков Л.М. Иммунологическая реактивность и тип нервной системы. М.: Мед. 1970. 14-17.
4. O Leary A. Stress, emotion, and human immune function. [Review]. Psychol. Bull. 1990.108(3):363.
5. Gorman J.M., Kertzner R. Psychoneuroimmunology and HIV infection. J. Neuro-psychiatry. Clin. Neurosci. 1990. 2(3):241.
6. Kugler J. Emotional status and immunoglobulin A in saliva- review of the literature. Psychoter. Psychosom. Med. Psychol. 1991.41(6):232.
7. Kropp U., Hamilton G., Roth E., Simmel A. Selective effect of personality markers and psychosocial stress on T- lymphocyte subpopulation. Psychosom. Med. Psychol. 1989. 39(1):18.
8. Кульберг А.Я., Орестова Е.В., Ветрова и др. Изменение метаболизма клеточных рецепторов при остром эмоциональном напряжении, Иммунология. 1989 (40):60.
9. Карпов Р.С., Бейко В.А., Канская С.Г. Клеточный и гуморальный иммунитет у больных ишемической болезнью сердца. Иммунология. 1989(4):95.
10. Walker L.G. The measurement of anxiety. Postgrad. Med. J. 1990. 66(2):81 1.

11. Pejuegnat W., Garrick 14.A., Stover E. Neuroscience findings in AIDS: a review of research sponsored by the national of mental health. *Prog. Neuropsychopharmacol. Biol. Psychiatry.* 1992.16(2): 145.

12. *Knos.* M.D. Community mental health's role in the AIDS crisis. *Community. Ment. Health. J.* 1989.25(3):135.

13. Dupond J.L., Humbert P., Taillord C Et ail. Relationship between autoimmune diseases and personality traits in women. *Presse. Med.* 1990. 19(44):2019.

14. Parker J.C., Smarr K.C., Angelone E.O. et all. Psychological factors, immunologic activation, and disease activity in rheumatoid arthritis. *Arthritis Care Res.* 1992. 5(4):196.

**ВОВЛЕЧЕНИЕ ТРУДНЫХ ПОДРОСТКОВ В ЗАНЯТИЯ
СПОРТОМ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА****В.С. Ледовских, аспирант, член БПА.**

Понятие "трудный подросток" относится к компетенции педагогических и психологических наук и до сих пор научно не обосновано. То ли понятие "трудного" нудно отражает какие-то изъяны в личностном развитии подростка, то ли в термине "трудный" зафиксирована педагогическая слабость тех людей, которые призваны по долгу своей профессии успешно решать задачи воспитания и образования молодежи. Но у последних не всегда получается, т.к. они сталкиваются с "трудностями", в частности в виде "трудных подростков", которых не могут превратить в "легких".

Мне представляется, что это - обоюдный процесс: слабость педагогических методов и отсутствие педагогических способностей у воспитателей сочетаются с неожиданными вариантами поведения и конфликтного проявления личности подростков, переживающих возрастной кризис, либо противопоставляющих себя обществу пристрастием к куреву, к вредным привычкам, бродяжничеству и добровольному уходу из семьи, в которой он не нашел любви, признания и уважения со стороны родителей.

Психологическая безграмотность многих школьных педагогов и руководителей воспитательных учреждений известна со времен А.С.Макаренко и вряд ли современные реформы школьной системы образования в России (при полной неразберихе и скудности в оплате труда учителя и невнимании государства к образованию подрастающего поколения) смогут вывести нас с отстающих на передовые позиции в мире по уровню образования населения в ближайшие 25 лет. Сейчас мы находимся на 70-ом месте в мире, т.е. ниже многих развивающихся стран в Африке и в Азии.

Одним из мощных тормозов духовного и культурного возрождения России являются "трудные подростки", т.е. та питательная Среда, в которой вызревает асоциальное поведение и формируются мотивы криминогенных поступков молодежи. Детская и подростковая преступность в России, в особенности в ее крупных индустриальных центрах (в т.ч. в Москве, Санкт-Петербурге, Новосибирске, Волгограде и др.) за последние пять-семь лет (конец 90-х годов) возросла в два-три раза по сравнению с 80-и годами. Нашему обществу необходимо искать эффективные педагогические средства борьбы с ростом подростковой преступности.

У любого общества всегда имеются в резерве средства, использование которых позволяет выжить даже в самых тяжелых условиях стихийных бедствий и войны. Нам достаточно вспомнить фашистскую агрессию или наводнение в Санкт-Петербурге во времена Петра Первого. Нынешнее социальное положение трудных подростков, в особенности из числа беспризорных, бомжей и бродяг, можно сравнить со стихийным бедствием, предотвратить которое и успешно бороться с которым можно только совместными усилиями тех, кто владеет средствами (деньгами) для создания необходимых условий оплаты, организаторской и воспитательной работы с этой категорией населения, а также тех, кто умеет это делать эффективными педагогическими методами, т.е. психологи, педагоги, воспитатели, учителя, тренеры.

Среди проверенных педагогических средств борьбы с детской преступностью, бездомничеством и бродяжничеством находятся не только спонсорская помощь фондам и организациям помощи трудным подросткам, не только детские комнаты милиции и родительские комитеты при школах, не только детские дома и детские колонии вместе с ночлежками и эпизодическими культурными мероприятиями для детей-сирот, но прежде всего среди этих средств и возможностей на первом месте находится Спорт - социально-

организованная двигательная и игровая деятельность людей с целью их физического и нравственного развития.

Мощная воспитательная и формирующая сила систематических занятий спортом не личность подростка доказана многочисленными фактами из истории нашей культуры и образования. Известно, что Советская педагогика, обязанная своему возникновению гениальному педагогу А.С.Макаренку, в значительной мере опиралась на формирующее воздействие физической культуры и спорта, что последние годы, в связи с экономическим и культурным кризисом в России, явно недооценивается. Как нам представляется, необходимо вновь вернуться к опыту организации массового детского и юношеского спорта по месту жительства, что было типично в 70-х годах для крупных городов СССР. Спорт может серьезно помочь в решении проблемы занятости "трудных" подростков полезным для них и для всего общества делом - занятиями спортом. При этом, необходимо провести научное исследование, целью которого было бы выявление тех мотивов и факторов, которыми руководствуются "трудные подростки" при выборе интересного для них вида спорта.

В связи со сказанным ниже мы предлагаем опросную методику для выявления интересных видов спорта для трудных подростков (см. ниже):

АНКЕТА "ВАШЕ МНЕНИЕ"

Центр Олимпийской подготовки единоборцев при кафедре теории и методики бокса Санкт-Петербургской Государственной Академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта просит Вас принять участие в опросе с целью получения научной информации для совершенствования педагогических способностей будущих молодых спортивных специалистов при работе с трудными подростками.

Просим ответить на вопрос: "Какие виды спорта, по вашему мнению, наиболее привлекательны для трудных подростков?" (Просим дать ответы в 5-бальной шкале оценок: 5 - привлекателен в высшей степени; 4 - достаточно привлекателен; 3 - вызывает интерес; 2 - мало привлекателен; 1 - не привлекателен; 0 - совершенно безразличен).

1. Легкая атлетика		11. Бокс английский	
2. Спортивные игры		12. Плавание	
3. Стрельба		13. Восточные единоборства	
4. Парусный спорт		14. Велоспорт	
5. Рукопашный бой		15. Греко-римская борьба	
6. Лыжный спорт		16. Водное поло	
7. Тяжелая атлетика		17. Самбо, дзюдо	
8. Гимнастика		18. Футбол, хоккей	
9. Гребля		19. Туризм, ориентирование	
10. Биатлон		20. Фехтование	

Просим сообщить некоторые данные о себе:

Ваш возраст _____ (лет). Пол _____ (м, ж).

Вид спорта _____

Спортивный разряд _____

Профессия _____

БЛАГОДАРЮ ЗА ИНФОРМАЦИЮ – В.С.Ледовских

 Кафедра теории и методики бокса
 СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта
 Зав. кафедрой - проф. ВА.Таймазов.

СОЧЕТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ С УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ПРАКТИКЕ ШКОЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШИХ КЛАССОВ

С.В. Менькова, кандидат педагогических наук,
докторант, член БПА.

Профессор Г.Г. Шахвердов еще в 1957 году, перечисляя причины неудовлетворительного состояния физического воспитания в школе, назвал те, которые присущи и сегодняшней школе. То же малое количество учебных часов на физическую подготовку (2 часа в неделю), то же слабое оборудование существующих мест занятий, недостаточное количество спортивного инвентаря, перегрузка школьников учебными занятиями, слабая связь или полное отсутствие связи физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Надо искать пути компенсации этих недостатков, если их не удастся устранить.

В качестве экспериментальной модели сложных сочетаний двигательных действий с умственной деятельностью мы избрали уроки обучения иностранному языку в первом классе. Это обусловлено особенностями возрастного этапа формирования познавательных способностей и активностью младших школьников, специфическими образовательными, воспитательными и развивающими задачами начальной школы.

Взяв за основу "Книгу для учителя" Негневицкой Е.И., Никитенко З.Н., Ленской Е.А. (1994), где указано, что одним из возможных путей повышения качества преподавания иностранного языка в школе может встать раннее начало обучения в рамках системы непрерывного образования, мы проводим естественный педагогический эксперимент на уроках английского языка в школе-гимназии 92 Санкт-Петербурга (учитель - Т.Б. Монастырская) под руководством профессора И.М. Козлова.

Обучение английскому языку первоклассников общеобразовательной школы вызвано стремлением использовать возможности возраста, наиболее благоприятного для овладения языком. Оно предполагает воспитание у детей интереса к изучению иностранного языка, формирование навыков учебной деятельности, умение коллективно решать поставленные задачи. Кроме того, обучение иностранному языку вносит вклад в общее гуманитарное развитие личности, воспитывает в духе мира, доброжелательного отношения к другим народам и странам.

Изучение иностранного языка развивает у детей мышление, эмоции, внимание, воображение, волю, память, а также познавательные и языковые способности; формирует осознанное отношение как к родному, так и иностранному языкам. У детей формируются навыки межличностного общения, навыки самоконтроля и контроля деятельности других детей.

Для подготовки программы обучений иностранному языку, используя средства и методы физической культуры, не отступаясь от поставленных задач и не нарушая учебного процесса, не внося кардинальных изменений в учебный план, мы вводим в уроки иностранного языка элементы физической культуры как один из компонентов учебной деятельности. Ребенок приобретает способность одновременно совершать не одну, а, по крайней мере, две работы: сочетать мышечную с умственной. М.М. Кольцова (1958) считает, что движение ребенка имеет очень большое значение для образования речи. Она указывает, что слова значительно лучше формируются при образовании условных рефлексов, в которых участвует двигательный анализатор. Истолкование особенностей одновременного выполнения мышечной и умственной работы основывается на положениях учения И.П. Павлова о высшей нервной деятельности, касающихся взаимодействия сигнальных систем, индукционных отношений в мозговых полушариях, нейродинамических механизмов автоматизированной и сознательной деятельности. Я.Б. Лехтман и Ю.С. Печатников (1954) рекомендовали по этому поводу

изыскание и экспериментальное обоснование наиболее рациональных методов подготовки к одновременному выполнению мышечной и умственной работы.

