

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ

Секция управленческой деятельности

ВЕСТНИК
Балтийской Педагогической Академии

Вып. 57 - 2004 г.

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА УПРАВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАНИЕМ И УЧЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ:
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Редакционная коллегия Вестника:

А.М. ВОЙТЕНКО, Т.Э. КРУГЛОВА, А.Г. ЛЕВИЦКИЙ

РЕДАКЦИЯ ВЕСТНИКА:

Главный редактор -	И.П. ВОЛКОВ
Зам. главного редактора -	Д.Н. ДАВИДЕНКО
Секретарь -	А.Г. ЛЕВИЦКИЙ

БАЛТИЙСКАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ

Адрес редакции и секции:
191021 Санкт-Петербург, наб. р. Мойки д.108
Тел. (812) 318-52-79

Печатается на средства авторов выпуска и членские взносы участников секции управленческой деятельности.

Руководитель секции - кандидат педагогических наук
Т.Э. КРУГЛОВА

В36

© Балтийская педагогическая академия

431622014-75
В ----- Без объявления
С 96(03)- 2004

ISBN – 238-4567-1704

ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ

Вып. 57 - 2004 г.

Научное издание БПА

Основано в июле 1995 г. в Санкт-Петербурге

Гослицензия ЛП СПб № 78-005832.
Per2160/2000

СОДЕРЖАНИЕ:

ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

АЛФИМОВ Н.Н., МОРОЗЬКО П.Н. Алгоритм учета вклада факторов в формирование неуспеваемости студентов в физкультурном вузе .	8
БЕКАСОВА С.Н. Формирование устойчивых тенденций в преподавании предмета «Мировое педагогическое наследие».....	10
БИТАРОВА Л.Г., ДИНЕР В.Л. Совершенствования гуманитарного образования студентов физкультурных вузов.....	14
ГЛАЗЫРИНА Н.В., ЯЦЫК В.З., ГОРБИКОВ И.И. Проблемы подготовки кадров по физической культуре для общеобразовательных учреждений.....	17
.....	
ГРИГОРЬЕВ В.И. Пути модернизации содержания физической культуры студентов.....	23
ЕРШОВА Н.Г., КРАСНОВ А.Н. Сетевое планирование – основа управления самостоятельной учебной деятельностью студентов.....	40
ЛЕВИНА С.А. Применение ТСО в процессе преподавания политологии.....	47
.....	
МАЛИНИНА С.В. Содержание, объем и структура физкультурной деятельности.....	50
СЕМЕНОВ Д.А., СЕМЕНОВ А.Г. Возможности оптимизации учебно-тренировочного процесса в вузе в связи с новыми тенденциями развития греко-римской борьбы.....	61
ТРИГУБ Н.И. Роль учебно–исследовательской деятельности в профессиональной подготовке студентов.....	65

УСТИНОВ И.Е. Особенности реализации элементов проблемного обучения в процессе физического воспитания студентов нефизкультурных вузов..... 67

ЧУМАКОВ Н.А. Междисциплинарное интегрирование в постановке преподавания основ медицины для немедицинских специальностей... 73

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ:

АЛФИМОВ Н.Н., ВДОВИЧЕНКО Л.М. Конфликтология вуза в информационно-вероятностной интерпретации..... 77

АФАНАСЬЕВА И.А. Генетические основы спортивного отбора и тренируемости спортсменов в единоборствах..... 78

АХРОМОВА А.Г. Коррекция психоэмоционального состояния подростков средствами физического воспитания и психотренинга на уроках физической культуры в школе..... 82

ВОЙНОВА С.Е. Интеллект, обучаемость и спортивная техника..... 85

ВОЙТЕНКО А.М., КУЗОВКОВ Г.А. Психофизиологические основы формирования и развития сенсомоторной сферы человека..... 92

ЖУКОВ А.С. Проблема адаптации иностранных военнослужащих к обучению в военно-учебных заведениях Российской Федерации..... 97

ИВАНОВ А.В., ЛИПОВ Ю.А. Изучение направленности мотивации у квалифицированных дзюдоисток..... 99

ИВАНЮЖЕНКОВ Б.В., НЕЛЮБИН В.В. Функциональные резервы борца..... 101

ИШУТИН В.Н., ВОЙТЕНКО А.М., КУЗОВКОВ Г.А., ЧИГАЗОВА М.Г. К вопросу о профилактике дегенеративно-дистрофических изменений позвоночника у школьников и студентов..... 107

КОЛЕСНИКОВ В.Ю. Акмеологические аспекты субъективного восприятия спортсменами состояний спортивной формы..... 111

КОРЗУНИН В.А., БУДКО Д.Ю. Динамика адаптации курсантов на начальном этапе обучения в военно-медицинском вузе по показателям самооценки..... 119

МАЛЬЦЕВА И.Г. Сравнительная оценка уровня агрессивности студентов педагогических вузов..... 122

НИКИТИН С.Н. Ловкость – качество, способность, характеристика двигательного действия или личности?.....	124
СТОЛБОВА О.Г., СТОЛБОВ А.В. К проблеме профилактики девиантного поведения подростков средствами физического воспитания....	126

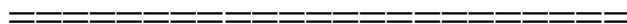
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЛОСОФСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:

ЗАКРЕВСКАЯ Н.Г. Изучение модели жизни интеллектуальной элиты в сфере физической культуры и спорта.....	131
МИХАЙЛОВА Д.А. Успеваемость и систематичность учебной деятельности – показатели, отражающие здоровый образ жизни современной российской молодежи.....	137
СЕМЕНОВ А.Г., ПРОХОРОВА М.В. Социально-педагогическое сопровождение студента-спортсмена в вузе.....	141

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ СПОРТА:

АВДЕЕВ Ю.В., ВОРОБЬЕВ В.А., ТАРАКАНОВ Б.И. Корреляция спортивно-технических показателей соревновательной деятельности спортсменов в современной вольной борьбе.....	144
АВДЕЕВ Ю.В., ВОРОБЬЕВ В.А., ТАРАКАНОВ Б.И. Особенности соревновательной деятельности борцов в стандартных ситуациях поединков.....	146
АЛЕКСЕЕВ В.Н. Роль высших руководящих органов в управлении и организации мирового и европейского футбола.....	150
АЛЕКСЕЕВ В.Н. Тренер футбольной команды как спортивный педагог.....	157
.....	
АНТОНОВ С.Г., РОТЕНБЕРГ Б.Р. Дистантные коммуникации как технология педагогического сотрудничества тренера и родителей начинающих спортсменов.....	159
АХРОМОВА А.Г., ЗАВГОРОДНИЙ В.Н., ШВЕЦ С.В. Влияние занятий самозащитой на уровень развития скоростно-силовых качеств подростков 13 - 15 лет.....	163
ВОРОБЬЕВ В.А., ТАРАКАНОВ Б.И. Структура, задачи и этапы системы педагогического руководства подготовки борцов.....	166
ИВАНОВ А.В. Рейтинг российского женского дзюдо на международной арене.....	173

ИВАНЮЖЕНКОВ Б.В., НЕЛЮБИН В.В. Моделирование и прогноз в спортивной борьбе.....	179
ИВАНЮЖЕНКОВ Б.В., ШАРАПОВ Ш.А., НЕЛЮБИН В.В. Средства, повышающие тактико-техническую подготовленность борца.....	184
КНЯЗЕВА В.В. Проблема олимпийского образования детей и молодежи.....	196
ЛЕВИЦКИЙ А.Г. Педагогический контроль в подготовке квалифицированных дзюдоистов.....	198
ЛЕВИЦКИЙ А.Г., ШЕСТАКОВ В.Б. Комбинирование атакующих действий дзюдо.....	205
ЛЕВИЦКИЙ А.Г., ШЕСТАКОВ В.Б. Объем и содержание техники дзюдо в стойке.....	208
ЛЕВИЦКИЙ А.Г., ШЕСТАКОВ В.Б. Средства и методы совершенствования физических качеств дзюдоистов.....	212
НИКИТИН С.Н. Теоретическое обоснование системы управления двигательной деятельностью.....	219
ПРОХОРОВА М.В., СЕМЕНОВ А.Г. Совершенствование занятий греко-римской борьбой с девушками.....	233
РУДЕНКО Л.К. Структура и содержание композиций в спортивной аэробике.....	235
РУДЕНКО С.А., РУДЕНКО Л.К. Классификации упражнений в спортивной аэробике.....	240
РУДЕНКО С.А., РУДЕНКО Л.К. Обучение элементам, связанным с вращением тела вокруг продольной оси, в спортивной аэробике.....	243
СЯКИНА Г.Е., КАРЕВА Г.В. О необходимости формирования профессионально важных качеств средствами физического воспитания.....	248
ШЕСТАКОВ В.Б., ЛЕВИЦКИЙ А.Г. Проблема индивидуального подхода в теории и практике спорта.....	249



ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

АЛГОРИТМ УЧЕТА ВКЛАДА ФАКТОРОВ В ФОРМИРОВАНИЕ НЕУСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ

Н.Н. Алфимов, доктор медицинских наук, профессор

П.Н. Морозько, кандидат медицинских наук, доцент

В статистических исследованиях для определения значения и доли влияния различных факторов на конечный результат (результативный признак – П) используется метод дисперсионного анализа. Этот метод нашел подробное описание в руководствах по статистическим методам исследования. В руководстве Меркова А.М. и Полякова Л.Е. (1974) указывается на два обстоятельства относительно дисперсионного анализа: 1) преимущества дисперсионного анализа и 2) сложность расчетов многофакторного дисперсионного анализа даже при использовании специальных компьютерных программ. Эти обстоятельства определили необходимость разработки такого алгоритма расчетов определения значения отдельных факторов и их сочетаний для анализируемого состояния, который бы сохранял преимущества дисперсионного анализа и упрощал бы его выполнение.

Используя методические подходы, изложенные в руководстве А.М. Меркова и Л.Е. Полякова, такой алгоритм был разработан Н.Н. Алфимовым. Он включает в себя: 1) формулировку задачи; 2) определение факторов, воздействие которых формируют анализируемые значения показателей; 3) определение показателей, испытывающих влияние факторов, и их признаков; 4) группировку признаков по факторам воздействия (П); 5) сквозное ранжирование через все сгруппированные показатели по факторам воздействия. Наибольшему значению признака присваивается номер 1 (ранг признака $d=1$). 6) Затем находят сумму рангов признаков, которую обозначают через $\sum d$. 7) Учитывают число рангов, составляющих сумму рангов $\sum d$, которое обозначают через n . 8) Определяют общий вклад факторов (в %) в формирование показателей признаков по формуле 1.

$$Kф = \left[1 - \frac{6 \sum d}{n(n^2 - 1)} \right] \times 100, \quad (1)$$

где $Kф$ – общий вклад факторов в формирование всей суммы показателей признаков, в %; $\sum d$ – сумма сгруппированных рангов d ; n – число рангов, составляющих сумму рангов $\sum d$ (число слагаемых).
изученных факторов и их сочетаний в формирование неуспеваемости студентов (НО). Результаты этого изучения приведены в таблице 1.

Таблица 1

Данные о факторах, формирующих неуспеваемость студентов
(результативный признак П) *

№	Результативный	Ранг
---	----------------	------

п/п	Факторы	признак (П) – абсолютное количество неудовлетворительных оценок	признака (d)
1	Употребление алкоголя	388	4
2	Курение	591	2
3	Ощущение усталости после занятий	241	7
4	Отрицание важности 8-часового сна**	195	8
5	Отрицание важности прогулок на свежем воздухе	323	5
6	Отрицание важности физических упражнений	411	3
7	Отрицание важности вводной гимнастики	319	6
8	Отрицание важности соблюдения режима питания	883	1
n=8			$\sum d=38$

Примечание: * Данные о неуспеваемости были получены посредством учета за все четыре курса в течение учебного года. **Показатели № 4, 5, 6 и 7 указывают на отрицание важности этих факторов в отношении их значения для высокой умственной работоспособности.

Определение общего вклада факторов (Кф, в %) в формирование неуспеваемости рассчитывается по упомянутой формуле 1.

$$Кф = \left[1 - \frac{6 \sum d}{n(n^2 - 1)} \right] \times 100 = \left[1 - \frac{6 \times 38}{8(8^2 - 1)} \right] \times 100 = 55\%$$

Таким образом, вклад анализируемых факторов в формирование неуспеваемости студентов в рассмотренном примере составляет 55%.

:Литература:

1. Мерков, А.М. Санитарная статистика. / А.М. Мерков, Л.Е. Поляков. - Л.: Медицина, 1974. - 383 с.

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВЫХ ТЕНДЕНЦИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ПРЕДМЕТА «МИРОВОЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАСЛЕДИЕ»

С.Н. Бекасова, кандидат педагогических наук

После введения в Государственный образовательный стандарт предмета «Мировое педагогическое наследие» перед преподавателями кафедры педагогики встали проблемы: с чего начать процесс возрождения истории образования и педагогической мысли в Академии физической культуры, как сформировать творческое овладение историко-педагогическими знаниями, устойчивый интерес студентов первого курса к предмету.

Определяя значимость «Мирового педагогического наследия» в цикле педагогических дисциплин, мы понимали, что курс является начальной ступенью в изучении предметов «Педагогика», «Педагогика спорта», «Основы научно-методической деятельности», «Технологии обучения», «Акмеология», а историко-педагогическая подготовка рассматривается как необходимое условие будущей успешной и продуктивной профессиональной деятельности.

Чтобы решить выделенные проблемы и иметь высокое качество знаний студентов по курсу «Мировое педагогическое наследие» необходимо было:

1. Выделить группу преподавателей, имеющих богатейший опыт работы и высочайшую компетентность в области педагогики, являющихся «духовными наставниками» в овладении педагогическими знаниями. Интеграция знаний ученых в области педагогики, истории образования и педагогической мысли – д.п.н., профессора М.В. Прохоровой, к.п.н., профессора А.В. Романовой, к.п.н., профессора Б.А. Карпушина и молодых преподавателей кафедры – к.п.н., ст. преподавателя Т.В. Кубышкиной, ст. преподавателя Г.А. Парамоновой, аспирантов и магистрантов – Е.С. Евграфовой, Ю.А. Шведуна, С.А. Баранова, позволила преподавать предмет на качественном уровне, в русле новой гуманистической образовательной парадигмы, обращенной к личности, ее потребностям, духовному миру, внутренним потенциальным возможностям.

2. Создать рабочую программу по дисциплине «Мировое педагогическое наследие» на основе анализа существующих программ специалистов Московского государственного педагогического университета, Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, включающую в себя историю зарубежной и российской педагогики, анализ педагогических идей и педагогической деятельности философов, педагогов, государственных деятелей в области физического воспитания.

3. Составить проспект заседаний методических комиссий по курсу, способствующих обучению молодых преподавателей и формированию у них рефлексивной оценки собственной профессиональной деятельности.

4. Наметить план проведения студенческой научной конференции, способствующей, по мнению специалистов, формированию более глубоких знаний студентов.

Студенческая научная конференция предполагает и наличие определенных знаний и умений в области поиска необходимой информации, представления ее в форме устного доклада.

Конференция – органичная составная часть педагогической подготовки студента в вузе. Она может рассматриваться как определенный рубеж в освоении педагогических знаний. Конференция, с одной стороны, является проверкой уровня подготовленности студентов, с другой – оказывает влияние на них в психологическом и личностном отношении.

Вот уже второй год подряд на кафедре педагогики проводится конференция по курсу «Мировое педагогическое наследие». В декабре 2003 г. состоялась конференция по тематике «Инновационные аспекты педагогики в мировом педагогическом наследии». Актуальность выбранной тематики определялась одним из основных направлений развития мировой системы образования.

В конференции принимали активное участие студенты 1-го курса тренерского факультета и студенты 3-го курса педагогического факультета, показавшие лучшие результаты в процессе обучения.

Цель конференции состояла в выявлении компетентности в вопросах историко-педагогического знания, формировании положительного отношения к изучению педагогических проблем, определении готовности к повышению компетентности и выявлению интеллектуального и информационного потенциала студентов в области педагогических знаний.

Стимулом к проведению конференции послужили отклики студентов на проведение конференции в 2002-2003 учебном году, многочисленные пожелания и интерес к творческой самостоятельной научно-исследовательской деятельности.

Мероприятия по подготовке к конференции начались в период проведения курса «Мировое педагогическое наследие» и включали в себя:

- определение тематики докладов конференции;
- разработку программы конференции;
- консультации с председателем совета по НТТМ Академии, деканатом тренерского факультета, студенческим профкомом по организационным вопросам и финансированию конференции.

Программа конференции предусматривала:

- доклады студентов;
- обсуждение выступлений;
- выступления членов жюри (студенческого и преподавательского);
- подведение итогов;
- награждение победителей.

Были организованы выставки:

- самостоятельных творческих работ студентов (стендовых докладов с использованием компьютерной графики), посвященных творческой педагогической деятельности и педагогическим системам, теориям и идеям педагогов России и зарубежья, прошлых лет и настоящего времени;
- эмблем конференции.

Выступления студентов оценивались по следующим критериям:

- содержание и логика выступления;
- мастерство самоподачи, внешний вид;
- обращенность речи к аудитории;
- внимание и интерес аудитории.

В конференции в качестве независимых экспертов участвовали преподаватели кафедры педагогики и представители деканата тренерского факультета.

На сегодняшний день современную педагогическую деятельность нельзя понять без связи с прошедшими столетиями. И поэтому конференцию открывали доклады, посвященные педагогической деятельности и педагогическим идеям философов Древней Греции. Влияние классической древности, с ее опытами и идеями, на европейскую культуру продолжается без перерыва уже многие века.

Студенты выступали с докладами, посвященными представителю Греции – Сократу, наиболее известному из древних философов – Аристотелю, рассказывали о его педагогических идеях и педагогической деятельности.

Классическая древность дала много педагогических идей. Но веком небывалого взлета человеческого духа в самых разнообразных областях его проявления, в том числе и в педагогике, явился 17-й век. И доклады

студентов показали, какое место в духовной жизни человечества занимает Джон Локк.

Значимыми для развития современной педагогической науки являются принципы такого зарубежного реформаторского движения как Вальдорфская педагогика, основу которого составляют уважение к личности и ее творческим возможностям. Опыту работы представителей Вальдорфской педагогики был посвящен один из докладов.

На конференции были представлены доклады, посвященные не только педагогическим идеям зарубежных педагогов, но и России, которая дала много педагогических идей мировой истории образования, обогатила уникальным педагогическим опытом.

Студенты выступали с докладами, посвященными основоположнику научной педагогики, выдающемуся педагогу-теоретику, практику, организатору российского просвещения – К.Д. Ушинскому.

На конференции студенты не обошли стороной и педагога, имя которого носит наша академия – П.Ф. Лесгафта. Студенты размышляли о творческих педагогических идеях П.Ф. Лесгафта, используемых современной высшей школой.

Богатейшим творческим педагогическим наследием является теория А.С. Макаренко. Эта теория особенно стала актуальной сегодня, во времена новых решений и концепций по воспитанию современной молодежи. Студенты рассказали о педагогической деятельности и воспитательной системе А.С. Макаренко.

И последнее выступление студентов было посвящено педагогам-новаторам С.Н. Лысенковой, В.Ф. Шаталову, Е.Н. Ильину, проложившим дорогу к созданию многочисленных творческих авторских школ, возникших в 90-е гг. XX в. в России.

Проведение конференции способствовало формированию устойчивых тенденций в преподавании предмета «Мировое педагогическое наследие»; улучшению учебно-методической и научно-исследовательской работы кафедры; формированию глубоких знаний студентов в области истории образования и педагогической мысли; возникновению установки на творческое овладение знаниями историко-педагогической тематики.

Конференция позволила выявить и ряд проблемных мест, над устранением которых следует еще поработать и продолжить их обсуждение на заседаниях кафедры и предметной комиссии по курсу. Основными направлениями в улучшении подготовки и проведении конференции можно считать:

- необходимость активизации деятельности по НИРС на кафедре, проведение поэтапных конференций по группам с учетом способностей студентов и уровня их подготовленности;
- расширение тематики докладов, выходя за рамки учебной программы;
- сужение содержания докладов до рассмотрения наиболее интересных при вербальном восприятии проблем, а не всех педагогических идей, разрабатываемых педагогом;
- расширение диапазона поощрений студентов за участие в конференции;
- уменьшение количества докладов для последующего более широкого их обсуждения;

- использование результатов конференции для привлечения студентов к научно-исследовательской работе кафедры.

Проведение подобных конференций на сегодня представляется наиболее актуальной и перспективной формой работы, тем более что для их организации и проведения научный, организационный и личностный потенциал у студентов Академии и преподавателей кафедры педагогики, как показывает практика, имеется. Эффект от проведения конференции был определен сразу, когда студенты 3-го курса высказали сожаление об отсутствии в их учебной деятельности практики проведения подобных конференций и выразили желание осуществить проведение конференций в рамках других учебных дисциплин.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

Л.Г. Битарова

В.Л. Динер, кандидат педагогических наук

Проблема гуманизации образования студентов вузов наиболее остро зазвучала в современном мире. Двадцатый век – век насилия – развивался в рамках мировоззренческой установки, сформулированной философом-иррационалистом Фридрихом Ницше: "Бог умер!" (1906). Значительная часть людей, утратив религиозные ценности, пренебрегает всеми нормами и правилами поведения и уподобляет себя "взбесившемуся дикарю", который забыл традиции предков (Ортега-И-Гасет, 1962).

В отличие от животных, агрессивность которых регулируется инстинктом, люди способны к осознанно жесткому поведению, даже к получению удовольствий от чужих страданий (Фромм Э., 1990). Начавшийся культ силы в двадцатом веке развенчал надежды Просвещения на то, что насилие, агрессия и преступность – результат неразумного устройства и управления обществом, что стоит с помощью науки изменить социальные отношения в соответствии с Разумом, и проблема насилия будет решена сама собой. Современный молодой человек живет в сложном, противоречивом мире. Об этом свидетельствуют две мировых войны, сотни локальных вооруженных конфликтов, гитлеровские и сталинские лагеря, "холодная война", геноцид, правый и левый экстремизм, фундаментализм, терроризм. Появление оружия массового уничтожения ставит под угрозу существование всего человечества, учитывая легкость, с которой человек убивает себе подобных. Следствием этого явился духовный кризис общества: развенчание идеалов, пренебрежение историческими и эстетическими ценностями, аморализм и идеологический вакуум, который восполняется "идеей сверхчеловека" в самом худшем ее понимании.

В этих условиях большие надежды возлагаются на воспитание и гуманитарное образование молодежи с учетом положительного исторического опыта, накопленного человечеством. Рассмотрение данной проблемы особенно необходимо в физкультурных вузах, где главной задачей выступает воспитание гармонично развитой личности. Сложность преподавания гуманитарных дисциплин состоит в том, что в силу объективных причин студенты-спортсмены зачастую имеют низкий уровень общей культуры; у них отсутствуют ценностные ориентиры, опирающиеся на

нормы и идеалы высокой нравственности в сознании спортсменов; зачастую, сформирован культ силы вместо культа разума.

На наш взгляд, можно выделить следующие проблемы преподавания цикла социально-гуманитарных дисциплин в физкультурных вузах:

1. Существование различных подходов к определению сущности гуманизма, что затрудняет конкретизацию целей и задач гуманитарного образования.

В историческом плане существовали разные точки зрения на роль и значение гуманизма. Так, Цицерон (1 в. до н.э.) утверждал, что "гуманизм – это высшее культурное и нравственное развитие человеческих способностей в эстетически законченную форму в сочетании с личностью и человечностью". Гуманизм – это движение, противостоящее схоластике (Т. Гоббс, 17-й в.). Французские просветители 18-го века – Вольтер, Ж.-Ж. Руссо и др. считали, что гуманизм – это идеал человеческого образования и просвещения. Для И. Гердера (18-й в.) гуманность – это цель человеческого развития вообще. И. Гете (19-й в.) полагал, что "гуманность вкладывает душу даже в наслаждение, дух – в потребность, грация – в силу, сердце – в величие".

Гуманизм в современном мире – это разновидность прагматизма, рефлексирующий антропоцентризм, исходящий из человеческого сознания и признающий ценности человека как личности. Исходной концепцией преподавания цикла социально-гуманитарных дисциплин должно быть убеждение, что гуманизм – это основной предмет исследования гуманитарных наук, то есть всех видов знаний, имеющих отношение к человечеству, общественному бытию и сознанию.

2. Наличие слабой межпредметной связи цикла социально-гуманитарных дисциплин.

Для решения данной проблемы преподавателям следует уделять особое внимание стыковым темам, изучаемым в разных курсах. В рабочих программах должны найти отражение:

- социализация и самоактуализация личности студентов-спортсменов;
- развитие профессионального мышления;
- этика и этикет спортсмена;
- спорт и бизнес в современном мире;
- эстетические и гуманистические ценности в спорте.

Используя специфику своих предметов, преподавателям необходимо в ходе занятий осуществлять патриотическое воспитание молодежи, особое внимание уделять нравственному совершенствованию студентов. В курсах "Философия", "Этика", "Этика и этикет педагога", "Профессиональная этика", "Культурология", "История религии" надо выносить на обсуждение следующие проблемы:

- моральный облик студентов-спортсменов;
 - причины негативных явлений общественной жизни: алкоголизма, наркомании, проституции, которые приняли массовый характер;
 - особенности моральной психологии отдельного народа, что особенно важно в многонациональных вузах;
 - примеры злостного нарушения правил поведения студентами в общежитии;
 - этикет спортсменов, их умение одеваться, вести себя в аудиториях, в публичных местах, транспорте.

Преподавателям следует раскрывать особенности религиозного сознания и акцентировать внимание студентов на социальном зле культов, которые Правительство РФ признало опасными для личности: церковь сайентологии, церковь унификации, Аум сенрике, "Белое братство" и т.д.

В центре внимания должны находиться проблемы эстетического воспитания студентов в рамках курсов "Философия", "Культурология", "Эстетика", "Основы искусствоведения", "Мировая художественная культура". Интеллектуальному развитию спортсменов способствует посещение спектаклей театров города, выставочных залов, музеев. Преподаватели должны помогать студентам выработать ценностные ориентиры для определения их гражданской позиции.

3. Совершенствование форм и методов активизации гуманитарного образования.

Для этого необходимо провести:

- анализ концепции гуманитарного образования, направленный на совершенствование личности спортсмена;
- анализ психологических концепций личности в различных теоретических школах ("гуманистический психоанализ", бихейвиоризм, когнитивная психология, этнопсихология), оценку уровня их эффективности для изучения проблемы совершенствования интеллектуального уровня студентов-спортсменов;
- сравнительный анализ уровня и состояния преподавания цикла гуманитарных дисциплин в физкультурных вузах своего региона;
- исследование воздействий современной западной культуры на уровень развития личности студентов.

Новые методы активизации преподавания и совершенствования цикла социально-гуманитарных дисциплин должны включать в себя:

- 1) теоретический анализ культурологической, философской, педагогической литературы;
- 2) системный подход (в структурном, функциональном и историческом аспектах);
- 3) изучение и обобщение педагогического опыта;
- 4) социологические методы (анкетирование, беседы, интервьюирование);
- 5) контрольное тестирование;
- 6) наблюдательные методы (прямое и косвенное наблюдение, самонаблюдение, самооценка, самоанализ);
- 7) метод экспертной оценки;
- 8) педагогический эксперимент;
- 9) математические методы обработки статистической информации.

Перспективной предпосылкой к эффективному освоению интеллектуальных и духовных ценностей должен стать деятельностный подход. Он ориентирует не только на усвоение знаний, но и на способности мышления и деятельности, на развитие познавательных сил студентов.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. Проблемы интенсификации гуманитарного образования студентов физкультурных вузов актуальны на современном этапе.

2. Активизация гуманитарного образования должна реализоваться путем поиска новых форм и конкретизации средств, методов преподавания и совершенствования цикла социально-гуманитарных дисциплин.

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Н.В. Глазырина, В.З. Яцык, И.И. Горбиков

Реальные преобразования в стране и, естественно, в высшей школе отразились и на процессах переосмысления, пересмотре концепции развития отечественной системы высшего образования - профессиональное образование в вузах обретает гуманистический, культурно-созидающий, творческий характер (М.Я. Виленский, 2003).

Высшее профессиональное образование и его гуманитарная составляющая - физическая культура - направлены на приоритетное совершенствование личных способностей, развитие самовоспитательной и самообразовательной функции студента, формирование его как гражданина, интеллигента, специалиста, закреплено и конкретизировано рядом легитимных документов нашего государства (Ю.И. Евсеев, 2003).

Естественно, что вузам и, в частности, кафедрам предоставлена широкая возможность использования инноваций с учетом специфики, уровня притязаний учебного заведения, контингента студентов и преподавателей.

Эффективность подготовки специалистов в высшей школе определяется рядом факторов. Среди них основными являются: научная организация учебно-воспитательной работы в средней школе; подготовленность абитуриентов к обучению в вузе, в том числе их психологическая готовность посвятить себя избранной специальности; наличие необходимых профессиональных интересов и способностей.

Процесс ориентации на педагогическую профессию в школе является специфическим, потому что учащиеся в течение одиннадцати лет видят учителя в работе и четко представляют себе содержание его труда.

Повышение эффективности профессиональной подготовки и профессиональной деятельности, профессионального долголетия любых специалистов в настоящее время многими исследователями связывается с формированием ценностно-мотивационной структуры личности студента (Т.П. Королева, 1988; А.А. Крылов, 1989; Н.Г. Ершова, 2003 и др.).

Проведенные исследования оценки значимости профессиональных качеств абитуриентов (Т.П. Королева, 1988) выявили, что наиболее приоритетными ценностями для абитуриентов в целом являются: любовь к профессии и детям, высокий уровень профессиональной подготовки, требовательность к себе и людям, тактичность, т.е. общепрофессиональные ценности.

Анализ проведенных исследований показал, что как абитуриенты, так впоследствии и студенты свою профессиональную пригодность оценивают только с позиции сформированных качеств: внешняя привлекательность, хорошая дикция, умение убеждать, чувство юмора, уверенность в себе.

Педагогический потенциал современного общества содержит возможности эстетического, интеллектуального, нравственного его совершенствования (В. И Глухов, 1989; А.П. Матвеев, 1995).

Освоение физкультурных знаний, составляющих интеллектуальную основу физической культуры, является ведущим компонентом физкультурного образования (А.К. Маркова и др. 1983; В.К. Бальсевич, 1991; Ю. Филимоненко, В. Тимофеев, 1994; В.З. Яцык и др., 1999).

Процесс освоения интеллектуального компонента физической культуры предусматривает решение трех главных задач (Н.А. Склянова, Б.С.

Петренко, 1994): овладение функциональными основами знания; освоение методов поиска и использования нужной информации; формирование осознанного стремления и оптимизации своего физического состояния.

В связи с вышеизложенным нами было выдвинуто предположение, что становление профессиональной направленности будущего специалиста в области физической культуры и спорта зависит не только от сформированных интеллектуальных и мотивационных ценностей, но и от профессионально-прикладных знаний абитуриента.

Цель проведенного нами исследования заключалась в выявлении существующего уровня интеллектуальной и мотивационной подготовленности абитуриентов, их готовности к обучению в физкультурном вузе, рассмотрение основных проблем подготовки кадров по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Для достижения поставленной цели были сформулированы задачи педагогического исследования:

1. Определить уровень знаний у абитуриентов на основе анализа аттестатов о среднем образовании.

2. Определить структуру мотивационной сферы у абитуриентов и студентов (методика «Мотивы выбора профессии»).

3. Проследить динамику уровня знаний у студентов 1 - 4 курсов факультета «Физическая культура».

4. Разработать практические рекомендации по интенсификации профессиональной ориентации и профессиональной подготовки учащихся средних общеобразовательных школ к предстоящей деятельности в области физической культуры и спорта.

Объектом исследования явился учебный процесс студентов 1 - 4 курса факультета «Физическая культура» КГУФКСТ (г. Краснодар).

Предмет исследования - интеллектуальный и мотивационный компоненты профессиональной подготовки абитуриентов и студентов факультета КГУФКСТ.

Для решения поставленных задач были использованы психолого-педагогические методы исследования.

Оценка уровня знаний абитуриентов проводилась при помощи контент - анализа аттестатов о среднем образовании.

Анализ полученных результатов показал, что средний аттестационный балл абитуриентов 1998 года составил $3,8 \pm 0,41$.

Ранжирование предметов общеобразовательного цикла по средне-групповому показателю показало (табл.1), что первое ранговое место у абитуриентов, поступающих в физкультурный вуз, занимает «Физическая культура»; второе - «ОБЖ»; третье - «История Кубани», «Основные вехи истории», «Основы современных цивилизаций»; четвертое - «Экология», «Трудовое обучение», «МХК»; пятое - «Астрономия», «Информатика»; шестое - «Обществознание», «Биология»; седьмое - «История России», «Экономика»; восьмое - «География», «Специальность или УПК», «Всеобщая история»; девятое - «Литература»; десятое - «Иностранный язык»; одиннадцатое - «Русский язык», «Алгебра» и «Физика».

Таблица 1

Ранговая оценка значимости предметов
образовательного цикла

1 место	Физическая культура
2 место	ОБЖ
3 место	«История Кубани», «Основные вехи истории», «Основы современных цивилизаций»
4 место	«Экология», «Трудовое обучение», «МХК»
5 место	«Астрономия», «Информатика»
6 место	«Обществознание», «Биология»
7 место	«История России», «Экономика»
8 место	«География», «Специальность или УПК», «Всеобщая история»
9 место	«Литература»
10 место	«Иностранный язык»
11 место	«Русский язык», «Алгебра», «Физика».

Структура мотивационной сферы абитуриентов определялась посредством модернизированной нами методики «Мотивы выбора профессии» (Р.В. Овчарова 1996), которая содержит 20 утверждений. Данная методика позволяет определить преобладающий вид мотивации при выборе профессии. Рассматривались четыре вида мотивов (внутренние индивидуально значимые, внутренние социально значимые, внешние положительные и внешние отрицательные), которые оценивались по пятибалльной системе. Максимальная сумма набранных баллов указывала на преобладающий тип мотивации.

Достоверно изменившиеся показатели мотивационной сферы ($t = 3,4 - 2,7$; при $P < 0,05$) абитуриентов и студентов факультета «Физическая культура» свидетельствуют, что внутренняя мотивация, возникающая из потребностей личности, говорит о готовности человека трудиться без внешнего давления, с удовольствием (табл.2).

Таблица 2

Структура мотивационной сферы абитуриентов и студентов факультета
«Физическая культура»

Блоки мотивов	абитуриент	студент	t	p
Внутренние индивидуально значимые мотивы	18,5 ± 3,5	20,2 ± 5,3	2,7	<0,05

Внутренние социально значимые мотивы	17,8 ±3,2	19,3 ±3,0	3,4	<0,05
Внешние положительные мотивы	14,4 ± 4,6	14,7 ± 4,0	0,49	>0,05
Внешние отрицательные мотивы	12,4 ±2,2	12,3 ±2,3	0,3	>0,05

Также нами установлено, что получение удовлетворения, которое приносит работа учителя физической культуры, связано с творческим характером работы, возможностью общения и руководства другими людьми, видения практических результатов своей деятельности.

Не наблюдалось достоверных изменений ($t = 0,49$; при $p > 0,05$) в показателях блока мотивов, характеризующих стремление к престижу, высокому заработку, боязни осуждения, неудач. Хотя, по нашему мнению, такие мотивы как одобрение коллектива, престиж, возможность продвижения по служебной лестнице, материальная обеспеченность являются актуальными на сегодняшний момент и потому являются положительными.

Не было обнаружено достоверных изменений и при анализе блока, характеризующего внешние отрицательные мотивы ($t = 0,3$; при $p > 0,05$), к которому относятся воздействия на личность путем давления, наказания, критики, осуждения и других санкций негативного характера.

В то же время, государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования определил предметы образовательного процесса, которые сгруппированы в пять блоков: гуманитарный и социально-экономический (философия, иностранный язык культурология, история, социология и политология, экономика); общепрофессиональные дисциплины (история ФК и С., психология ФК и С, ТМФК, спортивная метрология, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, ЛФК и массаж, гимнастика, легкая атлетика, плавание спортивные игры, ОНИД); цикл общих математических и естественных дисциплин (математика, информатика, физика, химия, биология, экология); цикл специальных дисциплин (введение в специальность, основы профессиональной деятельности, специализация, ВКР); практика (практика ООШ, ОЗД, ДДУ, СУЗ, ВУЗ).

Для проведения анализа профессиональной подготовки студентов 4-го курса нами были взяты только предметы, имеющие, по нашему мнению, прямое отношение к избранной профессии.

Проведенное исследование уровня знаний студентов выявило, что в цикле гуманитарном и социально-экономическом среднегрупповой показатель несколько увеличился по сравнению с данными показателями предметов образовательного цикла средней школы ($3,9 \pm 0,8$), в цикле общепрофессиональных дисциплин в среднем студенты демонстрировали уровень $3,51 \pm 0,7$, цикл специальных дисциплин выявил уровень знаний $4,2 \pm 0,8$, наибольший показатель уровня профессиональных знаний студенты продемонстрировали на практике – $4,55 \pm 0,55$.

Таблица 3

Сравнение среднегруппового показателя аттестационного балла у абитуриентов и студентов 1998 – 2003 года обучения

показатели	абитуриенты	студенты-выпускники	t	P
Аттестационный балл	4,1 ± 0,38	3,9 ± 0,5	2,1	<0,05

Сравнение среднегруппового показателя аттестационного балла студентов факультета «Физическая культура» и абитуриентов вуза выявил, достоверные изменения исследуемой детерминанты ($p < 0,05$) (табл. 3).

Выявленные достоверные изменения среднегруппового аттестационного балла позволяют сделать заключение о сознательном выборе абитуриентом профессии педагога.

Для определения доступности высшего профессионального образования среди учащихся-выпускников общеобразовательных школ был проведен анализ численности приема и качественного состава зачисленных на факультет «Физическая культура» КГУФКСТ за период 1998 – 2003 год (табл. 4).

Проанализировав данные табл. 4, можно сделать заключение о том, что реальный показатель доступности высшего физкультурного образования в среднем варьируется в пределах 35,7% со среднеаттестационным баллом 4,1 ± 0,38.

На кафедре ведется политика, направленная на формирование у учащихся 9 – 11 классов общеобразовательных школ профессиональной направленности, основанной на широко развернутой системе профориентации как педагогически управляемого и контролируемого процесса.

Таблица 4

Показатели доступности высшего физкультурного образования на факультете «Физическая культура» КГУФКСТ для выпускников средних школ (включая иногородних)

Год поступления в КГУФКСТ	Абитуриенты факультета «Физическая культура»	Студенты факультета «Физическая культура»	%
1998	180	70	38,9
1999	160	55	34,4
2000	179	56	31,3
2001	182	55	30,2
2002	153	59	38,6

2003	160	65	40,6
------	-----	----	------

Управление профессиональной ориентацией школьников в учебном процессе ведется в тесном сотрудничестве профессорско-преподавательского состава, студентов кафедры с администрациями школ, классными руководителями и отвечает следующим требованиям:

1. Профориентационный материал не нарушает логики учебно-воспитательного процесса, максимально сочетается с темой уроков, внеклассных и внешкольных занятий, углубляет научный потенциал учащихся.

2. Материал по профориентации дается проблемно, используются поисковые ситуации.

3. По содержанию профориентационный материал включает в себя информацию о необходимости профессии в сфере народного хозяйства.

4. Широко используется профессиографический материал, квалификационные характеристики, чтобы учащиеся могли сопоставить индивидуальные, психологические особенности с требованиями избираемой профессии.

5. Систематически проводятся мероприятия, связанные с посещением учащимися школ спортивной базы кафедры.

6. Полученные профориентационные знания учащихся используются в практической деятельности (спортивные секции, кружки общей физической подготовки, соревнования по видам спорта с участием студентов и преподавателей кафедры ПОФВ).

7. Материал преподносится с учетом межпредметных связей.

8. При изложении материала учитывается принцип преемственности и поэтапности.

9. Обязательным требованием является связь с политехническим образованием.

10. Использование материала осуществляется систематически, целенаправленно, с учетом возрастных особенностей школьников и этапов их профессионального самоопределения.

Осуществляемая в настоящее время на факультете «Физическая культура» кадровая политика с учетом вышеизложенных проблем позволит, на наш взгляд, повысить качество подготовки специалистов для образовательных учреждений, что окажет положительное влияние на решение непростой проблемы, связанной с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности подрастающего поколения.

ПУТИ МОДЕРНИЗАЦИИ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

В.И. Григорьев, член БПА, доктор педагогических наук, профессор

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, студенческое самоуправление, педагогический менеджмент, управленческие резервы, паблисити.

Постановка проблемы: ориентация Высшей школы России на европейские ценности образования в соответствии с принятием Болонского

соглашения актуализирует необходимость обоснования механизмов совершенствования менеджмента физической культуры студентов на базе взаимодействия новых направлений ее развития с традиционно устоявшимися. Феноменологическое проявление инновационных свойств физической культуры связано с появлением и использованием ее новых здоровьесберегающих технологий и организационных ресурсов, что позволяет рассматривать ее социальный статус как корпоративный инструмент капитализации человеческих ресурсов, способствующий укреплению здоровья нации и росту общественной производительности труда.

На современном этапе технологизации и информатизации образовательной сферы, как следует из научной и периодической печати, она преобразует свои традиционные функции и проявляет, в связи с этим, неспецифические свойства профессионально ориентированной субкультуры, выступая результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов физической подготовки на личность будущего специалиста. Осуществляемая при этом модернизация (от франц. *moderne* – обновление) различных сфер труда, обусловленная использованием информационных технологий, определяет специфические требования к психофизической подготовке специалистов и предполагает внесение соответствующих корректив в программные и нормативно-правовые основы физической культуры. Цивилизационная направленность развития физической культуры наполняют содержательную часть двигательной активности человека прагматическими, утилитарными видами и формами (*Lebensformen*), которые, фиксируя высоко адаптивные отношения и связи, обеспечивают выживаемость человека, повышая его эволюционную конкурентоспособность. Именно поэтому обоснование базисных теоретико-методологических основ менеджмента в данной культурной сфере является одной из ключевых проблем теории и методики физической культуры.

С целью выявления резервов повышения эффективности менеджмента в сфере физической культуры студентов было проведено социологическое исследование, направленное на выявление проблемных аспектов, отражающих необходимость обновления ее содержания, используемых средств и организационных форм. В опросе приняли участие 300 специалистов среднего управленческого звена: заведующих кафедрами (n = 29 чел.), заместителей по учебной работе (n = 31 чел.) и преподавателей (n = 240 чел.), мужчин и женщин в возрасте от 35 до 56 лет, работающих на кафедрах физического воспитания в 45 государственных вузах города. Опрос проведен в рамках целевой программы работы Комиссии по учебно-методической работе НМС вузов С.-Петербурга, возглавляемой автором в период 2000-2004 г.г. Разработанная анкета включала в себя блоки вопросов, раскрывающих мнения специалистов об эффективности педагогического менеджмента, достаточности его информационного, ресурсного и кадрового обеспечения, перспектив развития инфраструктуры физической культуры в вузах. В процессе исследования выявлены и уточнены не только общие установки на преобразование системы физкультурного образования студентов, но и определены в динамике социальные оценки процессов преобразования педагогического менеджмента в вузах С.-Петербурга.

Результаты исследования. В рамках данной проблемы представляется возможным выделить основные инновационные тенденции в развитии физической культуры студентов, которые характерны для современного

этапа проводимой реформы Высшей школы России при вхождении ее в целостное общеевропейское образовательное пространство.

Первый блок вопросов, отражающих понимание специалистами необходимости совершенствования законодательной базы в преобразовании содержания и организации физической культуры в системе ВПО, выявил различное осознание специалистами не только резервов и путей ее дальнейшего развития, реализуемых в данной сфере культуры функций и ее ценностного содержания.

Как показывают результаты опроса специалистов, социальные перемены, происходящие в России, порождают ряд проблем в сфере физкультурного образования студентов. Отечественная система физкультурного образования переживает сегодня далеко не лучшие времена, на что указывает сравнительно низкий уровень финансирования и оплаты труда педагогов, изношенная материальная база, ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности студентов. Представляется, что повышение адаптивных свойств физической культуры студентов к новым социально-экономическим условиям предусматривает поиск внутренних резервов модернизации, в первую очередь, за счет повышения эффективности менеджмента. Вместе с тем, отсутствие фундаментальных исследований причин формирования кризисной ситуации в данной сфере культуры является препятствием к обоснованию стратегической направленности ее модернизации.

Несмотря на известный Закон РФ «О физической культуре», раскрывающий феномен физической культуры в широком социокультурном аспекте как базовый сегмент инфраструктуры современного общества, менее половины опрошенных специалистов склонны рассматривать ее как одно из синтетических направлений высшего гуманитарного образования. Вместе с тем, в ходе опроса нами выявлено увеличение количества респондентов с 23% до 52%, считающих, что в переходных условиях физическая культура призвана выполнять широкий спектр оздоровительных и социализирующих функций:

✓ *компенсаторно-созидательную*, формирующую гармоничное физическое, интеллектуальное и духовное развитие личности, укрепление ее здоровья и разностороннюю подготовку к труду;

✓ *интегративно-социализирующую*, объединяющую студентов в клубы для совместной спортивной деятельности, обеспечивая, таким образом, необходимую диалогизацию учебно-воспитательного процесса;

✓ *креативно-гедонистическую*, развивающую творческие способности студентов в освоении парадигмы физкультурных знаний, умений и навыков;

✓ *проективно-ценностную*, ориентирующую двигательную активность студентов на совершенствование профессионально значимых физических качеств.

Осуществимость этих функций достигается, как отмечает более 60% специалистов, при единстве функционального, ценностного, деятельностного и результативного аспектов физкультурно-спортивной деятельности человека и связано с использованием здоровьесберегающих технологий и организационных ресурсов.

Опираясь на собственный практический опыт, более половины опрошенных специалистов определяют ценностный потенциал физической культуры как узконаправленное средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов, используемое, главным образом, с целью

профилактики возникновения преморбидных состояний. Выявленные различия между декларируемыми ценностями физической культуры и реальным пониманием ее сущности свидетельствуют о некотором противоречии между теорией физической культуры, наделяющей ее широкими общекультурными и образовательными функциями, и реальными оценками экспертов.