Для того, чтобы успешно решать поставленные задачи, учителю прежде необходимо знать психологические особенности детей, присущие данному возрасту. Оттого, на сколько полно и всесторонне учитываются возрастные особенности развития ребенка зависит и оздоровительный эффект физического воспитания.

Этот возраст особенно благоприятен для начала изучения иностранного языка: первоклассники отличаются особой чуткостью к языковым явлениям, у них появляется интерес к осмыслению своего речевого опыта, "секретов" языка. Они легко и прочно запоминают небольшой по объему языковой материал и хорошо его воспроизводят. С возрастом эти благоприятные факторы теряют свою силу.

Как известно из психологии, каждый возрастной период характеризуется своим типом ведущей деятельности. В 6-летнем возрасте происходит постепенная смена ведущей деятельности, переход от игровой деятельности к учебной. При этом игра сохраняет свою ведущую роль. Дети продолжают играть до 10-12 лет. Шестилеток привлекает школа, но наиболее естественным для них в школьной жизни являются элементы деятельности, непосредственное общение с учителем и сверстниками. Для них важна предметная наглядность.

Возможность опоры на игровую деятельность позволяет обеспечить естественную мотивацию речи на иностранном языке, сделать интересными и осмысленными даже самые элементарные высказывания. Игра в обучении иностранному языку не противостоит учебной деятельности, а органически связана с ней.

Мнемическая деятельность детей данного возраста еще несовершенна. У них преобладает произвольное запоминание: хорошо и быстро запо-

минается то, что интересно и вызывает эмоциональный отклик. Применение игровых приемов позволяет создать условия для непроизвольного усвоения учебного материала в процессе увлекательного взаимодействия детей друг с другом. Эстафеты с бегом и прыжками, лазаньем совершенствуют не только двигательные навыки детей, но и способствуют лучшему усвоению программного материала по иностранному языку.

Организуя общение с детьми, необходимо помнить о том, что обращаться надо всегда к нему лично, только тогда он будет реагировать адекватно. На этом основано приветствие детей в подготовительной части урока, когда учитель обращается к каждому ребенку поименно и получает от каждого ответ.

Реализуя практические цели обучения иностранному языку, такие как аудирование, обучение говорению в диалогической и монологической речи, когда дети должны воспринимать на слух и на язычную речь в нормальном темпе в предъявлении учителя и иметь навыки решения элементарных коммуникативных задач в специально построенных игровых ситуациях, мы предлагаем им изучение и запоминание новых слов задействуя двигательные анализаторы. Проявляя творческие способности, дети не только произносят новое слово, но и пытаются "изобразить" его движением или позой. Ведь воображение ребенка достаточно развито и носит не только воспроизводящий, но и творческий характер.

Развитие мышления ребенка идет от наглядно-действенного к наглядно-образному. В эстафетах, когда ребенку надо максимально быстро принести названный предмет, он должен еще и сообразить, какой предмет передать по эстафете, вспомнив новое слово. Широко используя игрушки и картинки, мы развиваем образную и ассоциативную память, а четкая постановка задач общения и организация их решения способствует развитию словесно-логической памяти.

Игра не только источник детской радости, она является основным способом решения учебных задач. Необходимость широкого использования игровых приемов диктуется и спецификой предмета: в условиях когда все задачи общения могут быть решены детьми на родном языке, новая игра является "психологическим оправданием" перехода на иностранный язык. А если еще она подкреплена и двигательной деятельностью, то приносит ощутимо лучший результат. Закрепление умения считать происходит в очень сложном задании, когда ребенок, называя цифры по-порядку, должен еще и прыгать по клеточкам с этими цифрами. А если к этому заданию прибавить еще и арифметические операции, то выполнить его будет непросто и взрослому.

Первоклассники очень импульсивны, им трудно сдерживать себя, они не умеют управлять своим поведением. Дети этого возраста быстро утомляются. При первых признаках снижения внимания необходимо сменить вид работы. Это мы и используем, планируя урок, когда основной новый материал идет в начале урока, а закрепление - в конце и, желательно, в спортивном зале. Организуя разнообразную интересную деятельность с четким переходом от одного вида работы к другому, с конкретными указаниями, на что обратить внимание, мы постепенно развиваем произвольное внимание детей, которое является основой будущего обучения ребенка в школе. Исследуя пути методической интеграции, необходимо иметь в виду, что обучение иностранному языку как вторичному коду (Яценко Н.А., 1994) должно исходить из той гносеологической установки, что "языковая картина мира" едина для всего человечества, и наиболее эффективный путь обучения - это обучение интегративному целому.

Литература:

1. **Негневицкая Е.И. и др.** Книга для учителей. - М.: Просвещение, 1994.
2. **Ильин Е.П.** Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987.
3. **Сурков Е.Н.** Психология спорта в терминах, понятиях и междисциплинарных связях / Словарь-справочник. - М.: ФОН, 1996.

ПУБЛИЧНОСТЬ СОРЕВНОВАНИЙ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПОВЕДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ

О.В. Макаров, заслуженный мастер спорта, член БПА.

Известно, что в зрелищных видах спорта публика оказывает мощное психологическое воздействие на спортсменов, повышая тем самым уровень переживания соревновательного стресса и требуя от спортсменов высокой помехоустойчивости их психики и координации движений. Эта проблема изучалась АЛ. Меньшиковой и А.Н. Николаевым на пловцах высокой квалификации (1983, 1984 г.г.), однако на спортсменах в артистических видах спорта она пока остается мало изученной.

Наш опыт наблюдений за выступлениями в соревнованиях по парному фигурному катанию на коньках подсказывает ряд научных предположений о том, что психологическое воздействие публики на партнеров в спортивных танцах на льду имеет свои социально-психологические особенности в связи с групповым характером действий фигуристов. Каждый участник пары воспринимает и переживает соревновательный стресс не сам по себе, а в психологическом и психомоторном контакте с партнером (партнершей), что может обеспечить как лучшую, так и худшую психологическую защиту от соревновательного стресса. При хорошей скатанности пары влияние стресса на психическое и функциональное состояние партнеров ослабляется. В случае низкой тренированности, плохого самочувствия или отсутствия скатанности, шум трибун и ажиотаж в публике снижает помехоустойчивость спортсменов.

На воздействия публики спортсмены-фигуристы могут отвечать тремя типами психологической реакции:

1. Обобщенная генерализованная реакция, сопровождающаяся повышением уровня возбуждения ЦНС вплоть до переживания состояния лихорадки. При этом, спортсмены на старте стремятся не смотреть на публику,

сосредотачивают все свое внимание на предстоящем выступлении. При такой реакции возможны сбои в сложных прыжковых движениях, вращениях, пируэтах и ошибки во взаимодействии партнеров. Такую реакцию нельзя признать оптимальной для фигуристов.

2, Дифференцированная адекватная реакция, когда на старте партнеры обоюдно уверены друг в друге, хорошо контролируют уровень своего возбуждения, смело смотрят в публику и на судей, не теряют визуального контакта с тренером и отвечают на приветствия публики, подчеркивая тем самым свою оптимальную готовность к выступлению. Это состояние собранности и его можно назвать оптимальным. Величина ЧСС обычно в пределах 100- 120уд./мин.

3. Реакция ухода в себя, с отключением от публики - стремление ничего не видеть и не слышать, кроме того, что абсолютно необходимо для выступления - контроль своего состояния и восприятие действий партнера в паре. В литературе такое состояние описано как "публичность одиночества" (Ф.Д. Горбом, М.А. Новиков). Для парного фигурного катания на коньках такое состояние редкость, так как партнеры вынуждены находиться в постоянном психомоторном и сенсорном контакте, что снимает эффект "одиночества". Однако, для выступлений в одиночном фигурном катании такое состояние встречается достаточно часто. Мне доводилось переживать его и в парном катании, что снизило общий итоговый результат выступления.

Как показали исследования А.Л. Меньшиковой имеется определенная зависимость успешности выступления спортсмена в публичных соревнованиях от его склонности к риску, которую можно измерить специальным тестом. Так, корреляционный анализ полученных данных показал, что у спортсменов с высокой готовностью к риску более успешным будет выступление, когда от него ожидают высокого результата, но зрители шумят и поддерживают соперников, а не данного спортсмена. Ему может мешать

осознание того, что его выступление снимается для показа по телевидению, а также чрезмерное внимание тренера во время выступления ($P < 0.0 \setminus$).

У спортсменов с высокой мотивацией психологической самозащиты более успешным будет выступление, когда им присуще стремление понравиться зрителям, т.е. стремление к демонстрационному лидерству. Им легче выступать в другом городе, "на чужом поле", когда от них не ожидают высокого результата. Но они менее склонны к риску ($P < 0.01$).

Отмечена зависимость и от свойств темперамента. Спортсмены-экстраверты обычно хорошо видят зрителей перед стартом, им легче выступать, когда публика ожидает от них высокого результата ($P < 0.01$).

Таким образом, корреляционный анализ результатов исследования А.Л.-Меньшиковой показывает определенную взаимосвязь между личностными особенностями, отмеченными для диагностики спортсмена во время публичных соревнований и особенностями отражения спортсменом отдельных сторон соревновательной ситуации. Эти данные позволили нам сформулировать гипотезы собственного исследования и осуществить его на юных спортсменах-фигуристах ДЮСШ г.г. Москвы и Санкт-Петербурга. Результаты этих исследований подтверждают влияние факторов публичных соревнований на поведение и результаты спортсменов.

В результате наблюдений, изучения литературы и анализа данных исследований можно сделать следующие выводы:

1. Специальная психологическая подготовка спортсмена-фигуриста к выступлению в публичных соревнованиях существенно отличается от аналогичной психологической подготовки к соревнованиям с ограниченным числом зрителей и судей, а также существенно отличается от психологической подготовки спортсменов, выступающих в соревнованиях без присутствия спортивных болельщиков и зрителей (парашютный спорт, авторалли, стрелковый спорт, подводное ориентирование, рыбная ловля, парусная многодневная гонка, альпинизм и другие).

2. Моя практика выступления в большом спорте (парное катание на коньках, спортивные танцы на льду), обмен мнениями с учеными (как теоретиками, так и практиками), с известными лично мне спортивными журналистами и моими тренерами позволяет утверждать, что сформулированная в заголовке моей статьи проблема понятна всем спортивным специалистам. Все спортивные специалисты сходятся во мнении о том, что психологическая подготовка в каждом виде спорта имеет свои специфические особенности, и что подготовка спортсмена в артистических видах спорта (художественная гимнастика, синхронное плавание, фигурное катание на коньках и на лыжах (фристайл), парное катание и спортивные танцы на льду, футбол и др.) существенно отличается от аналогичной психологической подготовки в одиночных видах без публики. Однако, проблема как раз и состоит в том, что этого общего для нас понимания мало, нужны научно-обоснованные знания об этих различиях и методические приемы тренерской деятельности для подводки спортсменов к публичным соревнованиям с учетом их мастерства, личностных качеств, особенностей восприятия и реагирования на публику.

3. Публика для спортсмена в артистических видах спорта является своеобразным социально-психологическим "экраном", на который проецируются не только спортивные действия фигуриста на ледовой арене, но и его психические состояния, мысленные образы и визуальные картины движения, его переживания, ожидания успеха и признания от публики.

4. Ожидание успеха и публичного признания спортсмена от публики являются внутренней основой мотивации всей его деятельности, что прекрасно понимает и чувствует не только он сам, но и его тренер, судьи и публика. Даже оставаясь в одиночестве, общаясь наедине с самим собой спортсмен-артист (например, фигурист) постоянно "прокручивает" воображаемые картины выхода на старт на обозрение судей и публики, он как бы слышит шум публики, как бы видит яркий луч света, падающий на него под

пристальным взором заинтересованных зрителей. Психологи называют этот феномен "проецированием", а психиатры - галлюцинированием. Не важно, как называют феномен, важно познание закономерностей этих психологических процессов и явлений, которые можно и нужно изучить, и учесть в психологической подготовке спортсмена.

5. Среди личностных качеств спортсменов-фигуристов, существенно влияющих на тип их психологической реакции при восприятии публики на соревнованиях, прежде всего выделяется их темперамент - врожденная система свойств психики, определяющая степень активности ответных действий личности на стимул Среды (См. учебник "Психология" под ред. А.Ц. Пуни (1984)). По нашим данным среди фигуристов мало меланхоликов, но все же они есть и нередко "одиночки" добиваются публичного успеха. Зато в парном катании - меланхолик вряд ли добьется успеха, они очень болезненно переживают неудачи и это часто является причиной их раннего ухода из фигурного катания.

- Литература: 1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.
2. Станиславский К.С. Моя жизнь в искусстве, - М.: Искусство, 1983.
3. Меньшикова А.Л. Публичность соревнований как фактор психологического воздействия на личность спортсмена // Теория и практика физической культуры. - 1985. - №10.
4. Макаров О.В. Влияние публики на спортсменов в фигурном катании // Психологические основы физического воспитания / Материалы 22 научн. конф. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб, 1996.

ВОСПРИЯТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА СПОРТСМЕНАМИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЗИЦИИ В СИСТЕМЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В КОМАНДЕ

Ю.В. Луценко, аспирант, член БПА.

В последние годы ослабло внимание спортивных психологов и педагогов к проблемам коллективно-психологических факторов и условий учебно-воспитательной деятельности в ДЮСШ и спортивных секциях, что свидетельствует о кризисе научных исследований в этой актуальной области психолого-педагогических проблем физического воспитания и спорта в современной России.

Исследование направлено на компенсацию вышеуказанного недостатка и восстановление проблемы "психологического климата" спортивной команды в качестве теоретически и практически значимой для дальнейшего развития спортивной науки, прежде всего - спортивной педагогики и психологии.

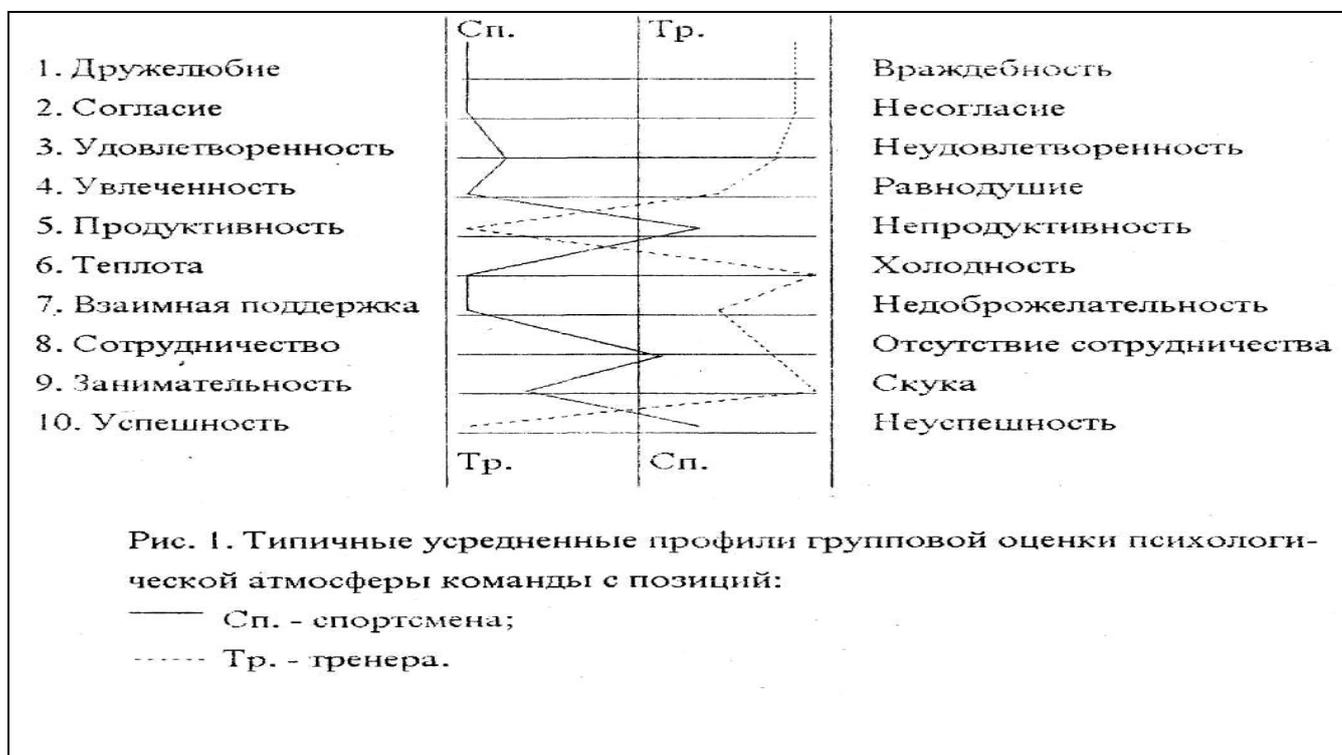
Гипотеза нашего исследования предполагала обнаружить значимые различия в восприятии и оценке состояния психологического климата в вертикальных и горизонтальных системах взаимоотношений в команде. Согласно литературным данным такие различия являются следствием аперцепции, т.е. результатом субъективного эффекта социальной перцепции (Н.В. Бахарева, 1969; А. А. Б о да лев, 1970, 1984).

Мы предлагаем нашим испытуемым заполнить бланк "**Атмосфера в группе**" дважды: сначала как члену команды, затем с позиции тренера команды. При этом, для того, чтобы избежать наложения ответов первого опыта на ответы второго опыта, мы делали перерыв между опытами в 2 - 3 недели.

Было проведено две серии опросов в группах юных пловцов школ Олимпийского резерва (Бывший ШИСП - 62 в г. Ленинграде) и в группах студентов-спортсменов СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. В первой серии участво-

вало 24" юных спортсмена и студента, во второй 30 чел. В результате сравнительного анализа полученных данных обнаружилось, что имеются существенные различия в структуре и величине оценок групповых качеств психологической атмосферы своей спортивной команды, сделанных испытуемыми с позиции тренера и с позиции спортсмена.

Как следует из графика (рис. 1) оценка испытуемыми психологической атмосферы в команды с позиций спортсменов (горизонтальный план отношений) отличается от аналогичной с позиции тренера (вертикальный план отношений) большим дружелюбием (1), согласием (2), большей удовлетворенностью взаимоотношениями (3), большей теплотой (6) и взаимной поддержкой, но меньшей чем с позиции тренера оценкой групповой продуктивности (5) и успешности (10).



Восприятие испытуемыми психологической атмосферы команды с позиции тренера характеризуется меньшим дружелюбием, меньшей

теплотой и удовлетворенностью взаимоотношениями, меньшим сотрудничеством, но большей оценкой продуктивности и успешности команды.

Данные опыта подтверждают выводы других авторов (Н.В. Бахарева, 1967, и др.), показавших, что руководитель оценивает взаимоотношения в своей группе прежде всего с точки зрения ее продуктивности и успешности в решении групповой задачи, в то время как его подчиненные, т.е. **рядовые участники группы**, воспринимают и оценивают состояние психологической атмосферы взаимоотношений в группе с точки зрения их удовлетворенности взаимоотношениями с руководителем, общением и взаимной поддержкой товарищей по работе.

Ниже приводим более подробные данные о зависимости восприятия и оценки состояния психологического климата в зависимости от позиции оценивающего: 1) позиция руководителя - "вертикальный климат"; 2) позиция члена команды - "горизонтальный климат".

Для качественного выражения результатов обеих серий опросов - с позиции тренера и с позиций спортсменов, мы преобразовали графическую шкалу оценки в 8-бальную порядковую оценочную шкалу и воспользовались перечнем только положительных групповых качеств психологического климата команды (см. таблицу 1).

Шкала оценки:

Качество развито
в высшей степени

8	7	6	5	4	3	2	1	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Качество абсолютно
не развито

В таблице I показаны сравнительные количественные различия в особенностях аперцепции взаимоотношений одних и тех же испытуемых спортсменов (54 чел.), оценивших состояние психологической атмосферы в их команде с двух позиций: 1) со своей позиции рядового члена команды - спортсмена; 2) с позиции тренера, т.е. руководителя команды. Наиболее существенные различия по пунктам 1, 2 и 5.

Таблица I

Различия в восприятии и оценках состояния психологической атмосферы в команде с позиции тренера и спортсменов
(в баллах)

№	Качество	Позиция тренера	Позиция спортсмена	Значимость различий (P)*	Суммарная оценка	Средняя взвешенная оценка
1	Дружелюбие	3.56	6.45	0.01	10.01	5.00
2	Согласие	2.40	7.84	0.01	10.21	5.10
3	Удовлетворенность	3.80	7.69	0.05	10.24	5.12
4	Увлеченность	5.95	6.53	-	12.48	6.24
5	Продуктивность	6.81	3.90	0.01	10.71	5.35
6	Теплота	2.52	6.67	0.05	9.19	4.53
7	Взаимная поддержка	3.74	7.01	0.05	10.75	5.36
8	Сотрудничество	2.46	4.20	-	6.66	3.33
9	Занимательность	5.48	5.76	-	11.24	5.62
10	Успешность	6.40	3.50	0.05	9.90	4.95

* Примечание: значимость различий средних определена по t - критерию Стьюдента.

Данный опыт свидетельствует, что в восприятии и оценке состояния психологического климата команды существенную роль играет перцептивная позиция участника команды. Для тренера команды прежде всего важен деловой аспект взаимоотношений и ориентация на задачи и продуктивность команды, т.е. достижение командного успеха в соревнованиях. Для спортсменов на первый план их аперцепции выступают сами взаимоотношения, их теплота, дружелюбие, взаимная поддержка. Если спортсмен воображает себя тренером, то это смещает его оценочный стереотип в сторону задачи группы.