Сопоставление экспертных оценок возможных путей модернизации содержания физической культуры, выявленных в результате аналогичного опроса в 2000 г., позволяет утверждать, что на кафедрах физического воспитания вузов С.-Петербурга за прошедшие четыре года утвердилась необходимость более активного внедрения инновационных подходов ее регулирования.

По оценкам заведующих кафедрами установлено, что важнейшим стимулом развития физической культуры в системе ВПО является государственный заказ на подготовку гармонично развитого, высокообразованного специалиста. Более 69% из них отметили, что госзаказ не только определяет полномочия высшей школы на реализацию государственных образовательных программ и стандартов, но и предъявляет высокие требования к качеству подготовки специалистов, предусматривающие коррекцию целей и ценностных ориентиров, обеспечивающих единство мировоззренческого, трудового, физического, нравственного, эстетического и других видов воспитания.

Вместе с тем, за прошедший период выявлен рост числа специалистов – с 41% в 2000 г. до 47%, указывающих на недостаточно используемый организационный ресурс Закона РФ «О физической культуре» в определении прав и ответственности физических и юридических лиц в развитии физической культуры. Результаты опроса показывают, что экономическая привлекательность реализации ее функций, наряду с высоким уровнем рентабельности и минимальным сроком окупаемости затрат на производство физкультурно-спортивных и оздоровительных услуг, обусловлена сравнительно небольшими стартовыми инвестициями, поскольку высшая школа сумела сохранить инфраструктуру физической культуры в период проведения социальных реформ 90-х годов. Достаточно интересны, в связи с этим, мнения специалистов о необходимости преобразования менеджмента, по координации работы и разграничению полномочий государственных, общественных и коммерческих органов управления, полномочий кафедр в определении направленности и содержания учебного процесса. Ситуация в этой области сложилась неоднозначная.

С одной стороны, инновационный импульс, охвативший многие стороны физкультурного образования, повлек за собой плюрализм подходов к научному обоснованию практики. С другой стороны, не все теоретические новации и на практике оказались плодотворными, поскольку их реализация потребовала переподготовки кадров. Наблюдаемый сегодня феномен роста парадоксальности профессионального самосознания преподавателя физического воспитания вуза сопровождается эффектом снижения его регулятивной роли. Этот феномен актуализирует проблему масштабного социально-психологического обеспечения в подготовке высококвалифицированного специалиста на всех уровнях системы современного профессионального образования.

Второй блок вопросов затрагивал структуру и содержание отдельных сегментов физической культуры. Наиболее полно рассмотренные функции физической культуры могут быть реализованы, как отмечают 49%

специалистов, в целостной интегративной системе физического воспитания, студенческого спорта, активного досуга и адаптивной физической культуры, обеспечивающих, наряду с овладением парадигмой знаний, расширение диапазона профессионально ориентированных двигательных умений и навыков, соответствующих мотивов и потребностей. Для понимания подлинной сути феномена физической культуры и оптимизации на этой основе двигательной практики наиболее продуктивной является трехуровневая модель культуры, позволяющая охарактеризовать ценностно-нормативный, институциональный и технологический аспекты физической культуры. Физическая культура, как было показано выше, существует не обособленно, а в конкретной взаимосвязи с другими социокультурными системами. В соответствии с таким подходом физическую культуру можно представить как совокупность ценностей, норм и идеалов. Затрагивая двигательную, психофизическую и нравственно-духовную сферы человека, она проявляет, таким образом, свойства полиструктурной метасистемы культуры и специфической формы цивилизации, поскольку сохраняет с ними общие закономерности, методологические подходы и тенденции развития. Целостное физкультурное пространство выступает в качестве необходимого условия существования, насыщает ее информацией, служит точкой приложения информационных и управленческих воздействий. Проявляя интегративные свойства полифункциональной системы, физическая культура оказывает, таким образом, развивающее влияние на человека и рассматривается как источник общественных инноваций и способ самореализации человека, способствующей формированию духовно-целостной личности.

Возможность достижения более высокого качества учебного процесса большинство специалистов связывают с комплексным воздействием на программу двигательной активности студентов, определяющую прогрессивные изменения физиологических (биоэнергетических) систем организма студентов, в их ментальной и эмоциональной сферах, что предусматривает коррекцию целевой ориентированности моторно-исполнительных действий, проектно-смысловых и эмоционально-оценочных аспектов их моторики.

Более половины респондентов отметили, что с целью достижения сбалансированного педагогического воздействия на духовную, интеллектуальную и телесную сферы студента в работе подготовительного и основного учебных отделений должен быть реализован программный материал, обязательный для всех учебных отделений, включая профессионально-прикладную физическую подготовку и элементы спортивной тренировки. Отмечается при этом необходимость минимизации педагогических, психологических и организационных ошибок в осуществлении учебно-воспитательного процесса. По-прежнему, как считают 61% специалистов, это связано с необходимостью осуществления не только широко декларируемой гуманизации учебного процесса при формировании мировоззренческих и поведенческих стереотипов, но и своевременностью проведения «спортизации» учебного процесса и реальным внедрением спортивных технологий в практику физического воспитания, а также неизбежностью активизации на когнитивном, эмоциональном и моторно-поведенческом уровнях всех видов студенческого самоуправления.

Возросло количество респондентов с 31% до 46%, указывающих на острую необходимость усиления ее развивающих, информационных и прогностических функций, обеспечивающих воспроизводство интеллек-

туальных, технологических и двигательных (мобилизационных и интенционных) ценностей физической культуры на базе освоения теоретико-методического и практического учебного материала по базовым разделам:

- ❖ законодательство РФ, определяющее сущность физической культуры как социального инструмента профессионально ориентированной подготовки будущих специалистов;

- ❖ социально-биологические основы здорового стиля жизни, средства и методы повышения физической работоспособности и капитализации человеческих ресурсов;

- ❖ специфика педагогического менеджмента в физическом воспитании, студенческом спорте, адаптивной физической культуре и активном досуге студентов;

- ❖ методика самостоятельных занятий и самодиагностики в профессионально-ориентированной подготовке студентов;

- ❖ профилактика негативного девиантного поведения студенческой молодежи средствами физической культуры.

Не случайно, поэтому более половины опрошенных специалистов отмечают опережающий характер теоретико-методических занятий, раскрывающих сущность социоприродных процессов психофизического совершенствования способностей человека по отношению практическим занятиям. При этом 52% заведующих кафедрами отмечают необходимость углубленного профессионально ориентированного освоения теоретико-методических основ физической культуры, современных личностно ориентированных оздоровительных технологий на магистерской ступени профессионального обучения, где особую роль играют дистанционные формы обучения.

Двигательная деятельность студентов на отделении адаптивной физической культуры должна иметь, как считают 41% специалистов, преимущественно реабилитационно-оздоровительную специфику. Рассматривая пути повышения эффективности данного сегмента физической культуры более 61% респондентов отмечают необходимость обоснования теоретико-методологических подходов, определяющих оздоровительно-рекреативный эффект практических форм занятий. Наряду с традиционно используемыми для этого средствами физической культуры – различными видами ходьбы, бега, плавания, гимнастики – специалисты считают необходимым более активно внедрять современные, модные в студенческой среде комплексы аэробных упражнений с «обратной» связью (cardio-step, АВТ, combo-step, flex), а также различные методики совершенствования жизненно важных умений и навыков, учитывающих специфику двигательных нарушений, адаптационных механизмов и текущее моторно-психическое состояние студентов. В числе наиболее приемлемых рекомендованы группы физических упражнений, целевая направленность которых связана с повышением мощности гемодинамической и дыхательной системы, укреплением вестибулярного аппарата и развитием координационных, силовых, скоростных качеств, выносливости и гибкости - это кондиционная тренировка «body condition», аэробика К. Купера. Не потеряли своего значения комплексы упражнений, направленные на формирование прикладных двигательных навыков, повышение резистентности к неспецифическим воздействиям гипоксии, перепадам температуры и атмосферного давления - восточные системы «У-шу», «Цигун», «Су-джок».

Традиционно особое значение имеет освоение методов самодиагностики и тестирования, осуществляющих функции «обратных» связей. Более 60% респондентов отмечают, в связи с этим, высокую информативность рекомендованных Министерством образования двигательных тестов, включая: бег на 100 и 3000 м и подтягивание на перекладине для юношей; бег на 100 и 2000 м и поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя, руки за головой, ноги закреплены» для девушек.

Достаточно интересны оценки ППС кафедр физического воспитания вузов о необходимости дальнейшей модернизации содержания физической культуры в системе высшей школы (табл.1).

В последние годы оценка необходимости преобразований как «крайне необходимая, вызванная кризисным состоянием физической культуры» увеличилась с 65,2% до 82,6%. Это повышение отражает негативное отношение значительной части ППС кафедр физического воспитания к эффективности предпринимаемых шагов по повышению ценностного потенциала учебно-воспитательного процесса. В результате чрезмерной идеологизации и огосударствления содержания физической культуры функционально она представлена на недопустимо низком уровне в основных сферах жизнедеятельности общества, поскольку не отвечает возрастающим общественным потребностям, имея низкий рейтинг в системе ее ценностей. Вследствие декларирования социокультурного значения физической культуры и недооценки ее потенциальных возможностей в формировании духовно-ценностной стороны, наметился дисбаланс знаний,

Таблица 1

Оценка необходимости преобразований содержания и организации физкультурного образования студентов вузов С.-Петербурга

№	Ответы респондентов	Этап обследования	
		2000 г.	2004 г.
1.	Крайне необходимая, вызванная кризисным состоянием физической культуры	65,2	82,6
2.	Это - полезная, но объективно не столь уж необходимая мера	16,4	8,1
3.	Не вижу в преобразованиях особой необходимости	10,2	6,4
4.	Не задумывался над этим, затрудняюсь ответить	4,5	2,4
5.	Другие	3,7	0,5

связанных с двигательной подготовленностью будущих специалистов и реальной практикой формирования их личностных качеств. Оптимизация процессов функционирования физической культуры возможна на основе адекватного понимания ее сущности и функций, подлинной роли и места как в индивидуальной жизнедеятельности, так и в истории человеческих цивилизаций. Такое объединение может быть достигнуто на основе объединения существующих подходов к исследованию различных аспектов физической культуры. Обоснование путей модернизации физической культуры в основных сферах жизнедеятельности общества связано с

анализом детерминант ее развития во взаимодействии социально-экономических и правовых механизмов макросистемы: государство – система высшего профессионального образования – физическая культура. Вместе с тем, почти в два раза уменьшилось количество респондентов, полагающих, что «это - полезная, но объективно не столь уж необходимая мера». Эта группа респондентов связывает ожидаемый эффект с усилением функций студенческого самоуправления, предусматривающим усиление продуктивной самостоятельной работы и воспитание их ценностного отношения к предмету. Методологическую основу анализа определяет междисциплинарная область знаний, отражающая единство биологического и социального, телесного, интеллектуального и духовного в человеке, где взаимодействие сегментов физической культуры создает необходимые условия для совершенствования способностей человека в целостности ее аспектов в сочетании с проявлением потребностей, способностей и специфических отношений. Речь здесь идет не о механическом накоплении достижений естественных наук и развивающих технологий, а о гармонической взаимосвязи различных отраслей, проявляющейся в обмене методами, понятиями, моделями и конструкциями. Интеграция в области методологии позволяет, таким образом, разработать междисциплинарную концепцию в гуманитарном блоке естественных наук, определяющую фундаментальный базис и структуру логического построения теории физической культуры. В рамках интегративной антропологии проявляется идея о взаимосвязи знаний внутри психобиологических и социокультурных наук, изучающих физическую культуру, что соответствует пониманию феномена человека как целостной системы. Предметом интегративной методологии являются, в связи с этим, методологические концепции, системы и методы научного познания, основанные на междисциплинарном теоретическом знании и изучении системных объектов.

В полтора раза снизилось число скептиков, которые «не видят в преобразованиях особой необходимости». Число же так называемых «наблюдателей», которые, как правило, не задумываются над происходящим, также сократилось вдвое. В связи с этим можно полагать, что на кафедрах физического воспитания утвердилась необходимость новых подходов к совершенствованию физической культуры. Понимание этого связывается с резервами, которые необходимы для успешного реформирования физкультурного образования студентов.

Третий блок вопросов, отражающих специфику организации учебного процесса, раскрывает реалии выполнения на кафедрах физического воспитания нормативных требований государственного образовательного стандарта по физической культуре.

Рассматривая наиболее перспективные направления антикризисного развития физической культуры, необходимо выделить следующие подходы.

Целью физической культуры является совершенствование личностных способностей и качеств человека, обеспечивающих формирование социально активной, гармонично развитой личности. Важнейшей задачей является воспроизводство предметных и личностных ценностей, связанных с психофизическим, интеллектуальным и духовным развитием человека, реализация которых создает предпосылки для обоснования ее новых форм, привлекательных для различных социально-демографических групп населения, и обеспечивает расширение пространства физкультурно-спортивной деятельности. Ориентируясь на предельный объем аудиторной и внеаудиторной учебной нагрузки в 54 часа, более 83%

заведующих кафедрами и их заместителей считают, что недостаточно 4 часов практических занятий на первом и втором курсах, а на старших курсах – по 2 часа занятий, суммарно составляющих 408 часов. При этом более половины из них, соглашаясь с требованиями государственного образовательного стандарта и паспортом специальности, считают необходимым дополнение обязательного курса 1 – 2 часами самостоятельных занятий для повышения суммарного объема двигательной активности студентов до 5 – 6 часов в неделю.

Большинство опрошенных преподавателей выражают мнение о необходимости подразделения учебного курса на потоки, с учетом различных учебных программ и при количестве студентов не менее 100 человек. Оптимальным количеством студентов в группе считают 20 - 25 человек, а при занятиях единоборствами, пулевой стрельбой, в специальных медицинских группах и работе на тренажерах, соответственно, не более 8 - 12 человек.

В ходе опроса выявлена парадоксальная ситуация. Соглашаясь в целом с необходимостью организации учебного процесса в соответствии с современными стандартами, в полном объеме, по ряду причин, их выполняет не более 23% вузов. В большинстве же государственных вузов С.-Петербурга проведение академических занятий по физическому воспитанию ограничено двумя часами в неделю и только на 1 и 2 курсах. Зачастую академические занятия подменяются оказанием физкультурно-оздоровительных услуг в вечернее время. Из-за отсутствия необходимого аудиторного фонда, теоретический и теоретико-методические разделы работы проводятся факультативно или дистанционно. В качестве недостаточно используемых резервов повышения эффективности учебно-воспитательного процесса 32% специалистов указывают на необходимость повышения научно-образовательного потенциала кафедр физического воспитания, обеспечивающего увеличение объема и качества двигательной активности студентов на базе повышения эффективности сервисной службы и расширения фонда учебно-методического обеспечения, включая документирование учебно-тренировочного процесса и автоматизацию управления информационными ресурсами.

Четвертый блок вопросов, раскрывающих современные реалии информационного обеспечения учебного процесса и динамику внедрения в практику дистанционных обучающих технологий, выявил следующие противоречия. Несмотря на известный приказ Минвуза РФ «О мерах по созданию единой системы дистанционного обучения в регионах РФ» № 14-55-282 ин/15, внедрение в практику физической культуры Internet-технологий осуществляется недопустимо медленно. Вместе с тем, более 60% специалистов указывают на реальные возможности использования в учебных целях информационной среды WWW, уже сегодня представляющей собой технологически отлаженную структуру, включающую в себя более 500 WWW серверов телекоммуникационных сетей RBNET и RUNNET. Подводя первые итоги внедрения дистанционных форм физкультурного образования, более 32% респондентов отмечают, что данная форма обучения, во-первых, оказывает положительное влияние на качество учебного процесса на базе развития единого информационного пространства, позволяющего студентам самостоятельно осваивать учебно-методические материалы, выполнять контрольные задания; во-вторых, раскрывает широкие перспективы в использовании технологий паблисити (management of impressions), оказывая,

таким образом, положительное влияние на формирование корпоративного имиджа кафедры в структуре вуза.

В качестве резервов повышения его эффективности 34% респондентов указывают на интеграцию программно-методических комплексов, обеспечивающую их универсальность, целостность и минимальную избыточность создаваемых баз данных, а также на создание информационных интерфейсов на базе объектно-ориентированного подхода к программированию учебного процесса и унифицированных механизмов обработки информационных ресурсов. Необходимыми условиями их реализации являются достаточный объем и содержание свободного времени, где на практике и осуществляются восстановительно-развлекательная и созидательная функции, обеспечивающие удовлетворение материальных, социальных, интеллектуальных и духовных потребностей человека. Воспитание адекватного отношения молодежи к здоровому стилю жизни предусматривает коррекцию когнитивной сферы, эндогенных механизмов внутреннего мира человека, прежде всего, комплекса мотивационных подструктур, стимулирующих мотивы отношения к труду, здоровью, социальному престижу и повышению самооценок. Это требует обновления важнейших характеристик физической культуры, структур и программ по индивидуально-социализирующему, гуманитарно-образовательному и инновационно-педагогическому направлениям, предусматривающим использование оздоровительных технологий, ментального тренинга, психотерапевтического воздействия, аутогенной тренировки и элементов нейролингвистического программирования. Развитие данного сегмента физической культуры осуществляется в рамках федеральной программы «Интеграция науки и высшего образования России на 2002-2006 годы», «Школа и общество», «Педагогика единого целостного мира» и во многом обусловлено внедрением в практику новых обучающих информационных технологий.

Опираясь на Всероссийскую базисную программу и Концепцию развития физической культуры в системе ВПО, 36% заведующих кафедрами соотносят содержание занятий на ступени последиplomного образования в аспирантуре с необходимостью углубленного осмысления ценностей физической культуры на акмеологическом духовно-творческом уровне, поскольку еще К. Маркс указывал, что люди не только физически, но духовно творят друг друга. Вместе с тем, более 43% опрошенных преподавателей выражают некоторый скепсис относительно возможности организации этой работы в современных условиях вуза, указывая на недостаточность информационных, кадровых и материальных ресурсов. Несмотря на объективную необходимость более активного внедрения ценностей физической культуры в производственную сферу деятельности и досуг человека, сегодня с большим трудом преодолевается декларирование ее оздоровительного и социально-экономического потенциала. Формирование потребности человека в двигательной активности обусловлено реализацией как минимум трех ее принципов: 1) интегративной взаимосвязи физической культуры со всеми видами культуры; 2) овладения лично ориентированными видами физкультурной деятельности на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека; 3) проявления двигательной, соматопсихической и социокультурной целостности человека в процессе занятий физическими упражнениями.

Пятый блок вопросов, раскрывающих специфику самоуправления студентов в их выборе вида двигательной активности из числа

культивируемых кафедрой физического воспитания, определяет возможные пути гуманизации учебно-воспитательного процесса. Анализируя ответы респондентов по специфике организации самостоятельной работы студентов, выявлены следующие особенности. По-прежнему кафедры курируют этот раздел работы в виде занятий в спортивных секциях и группах по интересам, оказания помощи студенческому самоуправлению в проведении массовых спортивно-оздоровительных мероприятий. По мнению 51% преподавателей, они способствуют повышению духовно-деятельностного потенциала личности, расширению диапазона функциональных возможностей организма студентов, предупреждению утомления, а также активизации их восстановления и психологической профилактики. В качестве резервов повышения эффективности клубной деятельности более половины респондентов отмечают необходимость модернизации управления спортивно-массовой работой, основанного на принципах демократии, гласности, самоуправления, широкой творческой инициативы студентов и выборности руководящих органов.

Несмотря на отмеченную важность решения данной проблемы в системе ВПО, 61% специалистов выражает скептическое отношение к декларируемому программой переходу от обязательных регламентированных занятий физической культурой к индивидуальным самостоятельным занятиям на старших курсах. Весьма актуальным аспектом в числе рассматриваемых проблем, как показал опрос, является дифференцированная форма организации учебно-воспитательного процесса на подготовительном и основном, специальном (спецмедгруппах) и спортивном отделениях (ОСС), поскольку она связана с комплектованием учебных групп, учитывающих индивидуальные особенности студентов, а также обеспечивает регламентацию физических нагрузок, направленность и чередование различных видов и форм учебной работы.

Рассматривая проблемы и направления развития в вузе студенческого спорта, мы попросили респондентов отметить наиболее важные аспекты содержания учебного процесса на отделении спортивного совершенствования и специфики организации спортивных соревнований, массовых мероприятий.

Как отмечают более 44% преподавателей, работающих на отделении спортивного совершенствования вуза, весьма остро стоят проблемы менеджмента в студенческом спорте, связанные с различными направлениями и ресурсным обеспечением этой работы. В качестве негативного фактора, снижающего эффективность деятельности преподавателя, они указывают на необходимость совмещения учебной (при проведении академических занятий в первой половине дня) и спортивной работы, требующей значительных усилий. Ее содержание, наряду с проведением соревнований по видам спорта и спортивным праздникам, по-прежнему предусматривает управление программой подготовки квалифицированных спортсменов и команд, включая консультации студентов в организации физкультурно-спортивных мероприятий и самостоятельных занятий, а также составление документов отчетности. По-прежнему остро стоит проблема так называемого «спортивного набора» в нефизкультурные вузы квалифицированных и наиболее перспективных спортсменов.

Поскольку педагогическая деятельность преподавателя на ОСС вуза связана, прежде всего, с формированием функциональных систем организма студентов в процессе их психофизической подготовки к соревнованиям, в

качестве резервов повышения его эффективности 58% респондентов указывают на необходимость использования управленческих новаций, включая:

- ❖ *организационные*, обеспечивающие преодоление дискретности и экстенсивного характера учебно-тренировочного процесса путем повышения объема средств специализированной подготовки и соревновательной практики;

- ❖ *технологические*, обеспечивающие информатизацию учебно-тренировочного процесса путем использования компьютерных технологий при осуществлении непрерывного (on-line) контроля состояния кинезиологических систем занимающихся;

- ❖ *дидактические*, определяющие динамику развития потребностно-мотивационной сферы студентов, уточнение педагогических задач с учетом их состояния и психосоматических особенностей;

- ❖ *прогностические*, связанные с разработкой персонифицированных моделей телесного, интеллектуального и духовного развития студентов, коррекцией текущих целей.

Соответственно этим направлениям, как считают 47% специалистов, следует ориентировать комплекс решаемых педагогических задач, обеспечивающих структурную целостность учебно-тренировочного процесса и конвергентность междисциплинарных связей. При этом отмечается необходимость оптимизации содержания учебно-тренировочного процесса с тенденцией к необходимой и достаточной минимизации объемов, интенсивности физических нагрузок и динамики их ритмов на различных этапах подготовки.

При обсуждении минимально допустимого объема учебных часов ОСС вуза установлено, что для обеспечения прогрессивной направленности спортивной подготовки спортсменов младших разрядов он должен составлять не менее 6 часов в неделю (240 часов в год), для квалифицированных спортсменов – не менее 8 - 12 часов (320 часов в год), а в межвузовских группах спортивного совершенствования объем должен составлять не менее 16 - 20 часов (480 часов в год).

Шестой блок вопросов, раскрывающих специфику организации активного досуга студентов, выявил положительную тенденцию к использованию широкого спектра самодеятельных форм занятий, возрождению факультетских и общеинститутских спартакиад, дней здоровья, массовых кроссов, физкультурных праздников, вечеров и конкурсов, способствующих формированию потребности в двигательной активности. Далеко не последнее место в этой работе занимают, как показывает практика, физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в студенческих общежитиях, где зачастую проживает от 30 до 60% от общего количества студентов вуза. Вместе с тем, более 47% респондентов отмечают, что осуществимость этого направления работы во многом зависит от спортивной инфраструктуры в общежитиях и активности студенческого самоуправления.

Более 70% специалистов отмечают острую проблему организации физкультурно-спортивной работы в оздоровительных лагерях и студенческих строительных отрядах, где, наряду с использованием утренней зарядки и закаливающих процедур, целесообразным считают проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта, а также спортивно-массовых мероприятий в сочетании с естественными факторами внешней среды.

В процессе экспертного опроса специалистов среднего руководящего звена стало возможным включить в материалы социологической анкеты ряд вопросов, затрагивающих большинство сторон организации деятельности кафедры физического воспитания и спортивного клуба, и ранжировать по степени их значимости.

В ходе опроса установлено, что кафедры физического воспитания, оставаясь структурными подразделениями вуза, осуществляют в современных условиях комплекс образовательных, организационно-методических, научных и профилактических мероприятий, а также функции публич рилейшнз (ПР) по следующим базовым направлениям:

- ❖ патриотическое воспитание студентов на базе развития общественно значимых черт личности и мировоззрения;
- ❖ формирование и реализация спортивно-технического мастерства студентов, занимающихся на ОСС;
- ❖ проведение научных исследований, связанных с разработкой новых лично и спортивно ориентированных педагогических технологий, а также форм организации активного досуга студентов;
- ❖ развитие в вузах инфраструктуры, связанной с материально-техническим, финансовым, кадровым и информационным обеспечением учебного процесса;
- ❖ предпринимательская деятельность в сфере оказания физкультурно-оздоровительных, методических и консультативных услуг студентам.

Ориентация на новые условия развития, как отметили 47% респондентов, нашла отражение в новой управленческой парадигме и принципах менеджмента, отражающих возрастание роли профессионализма и личностных качеств преподавателя в четко структурированной системной деятельности ППС. В числе важнейших требований, предъявляемых к преподавателю, специалисты отмечают его доброжелательное отношение к студентам, меру его личной ответственности за успешность деятельности кафедры, оптимизацию коммуникативных отношений, создание атмосферы открытости и стремление к постоянному совершенствованию своей профессиональной компетенции.

По-прежнему для кафедр физического воспитания остается наиболее приемлемой линейная форма управления, где полномочиями принятия решений по организационным, экономическим, социально-психологическим и правовым вопросам наделен заведующий кафедрой.

В сферу его прямого влияния, как отмечают 61% специалистов, входит организация учебно-воспитательного процесса, руководство научно-методической работой, предпринимательской деятельностью кафедры, подбор и повышение квалификации кадров. Функции его заместителя по учебной работе должны быть ограничены разработкой рабочего планирования и учебного расписания, организацией теоретического курса, проведением методико-практических, учебно-тренировочных и контрольных занятий, зачетов и консультаций, распределением почасового фонда, научным руководством аспирантами и соискателями, а также контролем выполнения распоряжений по кафедре и составлением отчета по учебно-методической работе.

Не ограничиваясь проведением академических занятий, в компетенцию преподавателя физического воспитания должны быть включены функции тренера, спортивного судьи и инструктора-методиста. Более половины опрошенных преподавателей считают необходимым их участие в учебном

процессе в организации массовых спортивных мероприятий, проведении научно-исследовательской и учебно-методической работы, а также в предпринимательской деятельности спортивного клуба. По-прежнему важное место в учебно-методической работе преподавателя занимает подготовка к лекционным, практическим и контрольным занятиям, связанным с использованием компьютерной техники и составлением документов отчетности. Далеко не последнее место в этой работе занимает организация самостоятельных занятий студентов в студенческом городке, а также проведение текущей педагогической диагностики, прием контрольных нормативов и зачетов.

В большинстве вузов города в качестве управленческого инструмента на факультетах сохранен институт замдеканства. По-прежнему, как отмечает 36% респондентов, большое значение имеет работа заместителя декана по физическому воспитанию в организации активного досуга студентов, комплектовании учебных отделений и спортивных команд факультета. Функции ассистента кафедры, как отмечает 73% респондентов, должны быть ограничены проведением академических занятий, включая индивидуальные занятия с отстающими в физическом развитии студентами, приемом контрольных нормативов, проведением текущей учебно-методической работы и организацией спортивно-массовых мероприятий.

Практика расчета норм годовой учебной нагрузки ППС в государственных вузах С.-Петербурга, как показали результаты опроса, не претерпела существенных изменений. Исходя из 36-часовой рабочей недели суммарный объем нагрузки, как правило, не превышает 900 часов в год и с учетом квалификации составляет: у ассистента - 900 часов, старшего преподавателя - 800 часов, доцента – 700 часов, профессора, соответственно, 600 часов в год. При необходимости решением заведующего кафедрой индивидуальная нагрузка преподавателя может быть увеличена более установленной нормы с почасовой оплатой в объеме до 240 часов сверх установленной нормы в учебном году.

Блок вопросов, раскрывающих тенденции содержания важного сегмента деятельности кафедры - научно-исследовательской деятельности, выявил тенденцию к снижению активности ППС. Задав вопрос о личном участии в научно-исследовательской деятельности, мы попросили респондентов оценить степень влияния происходящих преобразований на их личную активность в научно-исследовательской деятельности (табл. 2).

Таблица 2

Оценка влияния преобразований на активность ППС
в научно-исследовательской деятельности

№	Ответы респондентов	Временной период	
		2000 г.	2004 г.
1.	Стимулировали активность	19,0	17,0
2.	В некоторой мере	18,1	26,0
3.	Не повлияло	18,3	19,6
4.	Нет, преобразований не было	16,8	11,5
5.	Активность снизилась	23,5	19,7
6.	Затрудняюсь ответить	4,3	6,2

Более 60% респондентов, отмечая важность проведения таких видов работ, как госбюджетные научные исследования, подготовка к изданию специальной методической литературы; участие в работе специализированных советов и научно-методических комиссий, в комплексных научных группах (КНГ), отмечают недостаточную востребованность результатов этой деятельности.

Повышение продуктивности организационно-методической работы обусловлено, как считают более 54% респондентов, акцентированием работы по ориентации и отбору абитуриентов, использованием современных методов педагогической диагностики и контроля.

Седьмой блок вопросов определяет возможные пути взаимодействия кафедры физического воспитания и спортивного клуба вуза. Результаты исследования выявили тенденцию к коммерциализации физической культуры, оказывающей заметное влияние на правовые и экономические механизмы преобразования статуса, главным образом, спортивных клубов. Более 60% респондентов отмечают, что специфика клубной деятельности связана переходом на экономическую самостоятельность и предусматривает консолидацию работы администрации вузов, кафедр физического воспитания и спортивного актива по управлению спортивно-массовым движением.

Характерной чертой развития клубной деятельности вузов отмечается появление комбинированных по профилю деятельности межвузовских центров (МФСЦ). Являясь юридическим лицом, такой центр является структурным подразделением объединенных по территориальному признаку нескольких вузов, имеет развитую инфраструктуру и осуществляет работу по следующим направлениям:

- ❖ расширение сферы предпринимательства в оказании физкультурных услуг студентам, обеспечивающее финансирование оплаты работы преподавателей и тренеров, расходов на проведение соревнований и приобретение современного спортивного оборудования;

- ❖ проведение физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на профилактику заболеваемости студентов, удовлетворение их потребностей в занятиях различными видами спорта и подготовку общественных физкультурных кадров;

- ❖ развитие студенческого спорта на уровне массовых соревнований и высшего спортивного мастерства, в том числе при оказании социальной поддержки квалифицированным спортсменам;

- ❖ проведение научных исследований, направленных на внедрение современных методов педагогического менеджмента в физическую культуру студентов.

В качестве неиспользованных резервов повышения эффективности работы МФСЦ 62% респондентов отмечают необходимость активизации деятельности в сфере подготовки высококвалифицированных спортсменов, организации всероссийских и международных студенческих соревнований, рекламы, издательской деятельности и гемблинга, организации выставок-продаж спортивного оборудования.

Заключение. Результаты проведенного опроса показали, что реформирование физкультурного образования во многом осуществляется стихийно, в режиме оперативной рефлексии. Кафедры физического воспитания государственных вузов оказались не вполне готовыми работать в условиях формирующихся рыночных отношений, использовать современные технологии – маркетинга, фандрейзинга, рекламы.

Разрабатываемая на кафедре физического воспитания СПбГУЭФ антикризисная концепция развития физической культуры включает в себя базовые понятия, компонентный состав, социальные и педагогические функции, задачи, средства и методы, междисциплинарные связи и раскрывает общие закономерности и специфические особенности физкультурной деятельности человека. Ее содержание опирается на ряд базовых физкультурно-педагогических позиций:

- ❖ гуманизация и гуманитаризация физической культуры и физкультурного образования;
- ❖ потребностно-деятельностный подход к освоению ценностей физической культуры и спорта;
- ❖ взаимосвязь физического, интеллектуального и духовного в процессе формирования физической культуры личности;
- ❖ онтогенетический подход к физическому развитию личности, отражающий единство биологического и социального в человеке;
- ❖ взаимосвязь физической культуры личности со здоровьем и здоровым стилем жизни;
- ❖ единство воспитания и самовоспитания при формировании физической культуры личности.

Потенциал данных идей вполне достаточен для предметного развертывания теории физической культуры, занимающейся трансцендентальными механизмами познания, которые при контактах с реальностью имплицитно содержат знание. Новая управленческая парадигма включает в себя учебно-методическую и организационно-методическую, научно-исследовательскую, спортивно-массовую и оздоровительную работу, а также функции публичных отношений (ПР). Проведенный анализ открывает принципиально новые возможности в развитии технологий физкультурного образования, внедрения здоровьесберегающих по своей целевой направленности педагогических методик. Ориентация деятельности кафедр физического воспитания на новые условия развития находит отражение в инновационных принципах менеджмента, отражающих возросшую роль профессионализма, личностных качеств преподавателя. В их числе следует назвать, например, ответственность преподавателя за успешность деятельности кафедры, создание атмосферы открытости, доверия людям, содействие реализации их талантов и стремление к постоянному совершенствованию профессиональной компетенции. Уже сегодня преподаватели кафедры эффективно осуществляют свою деятельность по большинству выявленных в ходе опроса направлений.

СЕТЕВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – ОСНОВА УПРАВЛЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ

Н.Г. Ершова, кандидат педагогических наук, доцент; **А.Н. Краснов**

В условиях смены образовательных парадигм и перестройки практики физкультурного образования к числу наиболее актуальных исследований справедливо относят те, которые имеют научно-прикладное значение. Среди них все большее внимание привлекают разработки проблематики технологий обучения (Ж.К. Холодов, 1996; А.А. Сидоров, 1997 и др.), в том числе включая самостоятельную работу.

Самостоятельная учебная деятельность студентов активно исследуется в современной психолого-педагогической науке как составная часть непрерывного и многоуровневого образования (Т.А. Воронова, 1986, И.Л. Наумченко, 1989 и др.); как средство индивидуализации обучения студентов (В.А. Бессонова, 1986; Н.В. Кузьмина, Р.Ф. Жуков, Ю.Н. Параходов, 1988, Л.Б. Сосновская, 1989 и др.); разрабатывается проблема управления самостоятельной учебной деятельностью (Н.Ф.Талызина, 1984; А.А. Реан, 1983; А.М. Гасанов, 1990; Е.В. Гапон, 1991 и др.).

Специфика институтов физической культуры, где студенты много времени уделяют спортивной подготовке (В.М. Выдрин, Г.А. Шашкин, 1996 и др.), актуализирует самостоятельную учебную деятельность как средство повышения профессиональной и педагогической компетентности (В.У. Агеевиц, 1989; М.В. Прохорова, 1993; Н.Э. Пфейфер, 1996; В.Ф. Костюченко, 1997 и др.), а проблема ее организации имеет свою специфику.

При обучении в новых социально-экономических условиях студенту должна быть предоставлена возможность, при необходимости, изменить свою «индивидуальную образовательную траекторию», перейти на другую специальность, самостоятельно изучить пропущенные спецкурсы, ориентированные на вновь выбранную специальность (С.П. Евсеев, 1996).

Специалисты в области физкультурного образования давно обеспокоены по поводу недостаточной сформированности у выпускников знаний, умений и навыков, которые бы позволили им ориентироваться во всех нюансах требований той сферы деятельности, в которой специалисту предстоит работать, решая проблемы различного характера: профессиональные, социальные и иные (В.Н. Платонов, 1990; А.И. Бухранов, 1995; С.Н. Бекасова, 1996 и др.), связывая это, в первую очередь, с информационно-репродуктивным характером обучения в ИФК, которое тщетно пытаются заменить введением «активных» методов обучения, новой обучающей техники и т.д. (В.И. Маслов, Н.Н. Зволинская 1990).

Значимость самостоятельной учебной деятельности в ИФК подчеркивают специалисты, занимающиеся исследованиями информационных потребностей, информационной компетентностью студентов (С.С. Филиппов, 1991; Н.Г. Закревская, 1996; С.Н. Бекасова, 1999; Т.Н. Буйко, 1990 и др.). В работах этих авторов на основе проведенных практических исследований отмечается, что студенты ИФК недостаточно готовы к самостоятельной работе с информационными источниками, затрудняются в самостоятельном подборе литературы, ориентировании в ней, составлении рефератов, обзоров и т.п.

Т.И. Раменская (1993) отмечает, что узаконенные учебным планом индивидуальные и самостоятельные занятия в ИФК многими кафедральными коллективами не поняты и, что самое главное, не приняты, так как оцениваются как никчемные, бездарные выдумки, пустые нагромождения нового учебного плана. Автор совершенно справедливо утверждает, что степень насыщения содержания самостоятельных и индивидуальных занятий – определяющая характеристика любого кафедрального коллектива, главный показатель целесообразности и практической значимости каждой введенной в учебный план дисциплины. Только наличие реальной самостоятельной и индивидуальной работы обязывает преподавателя наполнять все аудиторские формы занятий активными знаниями, которые необходимы студенту для самостоятельного выполнения заданий. В свою очередь, самостоятельно выполненные задания преподаватель оценивает на индивидуальных занятиях, и эти оценки являются самостоятельной частью зачетно-

экзаменационных требований, т.е. в течение всего семестра идет контролируемая работа. С этой точкой зрения трудно не согласиться, так как при подобной системе исключаются «пустые» занятия, снимается проблема посещаемости, которая также является серьезной.

Исследователями проблемы самостоятельной работы в ИФК ведутся поиски новых технологий ее организации.

В связи со спецификой учебно-спортивной занятости студентов ИФК отмечается, что сильные мотивы учения, развитые познавательные интересы, хорошая готовность к самостоятельной работе и ее рациональная организация, учет индивидуальности студента перекрывают фактор недостатка времени (М.В. Прохорова, 1993). Автором разработана и внедрена в учебный процесс структурная схема содержания и организационных форм самостоятельной работы студентов, включающая в себя: цели, задачи самостоятельной работы, ее содержание, характер заданий для самостоятельной работы и их конкретизация для отдельных подгрупп или отдельных студентов, а также форма отчетности студентов. Опыт организации работы по данной схеме показал, что ее использование позволяет не только успешно планировать, организовывать и контролировать самостоятельную работу студентов, но и обучать их технологии организации самостоятельной работы, что является необходимым условием формирования профессиональной компетентности.

Главный принцип самостоятельной учебной деятельности студентов – освоение не максимума, а оптимума знаний и овладение ими как инструментом будущей творческой деятельности. В связи с этим становится важным органичное сочетание, интеграция учебно-воспитательного процесса с исследовательской работой студентов, правильность ее организации, планирования и учета. При формировании будущего специалиста на первое место необходимо поставить его способности к профессиональному самообразованию, воспитывая стремление к постоянному обогащению и обновлению приобретенных знаний (Ю.Г.Травин, 1979; М.В.Прохорова, В.Н.Прохоров, 1995).

Формирование профессионально-педагогической направленности личности студента как его «акме» на этапе личностного самоопределения однозначно указывает на необходимость переосмысления самих подходов к содержанию и организации самостоятельной работы студентов.

Исходя из современных реальностей, ведущей задачей профессионально-педагогической подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры следует считать формирование и развитие личности специалиста, обладающего творческой индивидуальностью, чего очень трудно добиться в условиях традиционной организации самостоятельной работы студентов как на занятии, так и во внеаудиторное время. При традиционной системе обучения весь план работы и дозирование материала ориентированы на «среднего» студента. В результате этого студенты с низким уровнем знаний не в состоянии справиться с требованиями, предъявляемыми им, не могут выдержать темп, заданный календарным планом; студенты же с высоким уровнем подготовки работают не в полную силу или не работают вовсе, так как им не интересно бывать на занятиях, где не используется весь их потенциал, где практически отсутствует развитие их творческих возможностей.

В качестве альтернативной программы мы ввели совершенно иной принцип организации самостоятельной учебной деятельности, так называемое сетевое планирование, которое положено в основу адаптивной

системы обучения, и по которой работают многие вузы на протяжении многих лет.

Основой планирования и управления процессом обучения в адаптивной системе являются сетевой план и график оперативного учета.

В виде сетевого плана можно представить содержание любого учебного курса независимо от метода обучения, целей, форм обучения, а также предмета.

Сетевой план позволяет наглядно показать весь объем материала на семестр (или иную единицу периода обучения), разделить его на отдельные блоки заданий, указать длительность заданий по темам, четко формулировать промежуточные и конечные цели обучения. Кроме этого, подобное планирование позволяет указать последовательность выполнения заданий и возможности варьирования этих последовательностей, распределить сбалансированные объемы учебного материала по срокам их проработки, указать способы реализации обратной связи (контроль, взаимоконтроль, самоконтроль) и обеспечить оперативный учет усвоения учебного материала каждым студентом без непосредственного вмешательства преподавателя.

Такая форма планирования способствует индивидуализации обучения, стимулирует самостоятельность и инициативу студента, так как позволяет ему самому регулировать, до определенной степени, последовательность выполнения заданий и двигаться по программе вперед индивидуальным темпом. Она практически исключает фронтальную работу как основной вид деятельности с группой, так как изначально предполагает учет индивидуальных особенностей, которые не учитываются при фронтальной работе, и обычно в ней участвуют те, у кого доминирует практический интеллект или преобладает эмоционально-образное мышление. Понятно, что студенты со слабым типом нервной системы могут работать только в своем генетически заданном ритме (Р.М. Грановская, 1997) и оказываются не в самом выгодном положении.

Для получения всесторонней информации о состоянии самостоятельной работы студентов по различным дисциплинам психолого-педагогического цикла и о степени ее влияния на развитие ППН была использована анкета, разработанная на кафедре педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта (Прохорова М.В., Баева Т.Е.).

Эффективность самостоятельной учебной деятельности студентов определялась по следующим параметрам:

- ◆ выявление места самостоятельной работы в системе учебной деятельности студентов;
- ◆ анализ преобладающего характера самостоятельной работы;
- ◆ изучение технологии выполнения самостоятельной работы студентами;
- ◆ выявление отношения студентов к самостоятельной работе по предметам психолого-педагогического и гуманитарного циклов.

Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям является, с нашей точки зрения, наиболее информативной с позиции выявления ее места в системе учебной деятельности студентов. Анализ результатов предварительных исследований показал, что большинство студентов при подготовке к занятиям изучают лекционный материал и учебную литературу (42,7%). Предварительно интересуются темой предстоящего занятия только 20% студентов, что существенно сказывается на активности студентов во время занятий далеко не в лучшую сторону. Чуть более 30% студентов

самостоятельно прорабатывают материал по изученным темам после его разбора во время занятий. 16,7% не готовятся к предстоящим занятиям вообще. И всего лишь 0,86% студентов прорабатывают всю рекомендованную литературу.

Анализируя систематичность выполнения самостоятельных работ, мы установили, что регулярно, т.е. по мере получения заданий от преподавателя, выполняют их больше половины опрошенных студентов (69%), в то время как 30% студентов откладывают их выполнение на конец семестра и выполняют весь объем работы перед зачетом или экзаменом. 1% студентов затруднились с ответом на этот вопрос, что говорит о ситуативности их поведения. Безусловно, такой подход к самостоятельной работе сказывается на ее качестве, что в конечном итоге отражается на качестве обучения вообще. Именно вопросы, связанные с систематичностью выполнения работ, явились для нас основополагающими для поиска новых путей, позволяющих сделать работу студентов регулярной, а, следовательно, и более продуктивной.

Анализ преобладающего характера самостоятельных работ показал, что большинство студентов (54%) считают их продуктивными, 22% опрошенных отметили их творческий характер, а вот 24% отметили, что задания носят репродуктивный характер, причем, с точки зрения стандартности, более 75% студентов, к сожалению, отметили их стандартный характер, т.е. ничего не дающий в плане приобретения нового учебного опыта, и только 12% считают, что задания носили несколько непривычный характер. Оставшиеся 13% отнесли все задания к смешанному типу. Можно сделать вывод, что при составлении заданий не учитываются индивидуальные особенности студентов, уровень обученности, а также этап обучения, так как особенных разногласий у студентов в этом вопросе не обнаружилось.

Мы убеждены в том, что характер самостоятельной работы во многом определяется правильно организованной контрольно-оценочной деятельностью со стороны преподавателя. В условиях традиционной системы организации самостоятельной работы очень часто наблюдается практически полное отсутствие обратной связи между преподавателем и студентом, так как зачастую работы проверяются формально (есть наличие - значит, сделано), не вникая в суть содержания и не проводя анализа качества выполнения. Все это отрицательно сказывается на отношении студентов к самому процессу выполнения самостоятельных заданий.

Параметр технологии выполнения самостоятельных работ мы изучали на основе следующих позиций: степень самостоятельности, работа в читальном зале, диапазон используемой литературы. Было выявлено, что 64% студентов выполняют работы самостоятельно, 31% - прибегают к помощи товарищей, а 5% - просто заимствуют их у других студентов.

Для формирования любого профессионального качества необходимо уметь работать с литературой, постоянно расширяя диапазон использования источников. В этом отношении самостоятельная работа имеет широкие возможности. Но, как выяснилось, именно этот параметр оставляет желать лучшего: 40,2% студентов пользуются учебниками и лекциями, 36,4% - работают с различными пособиями, в том числе и с теми, которые приготовлены преподавателями кафедры. Используют дополнительную литературу всего 17%, а просматривают педагогические журналы только 5,1% студентов. И только 1,1% просматривают газеты, чтобы включить их обзор в свои самостоятельные работы. Если к этому добавить, что 16,4% не

пользуются услугами читального зала (исключая ксерокопирование), 16,8% студентов вообще не видят необходимости в посещении библиотеки, то картина получается малоутешительная. Хотя и фонд читального зала, и квалификация работников библиотеки должны исключать подобные утверждения. Напрашивается вывод о том, что студентам просто необязательно пользоваться услугами библиотеки для выполнения заданий для самостоятельных работ.