Однако, в вышеприведенных данных показаны лишь общие тенденции. При анализе конкретных индивидуальных результатов проведенного опыта обнаруживается, что чем более старше и опытнее спортсмен, тем более автономна его перцептивная позиция в команде, тем сильнее его ориентация на личный успех и на задачу команды. Иными словами, чем более квалифицированным, более опытным является спортсмен как член команды, тем больше его оценки взаимоотношений в команде приближаются к оценкам с позиций тренера. Опытному и более зрелому спортсмену легче отождествить себя с тренером, чем менее опытному и менее социально зрелому (РЛ.Крический, 1974).

Для проверки высказанных выше выводов о том, что восприятие и оценка групповых качеств психологической атмосферы взаимоотношений в команде имеет существенные различия у рядовых членов команды и у тренера как руководителя команды, мы провели опрос по той же методике 12 тренеров, работающих с пловцами группы Олимпийского резерва на УТС в 1985-1986 г.г. В результате получились сходные с первым опытом результаты: тренеры встав на позицию спортсмена оценивали психологическую атмосферу своей команды как более мягкую, теплую и дружелюбную, в то время как со своей позиции как руководителя команды они оценивали ее

более жестко и требовательно с ориентацией на завышение оценок ожидаемой продуктивности и успешности команды в соревнованиях.

87

Таким образом, в результате сравнительно-экспериментального подхода можно считать эмпирически обоснованным положение о том, что **восприятие и оценка состояния психологического климата команды зависит от позиций члена команды в системе взаимоотношений "спортсмен-спортсмен" и в системе "тренер-спортсмен"**.

Литература:

1. Байкова В., Ковалев А.В., Панферов В.Н. Социально-психологический климат коллектива и личность. - М.: Мысль, 1983. - 114 с.
2. Квитко В.Я. Понятие "психологического климата" в социальной психологии. - Кишинев, 1983.- 106 с.
3. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. - М.: ФиС, 1984. - 128 с.
4. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980. - 208 с.
5. Ядов В.А. Методология и процедуры социологического исследования. - М.: Наука, 1987.-321 с.

=====

**ИЗУЧЕНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ У СПОРТСМЕНОВ В
ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЯХ**

В.П. Попов, тренер-преподаватель по боксу, член БПА.

Сдвиги в когнитивной (мыслительной) сфере спортсмена, который переживает значимое для него предстартовое состояние, обычно проявляются в снижении объема внимания, неразговорчивости, сосредоточенности на внутренних переживаниях и мыслях, в замкнутости и даже раздражительности при общении с тренером или товарищами по команде. Такой спортсмен как *бы* весь уходит в себя и стремится внутри себя промыслить и представить все детали предстоящего соревнования.

Сдвиги в вегетативной (эмоционально-моторной) сфере спортсмена обычно проявляются иначе, а именно в специфических телесных ощущениях спортсмена при более или менее устойчивом психическом состоянии - болят

мышцы, "что-то тикает" внутри, сухость во рту, или спортсмен жалуется на потливость в руках, на позывы мочеиспускания, тошноту, бурчение желудка и живота, головокружения, внезапные приступы внезапной слабости и "холодного пота", а при медицинском обследовании - скачкообразное изменение артериального давления и пр. Мы также наблюдали у таких спортсменов нарушение ритма дыхания - с плавного и ритмичного дыхания за день до соревнований до судорожного и поверхностного за час до поединка. Замечено изменение цвета кожи лица - с ровного до пятнистого и землистого.

Описанные симптомы развития и проявления К и В - типов реагирования спортсменов на соревновательный стресс в переживаемых ими предстартовых состояниях по своей частоте проявления имеют нерегулярный характер, что требует применения более точных методов наблюдения с использованием количественного аппарата для подсчетов частоты тех или иных симптомов. Это составляет задачу наших будущих исследований, а

89

в настоящем сообщении мы анализируем и обобщаем данные наблюдений с тем, чтобы сформулировать гипотезы и концепцию исследования.

Как считает профессор С.Г. Антонов в единоборствах предстартовый стресс переживается боксерами неоднозначно, в зависимости от свойств их нервной системы, особенностей спортивного характера и уровня спортивного мастерства. Профессор В.А. Таймазов неоднократно указывал в своих лекциях и беседах с аспирантами о том, что реакция боксера на соревновательный стресс является также рефлекторно-ситуативной, т.е. обусловленной факторами ситуации.

Спортсмены, хорошо владеющие сознательной психической саморегуляцией состояний легко справляются с вегетативными реакциями на стресс путем проговаривания самоприказов по типу АТ-аутогенной тренировки. Но и они не могут скрыть симптомов своего реагирования на стресс.

Л.А. Китаев-Смык, Р. Сюини, П.В. Якобсон, Л.Н. Игнатенко также выделяли в своих исследованиях определенные типы реагирования человека на

условия экстремальной деятельности - когнитивное и вегетативное реагирование. Применительно к спортивной деятельности данную проблему изучала Л.Н. Игнатенко, условно обозначившая эти два типа реагирования как К (когнитивный) и В (вегетативный) типы реагирования.

Мы использовали данный подход для изучения неблагоприятных предстартовых состояний боксеров с целью определения необходимых приемов и методов для оптимизации этих состояний во время ответственных состояний.

Основным методом сбора данных на первом этапе нашего исследования было педагогическое наблюдение. В качестве дополнительных методов использовалось интервью в форме обычной беседы с тренерами и спортсменами, в котором мы стремились уточнить полученные в наблюдении данные.

90

За период 1993-1996 г.г. наблюдение проведено над спорт-сменами-боксерами различной квалификации в количестве 101 человека, из них спортсмены-студенты СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта по специализации "бокс" в количестве 40 человек, высоко-квалифицированные спортсмены- j профессионалы - 9 человек, юные спортсмены - 52 человека.

Наряду с наблюдением и беседой в отдельных случаях мы предлагали нашим испытуемым рассказать о своих ощущениях, переживаниях и мыслях перед соревнованиями в письменной форме, что практиковали со студентами-спортсменами, обучающимися на кафедре бокса СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.

В результате этих предварительных исследований нами получены материалы, свидетельствующие о существенных различиях во внешне наблюдаемых признаках развития вышеуказанных состояний предсоревновательного переживания стресса: К - когнитивное состояние, В - вегетативное состояние.

Вышеуказанные факторы трудно учесть в одном исследовании, но их необходимо учитывать при разработке программы исследования и подборе методики для сбора фактического материала.

Как отмечал один из корифеев отечественной психологии профессор А.Ц.

Пуни "психологическая подготовка спортсменов - это сложный педагогический процесс, который обеспечивает создание устойчивого состояния психической готовности спортсмена к соревнованиям" (1974). Учитывая это высказывание, мы рассматриваем два типа реагирования на соревновательный стресс: К-когнитивный тип и В-вегетативный тип, как основные формы поведения спортсменов перед соревнованиями, что позволяет более детально разобраться в методах и средствах эффективной психологической поддержки и подводки спортсменов к ответственным соревнованиям.

Среди многообразных методических средств, облегчающих для спортсмена вход в состояние готовности к соревнованиям, ныне являются разно-

91

образные психотехники ментальной тренировки, идеомоторного и аутогенного тренинга с использованием современных технических, в т.ч. аудио- и видеотехнических средств.

В нашей практике работы с юными спортсменами-боксерами мы апробировали несколько методик, в частности, приобретенных в АО "Игослав", которые дают возможность юному спортсмену в считанные минуты обучиться элементарным приемам саморегуляции своих предстартовых состояний прослушиванием аудиопрограммы ментального тренинга через стереонаушники с помощью обычного плеера. Большой популярностью пользуются сеансы ментального тренинга спортсменов, разработанные шведским спортивным психологом, доктором Ларсом Унесталем, а также сеансы профессора Г.Д. Горбунова, профессора И.П. Волкова и кандидата психологических наук М.А. Бендюкова.

Для спортсменов с типом К-реакции на соревновательный стресс мы рекомендуем сеансы профессора Г.Д. Горбунова, для спортсменов с В-типом реакции на соревновательный стресс мы рекомендуем сеансы профессора Л.-Э. Унестала.

В дальнейших исследованиях нашей задачей является получение научных данных о специфических психологических особенностях реагирования на

различные методические средства формирования и регуляции предстартовых состояний у представителей вышеотмеченных двух типов реагирования на соревновательный стресс: К-когнитивный тип реагирования и В-вегетативный тип реагирования на стресс.

ПСИХОСИНТЕЗ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ - К СОРЕВНОВАНИЯМ

О.И. Волков, кафедра плавания СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта,
член БПА.

В предполагаемом сообщении рассматривается практическая возможность применения современных достижений в области психосинтеза для решения педагогических задач психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Термин "**психосинтез**" как нельзя лучше передает смысл и назначение данного метода - ментальное связывание и объединение разрозненных качеств и свойств в функционировании организма и психики человека в целостное психофункциональное состояние в целях мобилизации резервных возможностей развития и совершенствования его деятельности.

Изобретателями психосинтеза явились выдающиеся итальянские клинические психологи, исследователи Фрейда, Пьерро Феруччи и Роберто Ассаджоли, проводившие свои исследования методом кейсов случаев из практики при работе с клиентами, обращавшимися к ним за психологической и психотерапевтической помощью. В Россию психосинтез проник в начале 90-х годов и быстро завоевал популярность. Имеются последователи и модификаторы этого метода на русский лад, например, Эрнст Цветков, претендующий на собственный вариант психосинтеза, названный им "психономика". В Санкт-Петербурге работают курсы психосинтеза, например при психологическом факультете СПбГУ. Мы преподаем этот метод студентам и слушателям на курсах практической психологии "Интенсивно обучающей фирмы "Игослав", проводим консультации, работаем с клиентами.

Представляется оправданным введение данного метода в арсенал современной спортивной психологии наряду с другими аналогичными по назначению психотехниками ментального тренинга, возникшими в сфере

спорта высших достижений в конце XX века в западных странах (см. статью П.В. Бундзена и Л.Э. Унесталя в данном выпуске "Вестника БА").

Мой опыт обучения детей плаванию с использованием приемов психосинтеза и проведение с ними практических занятий на воде показывает большую заинтересованность будущих спортсменов в быстром овладении спортивной техникой плавания. Даже эпизодическое применение техник психосинтеза позволяет заключить, что у них есть будущее в спортивной работе с новичками и квалифицированными спортсменами.

Для высококвалифицированного спортсмена психосинтезом его спортивно-важных качеств является достижение **состояния "спортивной формы"**, которое дается не сразу, а в результате упорных тренировок и освоения спортсменом больших по объему и интенсивности нагрузок. Однако, методы психосинтеза, изобретенные итальянскими психологами Роберто Ас-саджолли и Пьерро Феруччи, помогают спортсменам обрести состояние "спортивной формы", в запланированные тренером сроки, без лишнего перенапряжения и с лучшим функциональным эффектом. Само же состояние "спортивной формы" очень знакомо и желанно для каждого опытного спортсмена, уже выполнившего нормативы 1-го спортивного разряда и КМС.