При этом, анализируя отношение студентов к самостоятельным работам по дисциплинам психолого-педагогического блока, следует отметить, что большинство студентов понимают назначение самостоятельной работы для своего профессионального и личностного развития. Говоря о степени полезности самостоятельных работ, все же 14% из числа опрошенных студентов посчитала их бесполезными, а 12% студентов отметила разную степень полезности, 5,4% - затруднились ответить на данный вопрос, что свидетельствует о том, что существует группа студентов, не способных к анализу своей учебной деятельности или, возможно, не имеющих привычки анализировать ее. И то, и другое обстоятельство свидетельствует о том, что самостоятельная работа в том виде, в котором она существует, не способствует развитию высокой культуры умственного труда, приобретению приемов и навыков самостоятельной работы, умений разумно расходовать и распределять свое время и усваивать необходимую информацию. Это подтверждается и тем, что для трети студентов, принявших участие в опросе, самостоятельные задания не интересны, и только 4,7% считают интересными все работы.

Кроме интереса, одним из основных факторов, определяющих отношение студентов к самостоятельной работе, является показатель ее трудоемкости. Установлено, что для 63,5% студентов отдельные работы были трудными (но из этих 63% 47,85 отметили «трудные, но интересные»), у 6,5% все работы вызвали затруднения, а 63,5% студентов отметили, что только некоторые работы вызвали затруднения. В основном вызывают затруднения работы, связанные с различными сравнительными характеристиками, проектированием и прогнозированием. Нам видится, что это связано с отсутствием междисциплинарной интеграции даже в предметах одного блока и, безусловно, неумением осуществлять перенос интеллектуального опыта, который накоплен при изучении других предметов. На это мы особенно обращали внимание во время составления программ для занятий активного типа, таких как «Альтернативные вопросы», «Вопросы и ответы», «Круглый стол» и др.

Анализируя те проблемы, которые возникают у студентов при выполнении самостоятельных заданий, мы отметили, что студенты практически всех курсов были единодушны, отмечая недостаток методических рекомендаций – 49,6%. Отсутствие мотивации при выполнении самостоятельных заданий (23%) является показателем как отсутствия обратной связи, так и не всегда правильной организацией этого вида деятельности.

Все это было учтено при организации самостоятельной работы в условиях адаптивной системы обучения, где приоритетным является сетевое планирование, имеющее ряд преимуществ перед традиционным, поскольку оно позволяет надежно управлять всей самостоятельной работой студентов, работающих по своим индивидуальным графикам, зависящим не только от их подготовленности, обученности, воспитанности, развития, но и от их индивидуально-психологических возможностей.

Особенно хотелось бы отметить, что главным определяющим фактором при управлении самостоятельной работой оказалось снятие жестких управленческих регламентаций и ограничений, предоставление студентам большей самостоятельности и разумной свободы в процессе их профессиональной подготовки на этапе профессионально-личностного самоопределения.

Одна из главных задач первого этапа обучения в вузе состояла в развитии у студентов заинтересованности и потребности в постоянном самоизменении как неотъемлемой части развития профессионально-педагогической направленности.

В результате использования сетевого планирования в экспериментальных группах динамика развития профессионально-педагогической направленности существенно отличалась от контрольных групп. Причем следует отметить, что в этих группах компонент направленности «валентность», т.е. использование в своей деятельности общей и специальной информации, имеет положительную динамику со второго по пятый курс, в то время как в контрольных группах динамика носит «рванный» характер; то же самое касается параметра «удовлетворенность».

Подводя итог анализу организации и эффективности самостоятельной работы студентов в условиях традиционного обучения и на основе сетевого планирования, мы приходим к заключению, что самостоятельная работа студентов имеет особое значение для профессионально-личностного развития будущего специалиста, так как при правильной ее организации может выступать средством, обеспечивающим:

- ◆ сознательное и прочное усвоение знаний по конкретной дисциплине;
- ◆ овладение различными способами и приемами самообразования;
- ◆ развитие потребности в самостоятельном пополнении знаний;

Она *развивает* у будущего специалиста такие важные качества, как организованность, дисциплинированность, инициативность, волю; *вырабатывает* мыслительные умения и операции (анализ, синтез, сравнение, сопоставление и др.); *учит* самостоятельному мышлению, *позволяет* сформировать свой собственный стиль работы, наиболее полно соответствующий личным склонностям и познавательным интересам студента.

ПРИМЕНЕНИЕ ТСО В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ПОЛИТОЛОГИИ

С.А. Левина, доцент, кандидат социологических наук

В условиях информационного общества значимой становится задача активного использования в учебном процессе технических средств обучения, а именно: теле-, видео-, аудиоаппаратуры, диапроекторов, компьютера. Актуальность разработки и применения ТСО определяется необходимостью решения ряда задач: повышения качества подготовки студентов для формирования современного научного мировоззрения, эмоционально-ценностного отношения к миру знаний.

Технические средства обучения помогают структурировать излагаемый материал, привлечь внимание, повысить интерес, т.е. качественно улучшить

познавательный процесс. Объективная необходимость использовать ТСО для обучения заключается в их огромном влиянии на понимание и запоминание. При опытной проверке эффективности запоминания текста установлено, что при слуховом восприятии усваивается 15% информации, при зрительном - 25%, а при комплексном - 65%. Дидактическая сущность ТСО состоит в том, что они осуществляют комплексное воздействие на студента. Образный, яркий, занимательный, эмоционально насыщенный материал возбуждает положительное отношение к учебной деятельности и служит формированию познавательного интереса и внутренней учебно-познавательной мотивации.

ТСО реализуют не только функцию наглядности в обучении. Они являются самостоятельным источником информации, средством индивидуализации обучения, машинного контроля. Для учащихся ТСО является инструментом, с помощью которого в процессе обучения они познают окружающий мир, получая более полную и точную информацию.

Это помогает удовлетворить и развить познавательные потребности, делает доступным материал, интенсифицирует труд учащегося, позволяет повысить темп изучения, формирует навыки самостоятельной и индивидуальной работы, развивает творческие способности в ходе выполнения исследовательской работы.

ТСО увеличивают возможности преподавателя, позволяют глубже раскрыть, более доходчиво изложить содержание учебного материала. ТСО ни в коей мере не могут снизить авторитет преподавателя, а тем более заменить его. Преподаватель, опираясь на наглядные средства, ставит проблему, создает проблемную ситуацию, организует дискуссию, проводит со студентами совместную работу над материалом, обработку полученной информации. Без подробного анализа затруднительно выявить и осознать внутренние связи и закономерности изучаемых явлений. Использование ТСО меняет структуру деятельности, требует дополнительных навыков. Увеличиваются временные затраты на подготовку к занятию, на овладение знаниями и умением работы с техникой, но на занятии появляется возможность увеличить долю самостоятельной работы студентов.

Несмотря на то, что специально разработанных материалов по политологии автору обнаружить не удалось, есть возможность привлекать пособия из смежных наук: философии, истории, географии.

Удерживать процесс внимания на высоком уровне на протяжении всей лекции и облегчить запоминание поможет демонстрация слайдов с изображением выдающихся философов и политических деятелей, которые оказали заметное влияние на развитие политологии.

На семинарских занятиях можно организовать просмотр телепередач на политические темы, таких как «Свобода слова», «Намедни», «Вести», «Страна и мир», «К барьеру», «Зеркало» «Парламентский час», «Апельсиновый сок». Современные материалы позволят показать практическую значимость политологии, ее актуальность. Последующее обсуждение увиденного будет стимулировать интерес к политической сфере жизни общества, научит студентов анализировать происходящие события, повысит их гражданскую активность.

Для более глубокого изучения отдельных тем подойдут документальные и научно-популярные фильмы. Тему «Политические идеологии» иллюстрирует фильм «Нацизм. Предостережение истории» из серии «Секреты Рейха. Тайны нацизма».

В фильмах из серии «Путешествие по...» и в фильмах «Бали», «Три лица Каталонии», «Шокирующая Мексика», «Новая Зеландия» из серии

«Неизвестная планета» дается подробная справка о форме правления, о государственном устройстве того или иного государства. Это позволит показать студентам все многообразие возможных способов взаимодействия высших органов власти и распределения функций между ними, а также проследить взаимосвязь политической сферы с другими сферами жизни общества: с социальной, экономической, культурной.

Художественные фильмы также можно использовать в качестве учебного пособия. Фильм «Запад-Восток» режиссера Режиса Варнье в полной мере раскрывает особенности тоталитарного режима, а фильм Рассела Кроу «Скины» - ужасы фашизма.

Уникальный образовательный инструмент - это Интернет. Многие студенты ограничивают его использование распечатыванием уже готовых рефератов. Задача преподавателя объяснить, что информационные возможности глобальной сети гораздо шире.

Если студент испытывает затруднения с поиском необходимой литературы, помогут информационно-образовательный портал www.auditorium.ru и обучающий сайт www.informika.ru, которые содержат конспекты лекций и пособия. Зайдите на сайте в раздел «библиотека», выберите предмет «политология» и изучайте предлагаемые учебники. Виртуальная энциклопедия www.krugosvet.ru содержит научные статьи, разделенные по рубрикам. По заинтересовавшей вас статье можно подготовить реферат или доклад.

Среди популярных электронных библиотек можно назвать «Библиотеку Мошкова» (<http://lib.ru>), «Сетевую библиотеку «Сиди и читай»» (<http://iib.km.ru>), «Открытую русскую электронную библиотеку» (OREL) (<http://orei.rst.ru>), Электронную библиотеку Русского гуманитарного Интернет-университета (www.i-u.ru). Доступ к ним бесплатный или условно бесплатный, т.е. могут существовать ограничения по времени или другие условия использования.

Доступ к большинству энциклопедических словарей открывает специализированный проект от Яндекс: Яндекс. Энциклопедии (<http://encycl.yandex.ru/>), где к услугам посетителей как общие (например, Большая Советская Энциклопедия, «Толковый словарь Даля»), так и специализированные онлайн-издания (Энциклопедический словарь «Конституция Российской Федерации»). Энциклопедический справочник All-in-one (<http://www.sci.aha.ru/ALL/>) позволяет легко и быстро получить числовую и фактическую информацию практически по всем отраслям человеческой деятельности. Большой интерес представляет универсальная энциклопедия Кирилла и Мефодия (<http://mega.km.ru/>), содержащая информацию из всех отраслей знаний.

Последние события политической жизни в нашем государстве и в мире освещаются на новостных сайтах. Они удобны для подготовки к политинформации. Нельзя обойти вниманием личный сайт президента РФ www.kremlin.ru.

При изучении темы «Политические партии. Партийные системы» можно порекомендовать обратиться на сайт <http://duma.strana.ru>. Там вы найдете подробное описание политических партий Российской Федерации: историю их возникновения, программу, организационное строение, итоги предыдущих выборов, численность, предвыборную стратегию, биографические данные лидеров.

Еще один интересный сайт www.ovsem.com. Он предлагает информацию о функционировании государственных институтов различных стран, о

структуре, способах формирования и функциях парламента, правительства, судебной власти. Воспользуйтесь им для подготовки доклада по теме «Форма правления».

Компьютер может быть использован для дистанционного обучения. На специальном сайте студенты заочной формы обучения получают методические рекомендации, списки литературы, контрольные вопросы по изучаемым предметам. Интернет увеличивает скорость взаимодействия студента и его научного руководителя. Растет число вузов, ведущих подготовку с помощью новых технологий, в США и Европе, чуть меньше - в Азии. Российские вузы для повышения своей конкурентоспособности должны учитывать мировые тенденции.

Литература:

1. Аверьянов, Л.Я. Современные проблемы Интернет-обучения / Л.Я. Аверьянов, А.В. Рунов // Информатика и образование. - №5. - 2003. - С. 70-75.
2. Новиков, С.П. Применение новых информационных технологий в образовательном процессе / С.П. Новиков // Педагогика. - №9. - 2003. - С.32-38.
3. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии. Под ред. С.А. Смирнова. - М.: Издательский центр Академия, 2001. - 512 с.
4. Пиявский, С. Вузовское молодежное Интернет-сообщество. / С. Пиявский // Alma Mater. - Вестник высшей школы. - №3. - 2003. - С. 24-29.
5. ТСО и методика их использования / Сост. Д.А. Сметанин, К.А. Квасневский, В.В. Ильин и др. Под общ. ред. К.А. Квасневского. - М, 1984.

СОДЕРЖАНИЕ, ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.В. Малинина, член БПА, кандидат педагогических наук

Ключевые слова: методологические предпосылки, проблема онтогенеза человека, содержание и объем физкультурной деятельности, структура физкультурной деятельности, стадии формирования физкультурной деятельности.

Деятельность в сфере физической культуры является разновидностью многообразной общественной деятельности людей. Она представляет собой двуединство деятельности реальной (практической) и идеальной (психической) в их динамической взаимосвязи, где практическая сторона выражена особенно ярко и выступает как деятельность двигательная — физическая. В процессе ее человек вступает в связи с общественной и природной средами. Чем универсальнее будут они, тем более всесторонне и гармонично будет развит человек, выше будет его культурный уровень.

Рассматривая физкультурную деятельность как процесс, отметим, что ее результативной стороной будет являться сама физическая культура человека. При этом содержательная сторона физкультурной деятельности достаточно разнообразна и сложна. Чтобы методологически обоснованно раскрыть содержание, объем и структуру физкультурной деятельности и определение данного понятия, надо, хотя бы в общих чертах, заострить внимание на сущности этих категорий.

Понятие есть "мысленная форма отражения непосредственного единства общих существенных признаков предметов, взятых в отвлечении от всех признаков предметов, которые присущи только определенной части соответствующих предметов" (Чупахин И.Я., 1969, С.14). Как известно, содержание понятия отражает совокупность мыслимых свойств и отношений (как признаков) предметов, зафиксированных в нем. Объем представляет множество (класс) предметов, каждому из которых принадлежат все признаки, составляющие содержание данного понятия (Пузиков П.Д., 1970). Структура выступает как система взаимосвязанных существенных признаков, в которых раскрывается содержание понятия, и как система взаимосвязанных предметов, охватываемых мысленно понятием и образующим его объем (Арсеньев А.С., 1970). Содержание понятий выражается в определенных, отчетливо указывающих на мыслимые в понятии признаках, и тем самым уничтожает всякую двусмысленность в его понимании (Гусева Р.О., 1955).

Определения — это не начальный этап в познании, а иногда очень длительной работы человеческой мысли. Задача его — дать ясный и точный ответ на вопрос, что есть данный предмет. Творческая сила понятия заключается в объективации его через практическую деятельность людей (Попов Н.П., 1954). Процесс развития понятий обуславливается внешними причинами (потребность общественной практики) и внутренними (противоречивость, возникшая на основе внутренней логики науки) (Селиванова В.И., 1970).

Исходя из вышеперечисленных методологических предпосылок и раскрытия содержательных характеристик физкультурной деятельности, целесообразно наиболее существенными признаками считать: в физкультурно-образовательной — освоение, в физкультурно-спортивной — совершенствование, в физкультурно-рекреационной — поддержание, в физкультурно-реабилитационной — восстановление, в физкультурно-адаптивной — приспособление, в постспортивной — преобразование физических и духовных сил человека. Эти существенные содержательные признаки физкультурной деятельности соотносимы с этапами онтогенетического развития человека.

Проблема онтогенеза человека является достаточно сложной. Ей посвящено значительное количество исследований (Ананьев Б.Г., 1968; Соколов Э.В., 1972; Рубинштейн С.Л., 1973; Межуев В.М., 1977; Сапин М.Р., Билич Г.Л., 1989; Герт В.А., 1996; Newman F., Nolzman L., 1993 и др.). Как правило, она рассматривается в различных аспектах. Так, например, этапы развития человека с позиций философского аспекта представлены как индивид, личность, индивидуальность (Ананьев Б.Г., 1968; Герт В.А., 1996 и др.); психологического аспекта — характерным для каждого возраста определенным видом деятельности: игра, учение, труд (Рубинштейн С.Л., 1973; Newman F., Nolzman L., 1993 и др.); культурологического аспекта — по ведущему виду деятельности, где человек познает (осваивает) культуру, действует в культурной среде, создает новые культурные ценности (Соколов Э.В., 1972; Межуев В.М., 1977 и др.); биологический аспект связан с двумя основными периодами в развитии человека — внутриутробным и внеутробным (Сапин М.Р., Билич Г.Л., 1989), где последний связан с возрастной периодизацией.

В рамках статьи нам в большей мере важно отметить то, что в ходе онтогенеза развития человека имеет место сменяемость четко

отграничиваемых фаз: эмбриогенез, созревание, взрослое состояние, старение (Философ. энциклопед. словарь. М., 1989).

В соответствии с этим ученые, работающие в сфере физической культуры (Пуни А.Ц., 1973; Новиков Б.И., 1983; Гужаловский А., 1984; Кравчик З., 1984; Бальсевич В.К., 1981 и др.), рассматривают эти этапы применительно к сфере физической культуры. Например, В.К. Бальсевич (1981) выделяет этап накопления физического потенциала — детские и юношеские годы до конца второго десятилетия, начиная с третьего десятилетия — этап поддержания умеренного режима двигательной деятельности, а в зрелом и пожилом возрасте — восстановление. Об этом же свидетельствуют данные о периодах развития физической культуры личности в онтогенезе, где выделяются четыре периода: формирования, становления, стабилизации и профилактики (Новиков Б.И., 1983). Соотносимые признаки физкультурной деятельности будут играть основополагающую роль на различных этапах развития человека.

Многообразие содержания физкультурной деятельности связано с ее основными направлениями: образовательным, спортивным, рекреационным, реабилитационным, адаптивным, постспортивным и др. Установить четкие границы трудно, ибо они характеризуются взаимозависимостью и взаимопроникновением (схема 1).

Данное содержание физкультурной деятельности рассматривается в зависимости от характера взаимодействия деятелей и действующих (где можно выделить четыре группы). Наиболее отчетливо оно проявляется в первой и второй группах, являющихся базисными в учебно-воспитательном процессе, тогда как остальные рассматриваются как вспомогательные.

К первой группе относится деятельность специалистов, работающих в области физической культуры и имеющих непосредственный контакт с участниками физкультурной деятельности. Это, прежде всего, сфера физкультурного образования (преподаватели, учителя и т.п.), сюда относится и деятельность тренеров по видам спорта, а также инструкторов и инструкторов-методистов, специфика деятельности которых отличается особой направленностью: рекреационно-реабилитационной, спортивной, адаптационной и т.п. Вторая группа включает в себя деятельность самих участников различных форм организации физкультурной деятельности (физического воспитания, спорта, физической рекреации, двигательной реабилитации, физической адаптации, постспортивной адаптации и т.п.). Наиболее распространенная и изученная форма — спортивная. В настоящее время широкий диапазон развития получили такие формы, как двигательная реабилитация и физическая рекреация.

Третья и четвертая группы имеют опосредованное отношение к проявлению содержания физкультурной деятельности. Так, к третьей группе относится деятельность специалистов-создателей материально-технической продукции и дополнительных средств, необходимых в том или ином виде физкультурной деятельности. Спектр деятельности их очень разнообразен и широк, начиная от производства спортивного инвентаря разнообразных моделей и модификаций для различных категорий лиц, повышающих культуру тела посредством физкультурной деятельности, а также всевозможных приспособлений, облегчающих выполнение физических упражнений на этапах реабилитационно-адаптационного процесса, и заканчивая созданием информационных бюллетеней различных направлений в области физической культуры. Четвертая группа объединяет в себе деятельность специалистов-новаторов, творцов-ученых, разработки которых в

различных областях науковедения, непосредственно связанных с физической культурой, служат основой для ее прогрессивного роста и развития.

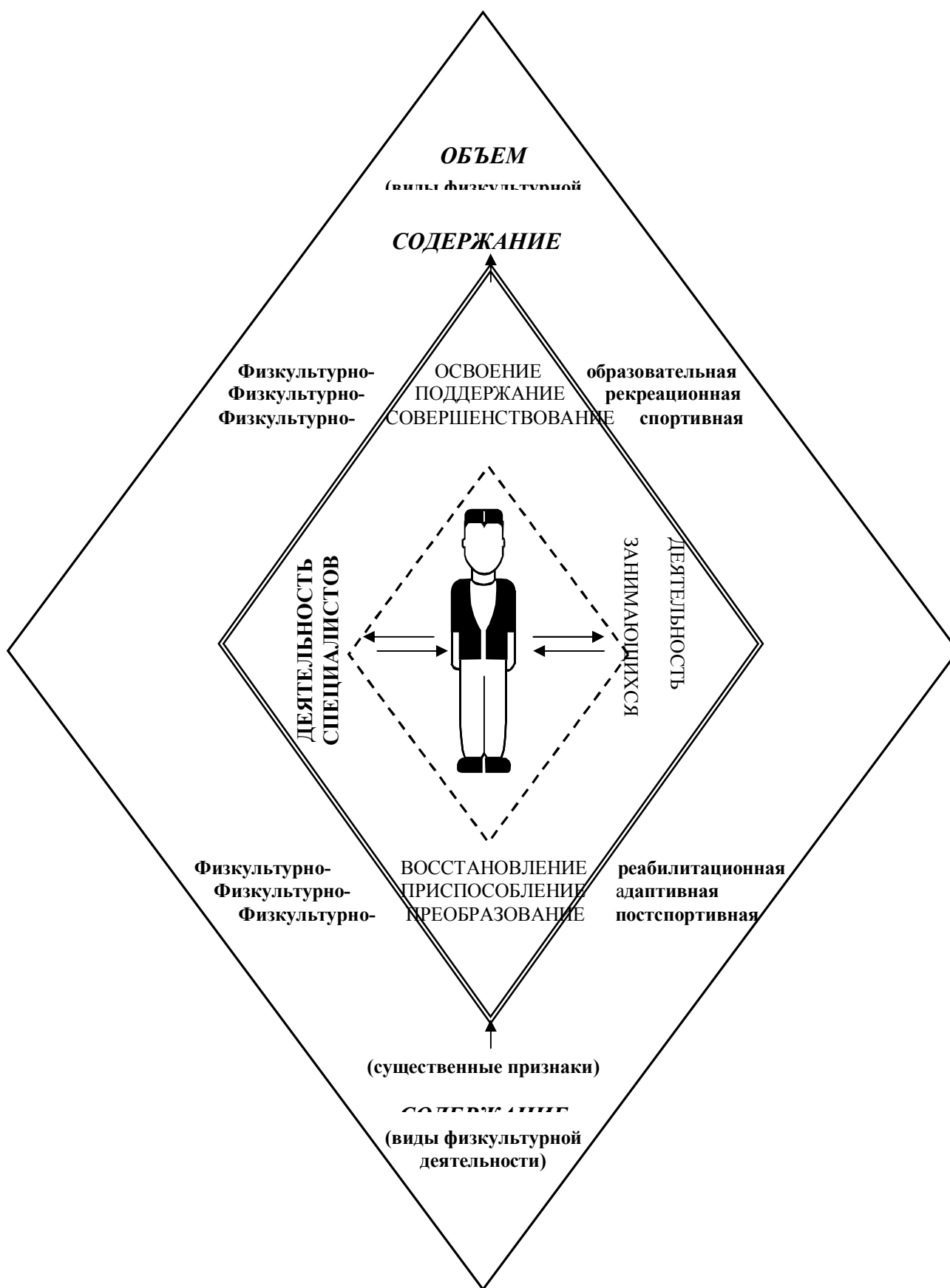
Объем физкультурной деятельности будет являться производной от структуры физической культуры (и ее видов), связанной условно с вертикальным и горизонтальным ее разрезом (процессы координации и субординации) (Николаев Ю.М., 1998; Выдрин В.М., 1980), связанной с возможностью удовлетворения в ее сфере многообразных специфических потребностей посредством окультуренной двигательной деятельности. Непосредственно объем физкультурной деятельности будут составлять ее виды: физкультурно-образовательная, физкультурно-спортивная, физкультурно-рекреационная, физкультурно-реабилитационная, физкультурно-адаптивная, физкультурно-постспортивная и др. Вероятнее всего, они будут лежать в основе внешней структуры физкультурной деятельности, а объем физической культуры будут составлять ее виды, являющиеся основными, необходимыми и достаточными системообразующими подсистемами физической культуры: образовательная физическая культура, спортивная культура, рекреационная физическая культура, реабилитационная физическая культура, адаптивная физическая культура, постспортивная культура, имеющие свою сложную внутреннюю структуру. В то время как виды физкультурной деятельности являются по отношению к видам физической культуры первичными, они способствуют образованию новых видов физической культуры и обеспечивают их существование.

В физкультурной деятельности можно выделить внешнюю и внутреннюю структуру. Внешняя структура будет характеризоваться взаимосвязью, взаимозависимостью и взаимопроникновением видов физкультурной деятельности, в то время как внутренняя - будет отражать устойчивую взаимосвязь возникновения того или иного вида физкультурной деятельности с последующим образованием вида физической культуры (схема 2).

Внутренняя структура деятельности, как известно, включает в себя: потребность, мотив, цель, условия ее достижения (единство целей и условий представляют задачу) и соотносимые с ними: деятельность, действие, операции. Она представляет собой единство двух сторон — внутренней (цель, анализ условий, схема действия, выбор средств, то есть идеальная сторона деятельности) и внешней (физическая активность субъекта, взаимодействие средств с объектом или предметом деятельности, входящие в деятельность объективные процессы, результат). Любая целостная конкретная деятельность человека, таким образом, обязательно соотносима с понятиями потребности и мотива, являющимися одними из ведущих компонентов, делающими ее осознанной и устойчивой на перспективу. Потребности и влечения являются сутью деятельности личности, ее направленности. На основе этого целесообразно изучение потребностей, свойственных человеку, и тех психических переживаний (влечения, желания, чувства), которые они вызывают. Другой взгляд: развитие самой деятельности человека, ее мотивов и средств трансформирует его потребности и побуждает новые потребности, в результате чего меняется их иерархия, так что удовлетворение некоторых из них низводится до статуса лишь необходимых условий деятельности человека, его существования как личности.

Схема 1

Содержание и объем физкультурной деятельности



В структуре физкультурно-спортивной деятельности выделяют следующие особенности: а) непосредственная цель — совершенствование человеческой телесности, формирование телесно-духовного единства человека; б) средства осуществления данной целевой ориентации, где в их качестве выступают двигательные действия — упражнения, определяемые закономерностями физического и духовного совершенствования человека; в) своеобразие природы общественных отношений, формируемых по поводу физического совершенствования человека (Глотов Н.К., Игнатьев А.С., Лотоненко А.В., 1996). Основу составляют закономерности становления форм общения и качественное отношение по поводу совершенствования

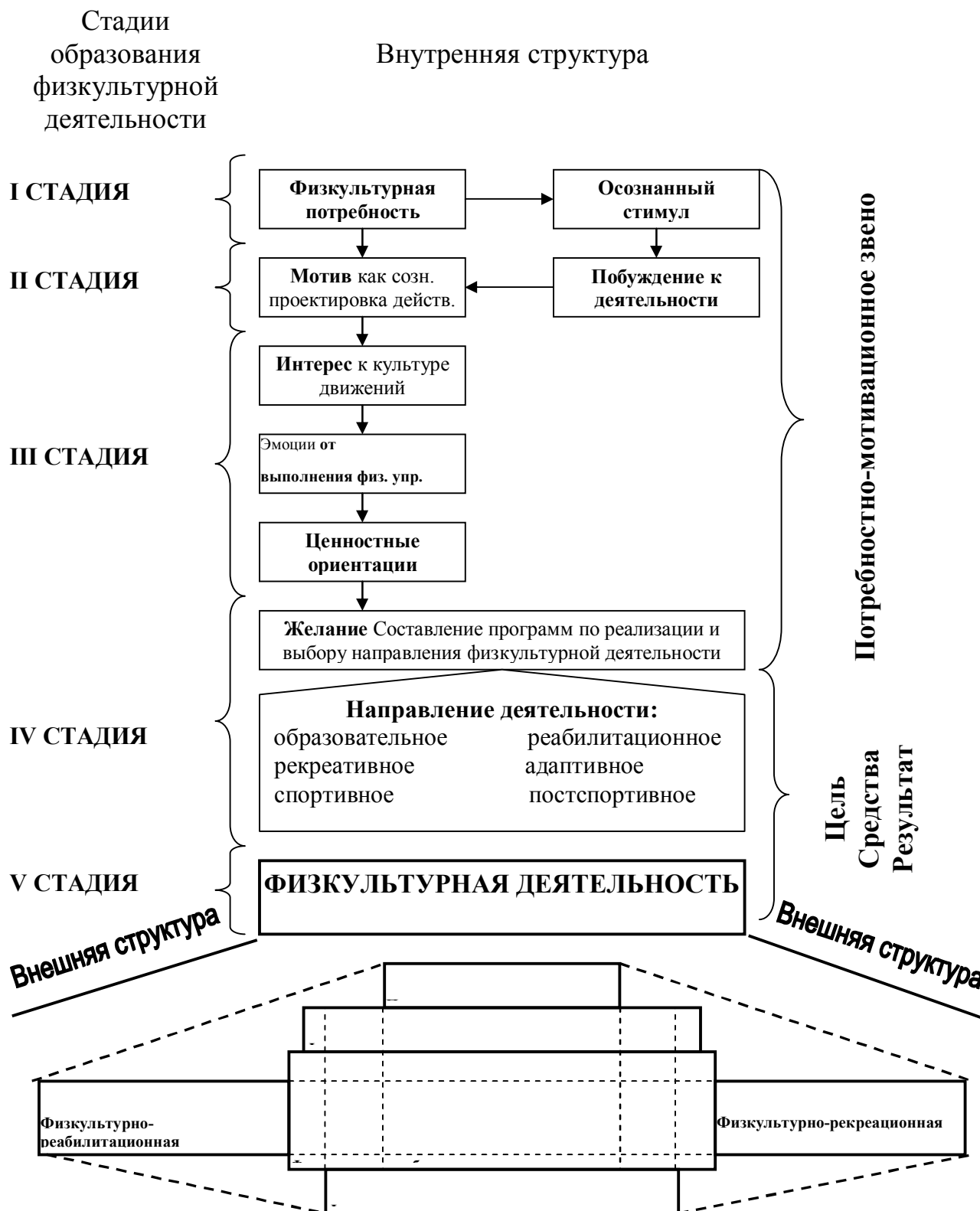
человеческой телесности, духовно-телесного единства человека, но мало внимания уделяется потребностно-мотивационному звену.

Если физкультурную деятельность рассматривать как способ овладения внутренним миром человека (через активные его действия (физические упражнения)), то внутреннее содержание структуры физкультурной деятельности будет определяться через потребностно-мотивационное звено и средства достижения цели.

В связи с этим не случайно отмечается, что в основе физической культуры находится двигательная деятельность человека с использованием физических упражнений, направленных на развитие и сохранение его сущностных (физических и духовных) сил. В процессе ее решаются разные задачи, связанные с анатомо-физиологическим, психологическим, эстетическим, нравственным и т.п. воздействием на человека, удовлетворяются его многообразные расширяющиеся культурные потребности, а, следовательно, появляются в сфере физической культуры и специфические виды деятельности культурного характера. И здесь правомерным является переход от физических упражнений — основного средства физического воспитания — к физкультурной деятельности и ее видам как основному средству физической культуры, где физические упражнения будут выступать ее главным элементом.

Таким образом, первоначальной, побудительной причиной заинтересованности в действии будет выступать потребность, являющаяся внутренним стимулом всякой деятельности. Без удовлетворения базисных потребностей невозможно существование ни биологического, ни социального организма. Заинтересованность в физкультурных потребностях является осознанным стимулом к деятельности, направленной на физическое совершенствование человека. Она выражается в его активном отношении к процессу освоения физкультурных ценностей как важнейшего условия обеспечения динамического равновесия социальных и биологических факторов жизнедеятельности человека.

Структура физкультурной деятельности



При наличии стимула побудительная причина формирует побуждение к деятельности. Однако потребность, носящая социальный характер, не всегда может быть осознана человеком. Понимание им значения и роли использования физических упражнений в различных их модификациях еще не свидетельствует о воплощении этой значимости в реальность. Только тогда, когда в сознании человека под воздействием стимула будут еще и чувственные ощущения от выполняемых действий (предшествующего когда-то опыта) на основе синтеза проектирования и практической их реализации, формируется новая потребность в занятиях физическими упражнениями на

более высоком уровне, чем предшествующая. Далее эта цепь взаимосвязей связана с мотивом, образующим в целом потребностно-мотивационное звено. Мотив подтверждает обоснованное решение удовлетворять или нет данную потребность и является поводом к действию. Если же потребность не удовлетворена, то эти действия перестают существовать в сознании человека, не выходя на дальнейший уровень. В большинстве же случаев в реальной физкультурной практике при изучении двигательных действий акцент смещается на функциональную цепочку: "цель", "средство", "результат" (не уделяя должного внимания потребностно-мотивационному компоненту). Наиболее отчетливо это проявляется в физкультурно-спортивной деятельности, где чаще всего педагог "акцентирует внимание спортсменов на операционной стороне (указывая, что и как необходимо сделать), оставляя без внимания причинно-следственные связи (почему необходимо сделать именно так) и ценностно-смысловые ориентиры (то есть, направленность на достижение определенных ценностей). Тем самым спортсмен осваивает систему движения на уровне операций (цель и средства ее достижения заданы и рефлексии не подлежат), а не на уровне действий (деятельности)" (Пономарев Н.И., Дмитриев С.В., 1990, С.28). Это не способствует эффективности процессов обучения и воспитания, которые во многом определяются принципом осмысленности движений. Поэтому важно раскрывать перед занимающимися и внутренние взаимосвязи в потребностно-мотивационном звене, так как приобщение человека в целом к физкультурной деятельности, к физической культуре, формирование его как личности все более связывают с пониманием его содержательной стороны.

В потребностно-мотивационное звено входят категории сознания (являющиеся проектировочно-организационным моментом и определяющим качественный уровень физкультурной деятельности, сопоставляя и корректируя ее цель) и потребности, тесно взаимосвязанные между собой. При этом потребность выступает выражением приобщения человека к деятельности в данном направлении. При ее удовлетворении формируется интерес к возникающей новой потребности, которая, пройдя стадию мотивации, направлена на проектирование дальнейших действий.

Интерес, с одной стороны, связан с осознанием потребности и формированием ее в сознании в виде целей, с другой — с выбором средств для ее удовлетворения. Стимулирующая роль интереса заключается в том, что основанная на нем деятельность и достигаемые при этом результаты вызывают у субъекта чувства радости, эмоционального подъема и удовлетворения, что и побуждает его к проявлению активности. Эмоции при этом имеют важнейшее значение, но не подчиняют себе деятельность, а являются ее результатом и "механизмом" ее движения.

Таким образом, внутренняя структура физкультурной деятельности (помимо традиционного блока "цель", "средство", "результат") сводится к следующей последовательности звеньев: потребность, мотив, интерес, эмоции, ценностные ориентации (являющиеся установкой личности на те или иные ценности материальной и духовной культуры общества) и т.п. Они являются "пусковым" механизмом человеческой деятельности, ее побудительным и организационным началом и определяют характер избираемых целей, средств их достижения, сопровождаются мыслительной деятельностью человека. Здесь и формируется его мировоззрение, убежденность и осознанное отношение к освоению ценностей физической культуры.

Сознательное мотивирование на ранних этапах овладения человеком физической культурой связано со стремлением достигнуть им желаемого результата, но только в дальнейшем, при организованной, целенаправленной деятельности произойдет его самосовершенствование. Сам же ранний этап сознательного мотивирования — это пробная попытка самоопределения человека в определенном направлении физкультурной деятельности, выступающая как желание продолжать эту деятельность или нет. С одной стороны, оно влечет к осуществлению, реализации поставленной цели как идеального мысленного образа, с другой — решает задачи преодоления возможных препятствий при реализации его на практике.

Стадии образования физкультурной деятельности, в связи с вышерассмотренным материалом, можно расположить в следующей иерархической последовательности:

1) влияние внешних факторов и понимание значимости и необходимости использования физических упражнений формируют потребность;

2) сознательное проектирование действий в области физкультурной деятельности являются поводом — мотивом;

3) действия, спроектированные, направленные на еще неудовлетворенную потребность, преобразуются в интерес к культуре движений, где немаловажную роль играет и эмоциональный фон от выполнения физических упражнений, побуждающий к дальнейшей активности, и ценностные ориентации;

4) составление программ по реализации с возможными коррективами и дополнениями из различных источников информации проецирует желание не останавливаться на достигнутом, совершенствовать себя и свое "Я";

5) выражение активности действий, сознательно спроектированных и носящих творческий культуросообразный характер, образуют целенаправленную физкультурную деятельность, проявленную в той или иной форме организации. В зависимости от побудительных причин на различных этапах могут меняться формы организации физкультурной деятельности.

Стадии формирования физкультурной деятельности находятся в иерархической значимой последовательности. "Пусковой механизм" включает в себя потребность, мотив, интерес и эмоции. Действия (деятельность) здесь носят поисковый характер, ибо человек самоутверждается, находит себя, свою роль в сетке социальных взаимоотношений. Пробные попытки могут и не привести его к удовлетворению, поэтому возможен процесс повторения стадий другого направления физкультурной деятельности. Удовлетворение потребностей в процессе поисковой деятельности служит предпосылкой для образования желаний по удовлетворению физкультурных потребностей, ибо потребности вместе с тем во многом оказываются результатом самой деятельности.

Рассматривая основные существенные признаки физкультурной деятельности, а также ее объем и структуру, целесообразно дать определение понятия физкультурной деятельности. По нашему мнению, физкультурная деятельность — это вид человеческой деятельности, процесс культуросообразной социальной активности человека с использованием физических упражнений по освоению, созиданию (совершенствованию), поддержанию и восстановлению физических и духовных способностей, реализуемых в ее видах, основанных на специфическом потребностно-

мотивационном звене и направленных в целом на его всестороннее и гармоничное развитие.

Таким образом, деятельность человека — целостное явление, оно определяется выполнением огромной внутренней работы (становлением ценностей, самоопределением, формированием образов, понятий и онтологий физкультурной деятельности, принятием решений о ее разворачивании и изменении и т.д.). Поэтому процесс освоения физической культуры требует от субъекта деятельности соответствующей организации его мышления и сознания, что и будет являться истинной особенностью физкультурной деятельности, воплощающейся в специфических видах физической культуры.

Литература:

1. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания. / Б.Г. Ананьев. — Л.: ЛГУ им. А.А. Жданова, 1968. — 338 с.
2. Арсеньев, А.С. Анализ развивающегося понятия. / А.С. Арсеньев и др.— М.: Наука, 1967. — 439 с.
3. Бальсевич, В.К. Феномен физической активности как социально-биологическая проблема / В.К. Бальсевич // Вопросы философии. — 1981. — № 8. — С.78-89.
4. Выдрин, В.М. Советская физическая культура как феномен культурной революции в СССР: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. / В.М. Выдрин. — М., 1980. — 41 с.
5. Герт, В.А. Индивидуальность человека бытие и деятельность: Научное издание. / В.А. Герт. — Екатеринбург: Из. УГГГА, 1996. — 234 с.
6. Глотов, Н.К. Философско-культурологический анализ физической культуры / Н.К. Глотов, А.С. Игнатьев, А.В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. — 1996. — С.4-6.
7. Гужаловский, А.А. Проблема "критических" периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания / А.А. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — С.211-224.
8. Кравчик, З. О формировании теории физической культуры в системе наук / З. Кравчик // Очерки по теории физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — С.82-89.
9. Межуев, В.М. Культура и история. / В.М. Межуев. — М., 1977. — С.101.
10. Николаев, Ю.М. Теоретические аспекты интегративного содержания и человеческой сущности физической культуры / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. — 1998. — № 4. - С.16-23.
11. Николаев, Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры: Дис. ... д-ра пед. наук. / Ю.М. Николаев. — Спб, 1998. — 321 с.
12. Новиков, Б.И. Развитие физической культуры личности: Сб. тезисы докладов Всесоюз. науч.-практ. конф. / Б.И. Новиков. — Челябинск, 1983. — С.12-13.
13. Пономарев, Н.И. О проблемах целевой, смысловой и ценностной организации двигательных действий спортсмена / Н.И. Пономарев, С.В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 7. — С.27-29.
14. Попов, Н.П. Определение понятий. / Н.П. Попов— Л.: ЛГУ им. А.А. Жданова, 1954. — 76 с.

15. Пуни, А.Ц. К психологической теории спортивной деятельности / А.Ц. Пуни // Теория и практика физической культуры. — 1973. — № 12. — С.10-14.
16. Пузиков, П.Д. Понятия и их определения. / П.Д. Пузиков — Минск: Наука, 1970. — С.34-57.
17. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии. / С.Л. Рубинштейн — М.: Педагогика, 1976. — С.365.
18. Сапин, М.Р. Анатомия человека: Учеб. для студ. биол. спец. вузов. / М.Р. Сапин, Г.Л. Билич. — М.: Высшая школа, 1989. — 544 с.
19. Соколов, Э.В. Культура и личность. / Э.В. Соколов. — Л., 1972. — 288 с.
20. Соколов, Э.В. Культурология. / Э.В. Соколов. — М., 1994. — 312 с.
21. Философский энциклопедический словарь. — М.: Сов. энциклопедия, 1989. — С.293.
22. Чупахин, И.Я. Вопросы теории понятия. / И.Я. Чупахин. — Л.: ЛГУ им. А.А. Жданова, 1961. — 140 с.
23. Newman F., Nolzman L. Lev Vygotsky: Revolutionary scientist. — L; N.Y.: Routledge, 1993. — X, 240 p.

ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ В СВЯЗИ С НОВЫМИ ТЕНДЕНЦИЯМИ РАЗВИТИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

Д.А. Семенов, А.Г. Семенов, доктор педагогических наук, профессор

Оптимизация – выбор наилучшего (оптимального) варианта из множества возможных, например, оптимизация управления (Современный словарь иностранных слов. – М.: Изд-во Рус. яз., 1993. – С. 426).

Использование дефиниции «оптимизация» способствует определению наилучшего варианта преподавания греко-римской борьбы в вузе из множества возможных. Особенно это актуально в связи с современной динамикой развития греко-римской борьбы и реорганизацией Высшей школы России.

С этой целью на отделении борьбы кафедры физического воспитания разрабатывалась экспериментальная методика на основе двух известных в теории спорта принципов спортивной тренировки: принципа единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности (Платонов В.Н., 1987), а также принципа относительной избирательности и единства различных сторон подготовки спортсмена (Матвеев Л.П., 1999).

В первом принципе учтены положения о том, что взаимосвязь и взаимообусловленность соревновательной и тренировочной деятельности определяют такое построение методики подготовки, которое позволит сформировать оптимальную структуру учебно-тренировочного процесса.

Второй принцип отражает закономерность реализации содержания всесторонней подготовки спортсмена с учетом традиционно принятого выделения в ней различных сторон или разделов. Реализация этого принципа осуществляется на основе направленного использования естественных взаимосвязей и соотношений, связывающих воедино различные способности, качества, умения и навыки спортсмена в процессе их

проявления, формирования и развития. При этом все способности, умения и навыки подвергаются постоянной динамике в процессе спортивной деятельности в широком диапазоне.

Ведущим показателем эффективности педагогической деятельности является оптимизация преподавания греко-римской борьбы в вузе.

Оптимизация понимается в педагогике как достижение лучших результатов в учебном процессе с наименьшими затратами сил, энергии за более короткое время (Бабанский Ю.К., 1983).

Основными способами практической реализации задач оптимизации учебного процесса по подготовке борцов греко-римского стиля в вузе стали:

- выбор состава, средств и методов технико-тактической подготовки в соответствии с возникшими изменениями условий соревновательной деятельности борцов;
- значительное повышение объема средств технико-тактической подготовки, направленных на использование обоюдного «скрестного» захвата или «креста», а также формирование умения стоять в партере в положении нижнего и проводить приемы в положении верхнего;
- постепенное увеличение объема средств соревновательной подготовки с учетом дополнительного периода.

Л.П. Матвеев (1991), известный специалист в области теории и методики физической культуры, подчеркивает, что целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно-активную личность; обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Исходя из целей физического воспитания в вузе, на отделении спортивного совершенствования по греко-римской борьбе мы решали целый комплекс задач, которые отражают многогранность учебно-тренировочного процесса; этапы возрастного развития студентов - от старших юношей до взрослых; уровень их подготовленности; конкретные условия и сроки достижения намеченных результатов.

Эти задачи мы подразделили на:

- 1) специфические задачи учебно-тренировочного процесса в вузе;
- 2) общепедагогические задачи.

К специфическим задачам учебно-тренировочного процесса были отнесены: оптимизация физического развития студента и образовательные задачи по усвоению и совершенствованию технико-тактических действий.

Задачи по оптимизации физического развития студентов:

- 1) развитие необходимых борцу физических качеств;
- 2) укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- 3) совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций организма;
- 4) сохранение высокого уровня общей работоспособности студента.

Общепедагогические задачи:

1) повышение уровня компетентности студентов в греко-римской борьбе (знания, умения, опыт) при использовании разработанной нами программы для вузов;

- 2) формирование интереса у студентов к греко-римской борьбе;

- 3) обеспечение успешности усвоения материала (проявление воли, настойчивости, дисциплинированности);
- 4) воспитание ценностно-ориентированного единства группы, формирование в ней положительного морального климата;
- 5) воспитание нравственных, эстетических и патриотических чувств.

Для решения поставленных задач нами был проведен педагогический эксперимент с двумя группами борцов, каждая по 25 человек, в период учебного полугодия. Одна группа – экспериментальная, занималась по программе «Греко-римская борьба в вузе», которая опубликована в учебном пособии «Греко-римская борьба», 2000 г. Данное пособие было рекомендовано Министерством Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений.

Другая группа, контрольная, занималась по общей программе.

В целях определения эффективности педагогической деятельности были разработаны специальные критерии оптимизации преподавания греко-римской борьбы:

1. Снижение сроков освоения новых технических приемов по сравнению с данными контрольной группы.
2. Повышение уровня развития физических качеств за более короткий промежуток времени по сравнению с данными контрольной группы.
3. Повышение уровня удовлетворенности занятиями по сравнению с начальным (предыдущим) периодом занятий.
4. Повышение уровня компетентности студентов в греко-римской борьбе (знания, умение, опыт) при использовании разработанной технологии.

Результаты работы проверялись путем экспертной оценки и методами математической статистики.

Уровень компетентности определялся по результатам спортивно-соревновательной деятельности:

- количество побед: чистых на туше, технических побед, побед по баллам;
- количество проведенных приемов и их оценка;
- количество поражений;
- количество проигранных баллов;
- количество выигранных и проигранных ситуаций в стойке из стандартного положения «крест»;
- количество выигранных и проигранных ситуаций в партере из стандартного положения в центре ковра (после замечания);
- количество выигранных и проигранных поединков в дополнительное время.

Определялся результат в каждой группе отдельно, затем данные переводились в проценты.

Для сравнения эффективности технических действий занимающихся обеих групп мы использовали экспертные оценки специалистов, сделанные в начале и конце эксперимента. Эксперты выставляли оценки по пятибалльной системе, оценивая контроль технических действий у спортсменов обеих групп.

Результаты эффективности использования разработанной экспериментальной методики подготовки борцов (табл. 1).

Динамика показателей экспериментальной и контрольной групп в результате педагогического эксперимента.

Таблица 1

Критерии	Эксп. гр.	Контр. гр.
Снижение сроков освоения новых технических приемов по сравнению с данными контрольных групп	на 20%	на 5%
Повышение уровня развития физических качеств за более короткий промежуток времени по сравнению с данными контрольных групп	на 23%	на 7%
Повышение уровня удовлетворенности по сравнению с начальным (предыдущим) периодом занятий	на 31%	на 11%
Повышение уровня компетентности студентов в греко-римской борьбе (знания, умения, опыт) при использованной технологии	на 32%	на 8%

Результаты нашего исследования дают основания сделать вывод, что целесообразно осуществлять тактико-техническую подготовку студентов по предложенной программе.

Полученный результат дает основание рекомендовать опыт повышения эффективности преподавания борьбы в СПбГУЭФ для других вузов России.

РОЛЬ УЧЕБНО–ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Н.И. Тригуб, кандидат биологических наук, доцент

Проблема повышения самостоятельности и творческой активности будущих специалистов охватывает разнообразные стороны процесса обучения и воспитания, предполагает совершенствование форм организации учебной работы. В современных условиях работы образовательных учреждений требуется установление тесной связи обучения с жизнью, производством, последовательное осуществление принципов дидактики, применение исследовательского метода, развитие наблюдательности, самостоятельности, творчества, инициативы обучающейся молодежи.

В процессе обучения необходимо так организовать работу, чтобы каждый человек самостоятельно открывал мир, потому что он чаще усваивает уже добытые человечеством знания, но для себя лично «переоткрывает» их. Это тем более важно, так как человек доподлинно владеет лишь тем, что добывает собственным трудом. Все это указывает на необходимость развития исследовательских способностей будущих специалистов. Одним из методов организации учебно-познавательной деятельности является исследовательский метод, который в полной мере соответствует данному требованию, так как формы осуществления его всегда связаны с обязательной самостоятельной поисковой деятельностью обучающихся и требуют повышения интереса, сосредоточения внимания.

Суть исследовательского метода заключается в том, что студент воспринимает новые факты и явления не со слов педагога, а под его руководством путем самостоятельных исканий и открытий их.

Исследовательская работа представляет собой особую форму организации учебного процесса, которая является проявлением исследовательского метода на практике.

Многолетние исследования психологов показали, что знание не может быть пересажено из головы в голову механически. Оно возникает у человека в результате его собственной деятельности, направленной на предмет познания. Поэтому необходимо создание педагогом такой обстановки, когда обучающийся способен сам для себя добыть знание. Для каждого человека важно самому сделать «открытие», в результате которого он синтезирует новое знание, устанавливает взаимосвязи, делает выводы.

Данная форма работы побуждает педагога изменить свою позицию в учебном процессе. Из информатора он превращается в организатора исследовательской деятельности будущих специалистов.

Учебно-исследовательская деятельность предполагает наличие основных этапов, характерных для научного исследования: постановка проблемы, ознакомление с литературой по данной проблематике, овладение методикой исследования, сбор собственного материала, его анализ и обобщение, выводы.

Таким образом, знание специфики исследовательского метода обучения окажет помощь педагогу, позволит без особого труда спланировать и организовать исследовательскую работу, в ходе которой студенты самостоятельно выполняют задания исследовательского характера, направленные на приобретение новых знаний.

Обязательным условием исследовательской работы является наличие известной логической установки, приучающей будущих специалистов к последовательному логическому процессу. Логическая установка на самостоятельный поиск может быть выражена кратко: наблюдать, думать, смело высказывать свои предположения, догадки, искать оригинальные решения, уметь доказывать и обосновывать их.

Деятельность обучающихся в процессе выполнения исследовательской работы состоит из следующих этапов:

1. Создание проблемной ситуации. На основе не понятных явлений, противоречивых фактов возникает проблемная ситуация. Для данного этапа характерно состояние замешательства, ощущение непреодолимого препятствия на пути выполняемого действия. По мнению ряда ученых-методистов, для того чтобы создать проблемную ситуацию в обучении, нужно поставить студентов перед необходимостью выполнять такое практическое и теоретическое задание, в котором подлежащее усвоению знание будет занимать место неизвестного. Не каждая проблемная ситуация побуждает к активной мыслительной деятельности. Это происходит в том случае, если у обучающихся есть потребность в разрешении проблемной ситуации, есть исходное задание, отвечающее предметному содержанию ситуации. Создавшуюся проблемную ситуацию необходимо проанализировать. В процессе ее анализа определяется тот элемент, который вызвал затруднение. Таким элементом считается проблема.

2. Постановка проблемы. Для этого этапа характерно осознание чувства замешательства, недоумения или затруднения, т.е. формирование проблемы, которая представляет собой трудность для человеческого познания. Проблема - это поставленный субъектом вопрос, ответ на который заранее неизвестен и подлежит творческому поиску, для осуществления которого у человека имеются некоторые исходные средства, пригодные для поиска. Проблема должна быть четко сформулирована. Это имеет большое

значение для организации поиска. Она может быть выражена в форме вопроса, задания, задачи, которые содержат неизвестное искомое. Поиск неизвестного вызывает практическое или интеллектуальное затруднение между прошлым опытом и новыми знаниями.

3. Выдвижение гипотезы происходит главным образом по аналогии или в результате умозаключения из одного или ряда фактов. Гипотеза - это предположение о причинах возникновения явлений или объекта. Гипотеза практически всегда направлена на выявление причин различных явлений.

4. Проверка гипотезы. На этом этапе студенты используют имеющиеся у них знания. Именно на этом этапе учащиеся приобретают новые знания, так как сначала устанавливается, какие сведения и в каком количестве потребуются для проверки гипотезы. Далее происходит сбор необходимых теоретических и практических данных, овладение методиками исследования. Этот процесс осуществляется на основе анализа литературных источников, при работе в лаборатории и т.д.

5. Обработка результатов, их анализ и выводы. Накопленные и изученные на 4-м этапе сведения анализируются и обобщаются. Итоги исследовательской работы находят отражение в выводах.

Таким образом, исследовательская работа студентов является важной формой организации учебного процесса, так как приобщает будущих специалистов к методам научного познания, способствует формированию исследовательских умений и навыков, повышает качество и прочность знаний, способствует становлению важнейших свойств личности. Следовательно, она выполняет не только образовательную и развивающую, но и воспитательную функции обучения. Исследовательская работа позволяет обучающимся проявить максимум самостоятельности, помогает развивать творческие способности, формировать научное мышление, она обеспечивает саморазвитие каждого человека в зависимости от его природных задатков и усердия. Создание ситуации поиска в учении способствует формированию положительных мотивов обучения.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭЛЕМЕНТОВ ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

И.Е. Устинов, кандидат педагогических наук, доцент

В нефизкультурных вузах России при прохождении материала по предмету “Физическая культура” большое значение на занятиях физическими упражнениями уделяется совершенствованию двигательных способностей, а также совершенствованию техники двигательных действий. При этом основной акцент преподавателем делается на командные формы управления группой. Данная постановка вопроса не дает возможности студентам в полной мере проявлять свой интеллектуальный потенциал. В то же время основные требования высшего образования предполагают включение студентов в творческую работу. По нашему мнению, использование в процессе занятий физическими упражнениями элементов проблемного обучения поможет разрешить данную проблемную ситуацию.

Проблемное обучение - это одна из разновидностей развивающего обучения, в котором сочетаются систематическая и самостоятельная поисковая деятельность обучаемых с усвоением уже готовых выводов, сформулированных педагогом (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Демьяненко В.Е. 1995).

Основное отличие проблемного обучения от других способов передачи информации заключено в активизации субъекта обучения, стимуляции познавательной деятельности занимающихся на основе интереса к занятиям, апелляции к мышлению, нежели к восприятию и памяти.

Целью проблемного обучения является развитие творческих способностей, усвоения не только результатов научного познания, но и самого пути получения этих знаний (Махмутов М.И. 1977).

Как отмечает Б.Ф.Ломов (1991), важнейшим фактором, порождающим потребность в общении, является возникновение проблемной ситуации. На начальной фазе процесса общения определяются общие координаты совместной деятельности (цель, задачи, распределение ролей). Они выступают в качестве определяющих причин управленческого общения.

Следовательно, проблемное обучение можно использовать с целью создания условий, в которых обучаемым необходимо будет вступать в управленческое общение.

Начальным моментом мыслительного процесса является проблемная ситуация. Мыслить человек начинает тогда, когда у него возникает потребность что-то понять. Включение оперативного мышления в проблемной ситуации приводит к тому, что устраняются противоречия между условиями и требованиями, находится выход из сложившейся ситуации (Рубинштейн С.Л. 1946).

Таким образом, используя проблемное обучение, можно решать задачи по совершенствованию таких качеств абстрактного мышления как быстрота, гибкость, сообразительность, а также обеспечивать реализацию интеллектуальных требований к организации игровых заданий при моделировании конфликтных ситуаций на занятиях физическими упражнениями.

Проблемная ситуация включает в себя человека не только с его мотивами, потребностями к решению проблемного задания, но и с его возможностями (Кудрявцев Т.В. 1975). Возможности человека, его способности, умения, навыки ограничивают способы решения проблемного задания. Следовательно, принятие человеком проблемного задания и, как следствие, возникновение проблемной ситуации находит свое выражение в изменении эмоционального состояния человека (Путляева Л.В. 1979).

Процесс проблемного обучения можно представить состоящим из двух этапов (Матюшкин А.М. 1987). На первом этапе осуществляется постановка проблемного задания, которое должно вызвать проблемную ситуацию. На втором этапе происходит поиск неизвестного в этой проблемной ситуации либо путем самостоятельного исследования занимающихся, либо путем сообщения преподавателем сведений, необходимых для выполнения проблемного задания.

Проблемное задание может быть выражено в виде вопроса, задачи, практического задания.

Проблемный вопрос отображает некоторое непознанное явление реальной действительности. В основе проблемного вопроса лежит противоречие между известным и неизвестным. Это противоречие и служит движущей силой мышления, оно делает вопрос проблемным.

Проблемная задача включает в себя помимо вопроса условия, в которых содержатся необходимые для решения задачи данные.

Проблемные практические задания - это задания, которые ставятся или возникают в процессе практической деятельности занимающихся и направлены на нахождение оптимального выхода из сложившейся ситуации. Проблемные практические задания также включают в себя известное и неизвестное, но связаны со способами действия (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Демьяненко В.Е. 1995).

Проблемные задания можно классифицировать следующим образом (Машбиц Е.И. 1988):

1. Форма предъявления проблемного задания (сформулировано в явной или скрытой форме).

2. Уровень обобщенности проблемного задания (то есть, каким образом навыки управленческого общения в единичной игровой ситуации можно перенести на более широкие и многочисленные ситуации профессиональной деятельности).

3. Задаваемый проблемным заданием тип активности (вопросы, связанные с анализом своего поведения в игровой обстановке, задания, связанные с необходимостью аргументировать свое мнение, решить поставленную задачу).

Источниками возникновения проблемных ситуаций являются противоречия, которые выявляются при восприятии проблемного задания. Д.А.Тхоржевский, В.Г. Гетта (1986) выделяют восемь типов противоречий, которые могут привести к возникновению проблемной ситуации. Из этого перечня можно выбрать три противоречия, которые успешно можно применять на занятиях физическими упражнениями. Первое противоречие связано с необходимостью выбора из разнообразных способов действия наиболее оптимального. Второе противоречие основано на несоответствии между имеющимися знаниями и способами действиями в новых условиях и с новыми требованиями. Третье противоречие связано с выбором суждений о процессе (влияет на процесс положительно или отрицательно, рационально или нерационально).

Проблемные задания могут иметь различную степень сложности в зависимости от тех действий, которые предпринимает занимающийся для получения новых знаний. При этом в функции преподавателя должно входить создание проблемных ситуаций. В функции занимающихся должно входить изучение условий, анализ причин создавшейся ситуации, формирование собственного мнения о возможных исходах данной ситуации (Костихина Н.М., 1980). В алгоритме проблемного обучения, который разработан И.Я. Лернером (1981), на последнем этапе выхода из проблемной

ситуации предусматривается раскрытие значения решения задачи для сферы профессиональной деятельности.

В проблемной ситуации мотивация, в одном случае, может характеризоваться тем, что творческая деятельность связана со стремлением к статусу, желанием выделиться среди своих сверстников, в другом - мотивация человека может характеризоваться включением в деятельность, творческая деятельность сама при этом является целью.

В качестве примера можно разобрать решение следующей педагогической задачи.

Педагогическая задача: «Совершенствовать способность глубоко анализировать причинно-следственные связи».

До и после выполнения двигательных действий преподаватель ставит перед занимающимися вопросы, которые, с одной стороны, непосредственно касаются изучаемого материала, а, с другой - позволяют использовать их как средство для развития глубины мышления.

Средства	Методические указания
Стартовый разгон	Для быстрого наращивания скорости в беге необходимо, чтобы общий центр тяжести находился сзади, спереди, над точкой опоры?
Финиширование	Увеличивается или уменьшается длина шага при переходе от стартового разбега к бегу по дистанции?
Нижняя прямая подача	Удар по мячу наносят ниже или выше оси плечевого сустава? Удар по мячу наносят сбоку, сверху, снизу? Если перед выполнением удара сделать несколько шагов вперед, то скорость полета мяча должна увеличиться или нет?
Верхняя прямая подача	Чем выше подбросить мяч при выполнении верхней прямой подачи, тем легче или сложнее будет нанести удар по мячу? Удар по мячу наносят выше или ниже оси плечевого сустава?
Передача мяча двумя руками сверху	При выполнении передачи в движение приходят сначала ноги, потом - руки или наоборот? Направление полета мяча задается ногами, руками, пальцами? Прием связан с атакующими действиями, а передача - с защитными или нет?
Прием мяча двумя руками снизу	Прием мяча осуществляется кистью или предплечьем, почему?
Блок	Если ставящий блок ниже того, кто выполняет нападающий удар, то он должен выпрыгнуть раньше или позже?

Устойчивая стойка волейболиста	Устойчивая стойка волейболиста скорее предназначена для приема мяча, когда он летит прямо на Вас, или нет?
Основная стойка волейболиста	Из обычного положения начать движение легче, чем из основной стойки волейболиста?
Перемещение волейболиста	Перемещения выполняются на чуть согнутых или на прямых ногах, почему?
Неустойчивая стойка волейболиста	В данной стойке вес тела приходится на середину опоры или нет?
Бросок двумя руками от груди	Чем выше траектория полета мяча, тем меньшая площадь кольца доступна атаки или нет? При выполнении броска ноги в коленях в подготовительной фазе разгибаются, а в основной - сгибаются или нет?
Бросок двумя руками сверху	Чем выше выпрыгнуть из исходного положения, тем точнее будет бросок?
Бросок одной рукой от плеча	При нахождении сбоку от щита под углом 45° необходимо попасть в верхний ближний или дальний угол нарисованного на щите прямоугольника? Если бросок выполняется с места, то вперед выставляется нога одноименная с рукой, выполняющей бросок, или нет?
Ловля мяча на месте	Чем сильнее послан мяч, тем больше усилий необходимо приложить при его ловле?
Ловля мяча в движении	Ловля мяча, летящего вслед атакующему, осуществляется дальней или ближней к мячу рукой? Передача в движении выполняется точно в руки игроку или на один-два метра вперед?
Передача двумя руками от груди	Сложнее выполнить передачу, находясь на месте, движущемуся игроку, либо, находясь в движении, движущемуся игроку? Преимущество данной передачи заключено в том, что мяч в исходном положении не доступен для противника либо данную передачу отличает высокая точность?
Передача одной рукой от плеча	Чем выше траектория полета мяча, тем точнее можно выполнить передачу? Применяется тогда, когда необходимо передать мяч точно либо далеко?

Передача отскоком от площадки	Точка отскока мяча от пола должна быть всегда ближе к принимающему или к подающему? Влияет, и, если да, то как, на выбор данной передачи рост, вес соперников? Точнее передачу легче выполнить с места либо в движении?
Ведение мяча	Чем ближе соперник, тем выше или ниже должен быть отскок мяча от пола? Ведение мяча необходимо осуществлять дальней или ближней к противнику рукой?
Низкий старт	Какие преимущества дает низкий старт перед высоким? Какова разница между положением общего центра тяжести при выполнении низкого и высокого старта? От каких двигательных качеств зависит угол выталкивания со старта?
Финиширование	Почему, выполнив «бросок грудью», при финишировании можно сэкономить несколько сотых своего результата? Можно ли после выполнения финиша моментально остановиться?
Нижняя прямая подача	Почему после выполнения подачи руку вытягивают в направлении удара? Для чего после выполнения подачи необходимо сделать шаг в площадку?
Верхняя прямая подача	В чем преимущества верхней прямой подачи над нижней? От каких двигательных качеств зависит точность подачи, скорость полета мяча, траектория?
Прием мяча двумя руками снизу	Почему в исходном положении ноги находятся не на одной линии, а одна впереди другой?
Блок	Чем компенсируется недостаток в росте при выполнении блока? Перечислите основания для выполнения блока? Какова расстановка рук, пальцев при выполнении блока?
Бросок двумя руками от груди	Почему при броске сбоку вероятность попадания мяча в кольцо выше, если мяч бросать с отскоком от щита, нежели выполняя чистый бросок?
Держание мяча	Почему мяч во время игры удерживается подушечками пальцев, а не ладонями?
Ловля мяча на месте	Выявите отличия в приеме низколетящего мяча от приема высоколетящего мяча?
Передача одной рукой от плеча	Почему дальность полета мяча при выполнении этой передачи выше, чем при других способах?

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЕ ИНТЕГРИРОВАНИЕ В ПОСТАНОВКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ОСНОВ МЕДИЦИНЫ ДЛЯ НЕМЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Н.А. Чумаков, член БПА, доцент, кандидат психологических наук

Современное развитие науки сталкивается с острой потребностью в интегрировании знаний различных научных отраслей, и зачастую не смежных. Сопряжение знаний в далеких друг от друга областях иногда бывает очень сложным и не всегда удачным. Одним из таких сложных и противоречивых направлений межотраслевых связей является интеграция медицинских знаний в немедицинские специальности. С точки зрения техники, человек - очень надежная система, превосходящая по надежности любые ныне существующие. С точки зрения классической медицины, здоровье – тонкая грань между различными болезненными состояниями. А если взглянуть с философских позиций, то образ жизни человека столь неестественен на фоне живой природы, что она не в силах «спроектировать» человека с надежностью, соответствующей его повседневной деятельности, с характерными для нее частыми непредсказуемыми событиями. Но речь идет не об этих вечных противоречиях, а о том, как разумно вносить остро необходимые медицинские знания в область знаний, например, инженерных специальностей.

Часто случается так, что человеку жизненно необходима немедленная медицинская помощь. Оказать ее должны медицинские работники. И хорошо, если они оказались рядом. А если нет? Во многих профессиях, связанных с высоким риском для жизни (военные, пожарные, милиция), на это счет есть четкое указание: «Первая медицинская помощь оказывается в порядке само и взаимопомощи». И это является одним из самых сложных моментов в оказании адекватной медицинской помощи: нужно оказать медицинскую помощь, но оказывать ее приходится не медицинскому работнику.

Во всем мире многие профессии немедицинского профиля предусматривают знание простейших навыков оказания первой медицинской помощи. Это, прежде всего, те профессии, которые по роду своей деятельности соприкасаются с ситуациями, в которых чаще, чем в других, гибнут люди. Список этих профессий довольно широк, и еще раз подчеркнем, что это - в основном профессии немедицинского профиля. Конечно, в работе специалистов, чья профессия связана с риском для жизни, предусмотрено тесное взаимодействие с медицинскими работниками, но они есть рядом в острый момент далеко не всегда.

Возникла сложная проблема: «Как готовить немедицинских работников к оказанию правильной медицинской помощи»? Вводить параллельно с обучением основной специальности обучение по программе для средних медицинских работников? Такой подход очень дорогостоящ, и не вполне будут востребованы все знания, полученные таким образом. Однако такой подход имеет системность, а, следовательно, надежен. Можно продолжать практику наглядных пособий и отработки навыков на тренажерах. Однако, как показал опыт, такие знания обучаемые утрачивают через пару лет, в течение которых они продолжают обучаться по основной профессии в вузе.

Следует учесть тот факт, что обучению простым методам оказания медицинской помощи подвергаются люди, получающие высшее образование,

с соответствующим уровнем интеллекта, и примитивный уровень преподавания многих обучаемых не устраивает. Невольно у обучаемых возникают вопросы: «В чем смысл той или иной врачебной манипуляции? Зачем? Что будет «если»? И тут невольно преподаватель соскальзывает в основы анатомии и физиологии человека, теорию патофизиологического процесса и т.д. и т.п. А это уже явно выходит за рамки предусмотренной учебной программы, но в противном случае лишает целостности восприятия преподаваемого материала, лишает его некоего подобия системности. Для преподающего здесь открывается ряд острых вопросов о том, как без потери смысла раскрыть суть того или иного процесса, протекающего в организме, и при этом не соскользнуть в привычную для любого медика медицинскую терминологию. В процессе рассказа четко представлять тип восприятия обучаемых (в связи с их основной профессией) и в соответствии с этим строить преподавание.

Следует подчеркнуть тот факт, что история медицины насчитывает несколько столетий, за которые сложились определенные традиции преподавания, взглядов, отношений, подходов и т.д., иными словами, сформирована и бережно блюдетс я определенная парадигма преподавания медицинской науки. Для формирования личности врача все элементы данной парадигмы очень важны – они гарантируют формирование соответствующего врачебного образа. Но надо ли напоминать, что обучение в медицинском вузе – одно из самых длительных. Кроме того, с точки зрения целесообразности, многие подходы и правила – более дань традициям, чем целесообразности, и для решения частных вопросов вряд ли необходимы. Это касается, например, латинской терминологии. И, если у нас более узкая задача, то часть традиционных подходов в медицине в преподавании медицинской подготовки для инженеров можно опустить.

Одна из главных заповедей медицины – «Не навреди!». Об этом стоит помнить, строя курс преподавания медицинской подготовки. Понятно, что мы должны грамотно, понятно донести до обучаемых суть оказания первой доврачебной медицинской помощи. Но, увлекаясь, можно принести знаниями вред – у обучаемых может возникнуть иллюзия владения ситуацией целиком и сомнения в необходимости обращения за медицинской помощью. В период всего цикла обучения необходимо твердо разъяснить, что обучение необходимо для правильного оказания первой помощи до прибытия медицинских работников, которых (или к которым) пострадавшего нужно доставить как можно раньше. Мы не готовим «инженерных врачей», лечить – обязанность врача. Мы готовим специалиста, способного в нужный момент правильно оказать первую медицинскую помощь и приложить все силы и полученные знания для сохранения жизни пострадавшего до прибытия медицинских работников.

Итак, можно сформулировать основные положения, по которым, на наш взгляд, должно строиться преподавание медицинской подготовки для «немедицинских» специальностей.

1. Должны преподаваться основы анатомии и физиологии человека. Упрощению могут подлежать латинские названия и излишняя детализация, однако, уже на этом этапе должны излагаться анатомические и физиологические особенности тех ли иных повреждений для ассоциативного закрепления громоздкого базового материала. Преподаватель должен в совершенстве владеть предметом с тем, чтоб легко импровизировать на занятии, делая излагаемый материал целиком усвояемым для конкретной

аудитории. Целесообразно проводить аналогии с различными техническими устройствами, при этом, подчеркивая, что это - упрощение.

2. Язык преподавания должен быть абсолютно понятен аудитории, следует избегать специальных медицинских терминов, если без них - не обойтись, и они даются, то подробно разъяснить их значение.

3. Обязательно занятие должно быть с элементами практических навыков. Причем, следует избегать проведения занятия по типу лекций. В течение занятия должны чередоваться теория и элементы практики.

4. Каждое занятие должно включать в себя обязательное повторение всех основных ранее пройденных видов оказания первой медицинской помощи. Персональный опрос повысит степень ответственности за получаемые знания.

5. Для создания и поддерживания мотивация обучаемых к изучению данной дисциплины следует периодически рассказывать истории, случаи из медицинской практики, демонстрирующие важность изучаемой темы занятия.

Бесспорно, выше изложенный материал не может ответить на все вопросы, которые возникают при разработке курса медицинской подготовки для немедицинских специальностей, однако, хотелось бы подчеркнуть особенность значительного отличия в преподавании курсов медицинской подготовки в медицинских вузах и аналогичных курсов в тех учебных учреждениях, где медицина не является основным направлением в обучении.

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ

КОНФЛИКТОЛОГИЯ ВУЗА В ИНФОРМАЦИОННО-ВЕРОЯТНОСТНОЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ

Н.Н. Алфимов, доктор медицинских наук, профессор

Л.М. Вдовиченко, кандидат биологических наук, профессор

Высшие учебные заведения представляют собой особую социально-образовательную единицу любого общества. Как и в любой организации, в них, в целом, и в отдельных подразделениях, могут возникать конфликтные ситуации, которые необходимо и желательно уметь прогнозировать, регулировать и, по мере возможности, переводить в управляемое состояние. Для этого необходимо оценить вероятность возникновения конфликтов, выявить факторы, могущие быть причиной конфликта, и дать им оценку. Располагая необходимыми данными, возможно, в определенной мере, предупредить возникновение конфликта.

Причинами конфликтов в вузе могут быть следующие факторы: 1) гигиенические (несоблюдение санитарно-гигиенических норм и требований в основных и вспомогательных помещениях); 2) социально-психологические (взаимоотношения в коллективе); 3) нездоровый образ жизни студентов и преподавателей.

Вышеназванные факторы можно представить в информационно-вероятностной интерпретации. В ходе социологического обследования можно определить число лиц в коллективе, недовольных условиями быта, учебы или работы (фактор Φ_1), стилем взаимоотношений в коллективе (фактор Φ_2), ведущих нездоровый образ жизни (фактор Φ_3). Вероятность возникновения конфликтной ситуации (κ_c) определяют с помощью структурной формулы:

$$\kappa_c = 1 - \frac{\Phi_1 + \Phi_2 + \Phi_3}{300}$$

Если в обследуемом коллективе такие группы лиц отсутствуют, то числитель дроби равен 0, тогда дробь тоже равна 0, а κ_c равно 1, то есть социально-психологический статус коллектива находится в устойчивом состоянии и возникновение конфликтной ситуации маловероятно. При изменении числителя дроби в формуле величина κ_c уменьшается, а степень вероятности конфликта возрастает. Пример: в коллективе 40 % лиц не довольны условиями труда (учебы) и быта ($\Phi_1 = 40\%$), 30 % лиц не устраивает форма взаимоотношений, 60 % лиц ведет нездоровый образ жизни. Тогда Φ_1 приобретает следующий вид:

$$k_c = 1 - \frac{\Phi_1 + \Phi_2 + \Phi_3}{300} = 1 - \frac{40 + 30 + 60}{300} = 1 - \frac{130}{300} = 0,57$$

С позиции теории вероятности, такой статус k_c следует рассматривать как неустойчивый, при котором степень вероятности возникновения конфликтной ситуации достаточно высока. При необходимости число параметров социологического обследования может быть увеличено (4, 5, 6), тогда в знаменателе дроби будет, соответственно, фигурировать цифра 400, 500 и т.д.

Использование при социологических обследованиях предлагаемой формулы (Н.Н. Алфимов), в определенной мере, упрощает работу по выявлению скрытых или явных конфликтных ситуаций.

Литература:

1. Новосельцев, В.И. Системная конфликтология. / В.И. Новосельцев. – Воронеж, изд-во «Кварта», 2001 – 176 с.
2. Бердникова, О.А. Управление конфликтами в высшем учебном заведении. Теория конфликта и ее приложение. / О.А. Бердникова // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж, 2002 – 263 с.
3. Борисов, М.М. Использование средств физической культуры в профессиональной подготовке студентов. Десять лет в системе высшего негосударственного образования. / М.М. Борисов. – М., 2002 – 383 с.

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ТРЕНИРУЕМОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ

И.А. Афанасьева – канд. пед. наук

Практика спортивной деятельности показывает, что многие нерешенные проблемы, в том числе недостаточная разработанность проблем отбора и тренируемости спортсменов, являются фактором, замедляющим развитие многих видов спорта, в том числе спортивных единоборств, включая и таэквон-до.

В целом, таэквон-до определяют как систему духовной тренировки и техники самообороны без оружия, квалифицированного исполнения технических приемов и систему сохранения здоровья (Таэквон-до, 2001).

Обладая широким набором до тонкости разработанных технических приемов защиты и атаки, таэквон-до, вместе с тем, не имеет еще достаточно разработанных научных основ спортивного отбора, надежных критериев прогнозирования успешности выступлений спортсменов, перспективности роста их спортивного мастерства.

Вместе с тем, совершенствование подготовки спортсменов в этом виде спорта должно опираться на повышение эффективности спортивной селекции, оценивающей особенности как мужского, так и женского

организма, а также индивидуально-типологические особенности каждого человека.

В последние годы все яснее становится, что многоэтапный процесс отбора, традиционно опирающийся на показатели тренировочных эффектов и результатов соревновательной деятельности за последние два-три года, оказывается совершенно недостаточным (Поликарпова Н.В., 1998, и др.). При этом важнейшими факторами, лимитирующими уровень спортивных достижений и скорость роста спортивного мастерства спортсмена, являются генетические особенности его организма и психики.

Недостаточный учет наследственных влияний в спортивной практике, неадекватный выбор вида спорта, спортивной специализации, спортивного амплуа, ведущей руки и ноги приводят к замедлению роста спортивного мастерства и, в конечном итоге, ограничивают возможный уровень спортивных достижений (Ширинов А.Р., 1987, и др.).

Становится все более очевидной важность разработки генетических основ тренируемости спортсменов, выявления генетических маркеров – информативных критериев для их характеристики, которые позволят обосновать новые подходы к процессу отбора в таэквон-до. Приоритетный характер научного поиска в данном направлении определяет важность дальнейших исследований.

Наследственность заключается в способности живых организмов передавать свои признаки следующим поколениям, а изменчивость – в способности к изменению наследственных задатков и их проявлений в процессе развития организмов.

Совокупность всех наследственных задатков называется генотипом, а совокупность всех признаков организма – фенотипом. Фенотип зависит от возможности проявления врожденных задатков в различных жизненных условиях. В конечном итоге признаки организма определяются, с одной стороны, врожденными особенностями, а, с другой стороны, зависят от многих факторов внешней среды – питания, климато-географических и экологических условий, социальной среды, условий воспитания и др. Генетики считают, что фенотип есть генотип плюс средовые влияния.

Для человека характерно чрезвычайно широкое разнообразие наследственных признаков, которые определяются не только большим числом генов в его генотипе, но и огромным числом различных их комбинаций. Многие признаки организма зависят от суммарного эффекта многих генов (Лобашев М.Е., Инге-Вечтомов С.Г., 1976).

При исследовании генетических влияний на организм человека в основном используются следующие методы:

- Генеалогический метод (или метод родословных), который использует данные о семейных основах наследственности.
- Цитологический метод – изучение особенностей наследственного материала (хромосом, ДНК).
- Популяционный метод, в котором анализируется наследственность в изолированных группах населения.
- Близнецовый метод, основанный на сравнении различных признаков однояйцевых и двуяйцевых близнецов.

Для количественной оценки наследственных влияний часто используется один из наиболее простых показателей – коэффициент Хольцингера (H), который получают при исследовании близнецов. Он определяет генетическую долю в общем развитии организма.

Однояйцевых (монозиготных) и двуяйцевых (дизиготных) близнецов сравнивают на большом статистическом материале и вычисляют частоту сходства, т. е. конкордантность, или частоту их различий, т. е. дискордантность. Оценив внутрипарные коэффициенты корреляции изучаемых признаков в каждой паре близнецов, вычисляют коэффициент Хольцингера по формуле:

$$H = \frac{R_{об} - R_{дб}}{1,00 - R_{дб}}, \text{ где:}$$

H – доля наследственности,

$R_{об}$ – внутрипарный коэффициент корреляции однояйцевых близнецов,

$R_{дб}$ – внутрипарный коэффициент корреляции двуяйцевых близнецов.

При максимальной величине коэффициента $H = 1,0$ признаки организма полностью зависят от генотипа, а при величине $H = 0$ – только от условий внешней среды. Следовательно, чем больше этот коэффициент, тем больше выражены наследственные влияния на организм. При величине H более 0,7 доля генетических влияний очень высока (70% и более), и на долю внешних средовых влияний приходится небольшая часть.

Сравнение однояйцевых близнецов, выращенных в условиях отдельного воспитания или отдельной тренировки, позволяет судить об относительной роли окружающей среды. Для этого также используется метод контрольного близнеца, когда, например, один из близнецов участвует в тренировочном процессе, а другой - служит для сравнения.

Исследования различных морфофункциональных показателей человека выявили их широкое многообразие. При этом наследственные влияния на них могут обнаруживаться на различных стадиях онтогенеза и проявляться в разной степени. Чем больше выражены наследственные воздействия на морфофункциональные особенности организма, тем больше их значимость для развития организма, и тем больший их учет должен осуществляться при спортивном отборе (Москатова А.К., 1992; Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 1999; Сологуб Е.Б., Таймазов В.А., 2000).

Наибольшая степень наследственных влияний показана для большей части показателей метаболических процессов. В последнее время выявлены гены, ответственные за предрасположенность к мышечной деятельности (Рогозкин В.А., Назаров И.В., 2000). При обследовании юных спортсменов, взрослых спортсменов и ветеранов спорта были выделены гены, которые определяют формирование белковых продуктов, участвующих в развитии двигательных функций. Спортсмены-носители этих генов имеют предрасположенность к выполнению длительной мышечной деятельности.

О значительных различиях наследственных влияний на разные физические качества и о периодах их наибольшего проявления в онтогенезе отмечается во многих работах (Зациорский В.М., Сергиенко Л.П., 1976; Москатова А.К., 1983; Сологуб Е.Б., 1987; Королев Ю.Н., Сологуб Е.Б., 1998; Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 1999; Сологуб Е.Б., Таймазов В.А., 2000; Бальсевич В.К., 2000 и др.).

Качество силы в меньшей степени контролируется генетически. Коэффициенты наследуемости для динамометрических показателей силы правой руки составляют 0,61, левой руки – 0,59, становой силы – 0,64.

В наименьшей мере генетическим влияниям подвержены показатели выносливости к длительной циклической работе невысокой мощности (0,65),

локальной мышечной выносливости (0,50) и ловкости – координации движений (0,45) (Москатова А.К., 1983 и др.).

Таким образом, установлено, что различные физические качества имеют разную выраженность генетической зависимости и в разной степени обладают свойством тренируемости при систематических занятиях физическими упражнениями. Наименее тренируемыми физическими качествами являются быстрота, гибкость и скоростно-силовые возможности, а наиболее тренируемыми – выносливость и ловкость, среднее положение занимает качество силы.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека. / В.К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Зациорский, В.М. Исследование моторики у близнецов. / В.М. Зациорский, Л.П. Сергиенко // Спорт, психофизическое развитие и генетика. Матер. Симпоз. – М., 1976. – С. 133-134.
3. Лобашев, М.Е. Физиологическая генетика. / М.Е. Лобашев, С.Г. Инге-Вечтомов. – Л.: Медицина, 1976. – 471 с.
4. Москатова, А.К. Физиологические факторы спортивной работоспособности и их наследственная обусловленность: Лекция. / А.К. Москатова. – М.: ГЦОЛИФК, 1985 - 46 с.
5. Рогозкин, В.А. Поиск генов предрасположенности к мышечной деятельности. / В.А. Рогозкин, И.В. Назаров // Физкультура, образование и наука. Тез. докл. Междун. конф. М.: 2000 - С. 124-126.
6. Сологуб, Е.Б. Спортивная генетика: Уч. пособие. / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. - М.: Терра-Спорт, 2000. – 127 с.

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПСИХОТРЕНИНГА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

А.Г. Ахромова

В последнее время во всем мире отмечается рост насильственных действий, сопряженных с особой жесткостью, вандализмом и глумлением над людьми. Такие проявления связаны с агрессивностью и вызывают серьезное беспокойство в обществе. Особенно острой в настоящий момент является проблема роста детской преступности и асоциальности. Большинство психологов и педагогов считают ее весьма актуальной, однако, многие из них совершенно не подготовлены ни теоретически, ни практически к ее решению. Следует отметить, что тема детской агрессивности долгое время была закрыта и поэтому не получила должной разработки.

Известно, что в подростковом возрасте эмоциональные переживания качественно изменяются. Более сложными становятся их отношения с взрослыми, со сверстниками, особенно другого пола. По-новому подростки начинают относиться к учебной деятельности и сами к себе. Все это является источником разнообразных, сложных, нередко, противоречивых переживаний.

Вместе с тем, несмотря на общий более высокий уровень развития эмоциональной сферы в этот период, проявления эмоций недостаточно устойчивы. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, импульсивностью, преобладанием возбуждения над торможением, быстрой сменой настроения, склонностью к аффектам – страстному, резкому и бурному выражению чувств.

Целью работы явилась разработка методики, позволяющей средствами физической культуры и психотренинга достигнуть эмоциональных изменений и расширить адаптационные возможности психики подростков.

В соответствии с поставленной целью решались следующие задачи:

1. Определить исходный уровень агрессивных и враждебных реакций у подростков 13-14 лет.

2. Разработать комплексную методику, позволяющую в процессе уроков физической культуры улучшить психоэмоциональное состояние подростков, и экспериментально доказать ее эффективность.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.

2. Педагогические наблюдения.

3. Психологическое тестирование

3.1. По опроснику Басса-Дарки. Этот опросник позволяет оценить индивидуально-психологические особенности каждого ребенка, характер нарушений в поведении, а также системе и психологических условиях семейного воспитания.

3.2. Рисуночный тест «Кинетический рисунок семьи». Этот тест дает возможность оценить уровень основных психологических механизмов взаимоотношения в семье и включает в себя следующие компоненты: конфликтность в семье, чувство неполноценности и благоприятные семейные ситуации.

3.3. Оценка напряжения и комфортности.

4. Педагогический эксперимент. Он основывается на применении на уроках физической культуры в школе различных средств и методов, направленных на изменение мышечного тонуса, снятие возбуждения и уменьшение агрессивности.

5. Метод математической статистики.

Исследование проводилось на базе средней школы № 28 ст. Тамань Темрюкского района Краснодарского края с учащимися 7-х классов. В эксперименте приняли участие 2 группы: контрольная и экспериментальная, по 20 человек в каждой. Контрольная группа занималась по школьной программе физического воспитания, а экспериментальная - по специальной разработанной методике, направленной на снижение нервно-психического возбуждения.

Для коррекции психоэмоционального состояния подростков нами был разработан календарный план-график занятий, которые проводились два раза в неделю в течение 7 месяцев. В заключительную часть занятий включались психорегулирующие средства, направленные на расслабление и снятие возбуждения: мышечная релаксация, элементы йоги, дыхательные упражнения и психологический тренинг.

Мышечная релаксация способствует возникновению состояния пониженной активности лимбической и гипоталамической областей головного мозга, что проявляется в уменьшении общего психоэмоционального напряжения и является своего рода профилактической «антистрессовой» тенденцией.

Выполнение элементов йоги нормализует функции всего организма, регулирует дыхание, циркуляцию крови, пищеварение и т.д., положительно влияет на работу желез внутренней секреции и внутренних органов, нервную систему, благодаря чему улучшается психоэмоциональное состояние.

Дыхательные упражнения положительно влияют на функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, снижают уровень повышенной активности, раздражительность, напряжение и возбудимость.

Психотренинг является одним из высокоэффективных средств восстановления психоэмоционального состояния, он способствует снижению агрессивных реакций, возбуждения и напряжения, перестраивает режим работы нервной системы и всего организма.

При первичном тестировании контрольной группы по опроснику Басса-Дарки было установлено, что физическая агрессия в среднем составила 74 ± 5 баллов, что соответствует высокому уровню агрессивных и враждебных реакций; косвенная агрессия - $62,7 \pm 4,3$ – средний уровень; раздражительность - $63,9 \pm 6,8$ – средний уровень; негативизм - $78 \pm 5,5$ – высокий уровень; подозрительность - $70,2 \pm 6,3$ – средний уровень; вербальная агрессия - $71 \pm 54,9$ – высокий уровень; чувство вины - $86 \pm 3,3$ – высокий уровень; индекс агрессивности - $68 \pm 2,02$ – средний уровень; индекс враждебности - $65,4 \pm 4,5$ – средний уровень.

По тесту «Кинетический рисунок семьи» были получены следующие данные: показатель конфликтности в семье составил $0,28 \pm 0,05$ балла; чувство неполноценности - $0,3 \pm 0,1$; благоприятные семейные ситуации - $0,47 \pm 0,03$.

Анализ результатов исследования по тесту «Оценка напряжения и комфортности»: показатель напряжения был равен $11,5 \pm 0,9$ балла, что соответствует средней степени выраженности психического состояния; комфортность - $10,2 \pm 1,4$ – средняя степень.

В экспериментальной группе при первичном тестировании по опроснику Басса-Дарки физическая агрессия в среднем составила $73 \pm 0,1$ балла, что соответствует высокому уровню агрессии и враждебных реакций; косвенная агрессия - $63,5 \pm 6$ – средний уровень; раздражительность - $68,4 \pm 2,4$ – средний уровень; негативизм - $80 \pm 5,2$ - высокий уровень; обида – $76,2 \pm 6,3$ - высокий уровень; подозрительность - $74 \pm 5,6$ - высокий уровень; вербальная агрессия - $70,2 \pm 5,9$ - средний уровень; чувство вины - $83,9 \pm 4,8$ - высокий уровень; индекс агрессивности - $68,6 \pm 4$ - средний уровень; индекс враждебности - $74,8 \pm 5,1$ балла - высокий уровень.

Через 7 месяцев после внедрения разработанной нами методики в программу физического воспитания школьников было проведено вторичное тестирование с целью выявления динамики исследуемых показателей.

В контрольной группе по показателям вторичного тестирования статистически достоверных изменений не наблюдалось.

В экспериментальной группе тестирование по опроснику Басса-Дарки показало, что показатель физической агрессии снизился и в среднем составил $68 \pm 4,9$ балла, что соответствует среднему уровню агрессивных и враждебных реакций, косвенная агрессия - $58,9 \pm 6,2$ – средний уровень; раздражительность - $64,7 \pm 2,9$ – средний уровень; негативизм - $72,7 \pm 5,4$ – высокий уровень; обида - $66,6 \pm 6,1$ - средний уровень; подозрительность - $70,5 \pm 5,4$ – средний уровень; вербальная агрессия - $65,5 \pm 5,5$ – средний уровень; чувство вины - $80 \pm 4,9$ – высокий уровень; индекс агрессивности - $63 \pm 3,9$ – средний уровень; индекс враждебности $68,3 \pm 5,3$ балла – средний уровень.

По тесту «Оценка напряжения и комфортности» были получены следующие значения: напряжение - $9,8 \pm 1,1$ балла, что соответствует средней степени выраженности психического состояния; комфортность - $11,8 \pm 1,2$ – средняя степень.

По тесту «Кинетический рисунок семьи» получены результаты: конфликтность в семье - $0,18 \pm 0,03$ балла; чувство неполноценности - $0,15 \pm 0,03$; благоприятные семейные ситуации - $0,62 \pm 0,05$ балла.

Выводы:

1. Исходный уровень враждебных и агрессивных реакций у подростков 13-14 лет - высокий. По опроснику Басса-Дарки определяется высокий уровень по показателям: физическая агрессия, негативизм, вербальная агрессия, чувство вины. Средний уровень, близкий к высокому, отмечается по показателям: косвенная агрессия, раздражительность, подозрительность, индексы агрессивности и враждебности. Такой же уровень показателей установлен в тесте «Оценка напряжения и комфортности».

2. Разработанная комплексная методика коррекции психоэмоционального состояния учащихся в процессе проведения уроков физической культуры, включающая в себя мышечную релаксацию, элементы йоги, дыхательные упражнения и психотренинг, улучшила психологические показатели подростков. Достоверные изменения произошли в тесте «Оценка напряжения и комфортности», а в результатах теста «Кинетический рисунок семьи» и данных по опроснику Басса-Дарки отмечены тенденции улучшения показателей. Методика может быть использована для коррекции психоэмоционального состояния подростков в общеобразовательных школах и учреждениях.

=====

ИНТЕЛЛЕКТ, ОБУЧАЕМОСТЬ И СПОРТИВНАЯ ТЕХНИКА

С.Е. Войнова, член БПА, кандидат педагогических наук, доцент

Вопрос о влиянии интеллекта на достижения спортсменом спортивных высот далеко неоднозначен. Так, по данным В.Н. Селуянова и М.П. Шестакова (2000), опрос более 100 членов сборных команд по легкой атлетике, теннису, регби, гимнастике, футболу, хоккею показал, что спортивных высот достигают спортсмены со средним уровнем интеллекта. В то же время члены сборных команд, обладающие более высоким уровнем интеллекта, отличались нестабильностью выполнения технических приемов, высокой нестандартностью поведения в условиях острой конкурентной борьбы, что часто приводило к срывам в ответственных соревнованиях. Однако авторы не упоминают о том, как измерялся интеллект, какие его проявления были подвергнуты анализу.

Однако очень многие олимпийские чемпионы после завершения спортивной карьеры стали известными учеными, бизнесменами, великими тренерами, нашли себя в искусстве. Что это? Заряженность на успех? Стремление к лидерству или изначально высокий уровень интеллектуальных способностей, которые в зависимости от среды реализуются в той или иной сфере? И что им помогло стать олимпийскими чемпионами?