По мысли теоретиков спортивной тренировки Л.П. Матвеева и В.В. Михайлова, изучавших данный вопрос еще в 60-х годах, "проблема спортивной формы интересна прежде всего для практики спорта, поскольку спортивная форма и высшие спортивные достижения в известном смысле тождественны: высшие результаты спортсмен показывает только в том случае, если он обрел спортивную форму (См. Л.П. Матвеев, В.В. Михайлов. Спортсменам о спортивной форме. - М.: ФиС, 1962. - с.3).

С методической и процессуальной точек зрения у психосинтеза много общего с нейро-лингвистическим программированием и ментальным тренингом в той части, где используются визуальный и аудиальный сенсорные

каналы для программирования и изменения сознания личности спортсмена в рамках той или иной языковой мета-модели тренинга. Конкретные упражнения психосинтеза в меньшей степени ориентированы на слуховую и кинестетическую

модальность, чем на визуальную, хотя, как нам представляется, здесь имеются большие резервы его дальнейшего развития и практического применения в качестве метода спортивной психологии.

Эта идея проходит красной нитью через труды одного из ведущих современных спортивных психопедагогов, проф. Г.Д. Горбунова, доказавшего своей суггестологической практикой возможности обретения состояния "спортивной формы" высококвалифицированными спортсменами (в т.ч. членами национальных сборных команд по плаванию). С помощью специальных сюжетных представлений, иммагинации, приемов внушения и гипноза, используемых в качестве методических средств психосинтеза разобщенных качеств, можно помочь хорошо тренированному спортсмену быстро и эффективно сформировать "точку сборки" в его личности и обрести желанное состояние легкости и совершенства в выполнении соревновательных упражнений - т.е. войти в спортивную форму. Этот метод хорошо работает и в режиме самовоздействия.

Согласно нашему опыту применения методов и приемов психосинтеза в работе с юными пловцами ДЮСШ г. Санкт-Петербурга, одним из эффективных психосинтетических упражнений может явиться разработанный проф. И.П. Волковым прием, названный им "Воронка". Как применяется это упражнение?

Перед ответственным стартом (или курсовкой) я собирал юных пловцов в уединенном месте бассейна за 20 - 30 мин. до старта и говорил: "Сейчас мы сделаем с вами очень важное умственное упражнение, которое поможет вам лучше мобилизоваться на финише заплыва". Далее - показывал им обычную разливную воронку (чем крупнее по размеру воронка, тем лучше).

95

Увидев воронку в моих руках пловцы обычно испытывали состояние недоумения. "Причем тут воронка, когда через несколько минут ответственный старт?" - думал каждый, но я продолжал: "Подумайте, - вновь обращался к пловцам, - чтобы это могло обозначать, что это вам напоминает, на что это похоже из того, что вам сейчас предстоит?"

Этими наводящими вопросами осуществляется подготовка к акту пси-

хосинтеза, отвлекается внимание спортсмена от старта, снимается чрезмерный накал стрессового переживания чувства ответственности. Спортсмен выводится из состояния стартовой лихорадки или апатии и вводится в состояние оптимальной боевой готовности за счет активации аналогового правополушарного образного мышления, чему способствует образ воронки перед его взором - "воронка" образно моделирует условия предстоящего соревнования - спортсмены ныряют со старта в широкую часть воронки (бассейна), но по мере прохождения дистанции условия продвижения к горловине воронки все более утяжеляются и ужимаются, так что проскочить первым в самую узкую часть сливного горлышка удастся не каждому, а лишь тому из пловцов, кто сумел первым сделать последний поворот (при плавании, например 100 м в 25-метровом бассейне или плавании 200 м в 50-метровом бассейне), либо первым начать финишное ускорение, финишный спурт и пр.

Поняв и визуализировав двигательную задачу, которую предложил тренер, показывая воронку, пловцы обычно обмениваются репликами, а если работа проводится с одиночным спортсменом, он задает вопросы тренеру, пытаясь уточнить условия выполнения предложенного ментально-психосинтетического упражнения, что способствует оптимизации предстартового состояния и психологической настройке пловца на мобилизацию резервных возможностей его психики, воли и интеллектуального потенциала тактического мышления.

96

Практика применения данного упражнения с высококвалифицированными спортсменами-пловцами показала, что в 87% случаев из 100 пловцы оставались удовлетворенными показанными результатами в соревнованиях, причем 26 из 40 испытуемых улучшили свои личные рекорды в избранном виде спортивного плавания.

Литература:

1. Ассаджолли Р. Психосинтез /Теория и практика. - М.: Рифл-бук, 1994.
2. Феруччи П. Популярный психосинтез. - М.: Рифл-бук, 1994.
3. Йомес Т. Двенадцать классических упражнений по психосинтезу. - М.: Рифл-бук, 1994.

4. Цветков Э. В поисках утраченного "Я". - М.: Дорис, 1992.
5. Цветков Э. Тайные пружины человеческой психики (психотехника). - М.: Центр-2000, 1993.
6. Цветков Э. Мастер самопознания или погружение в "Я" (психотехника). - СПб.: "Лань", 1995.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986.
8. Козлов А.В. (Ред.) Плавание. - М_м 1993.
9. Волков О.И., Минина Л.Г. Методы психосинтеза в психологической подготовке пловцов // Психол. основы физ. воспитания / Матер, конф. - СПб, 1996.

БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА БЕГА С НИЗКОГО СТАРТА КАК РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ

П.М. Козлов, доктор биологических наук,
профессор, академик ПАНИ,
Н.А. Орлова, аспирант, член БПА.

Закономерность формирования структуры движений в результате обучения является одной из наиболее актуальных проблем физического воспитания. Удобным объектом исследования этой проблемы являются стартовые действия бегуна на короткие дистанции. Это обусловлено тем, что они составлены из трех различных видов движений: позы (положения тела по команде "Внимание"), движений на месте (опора на колодки) и локомоции (начало стартового разгона). Такой состав двигательного действия предполагает сложность и многообразие его структуры.

Чтобы выявить особенности развития биомеханической структуры, характеристики движений регистрировались у спортсменов различной квалификации - от новичков до мастеров спорта. Противоречия между требованиями биомеханического эксперимента, направленного на регистрацию кинематики и динамики движений с требуемой точностью и исследованием двигательного поведения человека в естественной обстановке были преодолены благодаря использованию технологии обучающего эксперимента, когда вербальные инструкции были указаниями тренера, лабораторией - спортивный зал и легкоатлетический манеж, а экспериментальной аппаратурой - техническое учебное средство, позволяющие тренеру и спортсмену получить дополнительную информацию, которая представлялась после проведения каждого исследования.

Комплекс аппаратуры для регистрации временных характеристик движений состоял из:

1) стартовых колодок с контактными датчиками;

98

2) контактной пластинки, расположенной перед стартовой линией под

пальцами бегуна;

3) пояса с разъемом, к которому прикреплялся жесткий тонкий двужильный кабель длиной 3 метра и фиксатором расстояния. Когда спортсменно команде "Внимание" занимал стартовое положение, фиксатор в руке экспериментатора располагался так, чтобы закрепленный в нем кабель совпадал с разъемом на поясе;

4) 4-х канального электронного хронометра, регистрирующего время с точностью до 1 мс;

5) стартового пистолета, запускающего одновременно с сигналом электронный хронометр;

б) проводов, соединяющие различные части хронометрического устройства.

Движения спринтера выполняются с высокой скоростью, поэтому повышаются требования к средствам измерения. Например, если один спортсмен пробегает 100 м за 11.0 с, а другой - за 11.4 с и при этом они делают по 50 шагов, то в среднем на каждый шаг первый затрачивает 220 мс, а второй 228 мс. В этом случае точность регистрации до сотых долей секунды будет недостаточной, чтобы оценить фазы движений в пределах одного цикла.

Посредством контактных датчиков после запуска хронометра фиксируется время от выстрела до отрыва рук от контактной пластинки, затем ног от задней и передней стартовых колодок и момент нарушения контакта при пробегании первых трех метров разгона. Используя эти назначения, расчетным путем были получены временные характеристики одноопорного и двухопорного положения. Причиной выбора начала стартового разгона является то, что переходной период от одной двигательной программы к другой, от двухопорного положения к бегу осуществляется на протяжении трех шагов (Самсонова, 1985).

Особенностью проведенного исследования является его предметная область, которая включала как исполнительные компоненты, так и психические составляющие (концентрация внимания, установки на выполнение двигательного

задания). Психические установки обуславливали готовность спринтера к восприятию экзогенной и эндогенной информации, касающейся решения двигательной задачи. К ним относились 3 двигательных задания: одно с концентрацией внимания на внешний пусковой стимул - сигнал стартового пистолета и два с концентрацией внимания на собственное движение - внутренний стимул (с акцентом на быстрое выполнение махового движения в первом шаге и с акцентом на быстрое отталкивание сзади расположенной ногой).

Первая двигательная установка с концентрацией внимания на быстрое выполнение махового движения в первом шаге соответствует взаимосочетанной работе мышц при беге, отталкивание одной ногой происходит одновременно с махом другой (генетически заданная координация). Вторая двигательная установка - отталкивание сзади стоящей ногой - нацелена на альтернативное сочетание работы мышц - одновременное отталкивание ногами при двухопорном положении, когда спринтер начинает стартовое движение. Выбор того или иного способа организации стартовых действий спринтера сталкивается с определенным противоречием: с одной стороны, отталкивание сзади расположенной ногой биомеханически целесообразно, -стартовое усилие больше направлено вперед, чем вверх, с другой стороны, переход от двухопорного положения к бегу представляет собой более сложную задачу, т.к. взаимодействуют две альтернативные двигательные программы.

Латентный период определяют как время необходимое для формирования реакции в нервных структурах до начала движения (моторного компонента). Длительность латентного времени зависит от содержания последующего движения (Табачник, 1975). Орлова (1996) показала, что время ре-

100

акции зависит от характера сочетания нескольких двигательных программ, объединенных в одно действие: отрыв пальца от кнопки по сигналу в основной стойке - 135 ± 1 ; отрыв пальца от кнопки при переходе от основной стойки к движению - 167 ± 3 ; отрыв рук от дорожки после выстрела при беге с низкого старта - 220 ± 7 мс.

В широком диапазоне устойчивости тела время простой реакции остается постоянным или меняется незначительно. Однако, если стимул является сигналом для перехода от одной двигательной программы к другой, от устойчивого положения к движению, от статической позы к локомоции, то латентное время значительно изменяется, и тем больше, чем сложнее переходный процесс.