Что касается изучения техники двигательных действий, то мнение многих авторов сводится к тому, что на степень совершенства в овладении техникой в определенной мере влияет уровень развития интеллектуальной

сферы. При этом имеются в виду способность к концентрации внимания на выполняемых движениях, возникающих двигательных ощущениях и ситуациях, сопутствующим движениям; наблюдательность - способность держать в поле зрения различные объекты движений; уровень развития способности к представлению движений, умение видеть «внутренним оком» свои движения, прежде чем их выполнять. Находчивость и быстроту соображения – способность к быстрой и адекватной двигательной ориентации в изменяющейся ситуации, мышление – его критичность, логичность, оперативность, быстрота и точность ассоциаций, точность восприятий; способность следить за точностью своих движений во время их выполнения. То есть, способность овладевать техникой движений связана с огромным количеством операций познавательной сферы, следовательно, с интеллектуальными способностями индивида. Однако исследователи становления техники движений почему-то предпочитают говорить об обучаемости, а не об интеллекте.

В истории психологических исследований проблема интеллекта являясь, с одной стороны, наиболее изучаемой и распространенной, с другой стороны, остается самой дискуссионной. Так, например, до настоящего времени не сложилось однозначного определения интеллекта, хотя этим понятием активно оперируют в различных областях психологической науки.

Приведем несколько определений интеллекта: «Интеллект - это относительно устойчивая структура умственных способностей индивида» или «Интеллект - разум, способность мыслить, проницательность, совокупность тех умственных функций (сравнения, абстракция, образования понятий, суждения, заключения и т.д.), которые превращают восприятия в знания или критически переосмысливают и анализируют уже имеющиеся знания». В ряде психологических концепций он отождествляется с системой умственных операций; со стилем и стратегией решения проблем; с эффективностью индивидуального подхода к ситуации, требующего познавательной активности; со стилем когнитивным и пр. Интеллект определяется достаточно разнородно, но в общем виде имеются в виду индивидуальные особенности, относимые к сфере познавательной, прежде всего - к мышлению, памяти, восприятию, вниманию. Также интеллект отождествляют с системой умственных операций, со стилем решения проблем, с индивидуальным когнитивным стилем и т.д. Отсутствие однозначности в определениях понятия интеллект связано с многообразием его проявления. Однако всем этим проявлениям присуще то общее, что позволяет отличать их от других особенностей поведения, а именно, активизация в любом интеллектуальном акте мышления, памяти, воображения - всех тех психических функций, которые отвечают за познание окружающего мира.

Г. Айзенк (1982) выделяет три концепции, исходя из которых мы можем определять, что такое интеллект.

1. Биологический интеллект, под которым понимается физиологическая, нейрологическая, биохимическая и гормональная основа познавательного поведения, которая в основном связана со структурами и функциями коры головного мозга. Еще со времен сэра Ф. Гальтона было предположено, что высоким интеллектом отличаются люди, имеющие какое-либо природное физиологическое превосходство над другими, например, быстрейшую проводимость раздражителя от рецепторов к мозгу, либо скорость обработки информации, либо низкий (или высокий) порог чувствительности к уровню раздражения. Например, предложена гипотеза,

что уровень умственных способностей зависит от количества ошибок, которые возникают при обработке и передаче информации в коре головного мозга на уровне синапсов. Чем больше подобных ошибок, тем ниже коэффициент интеллекта.

2. Психометрический интеллект, который определяется стандартными тестами измерения интеллекта (IQ). Выделяются и исследуются такие проявления интеллекта, как рассуждение, решение задач, память, обучаемость, понимание, обработка информации, выработка стратегий, приспособление к окружающей среде. Именно он измеряется тестами интеллекта. Несмотря на всю тавтологичность этого определения (интеллект - это то, что измеряется тестами интеллекта), в психометрическом определении имеется смысл, поскольку факторный анализ множества тестов определения специальных способностей показывает, что за понятием психометрического интеллекта действительно стоит какой-то основополагающий фактор человеческой психики, определенным образом организующий ментальный опыт человека и отвечающий за эффективность переработки информации.

Даже если и не существует непосредственной зависимости психометрического интеллекта от биологического, в современных психофизиологических исследованиях обнаружено наличие корреляционной связи между психометрическим интеллектом, определяемым стандартными тестами интеллекта, и такими физиологическими показателями, как уровень сенсорного различения, время реакции, а также уровень слухового различения.

Г. Айзенк (1981) полагает, что именно измерение уровня биологического интеллекта отвечает современной научной парадигме, так как, по его мнению, все остальные виды интеллекта - социальный, психометрический - являются лишь следствием, внешними проявлениями биологического интеллекта, который и является его основной детерминантой.

3. Социальный интеллект рассматривает интеллект как проявление социально-полезной адаптации. Подобное определение интеллекта имеет давнюю традицию. В. Штерн давал определение интеллекта как «некоторую общую способность к новым жизненным условиям». Приспособительный акт – решение жизненной задачи с помощью интеллекта – осуществляется посредством действия с мысленным (ментальным) эквивалентом объекта посредством «действия в уме» или же во «внутреннем плане действия» при доминирующей роли сознания над бессознательным. Благодаря этому решение проблемы может быть осуществлено здесь и теперь без внешних поведенческих проб, правильно и одноразово: пробы, проверка гипотез осуществляется во «внутреннем плане действия». В данном случае «критерием интеллектуального поведения является не преобразование среды, а открытие возможностей среды для адаптивных действий индивида в ней».

В отечественной психологии Б.Ф. Теплов определял практический ум как направляющий свое действие от абстрактного мышления к практике, от общих принципов к конкретным обстоятельствам; в отличие от теоретического ума, направленного от «живого созерцания к абстрактному мышлению».

М.К. Акимова и др. (1984) намечают два пути анализа практического интеллекта: изучение особенностей мышления людей, занятых отдельными видами практической деятельности, анализ мудрости, понимаемой в самом

общем виде, например, как умение ориентироваться в социально-практических ситуациях.

Кроме того, в последнее время некоторые ученые (Г.Г. Гардинер, 1983, Р.Д. Штернберг, 2000) стали рассматривать множественный интеллект как существование различных и относительно самостоятельных типов интеллекта. Каждый из них представляет собой независимую функциональную систему, хотя все системы могут взаимодействовать между собой, определяя то, что называют интеллектуальностью. Выделяют следующие виды интеллекта: эмоциональный, музыкальный, телесно-кинестетический интеллект, лингвистический, интеллект успеха и т.д. Данная теория предполагает модульность интеллекта, то есть каждый тип интеллекта определяется определенной частью мозга и, таким образом, не зависит от других.

В этом контексте нам интересен как интеллект успеха, так и телесно-кинестетический интеллект.

Немаловажным является еще и тот факт, что уровень развития интеллекта связан с профессиональными успехами того или иного индивидуума, а профессиональный спорт, по сути - та же профессиональная деятельность.

Все выше изложенное говорит о том, что при рассмотрении успешности спортивной деятельности никак нельзя упускать интеллектуальные способности, тем паче, что они напрямую связаны с обучаемостью. Интеллект иногда определяется как обобщенная способность к обучению, а овладение спортивной техникой зависит от обучаемости того или иного спортсмена.

Сама же обучаемость определяется как «индивидуальные показатели скорости и качества усвоения человеком знаний, умений и навыков в процессе обучения». В основе обучаемости лежат: уровень развития процессов познавательных субъекта-восприятия, воображения, памяти, мышления, внимания, речи; уровень развития его сфер мотивационно-волевой и эмоциональной; развитие производных от них компонент учебной деятельности: уяснение содержания учебного материала из прямых и косвенных объяснений, овладение материалом до степени активного применения.

Овладение спортивной техникой связано также с некоторыми особенностями сенсорики: зрительного аппарата, тактильной чувствительности, порога мышечно-суставной чувствительности, вестибулярной и вестибуловегетативной реакции, оценки пространственных отношений, оценки микроинтервалов времени.

По данным некоторых авторов (Olsen E., 1956, Stroup F., 1957), степень глубины и периферичности зрения, а также зоркость – предпосылки для большого успеха в овладении техникой спортивных игр и видов единоборств. Способность на глаз определять расстояние необходимо развивать у всех спортсменов. Ограничение периферического зрения отрицательно сказывается на выполнении движений во всех видах спорта.

Наибольшее количество данных выявлено в исследованиях, показывающих связь между тонкостью кинестетических восприятий и возможностью успешного овладения техникой сложно координированных спортивных упражнений (Ананьев Б.Г., 1959; Ратов И.П., 1980; Чумаков Е.М. и др., 1980 и т.д.)

Для оценки способностей к обучению имеет смысл проследить динамику обучаемости, которая выражается в темпах прироста объективных показателей успешности обучения.

В школе дифференциальной психологии Теплова - Небылицына было выдвинуто представление о свойстве динамичности, или обучаемости, как первичном свойстве нервной системы - одним из важнейших врожденных свойств наряду с силой, подвижностью и лабильностью нервных процессов. Обучаемость понималась как скорость образования условных рефлексов.

Развитие учения П.К. Анохина (1975) о функциональной системе изменило и представление об обучаемости. По определению В.М. Русалова (1989), динамичность или обучаемость - это быстрота формирования новой функциональной системы в организме. В адаптологии возникло представление о формировании в процессе спортивной тренировки функциональной системы адаптации спортсмена к нагрузкам и о роли временного фактора - скорости адаптации (Солодков А.С., 1988).

При этом степень перестройки и функций ограничивается генетически определенной нормой реакции каждого человека, т.е. пределами изменчивости различных признаков организма, а скорость - специальными (темпоральными) генами, контролирующими изменение признаков во времени (Сологуб Е.Б., Таймазов В.А., 2000).

С одной стороны, обучаемость напрямую связана с пропускной способностью мозга, которая, в свою очередь, зависит от индивидуально-типологических особенностей личности. С другой стороны, ряд исследователей (Р. McGarry, R. Stelmack, 1992; Р. Barrett, Н. Eysenck, 1992) выявили, что скорость распространения в теле электрохимических нервных импульсов положительно коррелирует с некоторыми аспектами интеллекта, которые измеряются традиционными тестами. Следовательно, становление спортивной техники связано с уровнем развития интеллекта как по временным показателям, так и по качеству усвоения. Поскольку, технические навыки являются неотъемлемой частью соревновательной деятельности, постольку, можно предполагать, что успешная соревновательная деятельность связана с интеллектуальными способностями спортсмена, и эта связь тем выше, чем больше результат спортсмена зависит от техники двигательного действия.

Величина пропускной способности мозга существенно выше у спортсменов в тех видах спорта, в которых особенно большое значение имеет временной фактор. Так, по данным разных авторов, у квалифицированных спортсменов при напряженной спортивной деятельности пропускная способность колеблется в пределах 0,5-3,0 бит/с. У выдающихся спортсменов - членов сборных команд страны и олимпийских команд - пропускная способность достигает 4-6 бит/с. Показатели пропускной способности в значительной мере определяются врожденными особенностями, коррелируя с другими временными показателями деятельности индивида (динамическими чертами личности, темпераментом человека, показателями нейродинамики и психомоторики). Эти способности мало тренируемы (Сологуб Е.Б. Таймазов В.А., 2000).

Исследования Сологуб Е.Б., Бедриной З.Ю. (1990) позволили по степени увеличения способности к переработке информации выделить три группы спортсменов: с высокой способностью к обучению, со средним уровнем обучаемости, с низким уровнем обучаемости.

В другом аспекте обучаемость тесно связана с такими психическими свойствами личности как мышление, воображение, внимание, память. В

обучении двигательным действиям решающее значение имеет память - способность запомнить образ изучаемых движений, соответствующий порядок их воспроизведения, ситуации, типичные для данного действия, и в еще большей мере двигательная память – способность самого двигательного аппарата, в частности, мышц сохранять следы различных параметров выполняемых движений. Также как в ЦНС, эти следы в результате повторений переходят в самом двигательном аппарате от кратковременной к долговременной памяти.

Так же сложно представить себе процесс формирования двигательных навыков, если не задействованы такие психические свойства как мышление, которое по сути является одним из проявлений интеллекта.

Формирование двигательных умений высшего порядка связано с проявлением творческих способностей индивида, и это позволило В.Н. Дружинину (1987) сформулировать понятие "интеллектуального диапазона". Его смысл состоит в том, индивидуальные достижения, в том числе и творческие, определяются, прежде всего, уровнем общего интеллекта. Высокий уровень интеллекта является необходимым условием для творческих достижений, но, достигнет ли человек своего творческого предела, зависит от его мотивации, компетентности.

Наши собственные исследования показали зависимость формирования двигательного навыка в прыжках в длину и в высоту у детей дошкольного и младшего школьного возраста от интеллектуальных способностей ребенка. Как уже было сказано выше, интеллект нельзя рассматривать в отрыве от таких психических качеств личности как мышление, память, воображение, внимание. Используя методы психодиагностики, мы определили ведущие психические качества личности детей. В результате исследования выяснилось, что наиболее развитым качеством личности у детей дошкольного возраста было мышление, затем - память, далее - воображение и внимание, в группах младших школьников наиболее развитым качеством личности было внимание, затем - воображение, далее - мышление и память. Формирование двигательного навыка в прыжках в длину и в высоту проходило с использованием в традиционной методике психотехнических игр.

Психотехнические игры были включены в методику обучения легкоатлетическим прыжкам с целью совершенствования доминирующего качества личности. Мы намеренно совершенствовали доминирующее качество, а не подтягивали отстающие по аналогии с ведущим физическим качеством. Включение этих игр в традиционную методику обучения прыжкам позволило получить как более высокие результаты в технике выполнения двигательного действия, так и повысить сами результаты в этих легкоатлетических прыжках (С.Е. Войнова, О.В. Кузьменков, 2003).

Таким образом, все выше изложенное подтверждает наше предположение о положительном влиянии интеллектуальных способностей индивида на уровень его обучаемости двигательным действиям. Следовательно, вряд ли человек с низким уровнем развития интеллекта способен достигать наивысших успехов в спорте. Другое дело, что измерение традиционного IQ может не дать высоких показателей. Не случайно многие исследователи критикуют традиционную методику измерения интеллекта с помощью IQ тестов (Л. Кэмин, 1983; Р.Д. Штернберг, 2000 и др.). По всей видимости, объяснение взаимосвязи уровня развития интеллекта и успешности спортивной деятельности нужно искать в теории множественного интеллекта. Несомненно, что более детальное изучение этих

аспектов позволит ответить на многие вопросы, стоящие сейчас перед исследователями в сфере спортивной деятельности.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ СЕНСОМОТОРНОЙ СФЕРЫ ЧЕЛОВЕКА

А.М. Войтенко, член-корреспондент БПА,
кандидат медицинских наук, доцент

Г.А. Кузовков, кандидат медицинских наук

В структуре профессиональной деятельности значительной части населения все большее значение приобретают так называемые операторские функции, обусловленные необходимостью обработки информации и управления соответствующими объектами, причем на любом уровне взаимодействия субъекта и объекта управления за человеком остается решающее слово.

Успешность реализации подобных задач определяется степенью развития сенсомоторной сферы человека, детерминируемой скоростью и точностью различных сенсомоторных реакций. Они являются отражением скорости и адекватности протекания психических актов в условиях реальной деятельности. К их числу относятся простая и сложная сенсомоторные реакции, а также реакции на движущийся объект.

1. Простая сенсомоторная реакция – реакция, при которой в ответ на появление однозначного стандартного сигнала следует стандартная однозначная ответная реакция. В подобных реакциях человек выполняет то или иное ответное движение (нажимает кнопку, перемещает рычаг) в ответ на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал с максимально возможной для него скоростью. Таким образом, при простой сенсомоторной реакции отсутствует альтернативная и имеется временная неопределенность.

Показателем простой сенсомоторной реакции может служить только время, так как при отсутствии выбора ошибки исключаются. Время простой сенсомоторной реакции определяется, прежде всего, модальностью сигнала. Так, при тактильном раздражителе латентный период составляет 0,09-0,22 с, при звуковом – 0,12-0,18 с, при световом – 0,15-0,22 с.

Латентный период зависит и от интенсивности сигнала: чем больше интенсивность, тем короче латентный период. Однако сверхсильный раздражитель может вызвать охранительное торможение, и в этом случае время реакции возрастает, иногда очень значительно.

2. Сложная сенсомоторная реакция (реакция выбора, дизъюнктивная реакция) – реакция, при которой в ответ на появление одного из нескольких возможных сигналов следует движение одним из нескольких заданных органов управления. При этом виде реакции имеется как альтернативная неопределенность (неизвестно, какой сигнал появится), так и временная (неизвестно, когда он появится).

Время реакции выбора всегда больше, чем простой сенсомоторной реакции, при этом его величина тем значительнее, чем из большего числа сигналов осуществляется выбор. Установлено наличие линейной зависимости латентного периода от количества информации, содержащейся в сигнале (закон Хика – Хаймена), но проявляется этот закон лишь у операторов, имеющих опыт управления данной системой. Точность и

скорость ответных двигательных реакций (скорость переработки информации) определяются и тренированностью – с увеличением количества упражнений латентный период и количество ошибок уменьшаются.

Другим фактором, влияющим на скорость переработки информации, является степень совместимости сигнала и реакции. Если расположение органов управления находится в строгом соответствии с расположением сигналов, т.е. имеется структурная общность сенсорного и моторного полей, то скорость и качество реакций возрастают. В этом заложен один из путей рационализации рабочего места оператора.

Скорость передачи информации зависит и от сложности ответной двигательной реакции (строго определенного направления движения, дозированной величины усилия и т.п.), так как на формирование более сложного двигательного акта требуется больше времени (латентный период двигательной реакции увеличивается).

3. Реакция на движущийся объект (РДО) – реакция, где сигналом для двигательного ответа является момент достижения движущимся объектом некоторой заданной точки. Простейшим примером РДО является остановка стрелки секундомера в определенной точке отсчета.

Точность подобных реакций зависит от времени предшествующего наблюдения за движущимся объектом (величина поля обзора). Его уменьшение влияет на точность реакции в гораздо большей степени, чем увеличение скорости движения этого объекта. В процессе тренировок человек приспособливается к восприятию движущихся объектов, более широко использует периферическое зрение, точнее фиксирует точку упреждения.

По точности РДО можно судить о состоянии пространственно-временной антиципации как функции, суть которой состоит в ориентации на предвидимое будущее. Она основана на знании логики событий. Антиципация возможна благодаря скрытой реакции ожидания, настраивающей оператора на определенные действия, когда, казалось бы, для них нет достаточных оснований. Предвидение возможных сигналов и ориентация на наличную ситуацию делают в данном случае возможным планирование человеком своего поведения.

В процессе профессиональной деятельности человеку зачастую приходится осуществлять так называемую **совмещенную деятельность** (СД), под которой понимается одновременное выполнение задач, имеющих различную структуру и содержание, причем без ущерба качеству основной работы.

Успешность СД определяется наличием соответствующих профессиональных навыков и имеющимся у человека резервами внимания, необходимыми для выполнения дополнительной задачи на фоне непрекращающейся основной.

С психофизиологической точки зрения, трудность совмещения различных действий заключается в противодействии процессу торможения в ЦНС (которое устраняет другую деятельность) при выполнении одной из задач и одновременном поддержании достаточно высокого потенциала возбуждения, необходимого для успешного решения каждой задачи как минимум в двух различных функциональных системах головного мозга. Сила и стойкость доминантных очагов возбуждения, образующихся при выполнении совмещенных задач, а также их воздействие на другие очаги выражены тем сильнее, чем более сложной является задача.

Следует иметь в виду не только абсолютную сложность, определяемую структурой задачи, но и относительную сложность, обусловленную как условиями совмещения, так и взаимовлиянием структур совмещенной работы. Наибольший помехообразующий эффект возникает при совмещении задач, близких по своей психофизиологической структуре.

Таким образом, способность человека к выполнению совмещенной деятельности является необходимым профессионально важным качеством, обеспечивающим успешность функционирования всей системы «человек-машина», особенно в условиях дефицита времени и/или информации.

Следовательно, формирование и развитие сенсомоторной сферы человека должно предусматривать:

- тренировки по отработке задач слежения за движущимися объектами (РДО) с постепенно увеличивающейся информационной нагрузкой;

- тренировки по реализации сложных сенсомоторных реакций с выбором из двух и трех равновероятных световых сигналов;

- тренировки по выполнению задач совмещенной операторской деятельности, моделируемой путем одновременного предъявления оператору задач слежения за движущимися объектами и реализации сложных сенсомоторных реакций.

- Для тренировки отдельных сенсомоторных качеств, отработки экстренных действий в ситуациях при дефиците времени, при психофизиологическом сопровождении профессиональной реабилитации после различных заболеваний и травм могут использоваться различные тренажеры, в том числе и реализованные в виде современных программных продуктов. В частности, нами создан "Автоматизированный комплекс оценки сенсомоторных качеств человека" (А.М. Войтенко, С.Ю. Зайцева, В.Н. Ишутин, 2002), позволяющий изучать:

- характеристики пространственно-временной антиципации по точности реакций на движущийся объект (РДО);

- скорость переработки информации по точности и времени сложных сенсомоторных реакций с выбором из двух и трех равновероятных световых сигналов;

- способность выполнения задач совмещенной операторской деятельности по сохранности точности управления (основной канал управления) и величине резервов внимания (дополнительный канал управления).

Все перечисленные методики могут реализовываться отдельно или в любой комбинации (рис. 1).

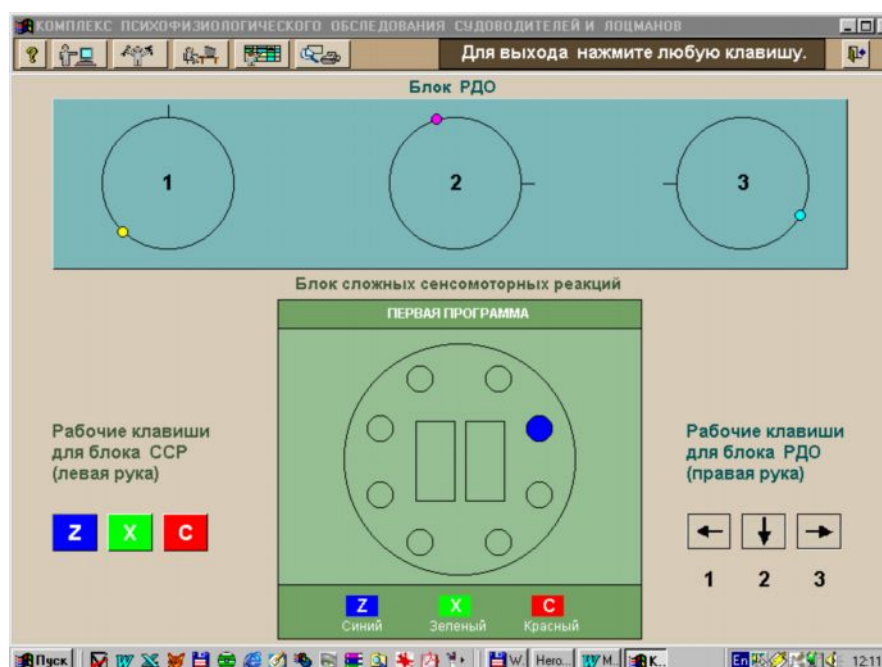


Рис 1. Демонстрация работы "Комплекса" в режиме совмещенной операторской деятельности.

По окончании тестирования определяются:

- среднее время ошибки РДО и преобладание запаздывающих или преждевременных реакций на одно предъявление отдельно по каждому каналу управления и суммарно по всем индикаторам;
- скорость переработки информации отдельно по каждой программе за минуту и в среднем за время обследования;
- показатели сохранности точности РДО и величина резервов внимания оператора при выполнении задач совмещенной операторской деятельности.

Результаты работы каждого обследуемого помещаются в базу данных и могут быть распечатаны или представлены в электронном виде.

Систематическое проведение подобных тренировок обеспечит повышение эффективности мер профессиональной подготовки специалистов за счет устранения имеющегося дефицита операторских профессионально важных качеств, а также развития таких познавательных психических процессов, как память, внимание и мышление. Помимо этого, тренировки с использованием "Автоматизированного комплекса оценки сенсомоторных качеств человека" обеспечивают психофизиологическую готовность специалиста к действиям в условиях дефицита времени за счет формирования особых качеств (оперативное мышление и антиципация), обеспечивающих успешную деятельность, в том числе в сфере физической культуры и спорта.

Литература:

1. Войтенко, А.М. Комплекс психофизиологического обследования операторов. / А.М. Войтенко, С.Ю. Зайцева, В.Н. Ишутин // Военная профилактическая медицина. Проблемы и перспективы. 1-й съезд военных врачей медико-профилактического профиля ВС РФ. Труды съезда. - СПб., 2002. - С.494 – 495.

2. Войтенко, А.М. Психофизиологические основы профессиональной реабилитации операторов с нарушениями сенсомоторной сферы. / А.М.

Войтенко // Актуальные проблемы патофизиологии и психофизиологии в клинике. Материалы Российской науч. конф. – СПб., 2002. - С. 33-36.

3. Ворона, А.А. Теория и практика психологического обеспечения летного труда. / А.А. Ворона, Д.В. Гандер, В.А. Пономаренко. – М.: Воениздат, 2003. – 280 с.

4. Галлай, М.Л. О комплексном подходе при психофизиологической оценке подготовленности летного состава в условиях тренажерной подготовки. / М.Л. Галлай, А.М. Войтенко, Ю.З. Захарьянц // Психофизиологические проблемы профессиональной подготовки специалистов гражданской авиации: Межвузовский тематич. сборник науч. трудов. – СПб.: АГА, 1995. - С.25-29.

5. Захарьянц, Ю.З. Психофизиологические исследования действий пилота в экстремальных условиях полета на тренажере вертолета Ми-8. / Ю.З. Захарьянц, А.М. Войтенко // Психофизиологические и медицинские проблемы повышения профессиональной работоспособности специалистов гражданской авиации: Межвузовск. тематич. сборник науч. трудов. – СПб.: Академия ГА, 1996. - С.63-65.

6. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. - СПб.: Изд. Дом «Сентябрь». - 2001. - 260 с.

7. Справочник по инженерной психологии/ Под ред. Б.Ф. Ломова. – М.: Машиностроение, 1982. – 368 с.

8. Хрестоматия по инженерной психологии/ Сост. Б.А. Душков, Б.Ф. Ломов, Б.А. Смирнов/ Под ред. Б.А. Душкова: Учебное пособие. - М.: Высш. шк., 1991. - 287 с.

=====

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ОБУЧЕНИЮ В ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

А.С. Жуков

Военно-учебные заведения Министерства обороны Российской Федерации (вузы МО РФ) осуществляют обучение иностранных военнослужащих более чем по 600 специальностям и специализациям. В военных академиях, университетах, институтах и их филиалах готовят офицеров (с высшим военно-специальным образованием), предназначенных для замещения первичных офицерских должностей командиров взводов, им равных и выше (до командира батальона включительно) со сроками обучения от 4 до 6 лет.

Прием иностранных военнослужащих в вузы МО РФ осуществляется на основе межправительственных соглашений, контрактов и заявок национальных военных командований, инструкции "Об организации подготовки национальных военных кадров и технического персонала иностранных государств в воинских частях и организациях Вооруженных Сил Российской Федерации". В соответствии с этими документами установлено, что:

- списки кандидатов на обучение формируются национальными военными командованиями и направляются в Министерство обороны Российской Федерации;

- кандидаты должны прибыть в военно-учебные заведения Министерства обороны Российской Федерации к установленным срокам, имея при себе копию документа об образовании, медицинское заключение о состоянии здоровья, сертификат на СПИД и некоторые другие документы.

На наш взгляд, такая система комплектования вузов МО РФ иностранными военнослужащими имеет существенный недостаток: в ходе отбора кандидатов национальными приемными комиссиями не осуществляется оценка их профессиональной пригодности по психологическим и психофизиологическим показателям, или же результаты такой оценки не обязательны к представлению в вузы МО РФ.

Между тем, обучение в любом военно-учебном заведении сопряжено с повышенными умственными, физическими и психоэмоциональными нагрузками, требует длительного периода военно-профессиональной адаптации. Кроме этих традиционных для обучения в вузе факторов, для иностранных военнослужащих существенными являются еще и проблемы акклиматизации, социокультурные влияния, выработка иных поведенческих стереотипов, преподавание учебных дисциплин на неродном (русском) языке и т.п.

Опыт, накопленный в системе профессионального психологического отбора (ППО) Вооруженных Сил Российской Федерации показывает, что отсутствие необходимых профессионально важных качеств, обеспечивающих успешность обучения, или изначально низкий уровень таких качеств у кандидатов на подготовку в вузах МО РФ отрицательно сказывается на процессе адаптации к военной службе. В настоящее время до 20-30% молодых военнослужащих не способны быстро адаптироваться к условиям военной службы и, как правило, нуждаются во врачебном наблюдении и диспансерном учете (Новиков В.С., Боченков А.А., 1997). Такие военнослужащие, особенно на начальных этапах воинской службы, предъявляют большое количество психосоматических жалоб, для них характерен высокий уровень психоэмоционального напряжения, неадекватные межличностные взаимоотношения в воинских коллективах, зачастую приводящие к чрезвычайным происшествиям (Новиков В.С. с соавт., 1997). Анализ целесообразности проводимых мероприятий ППО убедительно свидетельствует о важной роли психологических характеристик личности для успешного обучения в вузе и последующего эффективного выполнения задач профессиональной деятельности (Кудрин И.Д., Решетников М.М., 1986; Кулагин Б.В., 1988; Шабалин В.Н., 1995). Совершенствование учебно-воспитательного процесса в военно-учебных заведениях Российской Федерации предполагает использование научно-обоснованной методологии изучения и практического применения категорий «человеческого» и «личного» факторов в современных условиях (Боченков А.А., Находкин Г.В., Горбунов А.Н., Воронков М.В., 2002).

К сожалению, вузы МО РФ в соответствии с действующими руководящими документами и межправительственными соглашениями лишены возможности проводить мероприятия профессионального психологического отбора иностранных военнослужащих. Вместе с тем, очевидно, что дальнейшее совершенствование учебно-воспитательного процесса при подготовке иностранных военнослужащих в вузах МО РФ невозможно без создания системы психофизиологического обеспечения и связано с разработкой таких звеньев этой системы, как психофизиологическая экспертиза и психофизиологическое сопровождение учебной деятельности курсантов.

О необходимости создания системы психофизиологического обеспечения учебно-воспитательного процесса по подготовке иностранных военнослужащих в вузах МО РФ говорит хотя бы тот факт, что среди российских курсантов процент отчисленных из вузов составляет в среднем 16%, тогда как среди курсантов зарубежных армий - 31%. Анализ особенностей поведенческой регуляции курсантов Киргизской Республики, обучающихся в военно-учебных заведениях г. Санкт-Петербурга, показал, что по интегральной оценке результатов ППО лишь 5,3% обследованных курсантов имели I категорию профессиональной пригодности, тогда как IV категорию – 31% курсантов. Между тем, граждане Российской Федерации, имеющие IV категорию профессиональной пригодности, не могут быть направлены на обучение в военно-учебные заведения Министерства обороны Российской Федерации.

Вновь создаваемая система психофизиологического обеспечения учебного процесса иностранных военнослужащих в вузах МО РФ, на наш взгляд, должна включать в себя:

- психофизиологическую экспертизу, целью которой должно явиться прогнозирование возможности успешного обучения иностранных военнослужащих по учебным планам и программам военно-учебных заведений Министерства обороны Российской Федерации путем установления степени соответствия уровня развития познавательных психических способностей, нервно-психической устойчивости, оценки адаптационных возможностей личности и специальных качеств курсантов;

- психофизиологическое сопровождение учебного процесса с определением конкретных мероприятий медицинского, психолого-педагогического и воспитательного характера, направленных на оптимизацию адаптационных процессов иностранных военнослужащих к условиям обучения в вузе МО РФ.

Таким образом, системное изучение психофизиологического состояния иностранных военнослужащих позволит существенно повысить эффективность учебно-воспитательного процесса в военно-учебных заведениях Министерства обороны Российской Федерации.

Литература

1. Боченков, А.А. Психологическая экспертиза курсантов младших курсов. / А.А. Боченков, Г.В. Находкин, А.Н. Горбунов, М.В. Воронков. – СПб.: ВМедА, 2002. - 21 с.

2. Новиков, В.С. Теоретические и прикладные основы профессионального психологического отбора военнослужащих. / В.С. Новиков, А.А. Боченков. - СПб.: ВМедА, 1997. – 187 с.

3. Новиков, В.С. Психологическое обеспечение учебного процесса ВВУЗов. / В.С. Новиков, А.А. Боченков, А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин. - СПб.: ВМедА, 1997. - 254 с.

4. Кудрин, И.Д. Современное состояние и проблемы профессионального отбора военнослужащих / И.Д. Кудрин, М.М. Решетников // Воен. - мед. журн. - 1986. - №12. - С. 40 - 43.

ИЗУЧЕНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ МОТИВАЦИИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОК

А.В. Иванов, кандидат педагогических наук, доцент

Ю.А. Липов

В спортивной деятельности, протекающей в исключительно экстремальных условиях, главной ее характеристикой выступает мотивация достижения высшего спортивного результата. Мотивация, являясь стержневой характеристикой личности, ведет спортсмена к поставленной цели, влияет на характер протекания практически всех психических процессов (Кантор Е.Д., 1987).

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации не может быть сведен лишь к совершенствованию всех сторон спортивного мастерства и на этой основе к достижению высших спортивных результатов. Процесс должен рассматриваться как управление спортивной деятельностью, одним из важнейших рычагов которого является контроль направленности мотивации, ее диагностики для ответа на вопрос, является ли конкретный вид спорта для данного спортсмена деятельностью, а исходя из этого - индивидуальной реализации тренировочного и соревновательного процессов (Пилюян Р.А., 1989).

Известно, что фундамент мотивационной сферы личности составляют ее потребности - источник и движущие силы человеческого поведения (Евсеев Ж.М., 1988).

Учитывая, что в управлении спортивной деятельностью дзюдоисток важное место занимает контроль направленности мотивации, а также с целью диагностики направленности мотивации у спортсменов нами было проведено исследование для выявления степени важности того или иного мотива потребности.

Исследование проводилось по методике, разработанной В.И. Тропниковым (1989) для выяснения степени важности различных причин, которые побуждают дзюдоисток заниматься выбранным видом спорта.

В анкетировании принимали участие 39 дзюдоисток (мсмк, мс, кмс) в возрасте 19 – 22 лет, имеющих стаж занятий дзюдо от 6 до 12 лет.

В результате проведенного исследования были получены следующие показатели. Лидирующими по степени выраженности у дзюдоисток были мотивы:

- - потребности физического совершенства (3,44 у.е.);
- - потребности в повышении престижа, желания славы (3,30 у.е.);
- - потребности развития характера и психических качеств, а также потребности эстетического удовольствия и острых ощущений (3,03 у.е.).

Следующим по степени важности был указан мотив потребности в материальном благополучии (2,95 у.е.), затем - мотив потребности познания (2,80 у.е.), а следом расположились:

- мотив потребности в приобретении полезных для жизни умений и знаний (2,64 у.е.);
- мотив потребности в коллективистской направленности (2,46 у.е.).

Таким образом, можно предположить, что у дзюдоисток данной возрастной группы преобладают потребности социальной направленности над материальной.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РЕЗЕРВЫ БОРЦА

Б.В. Иванюженков, кандидат педагогических наук

В.В. Нелюбин, доктор педагогических наук, профессор

Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью борца показывают, что победа на соревнованиях крупного ранга напрямую связана с резервными возможностями его организма, которые он вынужден подключать в самых трудных ситуациях соревновательных поединков, а своевременное использование энергетического потенциала, генерированного в спортивную подготовку, гарантирует ему достижение высокого результата.

Систематическая спортивная работа в рамках комплексной подготовки высококвалифицированного борца, приведение его индивидуальных психофизиологических особенностей в границы, гарантирующие достижение высокого спортивного результата, возможно только при наличии соответствующих резервов в организме, наибольшая степень развития которых происходит при совершенствовании индивидуального стиля деятельности.

Проблема резервных возможностей человека является актуальной. Она подвергается систематическому изучению и разработке применительно к задачам, интересующим спортсменов, тренеров и других специалистов. Установлено, что представление о функциональных резервах тесно увязывается с представлением об адаптационных возможностях организма. Любая адаптация организма спортсмена, не исключая и адаптации к интенсивной спортивной деятельности, а также и к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, осуществляется через активную мобилизацию его физиологических резервов (Мозжухин А.С., 1972, Солодков А.С., 1987, 1989).

Спортивная борьба является одним из энергоемких видов спорта. Продолжительность полуфинальных и финальных соревновательных поединков, доходящая в большинстве своем до 9 минут борьбы, на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх говорит о большом расходе энергии борца. Спортсмен, борющийся на соревнованиях этого масштаба за 1-2 места, в течение трех дней соревнований проводит обычно от 5 до 6 поединков, а в полуфинале, в борьбе за 3-4 места – 7-8 схваток. Соревновательная деятельность, протекающая на фоне значительной стгонки веса, в условиях высокой силовой и жесткой конкурентной способности соперников, заставляет их пользоваться резервами своего организма.

Высокая экстремальная напряженность соревновательных поединков существенно отражается на адаптационных возможностях борцов, которая стимулируется и компенсируется скрытыми резервами человеческого организма. За счет высоких компенсаторных функций организма при системной тренировочной работе происходит приспособление (адаптация) человека к высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам. Практика показывает, что организм тренированного борца обладает большими резервными возможностями. Он может качественно и быстро подключать их и эффективно использовать в трудных ситуациях поединка. Резервы организма увеличиваются и активизируются в ходе тренировочной

работы, проходящей в виде систематических функциональных и силовых усилий и напряжений.

Резервы человека могут быть условно подразделены на функциональные и морфологические. Резервные возможности организма борца следует рассматривать как приобретенную в ходе эволюционных и тренировочных совершенствований суммарную адаптационную способность органа, системы и организма в целом выполнять многократно интенсифицированную, по сравнению с обычной жизненно необходимой функцией, спортивную нагрузку. При выполнении борцом спортивной работы у него происходит адаптация организма к высоко интенсивной мышечной деятельности. Она осуществляется через тотальную мобилизацию его физиологических резервов, повышающих функциональный уровень клеток, органов и систем, а также всего организма спортсмена в целом. В связи с этим его физиологические резервы, как показано физиологами, в большей степени формируются и совершенствуются в учебно-тренировочном процессе и соревновательных условиях, создавая определенный запас прочности, располагающийся: 1) в нервных, мышечных и других клетках; 2) в органах – сердце, легких, почках и др.; 3) в системах организма – сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и др.; 4) в регуляции гомеостаза и двигательной координации мышечных групп с работой вегетативных органов (дыхания, кровообращения и др.).

Первый резерв обычно включается и обеспечивает адаптационные и акклиматизационные функции к длительной, но не интенсивно выполняемой работе. Второй и третий резерв обеспечивают спортсмену переход от спокойной работы к интенсивной мышечной деятельности, выполняемой в тренировочной и соревновательной работе. Они создают непосредственное противодействие неблагоприятным факторам окружающей среды, координируют работу вегетативных и двигательных систем, интегрируя их функции и приспособляя организм к различным условиям деятельности, вплоть до экстремальных и стрессовых ситуаций.

Следует отметить, что у спортсмена на пограничном переходе от состояния покоя к выполнению мышечной работы с максимальной интенсивностью, а также борьбе за жизнеспособность, отмечается различная системная очередность включения его резервных энергетических источников. Их подключение происходит последовательно, по мере возрастания интенсивности выполняемых нагрузок. А.С. Мозжухин (1972) и А.С. Солодков (1989) установили, что потенциал резервных «сил», обеспечивающий организму спортсмена выживание в тяжелейших или опасных для существования условиях, может реализовываться и после потери им сознания, даже в обморочном состоянии.

В период выполнения высоко интенсивной работы борец может подвергаться мощному воздействию нестандартного по интенсивности фактора окружающей среды и вариативных психофизических и тактико-технических действий, исходящих от соперника. В таком состоянии борец на фоне возникающих стрессовых ситуаций и специфичных помех в большинстве случаев не может отчетливо проследить и проконтролировать степень включения своих резервных сил, их расход и исчерпание. Поэтому в условиях выполнения интенсивной работы и воздействия неблагоприятных факторов среды в процессе подключения резервов у спортсмена не всегда происходит усиление работы всех органов и систем, обслуживающих его организм. В этих ситуациях обычно происходит взаимная компенсация, т.е. повышение физиологической активности органов одних систем (серечно-

сосудистой, двигательной) за счет угнетения деятельности органов других систем обслуживания (выделительной, пищеварительной). Отмечается, что величина расхода резервных сил обычного человека не очень велика. Есть предположение, что в условиях обыденной жизни, в трудовой и учебной деятельности, организм человека затрачивает до 35% своих абсолютных возможностей. Эта работа выполняется свободно, без всякой подготовки, особых напряжений нервной системы и без проявления волевых затрат.

При выполнении спортивной работы с тренировочной нагрузкой в диапазоне 35-55% от абсолютных возможностей организма от него требуется проявление значительных волевых усилий, профессионального напряжения и концентрации интеллектуальных, психических и физических сил. При выполнении соревновательной работы на состязаниях крупного масштаба, требующей от спортсмена предельной мобилизации функций всех систем организма, происходят большие затраты различной разновидности сил. Работа, выполняемая в экстремальных условиях, предъявляет организму спортсмена максимальные требования. Это приводит к расходу труднодоступных потенциальных сил и возможностей спортсмена, вызывающих большое психологическое и физическое утомление. В этом состоянии спортсмен затрачивает от 55 до 75% энергетического потенциала, граничащего с «порогом мобилизации» скрытых природой человеческих возможностей и сил. Далее, за пределами этого физиологического барьера, остаются только автономно и тщательно охраняемые организмом резервы, расход которых природой не предусмотрен. Он контролируется и в большинстве случаев всячески ограничивается, поэтому без специальной подготовки и высокого уровня тренированности его расход практически невозможен. Способности спортсмена к использованию сил из этих «кладовых» могут обеспечиваться только специальной и длительной тренировочной подготовленностью организма к сверхусилиям и напряжениям, проявляемым в экстремально-стрессовых условиях протекания спортивной деятельности.

Выполняемые борцом различные тактико-технические комбинационные сочетания, высокоинтенсивная двигательная работа, отрицательные эмоции и воздействие факторов внешней среды приводят к существенному повышению у него минутного объема дыхания, минутного объема крови, ЧСС, частоты и глубины дыхания, скорости кровотока и др. Происходящие в организме возмущения следует рассматривать как средство активной мобилизации физиологических резервов, протекающей в неблагоприятных условиях спортивной деятельности. Резервы последнего физиологического рубежа рассматриваются физиологами как функциональные – скрытые возможности организма. Функциональные резервы по своей разновидности могут быть подразделены на: 1) резервы биохимические, связанные с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена веществ и их координации; 2) резервы физиологические, связанные с интенсивностью и длительностью работы органов и систем органов и их нейрогуморальной регуляцией. Они находят свое выражение в повышении работоспособности организма спортсменов, крайне необходимой в условиях тренировочной и соревновательной деятельности; 3) резервы спортивно-технические, связанные со способностью по использованию и дальнейшему совершенствованию имеющихся двигательных и тактико-технических навыков и формированию новых образований на базе их комбинационных сочетаний; 4) резервы психические, связанные с мотивацией достижения

поставленной спортсменом цели, со способностью реализации волевых качеств (черт), помогающих преодолевать утомление, сбивающие факторы, отрицательные эмоции и болевые ощущения, с готовностью пойти на риск, даже получить травму ради победы на Олимпийских играх и т.д.

Биохимические резервы организма протекают главным образом на клеточном и тканевом уровнях, а физиологические резервы связаны с утилизацией преимущественно на органном и системном уровнях обслуживания организма. Под физиологическими резервами спортсмена понимаются возможности его органов и систем повышать интенсивность своих функций, а также координировать взаимодействие между ними, достигая оптимального для данных условий уровня функционирования организма.

Клеточный уровень физиологических и биохимических резервов обеспечивает адаптацию и акклиматизацию организма спортсмена к длительно действующим факторам. Резервы органного и системного уровня обеспечивают непосредственный переход от состояния покоя к интенсивной мышечной деятельности. Они оказывают противодействие неблагоприятным факторам внешней среды, а резервы, функционирующие на уровне цельного организма, обеспечивают координацию работы вегетативных и двигательных систем, интегрируя ее в приспособительную реакцию организма к условиям выполнения трудной работы.

Физиологические резервы, по очередности включения, могут быть подразделены на три очереди (эшелона). Первый эшелон физиологических резервов будет задействован при переходе спортсмена от состояния покоя к учебно-тренировочной работе, протекающей в привычной повседневной деятельности. Здесь первыми будут включаться физиологические резервы, сразу же усиливающие деятельность его органов. В этом варианте уровень работы систем организма характеризуется, прежде всего, профессиональными энергозатратами, а также показателями, определяющими функции организма в повседневных учебных занятиях. При этом, включение организма в работу первого уровня, такую как решение учебных задач, не вызывает у спортсмена особых трудностей.

Для выполнения борцом тренировочной работы подключается второй эшелон физиологических резервов. Включение резерва второго эшелона (уровня) происходит, когда организм спортсмена попадает в экстремальную ситуацию, обусловленную реактивным изменением условий окружающей среды, а также дискретными и региональными изменениями, происходящими в организме. Эти изменения вызываются субмаксимальными физическими напряжениями, работой, выполняемой до отказа, или воздействиями астенических раздражителей (эмоций), возникающих в ходе единоборства. Последние могут рассматриваться как активные средства экстренной мобилизации физиологических реакций второго уровня. Резервы третьего уровня подключаются и функционируют в экстремальных условиях работы до произвольного отказа организма при воздействии на него глобальных и чрезвычайных тренировочных и соревновательных раздражителей, тесно перемежающихся между собой. В этих условиях резервы организма спортсмена полностью никогда не используются. В дальнейшем они расходуются с индивидуальной направленностью, достигающей до 75%, во многом зависящей от специальной тренированности. Оставшийся потенциал резервных сил специально блокируется организмом для последующего использования его в борьбе за человеческую жизнь в критическом состоянии. Это и есть закрытый комплекс сил, входящих в четвертый эшелон резервов.

Есть предположение, что он составляет трудно доступный для целенаправленного использования объем резервных сил организма и не может быть включен в «работу» автоматически. Поэтому для спортсмена важно иметь не столько большие по объему резервные возможности, сколько умение оперативно и своевременно включать и использовать их в условиях соревнований или опасной для жизни спортсмена ситуации.

Специалистов по физической культуре, в первую очередь, интересуют резервы первого эшелона. Они обычно реализуются в условиях повседневной, трудовой, учебной деятельности спортсмена, а также механизмы постепенного перевода части резервов второго уровня в первый. Большой интерес для спортсменов и тренеров представляет вопрос перевода физиологических резервов из второго эшелона в первый и из третьего - во второй, а также умение пользоваться ими сознательно в различных сочетаниях. К естественным механизмам активной мобилизации резервов относится тренировочная работа (второй уровень), характеризующаяся определенными изменениями в организме спортсмена. Они обеспечивают разворачивание компенсаторных механизмов, создающих сверхвосстановительные процессы в организме спортсмена. Однако этот мобилизационно-тренировочный процесс весьма замедлен и может длиться в организме спортсмена месяцы и даже годы. В спортивной деятельности человека естественным ускорителем мобилизации резервов являются эмоции. С их помощью активизируется утилизация физиологических резервов второго эшелона. Кроме того, они могут частично переводить резервы из третьего эшелона во второй.

Специалисты в области большого спорта больше интересуются резервами второго эшелона в целях его усиления за счет освоения и перекачки организмом энергетических резервов третьего уровня. Высоквалифицированные борцы, имеющие высокий уровень спортивной готовности, отличаются тем, что могут переносить чрезвычайные нагрузки в неблагоприятных условиях спортивной борьбы, пользуясь энергетическими силами третьего эшелона. Это происходит за счет правильно организованного регулярного тренировочного процесса, который обеспечивает спортсмену повышение физиологических резервов. Практика подтверждает, что физиологический потенциал резервов может возрастать под воздействием системной подготовки как к физическим нагрузкам, так и к действию различных неблагоприятных раздражителей, исходящих от внешней среды. Однако достаточно длительное влияние на организм неблагоприятных воздействий, таких как гиподинамия, повышение содержания углекислоты во вдыхаемом воздухе, могут существенно снижать его физиологические резервы, что незамедлительно негативно отражается на спортивном результате.

Фармакологические препараты стимулирующей направленности относятся к искусственным способам мобилизации резервных ресурсов организма. Применение их наносит вред здоровью спортсменов, что доказано неоднократными несчастными случаями на тренировках и соревнованиях. Их вредоносное воздействие заключается в том, что они, перекачав значительную часть «закрытых» резервов четвертого эшелона в действующие, способствуют неадекватному расходу сил, создают существенные повреждения функциональных систем и могут привести к патологическому состоянию и даже гибели спортсмена. Процедура восстановления неестественно израсходованных сил из «закрытых» природой запасников пока не известна и требует проведения

дополнительных научных исследований. Кроме того, возникновение скандальных эксцессов на официальных международных соревнованиях вредит имиджу команды и приводит к дисквалификации спортсменов, выводя их на длительный период из системы спортивной подготовки. Проблема использования функциональных резервов в подготовке борца весьма актуальна и тесно увязывается с состоянием здоровья спортсмена и продолжительностью его спортивной жизни. Она является большим резервом для дальнейшего роста спортивных результатов.

=====

К ВОПРОСУ О ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

В.Н. Ишутин, член-корреспондент БПА,

кандидат медицинских наук, доцент

А.М. Войтенко, член-корреспондент БПА,

кандидат медицинских наук, доцент

Г.А. Кузовков, кандидат медицинских наук

М.Г. Чигазова

В современном обществе более чем у двух третей взрослого населения выявляются различные патологические состояния позвоночного столба. Преимущественно в своей основе это - дегенеративно-дистрофические процессы. Среди них на первом месте находится остеохондроз позвоночника. Его распространенность среди различных контингентов взрослого населения колеблется от 31 % до 66 %. Более высокий уровень вертеброгенной заболеваемости отмечается среди трудоспособного населения по сравнению с населением в целом. Так, 78,9 % больных поясничным остеохондрозом составляют лица в возрасте 26-50 лет, а после 30 лет каждый пятый страдает дискогенным радикулитом, являющимся одним из синдромов остеохондроза.

По результатам обследования городского населения заболеваемость остеохондрозом позвоночника на 10000 населения составляет 135,4 - у мужчин и 136,2 - у женщин, в сельской местности - 45,3 на 1 000 жителей.

Установлено, что в течение года на каждую тысячу населения регистрируется 22,5 обращений по поводу остеохондроза, причем у 3,3 из них этот диагноз устанавливается впервые. Истинная заболеваемость взрослого городского населения составляет 51,2 на 1000 жителей.

Остеохондроз позвоночника начинают диагностировать уже в возрасте 15-19 лет: на 1000 жителей этой возрастной группы отмечается 2,6 случаев заболевания. В 20-29 лет остеохондрозом страдает 1,1% населения (10,5%).

Выявлены значительные колебания частоты заболевания остеохондрозом позвоночника в городах России: от 7,9% - во Владикавказе до 150,1% - в Кемерово. Это, вероятнее всего, связано с различным климатогеографическим расположением, развитием определенных отраслей промышленности, квалификацией врачебного состава.

Большая распространенность дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника, трудности диагностики и лечения вызывает не только социальные, но и материальные потери.

Среди причин первичной инвалидности из-за заболеваний опорно-двигательного аппарата остеохондроз позвоночника занимает первое место (41,1%). В четырех районах г. Санкт-Петербурга впервые признаются инвалидами 10 больных остеохондрозом на 100 000 населения, а общая инвалидность среди всех контингентов составляет 31%. В среднем, 2,2% больных, страдающих остеохондрозом, становятся инвалидами. Это происходит очень быстро (в среднем через 7,6 лет) после выявления заболевания. Около половины из них (47,4%) полностью утрачивают трудоспособность.

Частота дефектов осанки у школьников колеблется в пределах от 10,6% до 70%. Распространенность сколиоза среди детского населения составляет 7-8%, причем на вторую и более тяжелые степени приходится 0,6-0,7%. В раннем возрасте при начальных формах сколиоза количество случаев среди мальчиков и девочек примерно равно. У девочек наблюдается большая склонность к прогрессированию деформаций, особенно в пубертатном периоде, при этом в дальнейшем выраженные формы сколиоза у них встречаются в 3-4 раза чаще, чем у мальчиков. У 4,9% учеников первых классов определяются начальные признаки сколиоза. К концу учебного года у 30,6% из них сколиоз и асимметричное положение плеч становятся более резко выраженными, а у 22,6% школьников, ранее их не имевших, эти изменения появляются.

До 7 лет происходит почти полное формирование сагиттальных изгибов позвоночника, причем только в школьные годы они начинают принимать известную устойчивость, тогда как до этого они сглаживаются при лежании на спине. В период формирования и развития позвоночного столба особенно важна профилактика дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника. Окончание эволюции сколиоза связано с завершением роста позвоночного столба, то есть к 23-27 годам.

Основными причинами, способствующими раннему возникновению дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника у обучаемых, являются неблагоприятные статические нагрузки, обусловленные вынужденной рабочей позой.

Длительное пребывание в неудобной рабочей позе, особенно в положении сидя, приводит к нарушению компенсаторных механизмов организма вплоть до патологических изменений в опорно-двигательном аппарате и других системах. Форма позвоночного столба сидящего человека отличается от формы позвоночника при стоянии, так как образуется наклон верхней части туловища вперед, необходимый для поддержания равновесия. При переходе от стояния к сидению сгибание позвоночника вперед компенсируется поворотом таза назад, который является следствием сгибания ног в тазобедренных и коленных суставах. В результате поворота таза назад увеличивается сгибание позвоночника, и спина становится округлой. Формирование контура спины зависит от силы спинных мышц. При их слабости сутулая осанка сохраняется и в положении стоя. При выполнении работы на форму позвоночника оказывают влияние вид деятельности, положение рук, направление взгляда и др.

В положении сидя без дополнительной опоры полное расслабление невозможно. При обычной манере сидеть человек не имеет структуры, пассивно поддерживающей основания таза, избавляющей его от

неэкономичной затраты мускульной энергии. Возникает необходимость существенных мышечных напряжений. При стоянии таз удерживается от вращения кзади подвздошно-бедренной связкой. В положении сидя ноги согнуты в тазобедренных суставах, и этот тормоз не действует, поэтому таз отклоняется назад и крестец выходит за пределы опорной поверхности. Для сохранения равновесия позвоночный столб кифотически искривляется и удерживается в таком положении своим мышечно-связочным аппаратом. Мышцы передней брюшной стенки за счет своего напряжения частично разгружают мышцы спины. Наиболее высокая активность мышц спины наблюдается при выпрямленном положении тела с сохранением поясничного лордоза. Наименьшая активность поясничных мышц возникает в случае, когда сидящий человек занимает всю поверхность сидения, опираясь на спинку. Затылочная мускулатура менее активна при лордизированном шейном отделе позвоночника и более активна при положении головы во время работы с наклоном вперед и вниз. Таким образом, наименьшие мышечные затраты наблюдаются тогда, когда человек сохраняет легкий кифотический изгиб всей спины и смотрит прямо перед собой, не наклоняя голову. Однако в условиях трудовой деятельности подобная поза невозможна, и в большинстве случаев рабочие позы сидя являются вынужденными, требующими коррекции.

По современным представлениям рациональная поза в положении сидя подразумевает обеспечение сохранения необходимой схемы тела и минимизацию действия силы притяжения. Около 85% школьников и студентов, сидящих с наклоном корпуса, предъявляют жалобы на неприятные ощущения и боли в области шеи, плечевого пояса и поясницы.

Четкое морфологическое подтверждение прогрессирующей дегенерации межпозвоночных дисков при хронической перегрузке позвоночника наглядно показано на опыте, в котором создана хроническая биомеханическая перегрузка шейного отдела позвоночника собак путем пересечения мощной выйной связки. В течение года в межпозвоночных дисках развиваются дегенеративные изменения.

Несомненен тот факт, что перегрузки позвоночника возникают из-за нерационально сконструированной мебели, в частности стульев, используемых при проведении различных видов учебных занятий. С анатомо-физиологических и эргономических позиций рациональной рабочей позой считается такая, которая обеспечивает минимизацию статического напряжения позных мышц, сохранение правильного взаиморасположения частей скелета и возможность переменны позы. Наиболее рациональной в положении сидя считается выпрямленная рабочая поза.

На обоснование оптимального рабочего сиденья влияет величина угла наклона таза и изгибов позвоночника. Конструкция рабочих кресел должна отвечать основным эргономическим требованиям, обеспечивать рациональную анатомо-физиологическую позу в соответствии с выполняемой деятельностью; не нарушать кровоток и функцию внутренних органов; способствовать произвольному поддержанию выпрямленной позы; создавать оптимальные условия для изменения позы в процессе деятельности и периоды отдыха в целях снятия статического напряжения мышц.

В «Книге здоровья» (1901) указывается на необходимость принятия во внимание размеров сидения и спинки для школьной скамьи.

О необходимости соответствия спинки стула кривизне поясничного лордоза писал еще А.Н. Филиппов в «Гигиене детей» (1909). Им представлена кривая выгиба спинки стула в зависимости от возраста.

Составляющие кресла - это сиденье, спинка и подлокотники. Необходимо, чтобы сиденье было твердым, а масса тела должна поддерживаться в основном сидальными буграми. Поверхность сиденья должна иметь два угла наклона: передний - 4° и задний - 10° . Высота сиденья над полом не должна быть больше минимальной длины голени и регулироваться в пределах от 370 до 510 мм, а максимальная длина сиденья должна составлять $2/3$ от длины бедра. Минимальная глубина сиденья должна составлять 380 мм, а максимальная - 420 мм. Ширина сиденья колеблется в пределах от 390 мм до 450 мм. Спинка кресла не должна снижать подвижность позвоночника и рук, располагаться выше угла лопаток; оптимальная ширина составляет 350 ± 400 мм, а угол наклона - $98 \pm 105^\circ$. Фиксированная высота подлокотников должна составлять 220 мм, регулируемая - 170 ± 230 мм; длина подлокотников - 340 ± 380 мм; расстояние между внутренними гранями - 410 ± 470 мм.

В положении сидя в выпрямленном положении нагрузка на межпозвоночные диски выше, чем стоя или лежа. Она увеличивается при наклоне туловища вперед. Важно не только соблюдение гигиены рабочей позы, но и, по возможности, ограничение сидячего положения, введение в учебный план корригирующей гимнастики, организация активного отдыха.

Литература:

1. Быстров, Н.И. Книга здоровья. / Н.И. Быстров, В.П. Доброклонский и др. - СПб.: Тип. т-ва «Народная польза», 1901. - 534 с.
2. Каратаев, М.М. Дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночника у работников сельского хозяйства и пути их профилактики: Дисс. ... канд. мед. наук. / М.М. Каратаев. - Харьков: НИИ травм. и орт., 1990. - 22 с.
3. Кон, И.Н. Профилактическое лечение идиопатических и диспластических сколиозов у детей и подростков: Дисс. ... д-ра мед. наук. / И.Н. Кон. - М.: Центр. НИИ травм. и орт., 1971. - 30 с.
4. Мойкин, Ю.В. Психофизиологические основы профилактики перенапряжения. / Ю.В. Мойкин, Л.Е. Милков, А.И. Киколов. - М.: Медицина, 1987. - 256 с.
5. Макова, Т.А. Нарушение формирования изгибов позвоночника у младших школьников и их профилактика: Дисс. ... канд. мед. наук. / Т.А. Макова. - Свердловск: СГМИ, 1955. - 12 с.
6. Плюшкене, Т.-И. Ю. Анатомо-физиологические особенности положения сидя: Дисс. ... канд. мед. наук. / Т.-И. Ю. Плюшкене. - Л.: ВМедА, 1982. - 16 с.
7. Славич, В.П. Роль хронической перегрузки сегментов позвоночника как инициального фактора в возникновении дегенерации межпозвоночных дисков: Дисс. ... канд. мед. наук. / В.П. Славич. - Новосибирск: НИИ травм. и орт., 1990. - 15 с.

8. Удалова, И.Г. Заболевания позвоночника у работников крупного промышленного предприятия: Дисс. ...канд. мед. наук. / И.Г. Удалова. - Новосибирск: НИИ травм. и орт., 1995. - 22 с.

9. Филиппов, А.Н. Гигиена детей. / А.Н. Филиппов. - М.: Т-во «Печатня С.П. Яковлева», 1909. - 300 с.

10. Шапиро, К.И. Социально-гигиенические аспекты заболеваемости остеохондрозом. / К.И. Шапиро //Остеохондрозы и пограничные состояния: Сборник научных трудов/ Под ред. Н.В. Корнилова, Б.М. Рачкова и др. - СПб.: ППМИ, 1993. - С.3-5.

11. Шмидт, М.Д. Остеохондроз позвоночника. / М.Д. Шмидт. – Новосибирск: Наука, 1993. – 236 с.

АКМЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СУБЪЕКТИВНОГО ВОСПРИЯТИЯ СПОРТСМЕНАМИ СОСТОЯНИЙ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

В.Ю. Колесников

Состояние спортивной формы есть главное условие достижения спортсменом успеха в спортивных соревнованиях. Последние научные данные свидетельствуют, что это состояние возникает по механизму психического транса, выражающегося в особых, часто необычных переживаниях спортсменов и измененном состоянии их сознания. Изучить это состояние объективными методами невозможно, поскольку оно переживается субъективно. Необходимо применять психологические методы, в частности методы спортивной акмеологии.

Поскольку данная проблема интересовала меня еще со студенческих лет, я собрал много письменных самоотчетов квалифицированных спортсменов, выступавших в соревнованиях, о состоянии спортивной формы. Для сбора данных применял методику ретроспективного анализа психических состояний, которой обучился ещё студентом на практических занятиях по психологии (Волков И.П., Богданова Д.Я., 1989; Волков И.П., 2002). Некоторые самоотчеты квалифицированных спортсменов о переживании ими состояний спортивной формы, «мертвой точки» и «второго дыхания» привожу ниже с анализом типичных признаков. Метод анализа самоотчетов даёт представление об индивидуальном своеобразии субъективного восприятия и переживания спортсменами их состояний спортивной формы и теснейшей связи этих состояний с мотивацией участия в соревнованиях, а также с влиянием на возникновение этих состояний внешних факторов соревновательной борьбы.

I. Типичные признаки возникновения состояний спортивной формы.

Панкратова Л. МС, л/а 110 с/б.

«Чемпионат Ленобласти по легкой атлетике. Летнее солнечное утро, июнь на дворе. Готовилась к соревнованиям серьезно. Мне стартовать в 15 час., а в 10 утра у меня последний экзамен в техникуме. Думаю не о старте, а об экзамене, скорее бы его сдать, боюсь провалиться. Пришла в техникум, очень волновалась, меня «мандражило»: «А вдруг провалюсь?!». Вытащила билет, мысли путались, но сдала на «хорошо». Когда пошла в буфет, меня

вдруг затрясло, ощутила озноб, мурашки по телу. Дома не завтракала, но есть совершенно не хотелось. Вышла на улицу, было тепло, а меня знобило. Казалось, не одной здоровой нервной клетки в мозгу нет, а внутри ощущала какой-то холод, о соревнованиях не думала. Время - 2 часа дня - прямо с экзамена на старт. Разминка - как во сне. Я все еще как бы живу экзаменом, представляю себя там, в аудитории... Вдруг слышу - вызывают на старт. Ни о каких рекордах и победах не думаю, мне всё равно. Какая-то отрешенность. Старт - как во сне, ...бегу свободно, легко, расслабленно, не напрягаясь. Никаких мыслей ни о чём, вижу себя как бы со стороны. Легко и мягко перелетаю через барьеры, достаю и обгоняю соперниц. Финиш...я выигрываю, я первая, но радости нет. Чувствую, что страшно устала, потрясена, истощена, обессилена, хочется упасть на траву. Подбегает тренер, он ужасно рад, он говорит, что я «бежала, как лань», что «так легко и красиво ты никогда не бегала»...Но его слова летят мимо, мне как-то всё равно...Такое необычное состояние я пережила первый раз в своей спортивной биографии».

Анализ самоотчета Панкратовой Л.

Типичные признаки:

1. Перед возникновением состояния – переживание стресса, «мандраж», страх неудачи на экзамене, отвлечение внимания от стартов.
2. Типичные ощущения возникновения состояния транса - озноб, мурашки по телу (активизация реакций парасимпатической вегетативной нервной системы).
3. Неожиданность и необычность для спортсменки возникновения состояния спортивной формы – «такое необычное состояние я пережила первый раз в своей спортивной биографии».
4. Признаки измененного состояния сознания, чувство отстраненности от себя, феномен диссоциации восприятия - «разминка как во сне», «мне всё равно», «вижу себя со стороны».
5. Эффект «чистоты сознания», т.е. отсутствие мешающих эмоций и посторонних мыслей – «никаких мыслей ни о чём».
6. Свобода, легкость и четкость всех движений и действий от старта до финиша.
7. Состояние внутреннего покоя – нет радости от победы, как будто бы эта победа и успех для спортсменки - само собой разумеющиеся вещи.

Бызин А. МС, л/а, 400 с/б.

«Первенство СССР среди юниоров, г. Кишинев. Выступал за ЦСК Ленинграда, так как начал служить в СА в спортивной роте. Перед этим проштрафился по службе, меня хотели отчислить из спортроты и отправить служить солдатом в Кандалакшу. Но потом сказали, что «если выиграешь соревнования, то простим». Я готовились к стартам в Кишиневе на сборе, жили все в казарме, спальня - на 100 мест. Я к этому за две недели привык, только и думал о своей «реабилитации» выигрышем. Тренировался серьезно, до седьмого пота. Вот начались соревнования. Накануне спал тревожно. Мой командир напомнил поутру, что в случае неудачи поеду в Кандалакшу. Выхожу на старт, чувствую легкую дрожь в коленках, дыхание как-то перехватывает. Ставлю колодки, чувствую, что не могу собраться. Никого не

вижу, чувствую себя одиноко, брошенным, и так мне в этот миг захотелось, чтобы кто-то был рядом, ободрил, поддержал, вселил в душу уверенность в успехе. Посмотрел вокруг - никого не вижу, только фигуры соперников рядом маячат. Ничего не соображаю, смотрю только на колодки, автоматически ставлю угол наклона колодок и в этот момент вдруг умудряюсь каким-то непонятным образом больно прищемить себе палец на правой руке, даже вскрикнул от неожиданной боли... Смотрю - кровь на пальце и чувствую боль... Это сразу вывело меня из «рыхлого состояния». Ощутил злость на себя, разозлился, что «раскис», и тут сразу взял себя в руки, сосредоточился на дистанцию, и в этот момент даётся команда «встать по дорожкам!»... Когда бежал, то уже ни о чём не думал, - выиграю я или проиграю!? Я бежал, как мог, - знаю точно, что на большее в тот момент был уже не способен, одна мысль была - «выложитесь полностью», т.е. бежать так, чтобы после финиша не было вины, что мог бы пробежать лучше. Думал: «Кандалакша мне не страшна. Если не выиграю, пойду служить туда, вот и всё». Когда выбежал на финишную прямую, увидел, что я - первый и только тут понял, что выигрываю. Так и получилось, пробежал на 2 десятых лучше своего личного рекорда. Моё время удержалось. Я стал победителем, оправдал ожидания начальства и тренера, но особого счастья от этого почему-то не испытывал даже, когда меня поздравляли».

Анализ самоотчета Бызина А.

1. Перед возникновением состояния спортивной формы – нагрузки «до седьмого пота», острое переживание чувства ответственности за результат соревнований в связи угрозой отчисления из спортивной роты.

2. Ощущения включения состояния транса – «легкая дрожь в коленках, дыхание как-то перехватывает».

3. Диссоциация восприятия - чувство прострации, отстраненность, одиночество.

4. Измененное состояние сознания, эффект «чистоты сознания» – «ничего не соображаю, смотрю только на колодки».

5. Возвращение сознания к реальности, включение состояния готовности под влиянием ощущения боли – прищемил палец, вид крови, боль (выключение диссоциации восприятия и смена на эффект ассоциации).

6. Освобождение от чувства ответственности за результат и обретение внутренней свободы – «думал, Кандалакша мне не страшна».

7. Сниженная эмоциональность, внутренний покой после соревнований.

Комисова В. ЗМС, л/а, 100 м с/б.

«Финал 22-х Олимпийских игр, г. Москва. Желание быть первой было слабым, мыслей о чемпионстве не было, рассчитывала на 2-3 место в лучшем случае. Анализируя свое тогдашнее состояние, могу теперь уверенно утверждать, что не сознавала своих реальных возможностей, своей настоящей силы. Соперницы были очень сильные и проверенные. Одна уже была чемпионкой Олимпиады, а другая – рекордсменка мира. Встречаться на дорожке с ними мне ещё не приходилось. Возможно, что, рассчитывая на 2-3 место, я самоуспокаивалась и поэтому не испытывала особой нервозности и тревоги за день до стартов. Ещё я умею сама занять себя, найти какое-то дело, отвлечься от тревожных мыслей. Весь вечер накануне моих стартов я читала газету «Советский спорт» со спортивной хроникой, отвечала на

шутки моего тренера Гусевой Инны Михайловны, которая старалась развлечь нас как могла - пыталась смешить меня и соседку по комнате А. Бочину. Ночью спала, но какими-то толчками, просыпалась, встала рано. В финальный забег попала без особых эмоций, была пятой. И вот финал... За несколько секунд до вызова на финальный старт вдруг перестала слышать окружающих, очень этому удивилась, будто оглохла. Как будто бы слушала «тишину Лужников» - всё отошло в сторону, видела только свою дорожку. Это состояние возникло впервые в моей жизни. Словно откуда-то издалека слышала команды судьи на старте, ощутила в теле легкое волнение, как будто бы обдало прохладной волной. Волнение тут же ушло с фальстартом одной из соперниц. Снова слышу «На старт!»... До финишной ленты я так и не была уверена в своей победе, бежала как бы одна, боролась только с дистанцией или сама с собой, а получился Олимпийский рекорд».

Анализ самоотчета Комисовой В.

1. Состояние высшей спортивной формы возникло у спортсменки в обход её сознания уже в предварительном забеге, т.е. до финала – «в финальный забег попала без особых эмоций».

2. Включение обостренного состояния спортивной формы в режиме транса возникло на старте финального забега.

3. Трансовый сдвиг в сознании произошёл внезапно, в результате концентрации внимания и обращения его во внутрь себя, т.е. неожиданно для спортсменки – «вдруг перестала слышать окружающих».

4. Диссоциация восприятия – чувство отстранённости с вниманием, обращенным во внутрь себя: «бежала как бы одна», «всё отошло в сторону».

5. Эффект снятия ответственности – на победу не рассчитывала, своих реальных возможностей не осознавала.

6. Возвращение к реальности - фальстарт соперницы вернул сознание В. Комисовой в привычное русло, волнение прошло.

Бирюков М. МС, вратарь «Зенита».

«Игра чемпионата СССР «Зенит – Динамо (Минск)». Я думал, как бы лучше сыграть в том матче, был в хорошей форме. Эта игра была очень ответственная. На последней тренировке контролировал каждое свое движение. Старался всё делать точно и безошибочно, и мне это удавалось, ощущал легкость движений. Но перед той игрой испытывал какое-то напряжение. В уме представлял, как я буду играть в каждой острой ситуации. Такое состояние я испытывал тогда вплоть до выхода на поле. Сознаю, я очень волновался, но виду ребятам не показывал. Бывает в играх иногда страх, как бы тебя не сломали, но в той игре у меня было противоположное чувство - преодолеть всё и себя тоже. Когда началась разминка, волнения как-то угасли, я успокоился, в мыслях была только игра. Я уже не думал ни о чем, кроме игры. Уже на первой пятиминутке успешно отразил первую атаку. Почувствовал, что бы ни случилось, но в этой игре я должен выйти победителем из любого голевого момента. Но начало игры сложилось для нас неудачно, мне таки забили гол, трудно было взять тот мяч, но меня это не сломало. Видел, что и ребята верят в меня, уверены, выиграем. В конце первого тайма мы забили ответный гол. В перерыве никто не усомнился в победе. Но во втором тайме динамовцы снова начали плотно атаковать мои ворота. Часто создавались голевые моменты, мне казалось, что инициатива соперников подавляет наших ребят, но я из всех ситуаций выходил

победителем. Это и воодушевляло ребят, постепенно инициатива перешла к нам, у команды будто выросли крылья, игра переместилась к воротам соперников. А у меня настолько обострилось восприятие той игры, что появилось ощущение, что я ни сейчас, ни вообще когда-нибудь, нигде в будущем не пропущу ни одного гола. Это было необычное состояние. Ту игру мы выиграли со счетом 2:1. После игры, уже в раздевалке вдруг испытал мощный прилив радости. Я молча гордился, что смог сделать большое дело для команды и для Ленинграда. Потом радость сменилась чувством приятной усталости. Когда в тот вечер ложился спать, в голове снова и снова прокручивались эпизоды игры, как в кино. Было трудно заснуть, ворочался до 2-х ночи. Ещё вспоминаю, что очень хотелось в тот вечер оказаться дома, скорее бы приехать в Ленинград».

Анализ самоотчета Бирюкова М.

1. Спортсмен уже до игры находился в состоянии хорошей и привычной для него спортивной формы.

2. Обострение состояния тревоги и волнения от повышенного чувства ответственности за итоги предстоящего матча.

3. Мобилизация состояния спортивной формы до высшего, необычного для спортсмена уровня произошло после пропущенного гола – «это было необычное состояние».

4. В описании М. Бирюкова ясно прослеживается воздействие коллективно-психологического фактора, влияющего на сохранение и обострение состояния спортивной формы по механизму психического транса.

В ряде самоотчетов мы обнаружили переживания спортсменами «мёртвой точки», переходящие затем в состояние так называемого «второго дыхания», которое я рассматриваю как вариант динамического компонента состояния спортивной формы. Состояние «второго дыхания» есть реакция сверхадаптации на физиологический дистресс, вызванный «мертвой точкой».

II. Переживания состояния «мертвой точки» и «второго дыхания».

Олюнин А. 1 р-д, лыжные гонки.

«Когда наступает «мертвая точка», порой теряю контроль над собой. Стараюсь, но не могу пересилить себя, темп снижается, но двигаться не перестаю, знаю, что это состояние пройдет, спасает «голубая мечта» о финише. Но, как правило, если я хорошо готов, то просто не ощущаю «мертвой точки», а если она всё же наступила, я её преодолеваю. После – летишь, как на крыльях, чувствуешь, что результат будет хорошим, особенно, когда выступаешь в эстафете и знаешь, что тебя ждет команда. Хочется ещё дополнить, что, вспоминая о «мертвой точке», я проклинаю лыжный «лошадиный» спорт и очень завидую спортигровикам. Испытывая «мертвую точку», думаешь, как добраться до финиша, потом – до дома, потом – упасть на диван. Эти мысли наворачиваются поневоле».

Анализ самоотчета Олюнина А.

1. Состояние «мертвой точки» переживается как чрезмерная трудность (усталость) продолжать соревноваться.

2. В этом негативном состоянии резко снижается качество самоконтроля в управлении движениями лыжника на дистанции, хочется остановиться.

3. Состояние «мертвой точки» отрицает и подавляет состояние спортивной формы, оно есть противоположность трансу.

4. Для преодоления состояния «мертвой точки» спортсмену необходимо не прекращать двигаться, лыжнику - не сходить с дистанции.

5. Волевое преодоление состояния «мертвой точки» сменяется обостренным чувством легкости дыхания и приливом сил – эффект включения состояния «второго дыхания».

Хозяинов В. ЗМС, лыжные гонки.

«Мертвую точку» переживал 3-4 раза, но в разных соревнованиях. Хорошо это помню, потом приходило «второе дыхание». Однажды я это особенно ярко прочувствовал в кроссе 8 км на Первенство Ленинграда среди лыжников. Бежал хорошо, оставалось всего ≈600м, из них очень тяжёлый подъем и финишный спуск ≈300 м. Перед подъемом я нагнал лидера забега. Начал вбегать на гору. Чувствую, что силы оставляют меня, а перед глазами маячит мокрая спина лидера. Уже почти выбившись из сил, решаю: «Последний рывок, терять-то нечего, по спуску-то уж к финишу как-нибудь добегу!». Так и терпел весь подъем «без головы», но к своему удивлению на спуске вдруг почувствовал удивительную лёгкость, так прибавил, что убежал от второго на целых 13 сек, а он, пройдя подъем, резко скис».

Калинин А. МС, биатлон.

«Чемпионат мира среди юниоров. Венгрия, 1991 г. Вышел на старт без волнений, хладнокровно, знал, что всё сделаю правильно, сделаю как надо, всё спланировал. Был почти уверен, что попаду в число призеров, займу призовое место, не важно какое. Главные же соперники – немцы, уверенные в себе, как всегда. Чем я их хуже? Мне не помеха, я сам по себе, а они сами по себе. Пасмурное небо и ветер тоже не помешают сделать работу как надо. Со старта отъехал ходко, всё делал чётко, стрелял без ошибок. Тяжесть и усталость ощутил только под конец гонки. Тело вдруг стало просто деревянным, я испытывал тяжесть в ногах, меня распирало изнутри, в глазах зеленые круги, но я работал, говорил себе: «Надо, Антон, надо! Надо бороться до конца!». Была также мысль, что если я ещё поднапрягусь, пройду ещё сильнее, то немцам будет тяжелее... Злился, - скоро ли пройдет эта тяжесть? В этом состоянии я выехал на последний предфинишный прогон, и вдруг тяжесть стала проходить, начал ощущать мощный прилив сил, на прямой догнал немца и финишировал перед его носом. Мое время удержалось, занял тогда второе место».

Анализ самоотчетов Хозяинова В. и Калинина А.

1. Состояние «мертвой точки» может повторяться у спортсмена, но в одном соревновании оно возникает только однажды.

2. Преодоление состояния «мертвой точки» требует волевого усилия в сочетании с самоприказами и самоубеждением – «Последний рывок, терять-то нечего...» и пр.

3. Сменяющее «мертвую точку» состояние «второго дыхания» воспринимается спортсменом как чувство удивительной лёгкости, т.е. трансовый аналог обостренного состояния спортивной формы.

4. Для выхода из состояния «мертвой точки» имеет значение чувство «спортивной злости», связанное с чувством соперничества и мотивом избегания неудач («не подвести коллектив», «утереть немцам нос»).

Выводы:

1. Состояние спортивной формы по механизму психического транса возникает незаметно, неожиданно для самого спортсмена, в обход его сознания.

2. Данное состояние характеризуется диссоциацией самовосприятия, измененным состоянием сознания, чувством отстраненности от себя.

3. Диссоциация расщепляет сознание на две части – одна часть действует, другая часть как бы наблюдает за действиями первой.

4. Типичные ощущения при обострении состояния спортивной формы по механизму психического транса – озноб, мурашки по телу, дрожь в коленках, легкое волнение, дыхание перехватывает и др. Эти признаки свидетельствуют об активации парасимпатической системы.

5. В обостренном состоянии спортивной формы спортсмен не думает о конечном результате, он отстраняется от ожиданий социума, нивелирует чувство ответственности перед коллективом или перед тренером, что создает эффект свободы и легкости действий.

6. В состоянии спортивной формы, возникшем по механизму психического транса, спортсмен сливается с выполняемой соревновательной деятельностью, что может выразиться в неожиданном для самого спортсмена высоком результате.

7. Признаки переживания транса у спортсменов сходны с признаками состояния творческого вдохновения у актеров, художников, режиссеров, дирижеров и пр.

8. Осознание успеха у спортсменов в обостренном состоянии спортивной формы не вызывает особого эмоционального отклика или чувства радости.

Литература:

1. Алексеев В.А. Себя преодолеть. / В.А. Алексеев. - М.: ФИС, 1982 - 192 с.

2. Волков, И.П. Спортивная психология и акмеология. / И.П. Волков. - СПб.: Изд. БПА, 2001.- 187 с.

3. Государев, Н.А. Так становятся чемпионами (комментарии психолога) / Н.А. Государев. - М.:ФИС, 1989. – 190 с.

4. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры. / Н.Б. Стамбулова. - СПб.: Изд. «Центр карьеры», 1999. – 368 с.

5. Nideffer R.M. Ph.D. The Junior Athlete: Mind plus Muscule for Winning. Thomas Y. Crowell Company. New York, 1974. - 350 p.

ДИНАМИКА АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В ВОЕННО-МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ САМООЦЕНКИ

В.А. Корзунин, доктор психологических наук, доцент; **Д.Ю. Будко**

С целью изучения динамики адаптации курсантов на начальном этапе обучения в военно-медицинском вузе на факультетах подготовки врачей (ФПВ) Военно-медицинской академии было проведено анкетирование при поступлении в ВМедА, в конце первого и второго семестров обучения. Содержание вопросов анкеты позволяло провести сравнительный анализ самооценки динамики адаптации курсантов в отношении нескольких ее составляющих: 1) к военно-профессиональной деятельности (военно-профессиональная направленность и мотивация); 2) к учебной деятельности (учебная мотивация и успешность обучения); 3) к условиям военного вуза (проживание в казарменных условиях и воинская дисциплина); 4) к воинскому коллективу.

Общая выборка курсантов составила 255 человек.

1. Динамика адаптации к военно-профессиональной деятельности.

При анализе уровня военно-профессиональной направленности (ВПН) и мотивации к дальнейшей учебе в военном вузе в течение двух семестров обучения было установлено, что после первого семестра обучения очень высокий уровень ВПН определялся у 28,2% курсантов, после второго семестра – у 25,5%, низкий – у 5,1% и после второго семестра – у 2,4%. При этом у подавляющего большинства курсантов (66,7% -72,2%) мотивация к учебе в вузе оставалось стабильно высокой.

Данные о динамике ВПН по результатам обучения на первом курсе показали, что в целом уровень военно-профессиональной направленности снизился только у 1,2% курсантов, тогда как повысился он у 9,8%. У 69,3% курсантов желание обучаться в военном вузе сохраняется на высоком уровне, в то же время, 30,6% отмечают, что, несмотря на трудность обучения, желание стать военным врачом остается. Таким образом, ни один курсант не отметил, что у него полностью пропало желание обучаться в академии.

Таким образом, уже предварительные результаты анкетирования показали, что мотивация к обучению в военно-медицинском вузе у большинства курсантов, несмотря на все трудности адаптации к непривычным условиям жизни и учебы в военном вузе, сохранилась на высоком уровне, а у 10% - она увеличилась.

В то же время необходимо помнить, что у части курсантов мотивация неустойчива. На них следует обратить внимание при планировании и проведении воспитательных и психокоррекционных мероприятий командованием, психологами и специалистами группы профессионального психологического отбора.

2. Динамика адаптации к условиям военного вуза.

Анализ состояния и динамики адаптации к условиям воинского вуза и дисциплине показал, что в течение первого семестра трудности привыкания к казарменным условиям и воинской дисциплине отмечались у 22% курсантов. Большинство курсантов (78,0%) имели высокий уровень

адаптации и быстро привыкали к условиям жизни и быта в военном вузе. После второго семестра обучения до конца не смогли адаптироваться 11% курсантов, в то же время высокий уровень адаптируемости определялся уже у 89% курсантов.

Изучение динамики адаптационных процессов (табл. 1) показало, что адаптация курсантов в течение второго семестра не является однородным процессом, так как наряду с положительной динамикой (13,3% курсантов) у ряда курсантов отмечается «замедление» адаптации (2,7% курсантов, которые отмечали хорошую динамику адаптируемости в первом семестре и возникновение определенных трудностей – во втором), либо отсутствие положительной динамики вообще (8,2%).

Таким образом, даже после второго семестра обучения в военно-медицинском вузе значительное количество курсантов (11%) не могут привыкнуть к условиям жизни в военном вузе.

3. Динамика адаптации к воинскому коллективу.

Анализ процесса адаптации курсантов к условиям воинского коллектива показал, что хорошо адаптируются в зависимости от факультета подготовки врачей от 72% до 84 % курсантов первого курса (в среднем – 76,1%), сниженный уровень адаптации к коллективу в условиях обучения в военном вузе отмечается у 21,2% курсантов (они не приобрели к этому времени друзей), низкая адаптация определяется у 2 – 5 % курсантов, для которых трудно складываются взаимоотношения в коллективе курсантов своего курса.

4. Динамика адаптации к учебной деятельности.

Изучение процесса адаптации курсантов к учебной деятельности в военно-медицинском вузе в первом семестре обучения показало (табл. 1), что выраженные трудности испытывали 8,2% курсантов, основная часть (62,4%) курсантов справлялась с учебой, но и они испытывали напряжение. Быстро приспособились и не испытывали трудности при переходе от школьного к вузовскому обучению 29,4% курсантов.

Особый интерес вызывают данные самооценки адаптации к обучению курсантов во втором семестре первого года обучения в академии. Выяснилось, что количество курсантов, испытывающих выраженные трудности в учебе во втором семестре, увеличилось почти втрое (22,7%), при этом, 62% курсантов считали, что учиться стало легче. Почти вдвое уменьшилось количество курсантов с высоким уровнем адаптации, не испытывавших никаких трудностей с учебой (15,3%).

Таблица 1

Адаптация к учебной нагрузке

После первого семестра			После второго семестра		
Низкий уровень адаптации	Испытывали ли напряжение	Высокий уровень адаптации	Низкий уровень адаптации	Учиться стало немного легче	Высокий уровень адаптации
8,2 %	62,4%	29,4%	22,7%	62,0 %	15,3%

Показательна динамика адаптации к учебному процессу у одних и тех же курсантов в разных группах успешности адаптации к учебе (табл. 2).

Динамика адаптации к учебной нагрузке

Низкие, еще снизились	Низкие, но чуть легче	Высокие снизились	Высокие, еще выше	Низкие улучшились	Высокие, еще чуть улучшились
14,9 %	47,4 %	7,8 %	7,1 %	8,2 %	14,5 %

Так, в группе курсантов с трудностями обучения в первом семестре 14,9% курсантов отметили, что учиться стало еще тяжелее; 47,4% считали, что учиться трудно, но стало «чуть легче», значительное облегчение в учебе почувствовали 8,2% курсантов этой группы. В группе курсантов с высокими показателями адаптации к учебе в первом семестре 21,6% еще улучшили показатели учебы, однако, у 7,8% возникли трудности, и показатели успешности обучения снизились.

Из приведенных данных по адаптации к учебной деятельности курсантов первого курса можно сделать некоторые выводы:

1. До 83% курсантов на начальном этапе обучения в военно-медицинском вузе испытывают трудности и напряжение в процессе учебной деятельности, до 8-10% из них нуждаются в помощи со стороны командования и психологов.

2. Второй семестр обучения характеризуется в целом повышением уровня адаптации курсантов к учебе, в то же время количество лиц с выраженными трудностями в обучении (по данным самооценок) увеличивается по сравнению с первым семестром, одновременно снижается количество курсантов, для которых учеба не представляла трудностей в первом семестре.

3. В первом периоде обучения (первый семестр) успешнее к учебной деятельности адаптируются курсанты, лучше подготовленные в средней школе. В дальнейшем, по мере поступления новой учебной информации у определенной части (около 10%) этих курсантов начинают возникать выраженное субъективное напряжение. В связи с этим при проведении коррекционных мероприятий эта группа курсантов должна учитываться особо, в связи с тем, что у них может нарастать нервно-психического напряжения за счет возникающих «ножниц» между высокой самооценкой и снижением показателей качества учебы.

4. Адаптация к учебе в военном вузе не заканчивается после первых двух семестров обучения.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ (СИБГУФК И ОМГПУ)

И.Г. Мальцева, кандидат педагогических наук, доцент

В педагогической деятельности, как в никакой другой сфере человеческих отношений, осуществляется восприятие и познание людьми друг друга. Один из способов познания – оценка агрессивности коллег по общению.

Флегматичный человек редко оказывается хорошим учителем, но воспитанникам не слаще и с чрезмерно агрессивным педагогом, набрасывающимся на них каждый раз, как тигр из засады.

Для выявления уровня агрессивности нами был использован тест А. Ассингера, позволяющий определить, достаточно ли будущий педагог корректен в отношениях со своими коллегами, учениками, и легко ли им общаться с ним.

Исследование проводилось на базе СибГУФК и ОмГПУ. В нем приняли участие студенты третьих курсов университета физической культуры и спорта (59 девушек и 82 юноши) и педагогического университета (79 девушек и 52 юноши). Результаты исследования отражены в таблицах 1 и 2.

Оценка уровня агрессивности испытуемых показала следующее.

Большинство студенток СибГУФК и ОмГПУ умеренно агрессивны (81,4% и 69,6%, соответственно).

Среди тех и других есть определенная часть девушек (табл. 1), настроенных чрезмерно миролюбиво, что, вероятно, обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях.

Вместе с тем, среди студенток, обучающихся в ОмГПУ, отмечено большее, чем в 2 раза, по сравнению с представительницами СибГУФК, количество девушек, имеющих излишне агрессивный характер (11,4%). Возможно, это связано с тем, что подавляющее большинство студентов ОмГПУ – девушки. Количество юношей в целом не велико, а потому высока конкуренция представительниц слабого пола.

Таблица 1

Показатели агрессивности студенток 3 курса СибГУФК и ОмГПУ

Группы студенток						
Уровень агрессивности (%)	СибГУФК (n=59)			ОмГПУ (n=79)		
	Чрезмерно агрессивны	Умеренно агрессивны	Излишне агрессивны	Чрезмерно агрессивны	Умеренно агрессивны	Излишне агрессивны
	13,6	81,5	5	19	69,6	11,4

Показатели агрессивности студентов 3 курса СибГУФК и ОмГПУ

Группы студентов						
Уровень агрессивности (%)	СибГУФК (n=82)			ОмГПУ (n=52)		
	Чрезмерно агрессивны	Умеренно агрессивны	Излишне агрессивны	Чрезмерно агрессивны	Умеренно агрессивны	Излишне агрессивны
		4,9	80,5	14,6	34,6	51,9

Среди юношей названных вузов также преобладают умеренно агрессивные люди (табл. 2), вполне успешно идущие по жизни, поскольку в них достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

Количество излишне агрессивных и при этом нередко бывающих неуравновешенными и чрезмерно жесткими по отношению к другим людям студентов СибГУФК и ОмГПУ примерно одинаковое (14,6% и 13,5%, соответственно). Это можно объяснить извечным стремлением части мужчин добраться до управленческих “верхов”, рассчитывая на собственные методы, и добиться успеха, жертвуя интересами домашних, окружающих.

Любопытно, на наш взгляд, наличие большого числа чрезмерно миролюбивых юношей – студентов ОмГПУ (34,6%). Тот факт, что профессия учителя уже не одно десятилетие мало престижна (мало оплачиваема), тем более для мужчин, вполне объясняет полученный результат. По-видимому, в данную группу испытуемых вошли молодые люди, недостаточно уверенные в собственных силах и возможностях, юноши, которым не помешает побольше решительности. В противном случае, они поступили бы учиться на аналогичные специальности в классический университет.

Выводы:

1. Значительное число студентов педагогических вузов умеренно агрессивны.

2. Более решительными следует быть примерно 35% чрезмерно миролюбивых молодых людей, обучающихся в ОмГПУ.

ЛОВКОСТЬ – КАЧЕСТВО, СПОСОБНОСТЬ, ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ ИЛИ ЛИЧНОСТИ?