Механизм этого явления возможно объяснить используя некоторые положения теории Бернштейна об уровнях построения движений. В период переходного процесса в организации движения участвуют различные уровни его построения, требующие согласования разных двигательных программ, в том числе альтернативных, что естественно увеличивает время на обработку информации для реализации их взаимодействия. Вывод о том, что различные стороны качества быстроты ведут *себя* автономно, а их показатели не коррелируют между собой (Годик, 1966) справедливы только тогда, когда они реализуются отдельно, независимо друг от друга. Когда же эти компоненты включены в единое двигательное действие, то положение меняется на противоположное. В этом случае перед исследователями возникает задача - определить характер связей, формирующих системные свойства двигательных действий.

Можно ли целенаправленно повлиять на сочетание компонентов двигательного действия, на его структуру посредством оптимизации переходных процессов, т.е. процессов, когда сочетаются программы текущего, предшествующего и последующего движений (прошлого и будущего).

У начинающих (первый год обучения) латентное время реакции и общее время двигательного действия меньше в том случае, когда ориентиром, объектом внимания служит внешний стимул (сигнал стартового пистолета). Когда же внимание сконцентрировано на собственном движении эти показатели увеличиваются. Вместе с тем степень торможения времени реакции и увеличение общего времени бега со старта при ориентировании на собственное движение у новичков зависит от того, что является объектом вни-

мания. Если с акцентом осуществляется маховое движение при опоре на другую ногу ("беговая" координация), то время реакции и общее время двигательного действия гораздо короче, чем тогда, когда двигательным заданием является акцент на отталкивание при двухопорном положении ("толчковая" координация, альтернативная беговой).

Так же как и у новичков, у опытных спортсменов время реакции на сигнал стартового пистолета зависит от того, на что ориентировано внимание. Однако, зависимость прямо противоположная: время реакции значительно меньше тогда, когда объектом внимания являются собственные движения. Показатели общего времени двигательных действий на старте, а также скорость бега в начале разгона у опытных спортсменов лучше тогда, когда объектом внимания является естественная, генетически обусловленная координация работы мышц, соответствующая основному движению - бегу (см. табл. 1).

Двигательная структура не остается постоянной, она развивается в ходе обучения. Ее прогресс обусловлен педагогическими средствами и методами под влиянием двух факторов: с одной стороны, двигательным опытом, арсеналом освоенных двигательных программ, с другой стороны - двигательной задачей, "потребным будущим". Прогрессирующая биомеханическая структура формируется не только благодаря повышению эффективности отдельных компонентов двигательного действия, но и посредством механизмов, обеспечивающих согласование двигательной задачи с имеющимся двигательным опытом.

Технология системного исследования и полученные фактические данные, характеризующие биомеханическую структуру стартовых действий спортсменов, позволяют по новому рассмотреть некоторые установившиеся положения теории и практики физического воспитания, в частности, отсутствия корреляции между различными сторонами (компонентами) двигательного качества быстроты. Их автономность и независимость - это только

частный случай, когда их элементарное проявление может быть обеспечено каким-либо уровнем иерархической структуры управления движениями без

взаимодействия с остальными. Однако, большинство двигательных действий, особенно спортивных, далеки от такой ситуации. Они объединяют в единое целое компоненты и элементы, выстроенные на различных этажах, но связанные двигательной задачей.

Педагогический смысл проделанной работы заключается в приращении знаний об особенностях формирования ориентировочной основы действия в ходе обучения. На начальной стадии обучения в большей степени ориентировочную основу составляют стимулы внешней Среды. С ростом спортивного мастерства меняется модальность, качество ориентиров - ведущей становится информация из внутренней Среды организма: восприятие и оценка собственных движений приобретают доминирующее значение в организации двигательной активности. При этом большей эффективностью обладает биомеханическая структура, основанная на механизмах естественной врожденной координации двигательного поведения.

Литература:

1. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Под ред. О.Г. Газенко. - Мл Наука, 1990. -494 с.
2. Годик М.А. Исследование факторной структуры скоростных двигательных способностей человека: Автореф. дис.канд.пед.наук . - М., 1966. - 23 с.
3. Орлова Н.А. Время реакции и устойчивость тела при беге со старта // Научные исследования и разработки в спорте / Сб. научн. тр. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1996.-Вып. 1.-С. 51-52.
4. Орлова Н.А. Время реакции и биомеханическая структура движений // Материалы международного конгресса. - СПб., 1996. - С.241.
5. Самсонова А.В. Методика начального обучения барьерному бегу девочек на основе анализа координации мышечной активности: Дис. ...канд. пед. наук. - Л., 1985.-166 с.
6. Табачник В.И. Исследование быстроты двигательной реакции, способности к ускорению и совершенствование методики их воспитания у юных бегунов на короткие дистанции: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1975. - 20 с.

Ким **Чжон** Гиль (Республика Корея), **Ли В.Ф.**, **СПбГАФКим. П.Ф.** Лесгафта

Незабываемым зрелищем стало открытие Олимпиады-88, где 14 489 спортсменов и официальных представителей МОКа, 16 030 журналистов и бесчисленное количество гостей, увидели выступления лучших тхэквондистов Кореи. Многие впервые увидели, что такое на самом деле современное тхэквондо. Стали задавать вопросы: откуда оно? Где можно этому научиться?

Тхэквондо, как средство физического воспитания и военно-прикладной подготовки, возникло после образования трех государств Ко-гуре (37 год до н.э.), Пэкче (18 год до н.э.) и Силла (57 год до н.э.) и называлось это боевое искусство - **ТЭККЕН** или **СУБАК**.

Подтверждение этому факту - исторические рукописи, дошедшие до наших дней. Так, в одной из рукописей упоминается, что в королевстве Ко-гуре, "Король Чансу-Ван (413-491 г.г.), учредил по всей стране учебные заведения для простого люда, где преподавали классические дисциплины наравне с военным делом, куда входила система боевого искусства - **тэккен**".

О серьезном подходе к боевой подготовке, с помощью тэккен в государстве Когуре свидетельствует гробница "Муенгхон" в Хеомдонсоне -бывшей столице Когуре (209 - 427 г.г. до н.э.), которая в настоящее время находится на территории Манчжурии.

На одной из стен гробницы изображены два воина, обращенных друг к другу и готовые к атаке, подобно соревнованиям в современном тхэквондо. О Развитии тэккен в королевстве Силла свидетельствует рукопись истории Кореи того времени, где записано, что: " В королевстве Силла была создана коллективная система воспитания молодежи, называемая Сонбэ и Хваран, сыгравшая главную роль в успешном объединении всего корейского полуострова".Наставниками хваранов были монахи. Летопись! сохранили до наших дней сведения об основателе этой известной школы воинского искусства Вон Хью. а также о монахе Вон Кан, разработавших для внутреннего самоуправления своеобразный кодекс чести "Хварандо" (путь хварана), к числу

основных принципов которого относились:

- быть верным своему **отечеству** и государству;
- уважать **и** почитать **старших**;
- всегда быть честным;
- **быть** храбрым **и** никогда не отступать в бою.

Многие ученые утверждают, что кодекс "Хварандо" является прототипом известного кодекса чести самураев "Бусидо" в Японии. Эта система была основным воспитательным средством до тех пор, пока существовало государство Сияла.

Также о существовании тэккен (субак) в государстве Силла свидетельствует описание "Истории Кымгана", рассказывающее о храме Будды "Соккурам", в котором проводились национальные состязания различных школ тэккен.

Наскальные изображения пещерного храма довольно хорошо передают характер поединков корейских воинов, проходивших в жестких условиях: бой на льду с мечом, чтобы испытать мужество и стойкость; стрельба из лука, показывающая владение собой и силу воинов. Победителю присваивали **титул** Сонбэ, национальный герой, к нему относились с уважением и почетом по всей стране.

Все исторические документы о развитии боевых искусств в королевстве Пэкче были полностью утрачены. Остались лишь записи в японской истории о том, что королевский двор Японии приглашал людей Пэкче для того, чтобы они тренировали королевских воинов боевому искусству.

Во время правления династии Ли в королевстве Коре **тэккен (субак)** было образовано в единую систему боевой подготовки и активно применялось в войсках (1392-1910 г.г.). В истории Имджийской войны с японцами в 1592 году записано следующее: " В Кымсане войска государя отступали из-за отсутствия оружия, им приходилось сражаться с японцами приемами субак-тэккен".

В 1790 году по поручению короля Чхон-Джо (1752-1800 г.г.) Ли Док Мо и Пак Чже Га составили иллюстративный свод боевых искусств. В этой книге описываются приемы боевого искусства **вонбон**. В ней даются справочные пособия по технике и тактике, управлению оружием, кулачному бою, включая иллюстрированные объяснения. Также описываются, собранные со всех стран, разнообразные стили единоборств.

Во время оккупации Кореи в 1910 году японскими интервентами, кризис сопровождался роспуском корейской армии. Были закрыты спортивные клубы и секции, где культивировались национальные школы искусства, которые могли быть использованы как средство борьбы и выражения протеста. Началось гонение на национальные виды боевых искусств (национальная борьба, стрельба из лука, тэккен). Японцами были открыты школы **джиу-джитсу** и **каратэ-до**, но они не имели никакой популярности среди корейцев.

После освобождения, **15 августа 1945** года, традиционные боевые искусства получили новое развитие, нашлось множество последователей и продолжателей корейских традиций боевого искусства.

Наибольший вклад в развитие корейских боевых искусств внесли школы: Мудукан - мастер Хван Ки; **Юнсункан** - мастера Чун и Юн-Квебенча; Чунгдукан - мастер Ли Ван Кук; **Синчукан** - мастер Ро Ген Джик.

В 1953 году по инициативе школы Мудукан был организован **Корейский Союз Тэнк Су До**. Дальнейшая систематизация накопленных знаний привела к образованию в 1955 году нового, современного единоборства,

получившего название "ТХЭКВОНДО", предложенное бывшим южнокорейским генералом Чой Хонг Хи.

ТХЭ - нога, КВОН - кулак, ДО - путь. Отсюда и появилось современное название ТХЭКВОНДО - "путь стопы и кулака".

После создания 16 сентября 1961 года Корейской Ассоциации тхэквондо (КТА) популярность тхэквондо стала расти по всей стране и за пределами Кореи. 25 февраля 1962 года в КТА было принято 27 членов Корейской спортивной Федерации, а 9 октября 1963 года тхэквондо впервые было официально представлено на 44-х национальных спортивных соревнованиях.

Внешнему миру тхэквондо широко стало известно в середине 60-х годов. Так, во время учений войск НАТО и Ю.Кореи, проводились групповые тренировки и показательные бои южнокорейских военнослужащих, для которых тхэквондо является обязательным элементом боевой подготовки, произвели сильное впечатление на зарубежных специалистов и любителей спортивных единоборств.

После этих выступлений корейские инструкторы по тхэквондо были приглашены на тренерскую работу в разные страны мира.

К их числу можно отнести популярного артиста Чака Норриса, изучившего тхэквондо во время службы в Южной Корее и в последствии ставшего абсолютным чемпионом мира по контактному каратэ, внесшего большой вклад в популяризацию тхэквондо и восточных боевых единоборств в США и во всем мире.

Тхэквондо за короткий срок стало одним из наиболее распространенных восточных боевых единоборств. В 1966 году во главе с южнокорейским генералом Чой Хонг Хи, создается Международная федерация тхэквондо (ИТФ).

После неудавшегося государственного переворота родоначальник современного тхэквондо Чой Хонг Хи эмигрировал в Канаду, где полностью

занялся проблемами развития тхэквондо (ИТФ). Им создана система подготовки тхэквондистов, основанная на традициях древнего боевого искусства. Также были разработаны правила соревнования: по спаррингу (маосогги), комплексными упражнениями (**тылли**) и разбиванию предметов (кекпа).

В конце 1972 года в самом живописном районе города Сеула по инициативе доктора Ким Ун Енга создается мировой центр контактного тхэквондо и школа мастеров, получившая название "**Куккивон**". Там же 28 мая 1973 года была образована **Всемирная Федерация тхэквондо (ВТФ)**. Предшествовало этому событию проведение 1-го чемпионата мира по тхэквондо. В соревнованиях приняло участие 200 спортсменов из 19 стран мира. Президентом Всемирной Федерации тхэквондо единогласно был избран **Ким Ун Енг**.

После показательных выступлений на Олимпиаде-88 тхэквондо было признано Международным Олимпийским Комитетом. А во время проведения Олимпийских Игр 1992 года в Барселоне был проведен первый Олимпийский турнир, где выступали лучшие тхэквондисты всего мира.

Официально тхэквондо будет представлено на XXVII Олимпийских Играх 2000 года в Сиднее. Это решение было принято на Генеральной Ассамблее МОКа, прошедшего 4 сентября 1994 года в Париже. Многие команды уже сейчас ведут подготовку к Олимпийским Играм, оттачивая свое мастерство на тренировках и соревнованиях.

За прошедшее время проведено 12 чемпионатов мира среди мужчин, 5 чемпионатов мира среди женщин. Тхэквондо входит в программу Азиатских Игр, Панамериканских Игр и Игр Доброй воли. По последним данным тхэквондо (ВТФ) занимаются в 144 странах мира - это около 40 миллионов тхэквондистов. Из них 15 миллионов составляют 46 государств Азии и Австралии, 8.5 миллионов - 38 государств Европы, 13 миллионов - 34 страны Южной и Северной Америки, 2.5 миллиона - 25 государств Африки.

Федерация тхэквондо СССР официально зарегистрирована 15 июля 1990 года на учредительной конференции в г.Юрмале (Латвия). Президентом федерации был избран Соколов И.С. За время существования федерации было проведено несколько соревнований: Кубок СССР, Чемпионат СССР (г.Ташкент). При активном участии Всемирной федерации тхэквондо были проведены семинары по подготовке инструкторов и судей. С 1996 года тренеры по тхэквондо начинают готовиться и в России в Санкт-Петербургской Государственной академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта (кафедра теории и методики бокса).

После известных событий распада СССР, союзные республики образовали свои федерации; в России был создан "Союз тхэквондо России" в 1992 году, президентом избран Федулов СМ., генеральным секретарем Цой Мен Чер, главным тренером НОКа России Ни В А.

Было создано девять регионов России, в каждом из которых избран президент. Он контролировал работу своего региона: проведение отборочных соревнований, подготовка судей и инструкторов и т.д.

Учитывая, что в России не было четкой системы подготовки тренеров, инструкторов, спортсменов и судей по тхэквондо, изучение тхэквондо происходило спонтанно, не опираясь на научно-методическую литературу. Отсутствие информации пополнялось лишь кратковременными семинарами. Проводимые корейскими специалистами семинары зачастую были направлены лишь на аттестацию инструкторов и получение - дана. Но необходимо отметить, что приезжавшие к нам в Россию инструкторы, делившиеся с нами своими знаниями были очень высокого класса: Ли Кю Хен (8 Дан), Ли Сан Дин (7 Дан), Ку Уон Хе (7 Дан), Хан Сан Дин (7 Дан) и т.д. Южнокорейские инструкторы после просмотра тренировок и семинаров очень лестно отзывались о наших спортсменах говоря, что российские спортсмены по характеру и отношению к тренировкам очень сильные, и что в скором будущем

спортсмены России будут среди самых сильных команд мира, необходимо лишь правильно использовать методику тренировок.

С включением в программу Олимпийских Игр развитие тхэквондо получило "сильный толчок", что очень заметно сказалось на количестве занимающихся, массовость которых растет с каждым годом. Возрастает и конкуренция на соревнованиях, появилось много молодых и перспективных тхэквондистов среди школьников и студентов.

Литература:

1. Чонг Ли. Тхэквондо - динамика ударов ног. - Перевод с японского яз. - СПб, 1996.-80 с.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО
ПРОГРАММЕ СПОРТИВНО-КОМПЬЮТЕРНО-ИГРОВОГО
КОМПЛЕКСА НА ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
ДОШКОЛЬНИКОВ

Е.В. Гамаль, аспирант, член БПА.

На сегодняшний день, пожалуй, трудно найти отрасль материального и духовного производства, куда бы ни проникло "детище" XX века - компьютер.

Компьютер успешно используется при обучении в школе. Пришло время воспользоваться этим современным орудием труда и в дошкольном воспитании. Обусловлено это тем, что с помощью такого "помощника" педагог в процессе обучения и воспитания может ставить задачу интеллектуального или двигательного характера, исправить ошибки, т.е. осуществить контроль, вовремя скорректировать выполнение задания. Наиболее важным фактором является индивидуализация процесса обучения и воспитания.

В дошкольном воспитании имеется опыт применения компьютерно-игровых комплексов (КИК), которые направлены решать проблемы когнитивного развития ребенка (С.Л. Новоселова, 1990).

Проблемы физиологического характера (тренировка дыхания, ЧСС и т.д.) решает всемирно признанный метод Biofeedback, основанный на срочной информации при выполнении двигательных заданий (С.Н. Кучкин, В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов, Н.В. Седых, 1996).

Воплощением идеи объединения физической и психической сторон развития ребенка явился Спортивно-Компьютерно Игровой Комплекс (СКИК), авторами которого являются доктор биологических наук Г.П. Иванова, доктор медицинских наук А.Г. Биленко, кандидат технических наук Е.В. Смирнов. Программы СКИК предусматривают дифференцированную по степени сложности информационную и двигательную нагрузку.

Важным условием при выполнении заданий по программе СКИК является одновременное решение интеллектуальных и двигательных задач. Кроме того, СКИК позволяет повысить интерес к занятиям физической культурой у детей.

В нашем исследовании мы ограничились изучением кратковременной памяти (мнемические процессы), сформированное™ действий логического мышления (мыслительные процессы), внимания (включенного вперцеп-тивную деятельность) с одной стороны, и, скоростных (частота локальных движений), скороотно-силовых (взрывная сила), силовых (силовая выносливость) качеств - с другой.

После проведенного нами эксперимента, проходившего в течении 1995 - 1996 г.г. в ходе которого было обследованно 60 дошкольников в возрасте 4, 5 и 6 лет, нами были получены и проанализированы данные динамики изменения показателей психического и физического развития дошкольников и их взаимосвязей. Результаты анализа привели нас к следующим выводам:

1. К концу эксперимента в ходе обучения по СКИК-программе не сформировались какие-либо совершенно новые, не свойственные возрасту познавательные процессы, но более эффективно развивались уже имеющиеся, что отразилось в положительной динамике показателей мнемических, мыслительных и перцептивных процессов.

2. Положительные сдвиги в физическом развитии дошкольников наиболее выраженные проявились у детей занимающихся по программе СКИК. Этот вывод был получен в результате анализа показателей жестов, по которым у значительной части воспитанников экспериментальной группы результат оказывался выше результатов детей контрольной группы, причем с возрастом количество таких случаев увеличивалось.

3. Индивидуальные различия по всем теста перекрывали половые различия, то есть достоверных различий в показателях тестирования между мальчиками и девочками не обнаружено.

4. Величина индивидуальных колебаний, как показали результаты исследования, у детей экспериментальной группы в 2 раза меньше, чем у детей контрольной группы, что свидетельствует о выравнивании уровня развития познавательных способностей и двигательных качеств благодаря целенаправленному руководству их формированием по программе СКИК.

5. Сила воздействия возрастного фактора оказалась различной по исследуемым психическим процессам.

По показателям сформированности действий логического мышления, являющегося одним из показателей умственного развития ребенка, разница между контрольной и экспериментальной группами в 4 и 5 лет составила в среднем 20% в пользу экспериментальной группы. А в группе детей 6 лет к концу эксперимента успешное выполнение теста экспериментальной группой стало нормой.

По показателям кратковременной памяти в 4-летнем возрасте достоверных различий не обнаружено. А в 5 и 6 лет ясно видна тенденция к росту количественных показателей, причем в экспериментальной группе уровень достоверности составил $P < 0.01$.

Анализируя полученный материал по возрастному признаку мы отметили, что в возрасте 4, 5 и 6 лет происходят качественные изменения в развитии устойчивости внимания. Это выражается в том, что изменения результатов с возрастом имеют тенденцию к увеличению объема работы, сокращению числа допущенных ошибок и росту продуктивности (от 4 лет к 5 годам она возрастает сразу в 2 раза). При сравнении контрольной и экспериментальной групп четкой тенденции у количественному улучшению ни в той, ни в другой группе не выявлено. Но, что более важно, качественные

показатели теста (количество допущенных ошибок и продуктивность) экспериментальной группе детей 6 лет улучшились на 2.1 раза.

6. После проведения корреляционного анализа для выявления степеней взаимосвязи между исследуемыми показателями мы установили, что в экспериментальной группе в конце эксперимента обнаружилось тесные связи между всеми исследуемыми показателями, в то время как в контрольной они носили не столь активный характер. Это еще раз подтверждает эффективность используемого метода воздействия - СКИК, который позволяет гармонично развивать формирующиеся в дошкольном возрасте качества и способности ребенка.