С.Н. Никитин, кандидат педагогических наук

Дальнейшее развитие спортивных наук, а, в частности главенствующей - теории физической культуры, невозможно без наведения терминологического порядка среди понятий физической культуры. В этом отношении предпринимались и предпринимаются многочисленные попытки (Евстафьев Б.В., 1987; Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001 и др.), но на сегодняшний день проблема еще далека от своего разрешения. Особенно

наглядно это видно на понятийном аппарате управления двигательными действиями, такими как координация, ловкость и координационные способности, к которым обращались и обращаются многие авторы (Зациорский В.М., 1976; Бернштейн Н.А., 1947 – 1991; Ильин Е.П., 1982; Филиппович В.И., 1980; Лях В.И., 1979-1990; Стрелец В.Г., 1959-2002; Тараканов Б.И., Никитин С.Н., 1989-2003 и др.). На сложность данной проблемы указывает и тот факт, что некоторые авторы, составляя словарь-справочник терминов, не берут на себя ответственность вводить новые термины или объяснять взаимосвязь старых понятий. Так, в тяжелой атлетике используются термины «вес снаряда», «вес штанги», а не масса, как это принято согласно Международной системе измерений (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001), что приводит в отдельных случаях к разночтению и нелогичности, а в других - к полному абсурду: способность - совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение; двигательно-координационные способности – совокупность двигательных способностей, объединяемых понятием «ловкость», координация движений – достигнутые в результате тренировки согласованность и упорядоченность в пространстве и во времени движений отдельных частей тела спортсмена, способность быстро преобразовывать движения в соответствии с новыми условиями (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001). Возникает множество вопросов: соотношение понятий *способность и качество*, и каково их внутреннее содержание, каково их отношение к понятию ловкость? Чтобы ответить на эти и другие вопросы, необходимо разобраться в смысловом значении этих понятий.

Первоначальное использование слова «качество» нам удалось найти в диалектической философии в первом законе диалектики: переходе количественных изменений в качественные и обратно. Среди таких философских категорий: количество, качество, мера, скачок.

Качество – философская категория, выражающая существенную определенность объекта, благодаря которой он является именно этим, а не иным.

Качество – внутренняя определенность предмета, имеющая выраженную устойчивость в формировании и во времени.

Количество – философская категория, выражающая внешнюю определенность объекта: его величину, число, объем, степень развития свойств. Изменение количественной определенности объекта, достигнув определенной меры, ведет к изменению качества.

Количество – внешняя определенность предмета, позволяющая включить его в определенный класс, и выражается в единстве изменчивости и непрерывности в строении мира.

Скачок – коренной перелом в развитии, качественное преобразование предмета или явления в результате количественных изменений. Выделяют два относительно определенных типа скачка: резкие и постепенные.

Скачок – внешняя определенность, выражающая собой единство изменчивости и непрерывности в строении мира.

Мера – философская категория, выражающая диалектическое единство качества и количества объекта; указывает предел, за которым изменение количества влечет за собой изменение качества объекта и наоборот. Мера как соразмерность лежит в основе ритма, гармонии.

Мера – внутренняя определенность предмета, выражающая собой единство непрерывности и устойчивости в существовании предмета.

Интересны также определения, данные понятиям качественный и количественный анализ.

Качественный анализ – совокупность методов идентификации элементов и веществ. Важнейшие характеристики методов качественного анализа: специфичность, т.е. возможность обнаружения искомого элемента в присутствии примесей, чувствительность – минимально определяемое количество в идентифицируемом объекте.

Количественный анализ – совокупность методов количественного определения содержания элементов и веществ в анализируемом объекте. Важная характеристика методов количественного анализа – точность.

Способность – индивидуальная особенность личности, являющаяся субъективным условием успешного осуществления определенного рода деятельности. Не сводится к знаниям, умениям и навыкам; обнаруживается в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами деятельности. Диагностика некоторых сложившихся способностей проводится с помощью тестов.

Характеристика – производная от греческого слова характер «character» - отличительная черта, признак или своеобразная особенность человека, вещи, явления.

Описание характерных, отличительных качеств, черт, свойств чего-либо или кого-либо.

Поэтому что выбирать за основу категории ловкость на данный момент остается не ясным, но требует своего исследования. Кафедра борьбы проводит собеседование по этой проблеме. Всех желающих, имеющих сложившееся мнение по этой проблеме, просим обращаться на кафедру.

К ПРОБЛЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

О.Г. Столбова, кандидат педагогических наук, доцент

А.В. Столбов

Дестабилизация экономики, спад производства, снижение жизненного уровня в стране, разрушение старой системы ценностей и стереотипов, регулировавших отношения личности с обществом, - все это болезненно переживается населением России, отражаясь на его социальном самочувствии.

Социальные кризисные процессы, происходящие в современном обществе, отрицательно влияют на психологию людей, порождая тревожность и напряженность, озлобленность, жестокость и насилие. Тяжелое экономическое положение страны привело наше общество к серьезным трудностям и внутренним конфликтам, к значительному увеличению распространенности и многообразия форм аморальных поступков, преступности и других видов отклоняющегося (девиантного) поведения. Статистика свидетельствует о росте отклоняющегося поведения среди лиц различных социальных и демографических групп. Особенно трудно в этот период оказалось подросткам. Тревожным симптомом является рост числа несовершеннолетних с девиантным поведением, проявляющемся в асоциальных действиях (алкоголизм, наркомания, нарушение общественного порядка, хулиганство, вандализм и др.). Усилилось

демонстративное и вызывающее по отношению к взрослым поведение. В крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность. Резко возрос уровень преступности среди молодежи.

Проблемы социальных отклонений, девиантного поведения обращают на себя все большее внимание отечественных социологов. Активнее разрабатываются пути рационального контроля и распространения положительного поведения. Важной задачей исследователей становится типологизация девиантного поведения личности, разработка концептуальных основ механизма социального контроля.

В настоящее время выделяют следующие основные факторы социального контроля:

1. Методы и средства социального контроля должны быть адекватны конкретным видам девиантного поведения. Основным средством социального контроля должно стать удовлетворение различных потребностей и интересов лиц, склонных к “ненормальному” поведению. Так, научное, техническое и другие виды творчества могут служить серьезной альтернативой разным формам противоправного и аморального поведения.

2. Существенное сужение репрессивных мер воздействия. Лишение свободы приводит личность к социальной и нравственной деградации и может использоваться лишь как крайняя мера воздействия. Следовательно, в отношении молодых правонарушителей допустимо сокращение сроков лишения свободы, отсрочка исполнения приговора, условно-досрочное освобождение и, главное, изменение условий содержания.

3. Создание гибкой и разветвленной системы социальной помощи, включающей в себя государственные, общественные, благотворительные и иные структурные звенья. Неплохо зарекомендовали себя общественные организации по принципу “самопомощи” (группы анонимных алкоголиков, наркоманов или освобожденных из мест лишения свободы).

4. Нравственное вознаграждение и духовное развитие граждан на принципах общечеловеческой морали и духовных ценностей, свободы совести и слова, индивидуального поиска смысла жизни (кризис духа или утрата смысла жизни – важный фактор девиантного поведения). Создание “институтов согласия” и “институтов посредничества”, которые бы принимали на себя функции уголовного и административного правоприменения сообразно тяжести проступка или преступления, личности правонарушителя, условиям совершения противоправного деяния.

5. Жесткий контроль за потоком видеозаписей, содержащих сцены насилия, жестокости и натурального секса. Ориентация молодежи на “изделия” черного рынка, где проповедуется культ насилия и примитивный секс, формирует криминальные установки и ущербное самосознание.

6. Изменение менталитета граждан, выросших в условиях тоталитаризма. Формирование средствами массовой информации, учебными и просветительскими организациями более терпимого и милосердного отношения к инакомыслящим и инакодействующим (сексуальным меньшинствам и др.).

7. Подготовка и переподготовка кадров, которые были бы способны работать с представителями “социального дна”: работников правоохранительных органов, особенно специализирующихся на работе с молодыми правонарушителями в местах лишения свободы; социальных педагогов и социальных психологов; врачей-наркологов и социальных

работников – всех тех, кто уже сегодня работает в контактной зоне с девиантами.

Профессиональный интерес психологов к различным видам и уровням изменений личности несовершеннолетних и их характерологических особенностей весьма высок и устойчив многие годы. Об этом свидетельствуют направленность и количество работ, посвященных проблеме отклоняющегося поведения. В нашей стране накоплен немалый опыт по коррекции и профилактике девиантного поведения. За последние годы психологами и педагогами был выполнен ряд исследований по изучению, диагностике и предупреждению педагогической запущенности и правонарушений подростков. Этому посвящены работы Абрамовой Г.С., Алемаскина М.А., Антонян Ю.М., Беличевой С.А., Бехтерева В.М., Глоточкина А.Д., Дубровиной И.В., Знакова В.В., Иванова Е.Е., Игошева К.Е., Исаева Д.Д., Исаева Д.Н., Ковалева А.Г., Кона И.С., Кондрашенко В.Т., Личко А.Е., Миньковского Г.М., Невского И.А., Пирожкова В.Ф., Платонова К.К., Потанина Г.М., Фельдштейна Д.И. и др.

Однако анализ этих работ показывает, что существующая практика профилактики не в полной мере решает задачи предупреждения девиантного поведения подростков. В профилактике девиантного поведения подростков имеется ряд неотложных задач, требующих своего решения.

Проведенные нами исследования в муниципальном специальном учебно-воспитательном учреждении открытого типа «Специальная общеобразовательная школа открытого типа» (СОШОТ) позволили определить «социальный паспорт» заведения, в котором отражены основные характеристики обучающихся (табл. 1).

СОШОТ открыт в 2002-2003 учебном году и является первым подобного рода заведением в г. Чайковский. В школе - один пятый класс, один шестой класс, три класса седьмой и три класса восьмой параллели. Всего в СОШОТ обучается 51 ребенок с девиантным поведением. В каждом классе кроме учителей-предметников работают: классный руководитель, воспитатель, психолог, психиатр и нарколог. Посещаемость СОШОТ учащимися не превышает 50% от общего количества обучающихся. Особую тревогу в деятельности данного заведения вызывает факт «не прижившейся» физической культуры. Отсутствие спортивного зала, элементарного спортивного инвентаря и оборудования сыграли определенную роль в данной проблеме. Основной причиной отсутствия занятий по физической культуре в СОШОТ является так называемый «недоход» учащихся до места проведения занятий. Так, примерно 75% учеников, выходя из школы, не доходили до стадиона, бассейна и т.д. Данный факт позволяет сделать вывод об очень низком уровне значимости физической культуры в жизни школьников с девиантным поведением. Нежелание заниматься физической культурой обуславливает низкий уровень ее посещаемости. По всей видимости, специалисты по физической культуре не в полной мере учитывают индивидуальные особенности школьников данной категории.

Таблица 1

Муниципальное специальное учебно-воспитательное учреждение открытого типа «Специальная общеобразовательная школа открытого типа» (СОШОТ) г. Чайковский, Пермская область

Социальный паспорт

	Всего учащихся	Девочки	Мальчики	До 14 лет	Проживают в детском доме	Опекаемые дети	Малоимущие	Малообеспеченные (включая малоимущих)	Семьи, находящиеся на социально-опасном положении по ССПОТ	Учащиеся, состоящие на внутришкольном учете *	Учащиеся, состоящие на учете у нарколога
Кол-во	51	10	41	22	14	5	10	21	22	14	28
%	100	19,6	80,4	43,1	27,5	9,8	19,6	41,2	43,1	27,5	54,9

* - основные причины: систематические пропуски, сквернословие, появление в школе в токсическом опьянении, употребление токсических веществ, бродяжничество, недостойное поведение.

Отклоняющееся поведение детей и подростков имеет сложную многофакторную природу, его изучение требует, во-первых, реализации системного подхода, выявляющего иерархию и взаимосвязь неблагоприятных факторов; во-вторых, применение сравнительного анализа, сопоставляющего условия благоприятного социального развития с процессом социопатогенеза; в-третьих, реализации междисциплинарного подхода, который не позволяет замыкаться в рамках одной специализации, а, напротив, предполагает использование достижений различных отраслей современной социологии, психологии, педагогики и физического воспитания.

На наш взгляд, одной из основных является проблема подготовки и совершенствования специалистов по физической культуре для работы с лицами с девиантным поведением, особенно школьного возраста.

=====

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЛОСОФСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ИЗУЧЕНИЕ МОДЕЛИ ЖИЗНИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ЭЛИТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Н.Г. Закревская, член БПА, кандидат педагогических наук

В современном обществе мы часто сравниваем себя с другими. Особенно тщательно мы подходим к анализу другого образа жизни. Качественные исследования по данному вопросу делают упор на процессы государственного социального обеспечения, опираются на понятие *повседневной жизни*.

Из многовековой истории общества мы извлекли главное – повседневная жизнь у всех нас разная, тесно связанная с социальным положением. Такие понятия, как качество, стиль, образ, престиж, имидж, определяют модель жизни.

Интеллектуальная элита уже по своему назначению претендует на определенный и исключительный образ жизни. В своем исследовании мы придерживаемся позитивных характеристик данной социальной группы, поэтому, разрабатывая модель жизни индивида на высшей ступени в интеллектуальной сфере, упор делается на положительные признаки, способствующие достижению высокого статуса ученых.

В исследованиях проблем социокультурного проектирования качественный подход учитывает разнообразие факторов и взаимных отношений. Однако остается одна центральная проблема: каким образом *повседневная* жизнь индивида соотносится с социальными движениями, такими различными и часто по сути своей несовместимыми. Если предположить, что культура и модели жизни фундаментально однородны, хотя и поверхностно дифференцированы, тогда эти различные политические битвы, которые разделяют людей, должны выглядеть парадоксом.

Внутри представлений, связанных с понятием социального моделирования, кажется, может быть только два возможных решения этого парадокса: либо различия среди индивидов являются поверхностным явлением, которое не стоит учитывать в теории, либо образ жизни людей включает в себя *субкультуры* или *страты*, которые и вызывают эти различия, впрочем, не влияющие фундаментально на основы однородности общества.

По нашему мнению, чтобы дифференциация населения на подгруппы была не произвольной, а необходимой и последовательной, она должна быть основана на различии образов жизни – моделей жизни – которые сами по себе являются необходимыми (дополнительными) составляющими социальной структуры как единого целого. Если социальная структура как целое предполагает фундаментально различные формы практики и идеологии, значит, существует возможность создания понятий нескольких определенных моделей жизни, которые являются базисом для своих практик и идеологий, и которые предъявляют свои собственные определенные требования к социальным институтам и социальной организации в целом. А

если эти модели жизни созданы таким образом, что обнаруживается их взаимозависимость с определенными структурными чертами общества, мы можем сказать, что они определяют необходимые предпосылки их собственного существования и развития.

По мнению теоретиков в области социологии, понятие социальной формации является теоретическим понятием, представляющим социальную общность. Оно состоит из структурного комплекса всех условий, определяющих возможность данного способа существования. Этот способ имеет особую важность для анализа форм практики, относящейся к нескольким социальным классам, и является базисом, на котором и должно быть построено понятие модели жизни.

Фундаментальное требование, которое предъявляется к социальной теории, заключается в том, чтобы она объясняла процесс социальных изменений. В то же время, справедливость концепции, объясняющей какую-либо общественную формацию, оценивает ее как способность отражать *структурную историю* процесса изменений, происходящих в обществе.

Анализируя модели жизни, следует учесть заранее, что изменение моделей жизни определяется не только разницей в практике и идеологии различных классов внутри одного вида деятельности, но также и радикальными различиями самих видов деятельности.

Концепция общества может быть построена на основе комплекса его жизненных моделей, каждая из которых несет в себе свою особую идеологию и является результатом образа жизни данного класса.

Поскольку модели жизни определяются теми способами существования, предпосылки существования которых прослеживаются на всех уровнях общественной формации, можно предположить, что аспекты современного общества характеризуются глубокими культурными различиями.

Изучение видов деятельности, их предпосылок и взаимодействий, в первую очередь, направлено на то, чтобы объяснить, как и почему группы, занимающие различное общественное положение, представляют себе свое место в обществе. Такой анализ необходим, например, для того, чтобы показать, почему то, что мы обычно называем периферийными профессиями, маргинальными группами или просто отклонениями от нормы, на самом деле не являются пережитками прежних эпох. Напротив, они являются формами, условия существования которых не искореняются в процессе развития, а постоянно воспроизводятся.

Изучение качества жизни, стиля жизни позволяет исследовать модель жизни, то есть проанализировать идеологические представления и повседневную практику различных социальных групп.

Развивая модели жизни в увязке с их структурными предпосылками, можно распознать *условия их существования*. Различные группы населения должны осознавать эти условия как важнейшие, за которые необходимо бороться. Необходимо согласиться, что не существуют универсальные *человеческие потребности* и ценности, на основе которых и должна осуществляться политика социального обеспечения и проводиться планирование – и то, и другое к всеобщей радости. Наоборот, необходимо проанализировать специфические требования каждой модели жизни и тот особый характер, который приобретают модели жизни в результате данных внешних условий.

Для того чтобы можно было проанализировать модель жизни какого-либо слоя и соответствующий ей образ в понятии способа производства,

необходимо иметь возможность интерпретировать это понятие в терминах практик деятельностных единиц. По мнению социологов, в этих практиках единицы деятельности, например, различные университеты приобретают свои условия существования с помощью *предоставления* определенных услуг или выполнения определенных условий, которые дают им право получить что-либо или позволяют обеспечить собственные условия существования. В нашем исследовании мы анализируем практические модели элиты в различных сообществах научной сферы: от общественных организаций до государственных структур. Это и есть понятие практики в его прямом смысле, поскольку деятельность научного сообщества в данном случае ориентирована на определенную цель (с ее собственной точки зрения) таким образом, что условия, которые делают достижимым ее способ существования, выступают как средства, служащие достижению этой цели. Эта возможность интерпретации социальной формации как системы форм практик предполагает то, что социальная структура не может быть по своей природе *механической*, то есть единицы деятельности не просто постоянно и механически производят услуги, но делают это только в той степени, которая необходима для обеспечения их условий существования.

В связи с этими установками нами предлагается свое видение теоретического изучения жизни интеллектуальной элиты научного сообщества в сфере физической культуры (рис. 1). Основные шесть блоков, заключающие в себе те составляющие, которые раскрывают модель жизни данной социальной группы, рассматриваются нами с учетом всех социокультурных условий существования в социуме.

В свете контраста с рутинной работой работа человека, ориентированного на научную карьеру, видится ему как деятельность, которой он может посвятить себя, а заодно развить свои таланты и повысить квалификацию. Он зависит от своих способностей и от тех, кто стоит над ним. Иерархическая организация науки – это не оковы, а взаимные отношения, которые позволяют ему лидировать и руководить. Продвижение вверх по иерархической лестнице дает ему возможность делегировать часть своих второстепенных полномочий нижестоящим, а самому сосредоточить в собственных руках функции управления, в которых его квалификация может быть использована. Он стремится добраться до самой вершины иерархии.

Идея иерархии или последовательности служебных положений, расположенных в порядке желательности, важна для будущей научной работы в модели жизни. Ориентация на карьеру или, в более общем виде, ориентация на успех носителей этой модели жизни является другим выражением этой же идеи, согласно которой профессионал, делающий научную карьеру, желает быть отмеченным как уникальный и незаменимый работник.

Работа дает возможность руководить и развивать квалификацию. Способность человека, ориентированного на карьеру, к соперничеству, направленному на продвижение по службе, зависит от того, до какой степени он может отдаться работе. Он желает стать незаменимым для сообщества, и эта незаменимость зиждется на его способности принимать такие решения, которые дают его группе преимущества в конкурентной борьбе. Эта способность должна постоянно воспроизводиться и реализовываться, следовательно, его профессиональная квалификация должна постоянно совершенствоваться. Если он не сумеет посвятить работе всего себя и постоянно повышать свою профессиональную квалификацию, его обойдут те, кто это сумеет.

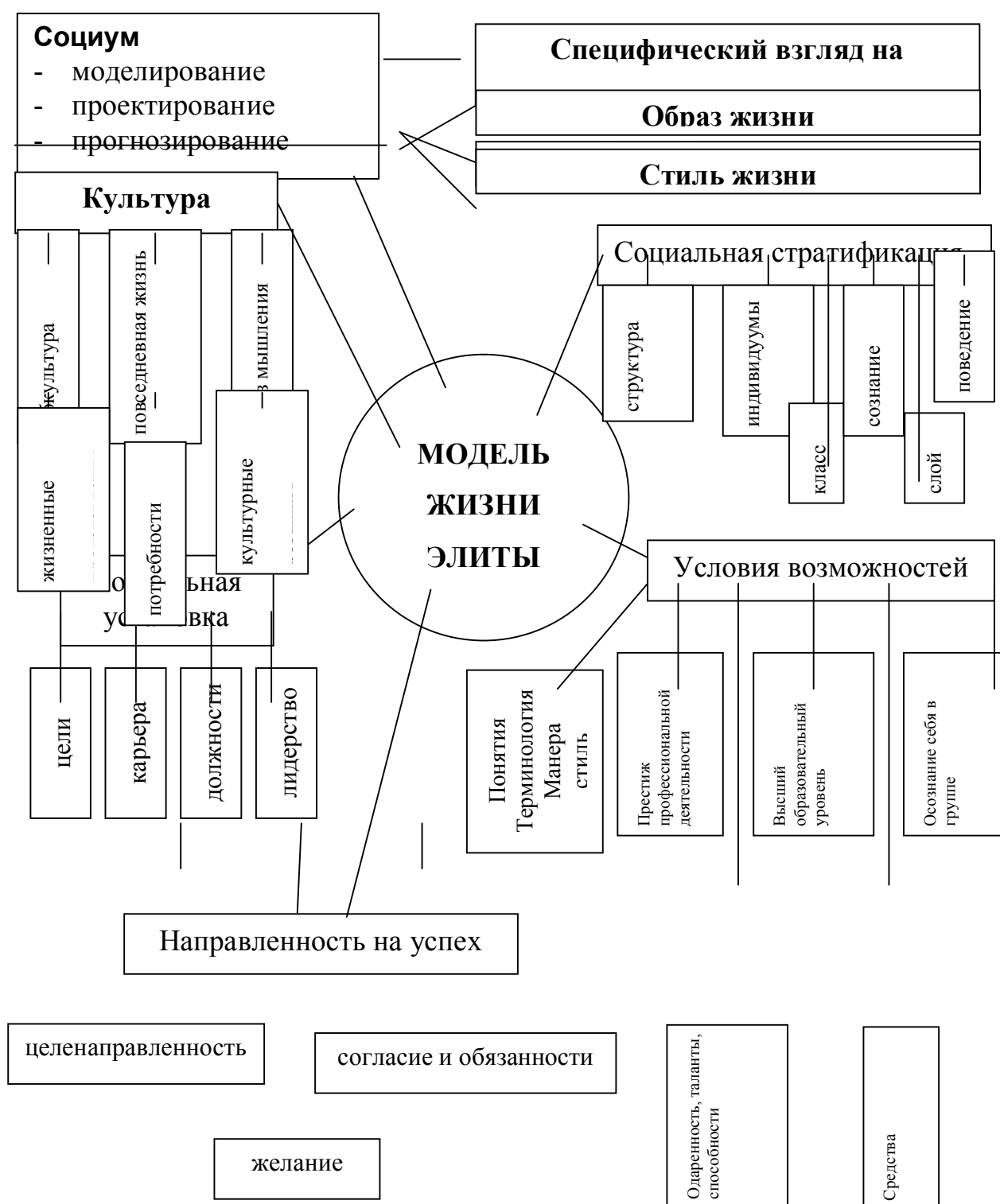


Рис.1. Научное изучение жизни интеллектуальной элиты в сфере физической культуры.

Необходимость быть признанным в своей стране в качестве члена определяет требования. Существуют специфические требования к одежде, а также к умению принимать коллег в своем доме. Человек, делающий карьеру в науке, должен принимать определенное участие в общественной жизни сообщества, быть членом различных общественных организаций, участвовать в совместных мероприятиях, подходящих для его положения, быть в курсе культурных событий, то есть производить презентабельное и респектабельное впечатление. Для увеличения вероятности продвижения по службе очень важна помощь в решении некоторых из этих задач. Например, для поддержки члена семьи, делающего карьеру, сама семья должна быть презентабельной, то есть она должна соответствовать семьям его коллег. Это отражается на домашней обстановке, поведении, интересах, стиле жизни, вкусах, доме, еде, одежде, мебели, круге общения. В свою очередь, все это должно диктовать требования к доходу, что приводит к установлению двусторонних отношений между средствами и целью, но что не всегда соответствует действительности. Это значит, что занятия в свободное время, такие, как приглашение домой коллег, занятия модными видами спорта, встречи на концертах часто служат цели поддержки работы.

Для ориентированных на успех время дорого. Оно никогда не тратится ни на что. Все нужно заранее хорошо спланировать. Феномен соревнования статусов и необходимость не отстать от соседей непосредственно относятся к этой модели жизни. Люди, успешно сделавшие карьеру, должны себе выбрать особенное жилье и особые интересы в свободное время, что само по себе может быть предпосылкой успешного продолжения карьеры.

Проанализировав весь исследовательский материал по проблеме, можно сделать вывод, что модель жизни интеллектуальной элиты научного сообщества имеет свою собственную: ментальность; систему знаний; мировоззрение; собственные представления, что правильно и неправильно; собственную мораль, законы, нормы поведения; формы социальных отношений; собственные организации и, наконец, даже собственный тип личности с особым менталитетом и поведением. Об этом говорил еще П. Сорокин в своем исследовании «Социальная и культурная динамика» в 1937 году. Однако для осуществления этих целей необходимо уметь не только социологически мыслить, но представлять ход общественного развития. Тот же Сорокин охарактеризовал развал цивилизации изнутри как:

- недостаток творческой мощи у меньшинства;
- ответное ослабление подражательного инстинкта у части большинства (которая отказывается слепо копировать элиту);
- и вытекающее отсюда ослабление и утрата социального единства в обществе в целом.

В. Парето говорил о том, что в нашей жизни важную роль играют «остатки». Наиболее важные из них – «хитрость и сила»; по отношению к людям это – либо инноваторы, либо консерваторы. Очевидно, что образ жизни этих типов различен. В нашем исследовании, говоря о подготовке интеллектуальной элиты, мы «идеализируем» тип инноваторов, которые способны к прогрессу.

В современной трудной ситуации в системы высшего образования, когда во многом нарушена преемственность в Научных Школах и академической среде, вопрос воспроизводства интеллектуальной элиты становится остросоциальным.

УСПЕВАЕМОСТЬ И СИСТЕМАТИЧНОСТЬ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – ПОКАЗАТЕЛИ, ОТРАЖАЮЩИЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Д.А. Михайлова – кандидат педагогических наук, чл.БПА

Проведенное на кафедре социологии СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта исследование по проекту: «Разработка методологии создания информационно-образовательных сред формирования у населения потребности в здоровом образе жизни» показало наличие ряда значимых связей между некоторыми количественными характеристиками здорового образа жизни и учебной деятельности современной российской молодежи.

1. УСПЕВАЕМОСТЬ.

Исходя из полученных данных, можно отметить, что величина успеваемости учебной деятельности большинства молодежи колеблется в пределах средних значений и устойчивостью не отличается: 41,0% учится преимущественно на «хорошо и удовлетворительно», 38,7% – «в основном на отлично и хорошо». Полученная информация, отражающая связи между параметрами здорового образа жизни и успеваемостью учебной деятельности, указана в приведенной ниже табл. 1.

Таблица 1
Сравнительные характеристики здоровья выделенных типов молодежи по критерию успеваемости их учебной деятельности

ХАРАКТЕРИСТИКИ	I тип «высокая и устойчивая»	II тип «в целом высокая, но не очень устойчивая»	III тип «средняя, но неустойчивая»	IV тип «невысокая и неустойчивая»
Успеваемость Здоровье				
1. Умственная работоспособность.	высокая (52,1%), нет представителей с патологией	хорошая (67,9%), потенциально высокая (27,8%)	хорошая (66,5%), потенциально в нижних пределах нормы (21,8%)	неустойчивая: у большинства – в нижних пределах нормы (45,6%), у части – хорошая (43,9%)
2. Качество учебы.	очень хорошее (49,3 %), нередко высокое (39,7%), нет представителей с патологией	хорошее (66,3%), иногда высокое (26,6 %)	в целом хорошее (61,1%), а нередко и неустойчивое: бывает и высокое (18,5%), бывает и в нижних пределах нормы (18,5 %)	в общем хорошее (50,9%), а нередко и в нижних пределах нормы (26,4%)
3. Качество отдыха.	в целом хорошее (38,4 %), а нередко и неустойчивое: бывает и высокое (28,8%), бывает и в нижних пределах нормы (28,8%)	хорошее (36,9%), нередко высокое (32,9%)	в общем хорошее (43,4%), а нередко и в нижних пределах нормы (30,9%)	в нижних пределах нормы (38,6%), хотя неустойчивое: нередко бывает и высоким (31,6%)
4. Курение.	в целом почти не курят (80,8%)	в целом не курят (65,6 %), но иногда «для вида» все же бывает	группа неустойчивая: большинство не курит (47,8 %), хотя есть и такие, кто курит «часто, до 10	группа очень неустойчивая: некурящих еще большинство (43,1 %), но число тех, кто

		(20,6 %)	сигарет в день» (25,4 %)	курит «часто, до 10 сигарет в день» значительно (31,0 %)
5. Наркотики.	в целом никогда не пробовали (83,6%), нет представителей с патологией	в целом не пробовали (78,3%), но есть и те, кто несколько раз «проявил любопытство» (16,2 %)	группа неустойчивая: большинство не пробовало (73,0%), а также достаточное число, тех, кто несколько раз «проявил любопытство» (22,1 %)	группа очень неустойчивая: не пробовавших еще большинство (58,6%), но число «проявивших любопытство» значительное (32,8 %)
6. Частота пульса.	у большинства – в верхних пределах нормы (75 уд./мин.; 78,1%)	у большинства – еще в верхних пределах нормы (75 уд./мин.; 69,0%), у части – хорошая (76- 85 уд./мин.; 24,2%)	группа неустойчивая: у большинства – в верхних пределах нормы (75уд./мин.; 58,4%), достаточное число тех, у кого хорошая (76-85 уд./мин.; 33,3%)	группа очень неустойчивая: у большинства еще – в верхних пределах нормы (75уд./мин.; 57,1%), значительно число тех, у кого хорошая (76-85 уд./мин.; 41,1%); нет представителей с учащенным пульсом (86-100 уд./мин.)
7. Показатель интегральной оценки здоровья.	в целом очень хороший (67,1%), но потенциально в нижних пределах нормы (24,3%)	хороший (58,3%), но неустойчивый: также достаточно представителей с показателем, как в нижних (28,3%), так и в верхних (12,5%) пределах нормы	у большинства – еще хороший (49,6%), хотя потенциально в нижних пределах нормы (38,0%)	группа крайне неустойчивая: равное количество представителей с хорошим (45,5%) и в нижних пределах нормы (45,5%) показателями

Таким образом, можно заключить, что молодежь 1-го типа составляет стабильную группу, где параметры здорового образа жизни и успеваемости учебной деятельности взаимосвязаны прямо пропорционально, а также у представителей данной группы по ряду характеристик здорового образа жизни не было выявлено значений, соответствующих патологическому диапазону величин.

В свою очередь, молодежь 3-го типа отличается неустойчивостью значений большей части характеристик, в данной группе представлены разнообразные значения параметров здорового образа жизни.

Группа 2-го типа занимает среднее положение между стабильным 1-м и неустойчивым 3-м: эта молодежь стремится достичь чуть менее высоких результатов в сравнении с представителями 1-го типа, однако, наряду с этим, все же характеризуется большей устойчивостью в отличие от контингента 3-го типа.

Молодежь 4-го типа, с одной стороны, характеризуется устойчивой успеваемостью наряду с неустойчивыми показателями характеристик здорового образа жизни, с другой стороны, наблюдается прямо пропорциональная тенденция в уровнях достижений в учебе и в здоровье – оба оцениваются в нижних пределах значений рассматриваемых величин.

2. СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.

Систематичность учебной деятельности молодежи, в свою очередь, оказалась средней (группа «работающих время от времени») почти у половины респондентов (50,4%), потенциально высокой - у 45,2% опрошенных. Взаимообусловленность характеристик здорового образа жизни и систематичности учебной деятельности отражены в приведенной ниже таблице 2.

Анализ типологии молодежи по критерию систематичности их учебной деятельности показывает, что «работающие систематически» являются группой, активно включенной в здоровый образ жизни: значения параметров здоровья по всем величинам достаточно высоки; иными словами, наблюдается следующая тенденция – чем более систематична учебная деятельность, тем стабильнее и выше показатели здоровья молодежи данной группы.

Таблица 2

Сравнительные характеристики здоровья выделенных типов молодежи по критерию систематичности их учебной деятельности

Характеристики	I тип «систематически работающие»	II тип «работающие время от времени»	III тип «почти не работающие»
Систематичность			
Здоровье			
1. Умственная работоспособность.	хорошая (61,4 %), нередко высокая (29,7 %)	очень хорошая (66,1%), но неустойчивая: бывает и в нижних пределах нормы (18,3 %), бывает и высокой (14,4 %)	в целом, в нижних пределах нормы (50,0 %), хотя бывает и хорошей (29,2%)
2. Качество учебы.	в целом хорошее (58,8 %), нередко высокое (33,3 %)	очень хорошее (63,5%), но неустойчивое: бывает и в нижних пределах нормы (18,1%), бывает и высокое (16,9 %)	в общем, хорошее (47,8 %), но нередко в нижних пределах нормы (30,4 %)
3. Курение.	большинство не курит (65,8 %), хотя есть и представители «для вида» употребляющие (19,0 %)	большинство еще не курит (52,3 %), хотя появляется значительное число, тех, кто курит «часто, до 10 сигарет в день» (24,0 %)	большинство курит редко, «для вида» (41,7 %), хотя все еще есть как представители, которые не курят (33,3%), так и потребляющие «часто, до 10 сигарет в день» (20,8 %)
4. Алкоголь (кроме пива).	в целом большинство потребляет «редко, по праздникам, когда без этого нельзя обойтись» (59,3%), хотя достаточно и тех, кто не употребляет совсем (23,4 %)	число потребляющих «редко, по праздникам, когда без этого нельзя обойтись» (64,7%) очень значительно, однако, группа неустойчива: есть и те, кто «не отказывается, когда предоставляется такая возможность» (18,5 %), и те, кто не употребляет совсем (13,1 %)	в общем, большинство потребляет «редко, по праздникам, когда без этого нельзя обойтись» (54,2 %), значительно число тех, кто «не отказывается, когда предоставляется такая возможность» (33,3 %)

5. Наркотики.	в целом большинство никогда не пробовало (83,7 %)	большинство никогда не пробовало (68,1 %), хотя достаточно и тех, кто несколько раз «проявил любопытство» (25,5 %)	в общем, большинство никогда не пробовало (58,3 %), однако, значительно число «проявивших любопытство» (29,2%), а также увеличено число «потребляющих часто и уже привыкших к ним» (8,3 %)
---------------	---	--	--

«Работающие время от времени» могут быть определены как достаточно неустойчивая группа: среди данных представителей встречаются как те, чьи показатели здоровья оценены в целом на «хорошо», так и прочие: как с высокими, так и с показателями в нижних пределах нормы.

Группой «риска» можно назвать молодежь 3-го типа («почти не работающих»): данная общность нестабильна, ее показатели по здоровью находятся как в средних, так и в нижних пределах нормы. Именно в этой группе, например, по такому параметру, как употребление наркотиков, оказалось 8,3 % респондентов, «потребляющих часто и уже привыкших к ним».

Соответственно, в заключение, можно отметить, что успеваемость и систематичность учебной деятельности являются достаточно информативными критериями для оценки характеристик здорового образа жизни молодежи и обнаруживают следующую общую тенденцию: более высокая успеваемость и систематичность учебной деятельности подразумевает наличие у респондентов более высоких показателей здоровья.

Кроме того, в ходе исследования были зафиксированы следующие тенденции между рассматриваемыми показателями учебной деятельности и рядом социально-демографических характеристик:

- ❖ в целом показатели успеваемости выше у девушек: среди «отличников» и успевающих «в основном на отлично и хорошо» девушек, соответственно, 54,8% и 54,2%, в то время как из представителей групп, обучающихся на «хорошо и удовлетворительно» и «удовлетворительно», большинство юношей – 67,9% и 69,5%;

- ❖ выше успеваемость у молодежи 18-22 лет (преимущественно студенты): из «отличников» и успевающих «в основном на отлично и хорошо» их оказалось, соответственно, - 75,0% и 64,3%, среди представителей группы обучающихся на «хорошо и удовлетворительно» молодежи 18-22 лет уже меньше (54,0%), хотя все еще больше, чем контингента 16-17 лет (40,4%), в то время как большинство «троечников» (49,2%) – 16-17-летние (преимущественно школьники);

- ❖ выше успеваемость у респондентов, чьи матери являются представителями интеллигенции (47,9% - среди «отличников», 32,1% - среди обучающихся «в основном на отлично и хорошо»), ниже – рабочего класса (36,4% - среди обучающихся «в основном на хорошо и удовлетворительно», 47,2% - среди «троечников»);

- ❖ систематичность учебной деятельности выше у девушек: если в группе «работающих систематически» юношей (50,2%) и девушек (49,8%) почти поровну, то в группах «работающих время от времени» и «почти не работающих» - большинство юношей – 61,7% и 76,0%, соответственно.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СТУДЕНТА-СПОРТСМЕНА В ВУЗЕ

А.Г. Семенов, доктор педагогических наук, профессор

М.В. Прохорова, доктор педагогических наук, профессор

Преподаватель кафедры физвоспитания осуществляет учебно-тренировочный процесс на основном отделении, отделении спортивного совершенствования и в коммерческих группах. Он выполняет:

- 1) учебную работу;
- 2) методическую работу;
- 3) спортивно-массовую работу;
- 4) научно-исследовательскую работу;
- 5) организационную работу.

Указанная деятельность осуществляется параллельно с социально-педагогическим сопровождением студентов, которое стало особенно актуальным в период экономических реформ. В настоящее время наблюдается резкий контраст среди студентов, появились студенты богатых и бедных родителей. Многие студенты-спортсмены как на уровне младших спортивных разрядов (II-III р.), так и старших (I р., КМС, МС) стали жить материально хуже. В этот период в молодежной культуре изменились многие ценности и идеалы. Например, раньше престижным в вузе было иметь звание мастера спорта СССР и значок ГТО, это давало преимущество в учебе и при поступлении в вуз, открывались возможности поездок по стране и за рубеж. В нынешних условиях спортсмену дополнительно требуется особое питание, нужны средства для приобретения модной одежды, мечтой является собственный автомобиль, хорошее жилье. Это показывает, что сегодня у студентов наличествует явный приоритет материального над духовным (Прохорова М.В., Семенов А.Г., 2000, 2001).

Кроме этого, проживающему в общежитии спортсмену приходится противостоять обычаям и традициям коммунального студенческого общежития, что требует способности противостоять соблазну своих сверстников посещения кафе, ресторанов, дискотек, поздних коллективных чаепитий и т.д.

Педагогический опыт работы в вузе, результаты анкетирования среди преподавателей кафедр физвоспитания (41 чел.) по спортивной борьбе позволили сделать вывод: самому спортсмену всех проблем, которые перед ним встанут, не решить. Поэтому преподаватель должен взять на себя ответственность за судьбу спортсмена, помогать ему в решении его проблем, т.е. осуществлять социально-педагогическое сопровождение. Например, для достижения высокого спортивного результата для спортсмена необходимо создать условия для эффективного совмещения занятий в вузе с учебно-тренировочным процессом, обеспечить калорийное питание, расселение в общежитии в одной комнате со спортсменами, контроль результатов сдачи экзаменационных сессий, воспитание нравственного сознания. Это - далеко не весь перечень проблем, которые преподаватель дополнительно, помимо осуществления учебно-тренировочного процесса, помогает решать спортсменам.

Вышеуказанные проблемы преподаватель решает совместно с руководством кафедры физвоспитания и спортивного клуба в ректорате,

деканате, студенческом совете, находясь со студентами в постоянном контакте.

Преподаватель кафедры физвоспитания, решая данные проблемы, не может нажать кнопки административного влияния на деканат, ректорат, федерацию. В его руках нет правового регулятора, он не распоряжается экономическими рычагами. Таким образом, еще раз подчеркиваем значимость и трудность социальной деятельности преподавателя, которая нигде не оценивается и никем не стимулируется.

Кроме этого преподаватель осуществляет социализацию воспитанников.

Он выступает посредником между обществом и спортсменом, воздействуя педагогически, переводя на язык личности спортсмена социальные требования господствующей в обществе идеологии, правил поведения, морали, нравственности; он влияет на занимающихся таким образом, чтобы спортсмен легче и лучше вписывался в общецивилизационный контекст и увереннее проявлял себя в конкретных ситуациях, при решении своих проблем.

Осуществляя социально-педагогическое сопровождение, преподаватель опирается на педагогику сотрудничества, которая лежит в основе его деятельности в этом направлении. В решении этой проблемы он берет за основу опережающий запас саморазвития личности, а также знание таких истин, как смысл жизни, человеческое благополучие и счастье, ценность жизни и человека, достижение успеха и самореализация.

Преподаватель борьбы является информатором, передает уроки мудрости, смысла жизни и не просто передает ту или иную информацию спортсмену, а интерпретирует ее, приближает к его пониманию.

Не все преподаватели вузов поддерживают идею обучения студентов-спортсменов высокого класса в вузах, полагая, что те не в состоянии получать полноценное образование при совмещении учебы и спорта. Однако опыт работы СПбГУЭФ (Прохорова М.В., Семенов А.Г., Посошков И.Д., 2002) свидетельствует, что многие бывшие студенты-спортсмены стали успешными предпринимателями, банкирами, ведущими экономистами крупных промышленных предприятий, что позволяет им даже оказывать финансовую поддержку нынешним студентам-спортсменам. Как показывают наши исследования, этому способствуют такие качества, как конкурентоспособность, склонность к лидерству, готовность к риску, высокая самооценка, уверенность в себе, мотивация достижений.

Именно эти качества, как отмечают сами опрошенные нами специалисты, позволяют компенсировать первоначальную нехватку знаний, которая затем компенсируется самообразованием.

Однако, чтобы прийти к такому результату, требовалась серьезная адаптация к вузовской системе обучения и, несомненно, социально-педагогическое сопровождение в процессе учебы в институте.

Анализ накопленного опыта социально-педагогического сопровождения позволил разработать его инвариантный алгоритм:

- изучение социально-демографических характеристик студента;
- выявление основных трудностей и их причин;
- разработка индивидуального образовательного пути с формулировками ожидаемых результатов на различных этапах обучения;
- планирование форм самостоятельной учебы и спортивной деятельности с учетом вариантов успешности;

- обеспечение контроля, самоконтроля и раскрытия резервных ресурсов на основе ведения индивидуального дневника и анализа достигнутых результатов.

Особенно важным представляется осознание необходимости ориентации на свои силы, а не на сопровождающего преподавателя, исключение иждивенческих настроений.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ СПОРТА

КОРРЕЛЯЦИЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННОЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Ю.В. Авдеев

В.А. Воробьев, кандидат педагогических наук

Б.И. Тараканов, действ. чл. БПА, доктор пед. наук, профессор

Одним из информативных способов оценки и контроля соревновательной деятельности борцов является определение точных значений спортивно-технических показателей, характеризующих основные стороны мастерства спортсменов. При этом следует учитывать, что указанные показатели, определяемые именно в условиях экстремальной соревновательной деятельности, обладают более высокой надежностью по сравнению с аналогичной информацией, получаемой в повседневной тренировочной обстановке. В связи с этими обстоятельствами для спортивной практики в аспекте выявления особенностей реализации мастерства борцов необходимо точно знать динамику и корреляцию спортивно-технических показателей в ходе соревновательных поединков.

Учитывая указанные аргументы, нами были проведены анализ протоколов, стенографирование и видеозапись 321 поединка борцов вольного стиля на первенстве России среди юниоров 2003 года. Выполнение этой работы позволило получить информативные сведения для эффективного решения двух аспектов рассматриваемой проблемы: во-первых, были выявлены наиболее современные данные об особенностях содержания и структуры поединков борцов, и, во-вторых, эти данные изучались нами дифференцированно, с учетом весовых категорий борцов.

В результате проведенного таким образом анализа протоколов, стенограмм и видеозаписей были рассчитаны числовые значения следующих спортивно-технических показателей:

- общее количество проведенных приемов;
- общее количество выигранных баллов;
- результативность (средняя оценка за проведенные приемы);
- интервал удачной атаки.

Полученные данные были обработаны при помощи общепринятых методов математической статистики с последующим корреляционным анализом, позволившим определить уровень взаимосвязи между указанными спортивно-техническими показателями борцов, выявленными в условиях экстремальной соревновательной деятельности. Отметим также, что для более обобщенного системного анализа этих данных были рассчитаны также коэффициенты корреляции между спортивно-техническими показателями и

весовыми категориями борцов. Результаты такого обобщенного корреляционного анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1

Корреляция спортивно-технических показателей и весовых категорий борцов вольного стиля

NN n/n	Показатели	1	2	3	4	5
1	Количество проведенных приемов		<u>0,95</u>	<u>0,70</u>	- 0,67	- 0,59
2	Количество выигранных баллов	<u>0,95</u>		<u>0,86</u>	<u>- 0,79</u>	- 0,57
3	Результативность	<u>0,70</u>	<u>0,86</u>		- 0,64	- 0,37
4	Интервал атаки	- 0,67	<u>- 0,79</u>	- 0,64		0,27
5	Весовые категории	- 0,59	- 0,57	- 0,37	0,27	

Примечание: подчеркнуты достоверные коэффициенты корреляции: $r = > 0,84$ при $P < 0,01$; $r > 0,70$ при $P < 0,05$.

Как свидетельствует анализ содержания таблицы 1, существенное количество достоверных коэффициентов корреляции ($r > 0,70$ при $P < 0,05$) составило 40 % от общего их числа и оказалось равным лишь четырем. При этом установлено, что количество удачно проведенных приемов достоверно связано с количеством выигранных баллов ($r = 0,95$ при $P < 0,01$) и с результативностью технико-тактических действий ($r = 0,70$ при $P < 0,05$). Кроме того, количество выигранных баллов статистически достоверно связано с результативностью ($r = 0,86$ при $P < 0,01$) и интервалом удачной атаки ($r = - 0,79$ при $P < 0,05$). Таким образом, значительная часть спортивно-технических показателей, характеризующих активность борцов-вольников в ходе соревновательных поединков, достоверно связана с результативностью проведенных технических действий.