=====

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕЗИДИУМА БПА УТВЕРЖДЕНИЕ В АКАДЕМИЧЕСКИХ И ПОЧЕТНЫХ ЗВАНИЯХ БПА

Список

членов БПА, удостоенных академических и почетных званий
БПА по итогам баллотировки в 1996 г. и I кв. 1997 г.:

Академики БПА:

- . Суходольский Г.В. - СПб (1995)*
- ! Голубев В.Н. - СПб
- ! Бритвихин А.И. - Петрозаводск
- кШашкин В.В. - СПб
- >. Новикова И.А. - СПб
- >. Платонов В.Н. - Украина
- / Соловьев В.Н. - СПб
- 3. Жапаров Ж.Ж. - Р. Казахстан
-) Оганян К.М. - СПб
- 10. Щербаков В.Г. - Москва
- !1. Орлов Р.М. - СПб
- 12. Миндиашвили Д.Г. - Красноярск
- [3. Карандашев Ю.Н. - Р. Беларусь
- 14. Сенько Т.В. - Р. Беларусь
- 15. Касабеков А.К. - Р. Казахстан
- 6. Горелов А.А. - СПб
- .7. Захаров А.И. - СПб
- 8. Ли А.Д. - Р. Казахстан
- 9. Ткачев Н.В. - СПб
- 10. Рисбеков Т.З. - Р. Казахстан

Засл. учитель БПА:

- . Яковлева А.П. - СПб
- ! Макаренко С.П. - Украина

Засл. научный работник БПА:

- . Макаров Ю.В. - СПб

Засл. педагог БПА:

- . Юрдашкин А.М. - Украина
- \ Щербакова М.А. - СПб

Почетный член БПА:

- . Кузьмин В.В. - Краснодар
- ! Пирожков А.Ф. - Ярославль

Члены-корреспонденты БПА:

- . Коваленко И.М. - СПб
- ! Радченко А.С. - СПб

- 3. Лукоянов В.Б. - СПб
- 4. Захаров Ю.В. - СПб
- 5. Жмыриков А.Н. - Н. Новгород
- 6. Скворцов В.Н. - Пушкин
- 7. Антонов С.Г. - СПб
- 8. Скачков Н.Г. - СПб
- 9. Половников П. В. - СПб
- 10. Шолуха В.А. - СПб
- 11. Иванов А.А. - СПб
- 12. Иващенко В.П. - СПб
- 13. Рыбаков Д.П. - СПб
- 14. Митрофанов В.В. - СПб
- 15. Киселев Ю.Я. - СПб
- 16. Луцких И.М. - СПб
- 17. Товбин Г.М. - СПб
- 18. Польшаев В.Ф. - СПб
- 19. Мосолов В.А. - Пушкин
- 20. Филиппов С.С. - СПб
- 21. Ионайтис К.С. - Р. Литва
- 22. Малышев К.Б. - Вологда
- 23. Аненков К.С. - СПб
- 24. Дорохова О.В. - СПб
- 25. Левин Э.М. - Ялта (Крым)
- 26. Байчоров К.У. - Карачаевск
- 27. Аралбаев Р.К. - Р. Казахстан
- 28. Рахимбеков А.Ж. - Р. Казахстан
- 29. Полещук Н.К. - Петрозаводск
- 30. Завьялов А.И. - Красноярск
- 31. Царева Н.П. - Пушкин
- 32. Асарбаев А.К. - Р. Казахстан
- 33. Краснощеков В.В. - СПб
- 34. Волкова Л.М. - СПб
- 35. Яхонтов Е.Р. - СПб
- 36. Кузнецов И.А. - СПб
- 37. Костючек Д.Я. - СПб

Члены-корреспонденты МАПН,

избранные по Балтийскому отделению в СПб
(президент МАПН, академик БПА **В.В. Новиков**):

1. Рудкевич Л.А. - Австрия
2. Терехина Р.М. - СПб (Россия)
3. Курис И.В. - СПб (Россия)
4. Стамбулова Н.Б. - СПб (Россия)
5. Виноградов Г.П. - СПб (Россия)

* Президиум БПА приносит извинения проф. Г.В. Суходольскому за опоздание публикации его имени в ранге академика БПА (избран в 1995 г.)

ОБЪЯВЛЕНИЯ:

Отделение психопедагогике БПА,
Школа психорегуляции под руководством
доктора педагогических наук, профессора Г.Д. Горбунова
приглашает:

НЕДЕЛЯ ВАШЕГО ВОЗРОЖДЕНИЯ
в Балтийской Педагогической Академии
УКРЕПИТЕ СВОИ НЕРВЫ!

В то время, пока Вы читаете эту статью и принимаете решение прослушать весь семинар - они уже укрепляются.

Вы будете удивлены, когда всего через неделю ежедневных трехчасовых занятий почувствуете значительно возросшую уверенность в себе, резервные силы, хладнокровное отношение к тому, что еще недавно тревожило Вас. И в то время, пока Вы будете посещать занятия, ото дня ко дню будут сглаживаться и исчезать ваши глубинные конфликты, Вы разберетесь в себе, ясно увидите свои цели и давно назревающие решения.

Автор этого курса, профессор Горбунов Г.Д., доктор педагогических наук, академик Международной Академии психологических наук, руководитель отделения психопедагогике БПА, психолог-профессионал высочайшего класса, признан лучшим лектором профессорских чтений на Всероссийском конкурсе.

Система саморегуляции Горбунова Г.Д. широко известна в России и за ее пределами. По приглашениям международных организаций Т.Д. Горбунов вел семинары и читал лекции в США, Японии, Испании, Индии, Финляндии, Швеции, Германии, Греции. Во многих странах изданы переводы его книг и статей. Уникальная система Г.Д. Горбунова совершенствовалась, проверялась и широко применялась на практике в течении 25 лет. За эти годы она дала многочисленные примеры потрясающих результатов. Его подопечные достигли мировой известности. Он - человек, на практике доказавший мощное воздействие своей системы. А стиль его занятий - научно-художественный, предельно доходчивый.

Нервозные, раздражительные, суетливые, тревожные, мнительные, ранимые, конфликтные, усталые - все получают от Г.Д. Горбунова знания, рекомендации, практические навыки, а главное - благоприятные психические состояния и новые отношения.

Семинар может быть сокращен с 18 до 3 часов.

Заявки на организацию семинара принимаются по тел. 114 - 66 - 27.

Тематический план занятий

№	Дата занятий	Колич. занят.	Тема занятий
1	17 февраля проф.И.П.ВОЛКОВА	1	Вводная беседа
2	18,20 февраля	2	Природа психики и предмет практической психологии (XXI век).
3	25,27 февраля		Психотренинг общения
4	4,6 марта	4	яний в работе с людьми
4	11 марта	1	<u>Конференция по психотренингу</u>
5	13,18,20,25 марта	4	Методы практической психол.(НЛП).
6	27 марта	1	<u>Конференция по методам практ.психол.</u>
7	1,3,8,10 апреля	4	Психопедагогика в работе с людьми.
8	15 апреля	1	Конференция по психопедагогике
9	17.22 апреля	2	Психологическое консультирование
10	28 апреля	1	Экстренная психотерапия
11	29 апреля	1	Экзаменационные собеседования
12	6 мая	1	Завершающая конференция.документы.

Слушателям курсов, успешно выдержавшим экзаменационное собеседование, выдается **сертификат Балтийской Педагогической Академии** с присвоением квалификации психолога-консультанта
(Студентам СПбГАФК выдается сертификат от Академии им.П.Флесафта).

**Менеджер курсов -
Ольга Константиновна
БОЯРЧЕНКО.**

=====

Леонид Павлович Федоров!

На 77 году жизни скоропостижно скончался действительный член БПА, доктор педагогических наук, профессор ФЕДОРОВ Леонид Павлович. В связи со 100-летием Санкт-Петербургской Академии физической культуры им.П.Ф. Лесгафта *Л.П.Федрову было присвоено почетное звание "Заслуженный работник физической культуры РФ"*.

Более 50 лет своей жизни *проф.Л.П. Федоров* отдал научному познанию, пропаганде и преподаванию теоретических и на учно-методических основ физического воспитания и спорта - базовой социальной деятельности формирования здоровой личности. *Леонид Павлович ФЕДОРОВ* прожил сложную, долгую и интересную жизнь как гражданин Отечества, ученый, интересный Человек. В годы войны с фашизмом Л.П.Федоров рисковал жизнью в качестве стрелка-радиста бомбардировщика ИЛ-4, совершил 75 дальних вылетов,бомбил танки Гудериана,освобождал блокадный Ленинград, участвовал в битвах под Сталинградом и Курском. Войну закончил в звании гвардии старшины пройдя Прибалтику, Украину, Берлин. Летал он вместе и с легендарным летчиком Н. Гастелло.

В послевоенный период раскрылся научно-педагогический талант Л.П.Федорова, посветившего многие из своих научно-исследовательских работ проблемам психопедагогики женского спорта. Именно за цикл этих исследований, обобщенных в его докторской диссертации ДГ.77. *Федоров был избран академиком БПА.*(См.например: "Психомоторные и возрастные особенности скоростно-силовой подготовки в женском спорт"//Научн.исслед. и разраб. в спорте.- 1994.-- Вып.2.- № 2. Журнал БПА-МАПН.- с.5-9).

Леонид Павлович Федоров ушел от нас оставив нам не только свои научные труды и богатую жизненными событиями биографию,но запомнившуюся всем нам, - его коллегам, аспирантам, студентам и всем его знавшим,- свою щедрую и добрую улыбку, т.е. свой образ душевно богатой и духовно зрелой личности - человека, наделенного бесценным даром понять каждого, изучить его и помочь ему, поддержать душевным словом, во-время пошутить

Л. П.Федоров был авторитетным специалистом по спорту. В его биографии есть и такой факт - он был официальным консультантом по общей физической подготовке Анатолия КАРПРОВА к матчу на первенство Мира по шахматам в Багио (1973г.) Леонид Павлович запомнился нам своим открытым лицом, спокойной улыбкой, размеренной манерой разговора,своей человеческой душевной щедростью Не многие его сверстники обладали присущими Л.П. Федорову качествами цельности личности и неповторимой индивидуальности.

Товарищи по жизни

====

Президиум РООУ БПА

BULLETIN OF BALTIC AKADEMY:

Scientific edition of
BPA

Founded in June
1995 in S.-
Petersbursj

From editorial staff..... 5

ACTUAL PROBLEMS OF INVESTIGATIONS:

Bundzen P., Unestahl L.-E. Theoretico-experimental grounds of the development of mental training technology..... 7

Vdovitchenko L. On possible ways of going out of the ecological crisis..... 15

Antonov S. Teaching as a method of the adaptation to a successful activity in single combats 20

Evseev S. Our task is the disabled persons in finding their place in life36

Matotschuk S. The formation and manifestation of the confidence of partners in business in sport..... 44

Geeva G. Some actual problems of sports psychology in France . 50

Gavrilova E. Psychological factors and immunity..... 63

*TENDENCES AND RESULTS OF
APPLIED INVESTIGATION:*

Liudovskih V. Involving of unmanageable juveniles in sport practicing as an educational task..... 68

Menjkova S. The combination of motor actions with mental activity in the practice of teaching primary schoolchildren 72

Makarov O. The publicity of competitions and its influence on athletes'behaviour 77

Lutchenko Y. The perception of athletes psychological climate depending on the position in the system of intrrelation in the team..	82
Popov V. The study of behaviour reactions in athletes at pre-start competitions	88
Volkov O. Psychosynthesis in athletes preparation for competitions.....	92
Kozlov L, Orlova N. Biomechanical structure of running from the crouch start as a result of teaching	97
Kim John Gil (Korea), Li V.F. Sources of taekwondo appearance.....	104
Ganial E. Specific peculiarities influence lessons by programme Computerized Sport-Game complex on psychic and physical development children.....	111