Как отмечено выше, показатель интервала атаки достоверно связан только с количеством выигранных баллов. Однако коэффициенты корреляции этого показателя с количеством проведенных приемов ($r = - 0,67$) и результативностью технических действий ($r = - 0,64$) также весьма высоки, хотя и не достигают достоверных величин. В этих случаях можно лишь уверенно подчеркнуть наличие заметной тенденции к достижению указанных взаимосвязей, причем вполне вероятно, что при снижении или повышении квалификации борцов корреляции также могут возрасти до достоверных значений. При этом можно отметить, что в целом уровень взаимосвязи спортивно-технических показателей между собой достаточно высок, о чем свидетельствуют полученные коэффициенты корреляции в диапазоне от $r = - 0,64$ до $r = 0,95$.

В то же время, не получила своего статистического подтверждения тенденция зависимости анализируемых спортивно-технических показателей от весовых категорий борцов, хотя все коэффициенты корреляции указанных зависимостей располагаются в рамках от $r = 0,27$ до $r = - 0,59$, что

соответствует среднему уровню взаимосвязи. Такая ситуация объясняется, по-видимому, влиянием последних изменений правил судейства поединков борцов, повлекших за собой значительное снижение разнообразия тактики ведения схватки и воздействия групповых особенностей борцов на тактические схемы реализации технических действий спортсменами.

Таким образом, обобщая представленные выше данные по анализу корреляции спортивно-технических показателей соревновательной деятельности спортсменов в современной вольной борьбе, можно отметить наличие достоверной взаимосвязи таких показателей, характеризующих активность и результативность технико-тактических действий борцов. Вместе с тем, заметно снизилось влияние весовых категорий борцов на указанные показатели, что, по всей вероятности, является следствием последних изменений правил судейства соревнований по вольной борьбе, которые, в свою очередь, снизили значение тактики ведения поединков.

Полученные данные могут послужить надежной информацией при разработке и реализации тренировочных планов подготовки борцов в аспекте повышения эффективности их соревновательной деятельности.

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ В СТАНДАРТНЫХ СИТУАЦИЯХ ПОЕДИНКОВ

Ю.В. Авдеев

В.А. Воробьев, кандидат педагогических наук

Б.И. Тараканов, действ. чл. БПА, доктор пед. наук, профессор

Спортивная борьба относится к таким видам спорта, в которых происходят периодические и весьма частые изменения правил соревнований, причем эти изменения оказывают существенное влияние на состав технико-тактических действий борцов, динамику спортивно-технических показателей и другие характеристики, определяющие содержание и структуру соревновательной деятельности спортсменов.

В блок основных изменений правил судейства борцовских поединков можно вполне обоснованно включить так называемые "стандартные" ситуации: положение обоюдного скрестного захвата туловища с рукой в стойке (по-русски – "крест", международное название – "клинч") и положение партера в центре ковра. Положение "клинча" назначается судьями в нескольких случаях: во-первых, в начале второго периода, если первый период закончился нулевой ничьей; во-вторых, в начале дополнительного времени поединка, если основное время закончилось вничью или ни один из соперников не набрал трех технических баллов; в-третьих, в некоторых других ситуациях, связанных с наказанием борцов за пассивность. Положение партера в центре ковра назначается в случаях объявления официального замечания или предупреждения одному из соперников, причем он ставится в партер в положение нижнего, а также в случаях окончания технического действия за ковром или ухода атакуемого борца за его пределы.

Оба указанных стандартных положения введены в правила с целью активизации действий борцов и повышения зрелищности борцовских поединков. Однако во многих случаях эти ситуации, действительно обостряя борьбу, имеют и негативное влияние на ход схватки. Так, вполне логичным выглядит назначение позиции "клинча" в случаях, если первый период закончился со счетом 0:0 или в ситуациях, если основное время закончилось

с ничейным результатом. Вместе с тем, не совсем понятна обязательность постановки борцов в положение "клинча" в тех случаях, когда один из соперников по окончании основного времени ведет в счете (1:0, 2:0 или 2:1). Ведь в течение шести минут он доказывал и доказал свое превосходство над соперником, а в начале дополнительного времени его ставят в ситуацию "клинча", неоправданно выравнивая шансы на победу для обоих борцов. Кроме того, наличие жеребьевки за право взятия захвата первым и значительное количество различных дополнений и ограничений в позиции "клинча" ведут к многочисленным нарушениям правил со стороны борцов и весьма частым ошибкам судей, включая и предвзятость судейства. Примером сказанному можно считать результат финального поединка знаменитого российского борца А. Карелина с американцем Р. Гарднером на Олимпиаде – 2000 в Сиднее. Нелепость присуждения победы американцу только за то, что российский борец в положении "клинча" незначительно изменил захват на другой, более удобный, вполне очевидна для специалистов.

Еще более негативное влияние на естественный ход поединков борцов оказало другое стандартное положение – постановка в партер более пассивного борца с одновременным объявлением ему замечания. Это дополнение в правила судейства борцовских поединков, введенное относительно давно, привело к резкому снижению количества приемов в стойке и неоправданному увеличению количества приемов в партере. Появилось целое поколение борцов, особенно в греко-римской борьбе, которое в стойке лишь имитирует активную борьбу, ожидая, когда судьи поставят соперника в партер, и лишь только после этого предпринимает реальные попытки к проведению приемов. Более того, и в партере наблюдается явное преобладание одного приема – не очень зрелищного переворота накатом.

Рассматривая более подробно особенности соревновательной деятельности борцов в стандартных ситуациях поединков, необходимо отметить, что эти ситуации встречаются в современной спортивной борьбе достаточно часто. Так, позиция "клинча" на чемпионате Европы 2000 года и чемпионате мира 2002 года по греко-римской борьбе встречалась примерно в 27% поединков, причем в некоторых схватках – дважды. На чемпионате России 2003 года по вольной борьбе среди юниоров эта ситуация встречалась значительно реже, но также достаточно часто (примерно в 13% поединков). Однако эффективность действий борцов в позиции "клинча" не высока. В этом отношении весьма показательны данные, приведенные В.А. Нелюбиным (2003), который на основе анализа 70 схваток сильнейших борцов мира выявил, что положение "клинча" удачно реализуется атакующим борцом лишь в 32% случаев. Вместе с тем, в 26% таких ситуаций атакующий атлет, чрезмерно рискуя, "накрывается" и проигрывает поединок, а 42% позиций "клинча" заканчивается нарушением правил со стороны одного из борцов и постановкой его в партер в положение нижнего. Примером низкого эффекта применения обязательного стандартного положения "клинча" в современной вольной борьбе может служить финальный поединок чемпионата мира 2003 года в весовой категории до 74 кг, в котором "клинч" назначался дважды: в начале второго периода и в начале дополнительного времени. Однако в обоих случаях борьбы в этой позиции так и не было: сначала правила нарушил один из соперников, а затем – другой. Оба получили одинаковые наказания (по 2 штрафных балла и постановку в партер), поединок так и закончился со счетом 2:2, а победитель в нем определился лишь по активности борцов.

Другое стандартное положение – постанковка более пассивного борца в партер в центре ковра – встречается в современной спортивной борьбе значительно чаще, обычно от одного до трех раз в каждом поединке. Так, по данным различных авторов, частота назначения судьями этого положения – следующая: на чемпионате Европы 2000 года по греко-римской борьбе – в среднем 1,89 раза за одну схватку (Неробеев Ю.Н., 2002), на чемпионате мира 2002 года по греко-римской борьбе – в среднем 1,96 раза за один поединок (Нелюбин В.А., 2003), на чемпионате России по вольной борьбе среди юниоров 2003 года – в среднем 0,96 раза в ходе одной схватки (Авдеев Ю.В., Воробьев В.А., Тараканов Б.И., 2003). При этом обращает на себя внимание достаточно высокий процент успешной реализации борцами анализируемого положения, который обычно находится в диапазоне от 55% до 65%. Это можно считать достаточным подтверждением того обстоятельства, что стандартное положение на основе постанковки более пассивного борца в партер существенно активизирует борьбу и несет в себе значительный позитивный эффект. Однако, вместе с тем, как уже отмечено выше, слишком частая постанковка борцов в партер влечет за собой заметное снижение технического разнообразия действий спортсменов, явное преобладание количества проводимых приемов в партере над количеством более зрелищных приемов в стойке, существенное сужение спектра тактических вариантов подготовки к проведению результативных технических действий. Кроме того, произошло значительное увеличение однообразия тактических вариантов построения поединков, которое выражается в том, что в начале схватки борцы ведут весьма активную борьбу, но не проводят бросков в стойке. Вторая минута большинства поединков является решающей, поскольку на этом временном отрезке судьи обычно ставят более пассивного борца в партер, что дает заметное преимущество его сопернику, находящемуся сверху, которое он, чаще всего, реализует. Естественно, что проигрывающий борец пытается отыграться и при этом, в свою очередь, имитирует активную борьбу до тех пор, пока судьи не поставят соперника в партер. В дальнейшем ситуация повторяется несколько раз, что и приводит к значительному преобладанию количества приемов, выполняемых в партере, по сравнению с числом приемов в стойке.

Вполне понятно, что такая весьма примитивная и однообразная тактика построения соревновательных поединков борцов высокой квалификации не способствует повышению зрелищности спортивной борьбы и явно мешает дальнейшему прогрессу этого вида спорта.

Таким образом, резюмируя изложенную выше информацию об особенностях соревновательной деятельности борцов в стандартных ситуациях поединков, можно сделать следующие обобщения:

- стандартные положения ("клинч" и положение партера в центре ковра) имеют весьма большое значение в современной спортивной борьбе, во многом предопределяя характер и направленность выполняемых борцами технических действий, а также тактику построения соревновательных поединков;
- введение в правила указанных стандартных положений позволило несколько активизировать действия борцов и повысить зрелищность борцовских поединков, но при этом оказало и негативное воздействие на ход схватки;
- назначение судьями положения "клинча" можно считать вполне логичным в случаях, если первый период поединка заканчивается нулевой

ничьей или в ситуациях, если основное время заканчивается при равном счете технических баллов. Однако назначение этого положения в начале дополнительного времени поединка в ситуациях, когда один из борцов ведет в счете, не является правомерным, поскольку необоснованно выравнивает шансы борцов на победу, увеличивая тем самым элемент случайности при определении победителя;

- положение партера в центре ковра при объявлении замечания одному из борцов за пассивность дает значительное преимущество его сопернику, находящемуся сверху, что активизирует действия верхнего борца и повышает зрелищность поединка. Однако, со временем, частая реализация этих положений привела к значительному снижению технического разнообразия, резкому увеличению количества приемов в партере по сравнению с числом приемов в стойке, примитивной тактике ведения поединков;

В связи с указанными обстоятельствами мы предлагаем внести следующие изменения в правила соревнований по спортивной борьбе:

- 1) отменить обязательную постановку борцов в положение "клинча" при назначении дополнительного времени в ситуациях, когда один из соперников ведет в счете;

- 2) отменить постановку в партер более пассивного борца при объявлении ему замечания, что позволит существенно увеличить количество более зрелищных приемов в стойке и повысить их разнообразие.

РОЛЬ ВЫСШИХ РУКОВОДЯЩИХ ОРГАНОВ В УПРАВЛЕНИИ И ОРГАНИЗАЦИИ МИРОВОГО И ЕВРОПЕЙСКОГО ФУТБОЛА

В.Н. Алексеев, член БПА, кандидат исторических наук

21 мая 2004 года исполняется 100 лет со дня основания Международной Федерации футбола, а 15 июня 2004 года Союз европейских футбольных ассоциаций (УЕФА) отмечает свое 50-летие.

6 декабря 1882 г. в Манчестере силами футбольной Ассоциации была создана организация, ведающая правилами игры – Правление Международной футбольной Ассоциации – прообраз ФИФА, состоящая из британцев. В сезоне 1883/84 гг. был организован первый в мире турнир – Британский международный чемпионат, победителем которого стала команда Шотландии. Международная Федерация футбола (Federation Internationale de Football Association) основана 21 мая 1904 г. в Париже делегатами Бельгии, Дании, Испании, Нидерландов, Франции, Швейцарии и Швеции. Идея создания ФИФА принадлежит Р. Герену (Франция) и К.А. Хиршманну (Нидерланды). Президентами ФИФА являлись: Р. Герен (1904-1906), Д.Б. Вулфолл (Англия, 1906-1918), Ж. Римэ (Франция, 1921-1954), Р.У. Зелдрайерс (Бельгия, 1954-1955), А. Дрюри (Англия, 1956-1961), С. Роуз (Англия, 1961-1974), Ж. Авеланж (Бразилия, 1974-1998), Й. Блаттер (Швейцария, с 1998).

Руководящий орган мирового футбола (ФИФА) объединяет национальные федерации более 200 стран. Они разделены на шесть региональных конфедераций.

Это - ассоциация, состоящая из национальных футбольных федераций, которые входят в нее и признаются ею как контролирующие футбол в своих

странах. В каждой стране признается только одна национальная федерация. Лишь для Великобритании как родины футбола сделано исключение, и каждая из четырех британских ассоциаций считается отдельным членом ФИФА.

Национальные федерации, входящие в ФИФА и географически расположенные на одном континенте, образуют конфедерации, признанные ФИФА: Азиатская Футбольная Конфедерация – АФК (включает в себя 45 Федераций), Конфедерация Африканского Футбола – КАФ (52), Футбольная Конфедерация Северной и Центральной Америки и Карибского бассейна – КОНКАКАФ (35), Футбольная Конфедерация Южной Америки – КСФ или КОНМЕБОЛ (10), Футбольная Конфедерация Океании – ОФК (12), Европейский Футбольный Союз – УЕФА (51).

Законодательный орган ФИФА – конгресс, обладающий верховной властью. Исполнительный орган ФИФА – исполком, административный - генеральный секретариат. Исполком ФИФА состоит из президента, генерального секретаря, 7 вице-президентов и 16 членов. Президента выбирают национальные федерации, представленные на конгрессе и имеющие право голоса. Вице-президенты и члены исполкома назначаются конфедерациями, за исключением вице-президента, представляющего британские ассоциации, который избирается соответствующими национальными федерациями.

Президент и вице-президент не должны представлять никакую национальную федерацию. Два гражданина одной страны или два члена одной национальной федерации не могут быть одновременно членами Исполнительного комитета. Исполнительный комитет:

- собирается два раза в год;
- принимает решения по всем вопросам, относящимся к компетенции ФИФА, за исключением отводимых уставом другим органам;
- назначает председателей и заместителей председателей постоянных или специальных комитетов, а также юридических органов;
- назначает делегатов от ФИФА в Международный совет, утверждает Генерального секретаря ФИФА и по его рекомендации - постоянный штат секретариата;
- устанавливает дату и место проведения очередного конгресса, определяет место и сроки проведения финальных соревнований ФИФА и количество команд, допущенных к ним.

Недавно исполнительный комитет Международной федерации футбольных ассоциаций на очередном заседании принял решение, согласно которому футболистам запрещается снимать футболки во время матчей при праздновании гола. Отныне все подобные действия будут караться желтыми карточками. По признанию президента ФИФА Зеппа Блаттера, на футбольных полях стало «слишком много плоти».

Чрезвычайный комитет из 7 членов назначается Исполнительным комитетом и занимается разбором дел, требующих незамедлительного решения в период между заседаниями Исполнительного комитета. В состав чрезвычайного комитета входят президент, председатель финансового комитета и по одному представителю от каждой конфедерации, выбранному из членов Исполнительного комитета.

Постоянными комитетами являются финансовый, организационный комитет и организационное бюро Кубка мира ФИФА; конфедераций; по проведению олимпийских футбольных турниров; по юношеским

соревнованиям ФИФА; по мини-футболу (футзалу); женского футбола; судей; технический; спортивной медицины; по делам статуса игроков; по юридическим вопросам; по безопасности и честной игре; по делам прессы; протокольный; консультативный. Члены комитетов назначаются на 4 года. Каждый комитет состоит из председателя, его заместителя и необходимого числа членов.

Дисциплинарный и апелляционный комитеты являются юридическими органами ФИФА. Функции комитетов и рабочая процедура содержатся в отдельном регламенте, разработанном Исполнительным комитетом. Генеральный секретариат ФИФА – постоянный административный орган. Ему поручено выполнение административной, популяризаторской и технической работы.

Национальные федерации обязаны принимать участие в соревнованиях ФИФА. Любая национальная федерация, которая не участвует, по меньшей мере, в двух из любых соревнований ФИФА на протяжении 4 лет подряд, лишается права голоса на конгрессе. Конгресс обладает правом временно исключать из ФИФА национальную федерацию. В экстренных случаях такую санкцию может наложить и Исполнительный комитет. Временное исключение может действовать максимум на протяжении 4 лет подряд.

Сумму ежегодного взноса определяет конгресс каждые 4 года по рекомендации Исполнительного комитета. С каждого международного матча, будь то товарищеская встреча, турнир или игра олимпийского футбольного турнира, в котором выступают две национальные сборные команды, национальная федерация страны, организующая этот матч, выплачивает ФИФА часть дохода от матча. Независимо от суммы доходов такого матча, минимальный взнос, выплачиваемый ФИФА, составляет 500 швейцарских франков. Каждый международный матч национальной сборной и его результат регистрируется в официальном списке (реестре), который систематически ведется в ФИФА.

ФИФА, конфедерации, национальные федерации и клубы являются владельцами исключительных прав на теле- и радиотрансляции мероприятий, проводимых под их юрисдикцией. Официальные языки ФИФА – английский, французский, испанский и немецкий. Кроме того, русский, арабский и португальский являются рабочими языками конгресса. Перевод осуществляется переводчиками, аккредитованными Исполкомом. Официальные решения конгресса и другая информация генерального секретариата выпускается на каждом из официальных языков.

В честь 80-летия создания Международной организации футбола в 1984 году Исполком утвердил Орден ФИФА, которым награждаются выдающиеся деятели, организаторы и футболисты, чьи заслуги признаны во всем мире. Золотым орденом ФИФА награждены С. Роуз (Англия), М. Андрейевич (Югославия), Х. Шён (ФРГ), Р. Чарльтон (Англия), Ф. Беккенбауэр (ФРГ) в 1984 г., Д. Дзофф (Италия) в 1986 г., Л. Яшин (СССР) в 1988 г.

Накануне 2000 г. по результатам опроса, в котором приняли участие журналисты ведущих средств массовой информации из разных стран мира, была составлена символическая «Сборная команда XX века», в которую вошли такие 11 футболистов: Лев Яшин (СССР), Карлос Альберто (Бразилия), Франц Беккенбауэр (Германия), Бобби Мур (Англия), Нилтон Сантос (Бразилия), Йохан Кройфф (Нидерланды), аргентинец Альфредо ди Стефано (Испания), Мишель Платини (Франция), Пеле (Бразилия), Гарринча (Бразилия), Диего Марадона (Аргентина).

ФИФА организует и проводит чемпионаты мира среди национальных команд, чемпионаты мира по мини-футболу, женский чемпионат мира, чемпионат мира среди юниоров, чемпионат мира среди футболистов 16-17 лет, футбольный турнир Олимпийских игр, межконтинентальные турниры. В честь различных юбилеев, знаменательных дат ФИФА организует матчи с участием звезд мирового футбола, создает сборную ФИФА, которая выступает против национальной сборной страны-юбиляра, клубов, сборных континентов.

Для повышения зрелищности, пропаганды честной, корректной и безопасной игры в 1982 г. в финальных матчах чемпионата мира был учрежден Кубок честной игры («Фэйр плей трофи»), которым награждается самая дисциплинированная команда.

За выдающиеся успехи в деле пропаганды футбола и спорта ряд представителей СССР и России награждены орденом ФИФА «За заслуги». Это - Н. Латышев, Л. Яшин, Н. Симонян, М. Грамов, Вит. Смирнов.

Членами различных комитетов ФИФА являлись представители России: судейского – Н.Г. Латышев (1963-1982), протокольного – Н.И. Тракин (1990-1998), комитета национальных команд – В.В. Радионов (с 1991), женского футбола – О.Б. Лапшин (с 1992), комитета футбола – Г.О. Логофет (с 2000).

Официальными печатными органами являются иллюстрированный журнал «ФИФА Магазин» (5 номеров в год) и ежемесячный бюллетень «ФИФА ньюс», сообщающие о текущих изменениях адресов Федераций, назначениях руководителей, результаты официальных соревнований и предстоящие даты соревнований, текущий рейтинг ФИФА стран мира.

Международная федерация футбольных ассоциаций – одна из самых представительных международных спортивных федераций (по количеству ее членов) и одна из самых богатых и известных в мире, что объясняется, с одной стороны, огромной популярностью футбола во многих уголках нашей планеты как вида спорта и зрелища, а, с другой – хорошо отлаженной организационной системой проведения соревнований, тесными взаимовыгодными деловыми связями с телевидением и рекламодателями. Так, еще в 1926 г. ФИФА разрешила футболистам получать компенсацию заработной платы за время их участия в играх. До начала 80-х годов в уставе ФИФА футболисты подразделялись на любителей и профессионалов. С 1981 г. и любителей, и профессионалов стали называть просто «игроками», классифицировав их по возрасту. На играх Олимпиад 1992 и 1996 годов в Барселоне и Атланте участвовали футболисты не старше 23 лет независимо от их статуса – любители они или профессионалы.

В марте 2003 г. ФИФА поддержала арбитров и выступила против видеокамер. Таким образом, телевизионные технологии в ближайшем будущем не будут использоваться для определения взятия ворот. Такое решение принял Международный совет (ИФАБ). Именно этот орган, состоящий из представителей ФИФА, Англии, Шотландии, Уэльса, Северной Ирландии и заседающий раз в год, вносит дополнения и изменения в правила игры.

Эксперимент с установкой телекамер на линии ворот решено продолжить, а видеозаписи по-прежнему можно будет использовать только для вынесения дисциплинарных санкций. «Контроль над игрой должен оставаться в руках арбитра, - говорится в пресс-релизе ФИФА. – К тому же есть вероятность, что нововведение замедлит ход матча. Решение, принятое судьей относительно взятия ворот, будет оставаться окончательным».

Не нашло одобрения у членов ИФАБ и предложение о скамейке штрафников, подобной хоккейной, а также кратковременных удалениях игроков, которые заменили бы желтые карточки. Размещение рекламы на майках и других частях экипировки игроков остается в ведении организаторов тех или иных соревнований.

На конгрессе ФИФА, проходившем в 1950 году в Рио-де-Жанейро, по инициативе представителей европейских национальных федераций было принято решение об организации *Союза европейских футбольных ассоциаций (УЕФА)*. Но только в середине июня 1954 г. состоялось первое официальное заседание комиссии по созданию УЕФА, а 22 июня 1954 г. в Берне в присутствии руководителей семи национальных футбольных федераций – Англии, Австрии, Бельгии, Венгрии, Дании, Италии и Франции – был утвержден устав Союза европейских футбольных ассоциаций. На учредительном конгрессе этого союза, проходившем 2 марта 1955 г. в Вене, первым президентом УЕФА был избран датчанин Эбби Шварц. В настоящее время президентом УЕФА является швед Леннарт Юханссон.

На январь 1997 г. в УЕФА представлена 51 национальная федерация, включающая в себя 175 тыс. клубов, 23 млн. футболистов, 400 тыс. судей. УЕФА как территориальная конфедерация входит в ФИФА.??? Одно из важнейших соревнований, проводимых УЕФА, - чемпионат Европы среди сборных команд стран. Президент УЕФА Леннарт Юханссон расставляет приоритеты современного футбола так: первое – сборные команды стран, второе – внутренние чемпионаты и только третье – международные клубные турниры.

Законодательный орган УЕФА – конгресс, обладающий верховной властью; исполнительный – исполком; административный – генеральный секретариат. Исполком устанавливает место и сроки проведения крупнейших соревнований УЕФА и количество команд, допущенных к ним. Штаб-квартира УЕФА первоначально находилась в Париже, в 1960-1995 годах - была размещена в Берне (Швейцария) и с февраля 1995 г. – в Нионе (Швейцария).

В 1990 году УЕФА принял решение взять под контроль всю рекламу и права на телетрансляцию финальной части розыгрыша Кубка европейских чемпионов.

Бывший главный тренер клуба «Торпедо-Металлург» Сергей Алейников представляет Россию и Белоруссию в Совете футболистов УЕФА, в который входят знаменитые игроки прошлого – от Эйсебио, Кройфа и Бутрагеньо до Папена, Бобана и Виалли. Цель Совета – обсуждение важнейших проблем современного отношения игроков с чиновниками, имидж профессионального футболиста, защита интересов игроков, трансферы, расизм, fair play и многие другие.

В июле 2003 года УЕФА объявил о подписании ряда соглашений, касающихся телетрансляций матчей Лиги Чемпионов в 2003-2006 годах. Маркетинговый партнер футбольного Союза – компания TEAM – произвела всю необходимую работу и подписала контракты с греческим платным каналом Supersport, венгерским Viasat, азербайджанским ANS, белорусским телевидением, а также рядом африканских и азиатских телекомпаний, в том числе из Гонконга, Сингапура, Индонезии и Вьетнама. Отныне матчи Лиги Чемпионов смогут увидеть даже в далекой Австралии.

Произошли изменения в показе матчей Лиги и в других странах. Немецкая компания ProSiebenSat.1 Media AG, например, получила права на телетрансляции в Германии матчей турнира с 2003 по 2006 годы. Новый

партнер УЕФА будет транслировать в Германии матчи Лиги Чемпионов вместо RTL, другой общедоступной телекомпании. Sat.1 получил право первого выбора на показ матчей Лиги и сможет решать, в какой день недели транслировать их – в зависимости от того, какие игры привлекут наибольшее зрительское внимание. Практически в это же время УЕФА объявил, что телеканал TVE получил право на трансляцию матчей Лиги Чемпионов на территории Испании в период с 2003 по 2006 годы. В связи с этим есть смысл заметить, что TVE – это ведущий общедоступный канал Испании, который является партнером Лиги Чемпионов УЕФА уже 11 лет – с тех пор, как появился на свет этот представительный турнир. Что касается соглашений о перспективах трансляций матчей Лиги Чемпионов на территории России, то здесь УЕФА пока сохраняет молчание.

Союз европейских футбольных ассоциаций (УЕФА) выплатил Российской футбольной премьер-лиге 643 111 евро за выступление двух клубов – московских «Спартак» и «Локомотива» в Лиге чемпионов-2002/03. Это – 10-й показатель среди 12 федераций, участвовавших в турнире. Меньше получили только лиги Израиля и Украины. УЕФА увеличил размер призовых по сравнению с предыдущим сезоном на 1 миллион 700 тысяч евро – всего он составит 40 миллионов.

В прошлом веке долгое время клубное футбольное хозяйство Европы было стабильным и основательным. Кубок европейских чемпионов, Кубок обладателей кубков, Кубок УЕФА – формулы, состав участников, сроки проведения этих соревнований были практически неизменными из года в год. Цены на игроков росли, но не достигали заоблачных вершин, футбол еще не становился отраслью получения сверхприбылей. Изменения были, но они носили спокойный, плановый, можно сказать, характер. Достаточно вспомнить, что идею клубного европейского чемпионата (Лиги чемпионов) обсуждали почти два десятка лет. Но вот замысел стал явью, встречи «Реала» с «Миланом» или «Баварией» перестали носить случайный и эпизодический характер. Полученные же от регулярных встреч подобного масштаба прибыли превзошли самые смелые ожидания. Тем более после дела Босмана и внутренние первенства ведущих футбольных держав превратились в малые первенства мира, ошеломляющие любителей футбола размерами трансферных сделок и гонораров футболистов. Деньги в футболе теперь такого порядка, что стало не до игры. Начали разоряться клубы, имевшие славную вековую историю («Фиорентина» – самый громкий и свежий пример). Бюджеты других, наоборот, стали сопоставимы с бюджетами небольших государств. Богатые захотели стать еще богаче. Увы, но чаще всего это происходило за счет бедных. Мы еще не ощутили в полной мере признаков этого расслоения, но, несомненно, ощутим, если не будет найдено противоядие.

На встречах ведущих клубов Европы уже давно витает идея создания закрытой футбольной лиги, наподобие НХЛ или НБА. Это сулит суперклубам суперприбыли. Ведь тогда, скажем, «Барселоне» вовсе не надо будет совершать «невыгодных» вояжей в Восточную Европу, а ее встречи с другими грандами будут поставлены на плановый регулярный двухкруговой конвейер. Конвейер, приносящий суперприбыли супербогатым.

УЕФА, понимая, что в этом конвейере ей просто не будет места, уже в который раз идет на изменение формулы своих турниров, для того чтобы обеспечить требуемую частоту встреч суперграндов и сократить их выгодные вояжи в так называемые нефутбольные страны. Вот уже канул в Лету Кубок обладателей кубков, в обоих оставшихся европейских турнирах введена

квалификация, в которой малобюджетные клубы играют между собой за обесцененные наполовину рейтинговые очки УЕФА. Деньги в Лиге чемпионов разыгрываются таким образом, что львиная их доля достается суперклубам. Попираются год от года интересы сборных. И все равно произведенные перемены не удовлетворяют аппетиты грандов.

Кстати, выскажем предположение, что лига G-14 давно была бы создана, несмотря на все усилия УЕФА и европейского футбольного сообщества. Сдерживает от такого шага магнатов лишь то, что в этом случае они рискуют потерять внутренний рынок. Ведь не секрет, что во многих ведущих футбольных странах интерес к своему первенству превышает интерес к еврокубкам. А два полноценных чемпионата ни одному, даже самому богатому клубу не потянуть, ведь игроки - не роботы и не смогут играть с двойной нагрузкой. Создавать же в рамках одного клуба фактически две команды по нынешним временам и ценам на игроков разорительно. Вот потому и идут пока на соглашение с УЕФА, объединяющим национальные федерации, европейские гранды, лишь ужесточая год от года свою позицию.

ТРЕНЕР ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ КАК СПОРТИВНЫЙ ПЕДАГОГ

В.Н. Алексеев, член БПА, кандидат исторических наук

Прогресс российского профессионального футбола невозможен без тренеров высокого класса, которые определяют дальнейшее развитие игры, разрабатывают новые идеи, стиль, методологию подготовки.

В современной России футбол находится в центре внимания правительства, политиков, финансистов, бизнесменов. Нередко он производит большой воспитательный эффект. Футбол стал важным социальным фактором жизни, с которым нельзя не считаться.

Прогресс всего нашего профессионального футбола невозможен без тренеров высокого класса, которые определяют дальнейшее развитие этой замечательной игры, разрабатывают новые идеи, стиль, методологию подготовки. В настоящее время тренерам нелегко, поскольку многие из них росли и формировались в условиях подконтрольности и заидеологизированности.

Теперь - другое время. Профессия тренера строится на глубоких теоретических знаниях, большом жизненном опыте, практической деятельности, на освоении всех тех предметов, которые ему необходимы для глубоких творческих и педагогических знаний.

Тренер профессионального клуба должен оперировать статистической и оперативной информацией, как-то:

- физическое и психологическое состояние каждого игрока и команды в целом;
- состав и характеристики игроков, стратегические и тактические рисунки игры команд соперников;
- вероятные условия проведения игры.

Тренер – одно из главных лиц футбольного клуба. В его деятельности и характеристике важнейшими составляющими являются карьера, стиль, слабые и сильные стороны, психологический портрет.

О квалификации тренера судят по результатам его команды и по тому, кого он воспитал.

Великий Тарасов говорил, что «только выдающийся тренер может создать выдающуюся команду, и только такой тренер может воспитать выдающегося спортсмена».

Андрей Петрович Старостин писал, что «европейские специалисты высоко ценили Константина Ивановича Бескова, ставя его в ряд с англичанином Уинтерботюмом, бразильцем Феолой и другими специалистами».

Мне посчастливилось поработать в питерском «Зените» с Юрием Андреевичем Морозовым в сезоне 2000 г. Сказано, наверное, слишком громко, скорее, у меня была возможность ближе узнать его, увидеть в деле, понаблюдать за ним со стороны. В конце апреля 2000 года, когда «Зенит» проиграл в Раменском «Сатурну», стало ясно, что дни Анатолия Давыдова на посту главного тренера сочтены. Ведь в этой игре три чистых нападающих Панов, Попович и Яськов не создали ни одного опасного момента у ворот соперника. Так и случилось.

К следующей игре «Зенит» готовил Ю.А. Морозов. 13 мая 2000 года ему исполнилось 66 лет. Сам Юрий Андреевич был в отличной физической форме, и команда уже к матчу со «Спартаком» была более организованной. Специалисты удивлялись, как Морозову удалось быстро произвести сложнейшую «пластическую операцию». Дело в том, что кандидат педагогических наук Юрий Андреевич Морозов очень умело и ненавязчиво с помощью индивидуальных бесед, используя элементы педагогики и психологии, сумел убедить ребят в том, что они не хуже игроков других команд. Не обижая зенитовцев, он дал понять им, что только четыре-пять тогдашних спартаковцев, которые многое определяют в своей команде, чуть выше их уровня. Важную роль в тот момент сыграли беседы с ребятами по душам. «Что с вами случилось? Почему вы отошли от игры, которая в подготовительном периоде ставила соперников в тупик?» – спрашивал он. И попросил футболистов в течение двух недель серьезно отнестись к совместной работе. Ребята отреагировали с пониманием, с душой взялись за дело. Матч с «Черноморцем» подтвердил правильность избранного пути, а со «Спартаком» (2:1) и вовсе никто не дрогнул.

Несколько лет назад судьба подарила мне дружбу с Анатолием Федоровичем Бышовцем. В настоящее время главный тренер сборной – чемпиона Олимпийских игр 1988 г. – работает вице-президентом в подмосковных «Химках». В сезоне 2003 г. он три месяца возглавлял португальскую «Маритиму», которую поднял с четырнадцатого на седьмое место в чемпионате Португалии.

В нашем разговоре Анатолий Федорович как-то заметил: «Если боишься игроков, лучше в тренеры не ходить: команда будет неуправляемой. Не приказами следует действовать, а убеждениями, аргументацией».

Основой тренерской философии всегда была каторжная работа, которая придает уверенности тренеру и команде. Наставник всегда должен знать, что его ожидает в экстремальной ситуации, а футболисты точно так же должны представлять, что им ждуть от тренера. Какой бы ужасной ни была ошибка, задача тренера – помочь спортсмену, поддержать его.

Данной установки должны придерживаться наши молодые наставники. Пусть не все получилось у С. Алейникова в «Торпедо-Металлурге» и И. Шалимова в «Уралане». Молодым тренерам надо помнить всегда: обеспечить футболистов качественным тренировочным процессом, вооружить их

передовой тактикой, окружить заботой и вниманием. И дело пойдет. Но для становления профессионального футбола в стране, как мне кажется, нужны специалисты, готовые реализовать себя на футбольном поле, во время тренировок и матчей. Бывший наставник сборной России Валерий Газзаев подчеркивал: «Как любой нормальный человек, я должен зарабатывать на жизнь себе, своей семье. Но никогда, подчеркиваю, никогда деньги не выйдут у меня на первый план. Деньги – не самоцель. Если человек с головой – он всегда заработает. Главное – перспектива работы. Убежден, человек должен оставить след в том деле, которым он занимается». Окончательный результат далеко не всегда зависит от тренера, будь он тысячу раз гениален. При правильной организации и умении максимально использовать имеющийся «материал» можно добиваться результата даже с игроками весьма среднего уровня. А вот создать из них команду-чемпиона, заставить каждого полностью раскрыть свой потенциал – в этом уже заключается высшее искусство тренера.

Тренер постоянно связан с воспитанием молодых людей, и если он не любит своего дела, то вред, который он причинит, будет поистине неизмерим. Одни из главных качеств, которыми должен обладать спортивный педагог, – это смелость и мужество. Таким образом, чтобы успешно и плодотворно работать, спортивный педагог и наставник нуждается в полном и абсолютном доверии. В работу тренера, в его задумки и планы не должен вмешиваться никто.

=====

ДИСТАНТНЫЕ КОММУНИКАЦИИ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОТРУДНИЧЕСТВА ТРЕНЕРА И РОДИТЕЛЕЙ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ

С.Г. Антонов, доктор педагогических наук, профессор
Б.Р. Ротенберг

Начальный период занятий спортом имеет чрезвычайное значение. Федеральная и региональная концепции развития физической культуры и спорта предусматривают решение многих важнейших социальных и государственных задач, так или иначе связанных с проблемами детско-юношеского спорта. Уровень спортивных достижений общества зависит от развития массового спорта и физической подготовленности детей, подростков и молодежи, поскольку это развитие определяет состав и потенциал занимающихся в специализированных спортивных учреждениях и их способности переносить современные физические и психические нагрузки.

Но за последние 10 лет в системе Комитета по ФКСиТ численность действующих спортивных сооружений в Санкт-Петербурге¹ сократилась на 1 тыс., а количество работников коллективов физической культуры и спортклубов уменьшилось на 72%. В таких же пропорциях сократилось число занимающихся спортом. Государство стало предпринимать меры для выхода из системного кризиса. В частности, в 2001 году по сравнению с 1999 годом затраты на физическую культуру и спорт возросли в 2 раза. Но вряд ли

¹ Материалы выездного заседания правительства Санкт-Петербурга. Комитет по физической культуре и спорту. 14 марта 2002 года.

следует ожидать быстрого роста массовости и получения достаточно полного контингента успешных спортсменов за счет стратегии "естественного" отбора.

Высокозатратная стратегия количественного подхода – отсев неспособных и отбор способных – не была ни гуманной, ни продуктивной и во времена монополии государства на физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность. Теперь, с появлением частного сектора, она не конкурентоспособна и провоцирует отток как потенциальных спортсменов, так и уже занимающихся спортом. Например, в спортивных единоборствах к концу первого года занятий отсеивается от 60 до 95% новичков (С.Г. Антонов, 1997). Количественная стратегия должна быть в существенной степени дополнена стратегией качества. Привлечение и сохранение контингента спортивной секции – это и профессиональная миссия спортшколы, и экономическая целесообразность. Влияния факторов стихийности при наборе новичков в секции и их отсев в первые годы занятий должны быть сведены к минимуму.

В связи с этим актуальной является проблема формирования устойчивой мотивации и адаптации новичков к спортивной деятельности, их закрепления в избранном виде спорта, а также в избранной спортивной школе. Адаптация к новой деятельности – задача комплексная. Она имеет организационные, педагогические, биологические, психологические и социальные аспекты. Она реализуется с помощью разных подходов: общего, дифференцированного, индивидуального. Эффективность адаптации новичка зависит от деятельности всех участников педагогического процесса: тренера, ученика, его семьи и соучеников.

В целях оптимизации процессов адаптации новичков и повышения эффективности их учебно-тренировочной деятельности в дополнение к другим подходам нами предлагается технология дистантного педагогического сотрудничества (ДПС) тренера и родителей спортсмена. С помощью технологии ДПС тренер может повысить эффективность и результативность своего труда, используя дополнительный ресурс текущего контроля, мотивации и помощи взрослых членов семьи новичка.

Технология ДПС основана на применении компьютерных форм документирования (планирования, учета) и сопровождения учебного, тренировочного и воспитательного процесса новичков. Планирование-контроль осуществляется по двум разделам: группового (командного) и индивидуального. В индивидуальных картах кроме текущих заданий и контрольных результатов фиксируются проблемы и задачи новичка, рекомендации ему и родителям.

Дистантные коммуникации (обмен информацией) между тренером и семьей подразумевают прямую и обратную связь. Они могут осуществляться в двух видах: электронном и текстовом. Электронный способ предполагает наличие в семье компьютера, включенного в интернет-сеть. При использовании текстового способа "каналом" передачи информации является сам спортсмен.

Естественно, внедрение технологии ДПС вначале вызывает сопротивление тренеров и недоумение родителей. Но и те, и другие сразу понимают, что она – всего лишь удобная для администрации школы, тренеров и родителей форма документирования и объективации их прямых педагогических обязанностей и конкретных результатов деятельности. Систематическое

документирование позволяет иметь адекватную предметную базу данных для анализа и коррекции целевой деятельности. Важно также, что и ученик может проследить процесс своего развития и совершенствования. При этом все участники педагогического процесса действуют в едином информационном поле и имеют возможность «разговаривать на одном языке». Международная практика и многочисленные эксперименты показывают, что специально организованное взаимодействие участников образовательного процесса посредством телекоммуникаций может давать высокий педагогический результат (Е.С. Полат, 1997).

Компьютерная техника и связь становятся ординарным атрибутом современных педагогических технологий (Г.С. Сиговцев, М.А. Чарута, 2001). Кроме планирования и контроля, в соответствии с учебно-воспитательными целями может использоваться большое разнообразие современных компьютерных средств, материалов, методов, форм:

- Книги, методические пособия, лекции, практикумы (как в электронной, так и в бумажной форме);
- Сетевые аудио-видео учебно-информационные материалы;
- Компьютерные обучающие, тренажерные, контрольно-тестовые системы;
- Базы данных и знаний с удаленным доступом;
- Электронные библиотеки с удаленным доступом;
- Дидактические материалы на основе экспертных исследований и тематических обзоров;
- Дидактические материалы на основе глобальных проектов и исследований;
- Видеозаписи упражнений, технических и тактических действий, тренировок, соревнований;
- Видеозаписи спортивных соревнований, передаваемых по телевидению.

Все эти возможности при соответствующей организации педагогического сотрудничества с родителями позволяют не только вовлечь их в предмет деятельности детей, но и создать активное и компетентное отношение всей семьи к спорту, физической культуре, здоровому образу жизни.

Дистантное обучение и общение существенно дополняет возможности обычного, "контактного" обучения и общения. Преимущества последнего – в его обоюдном избирательном характере – есть возможность "давать" и "брать" ту информацию, те сведения и знания, которые нужны. То есть усиливается возможность самостоятельной поисковой и учебной активности ученика. Но телекоммуникационные педагогические проекты оправданы и эффективны лишь в тех случаях, когда реализуются в контексте общей концепции обучения и воспитания. Это - всего лишь компонент системы образования, а не сама система. Речь идет лишь о смещении акцентов, о технологическом подспорье. Некоторая переориентация с классно-урочной, фронтальной учебы на индивидуальную соответствует духу и целям развивающего обучения.

Конечно, организация дистантных проектов требует специальной подготовки участников учебно-воспитательного процесса, владения элементарной компьютерной грамотностью и современными коммуникативными навыками. Предполагается освоение умений вводить и редактировать информацию (текстовую, графическую), обрабатывать

получаемые количественные данные с помощью программ электронных таблиц, распечатывать информацию, получать и отправлять сетевые сообщения и др. Но обретение компьютерной грамотности не может рассматриваться как лишняя нагрузка, поскольку отвечает современным критериям профессиональной и деловой компетентности педагогов и организаторов в сфере физического воспитания.

Экспериментальное исследование эффективности технологии дистантного педагогического сотрудничества тренеров и родителей новичков проведено нами на примере спортивных секций по борьбе дзюдо. Проверялась гипотеза, что систематическая информированность родителей о достижениях, проблемах и задачах для самостоятельного развития новичков влияет на уровень закрепления новичков в спортивной секции.

Эксперимент был организован в пяти спортивных командах² новичков (1-й месяц занятий после набора). Участниками эксперимента от каждой команды были: тренер, 6 спортсменов и родители 3 спортсменов. Выбор спортсменов осуществлялся следующим образом. Тренер ранжировал состав команды по мере перспективности каждого новичка (по его профессиональному мнению). Новички, получившие 1, 2, 3, 4 ранги, составили контрольную группу (К-группу) – 20 испытуемых. Те, кто получил 7, 8, 9, 10 ранги, составили экспериментальную группу (Э-группу) – 20 человек. В отношении Э-группы осуществлялось дистантное информирование родителей о ходе и результатах учебно-воспитательного процесса. Индивидуальные результаты и домашние задания сообщались в течение 36 недель (8,5 месяца): в течение первых 12 недель – еженедельно, следующие 12 недель – каждые две недели, следующие 12 недель – каждые 4 недели. За экспериментальный период родители каждого юного спортсмена получили 21 сообщение о ходе и результатах обучения их ребенка.

В результате через 36 недель занимающихся осталось: в контрольной группе – 6 спортсменов или 33,3%, в экспериментальной – 17 или 85%. Различия по критерию χ^2 достоверны на уровне 95 % ($p = 3,56$ при граничном 3,48).

Таким образом, дополнительное внимание тренера к спортсменам и информированность родителей о ходе тренировочного процесса и конкретных результатах, проблемах и задачах их детей позволило достичь высоких показателей сохранения контингента новичков экспериментальной группы.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ САМОЗАЩИТОЙ НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ 13-15 ЛЕТ

А.Г. Ахромова, В.Н. Завгородний, С.В. Швец

Состояние здоровья школьников России неуклонно ухудшается. Одной из причин такого положения является то, что программа по физическому воспитанию в школах не отвечает современным требованиям. Кроме того, большую роль играет специфика современной жизни в стране, в частности, рост уровня пьянства, наркомании, бандитизма и хулиганства. Все это

² Термин "команда", а не группа, употребляется во избежание путаницы с понятием контрольной и экспериментальной группы.

оставляет ребенку мало шансов выжить в таких условиях, оставаясь здоровым и хорошо физически развитым. В связи с этим возникает настоятельная необходимость в дополнительных занятиях школьников физической культурой и спортом.

Одним из вариантов таких занятий являются единоборства. Для них характерен ряд специфических особенностей. Это - непостоянство условий, переменная интенсивность усилий; экстраполяция, позволяющая целесообразно реагировать на новые раздражители, формировать и осуществлять адекватные приемы, которые в наибольшей степени соответствуют данной ситуации, на основании прошлого опыта эффективно решать задачи в быстро изменяющейся обстановке; высокая эмоциональность, близкая к стрессорной реакции; улучшение функционального состояния сенсорных систем, их совершенствование по мере роста тренированности. Занятия самозащитой, являющиеся разновидностью единоборств, оказывают на организм столь же разноплановое влияние.

Целью исследования явилось изучение влияния занятий самозащитой на уровень развития скоростно-силовых качеств подростков 13-15 лет.

В ходе проведения эксперимента решались следующие задачи:

1. Изучить уровень развития быстроты и силы у подростков.
2. Изучить влияние регулярных занятий самозащитой на уровень вышеназванных качеств и дать практические рекомендации.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики. При проведении исследования использовались следующие тесты: теппинг-тест, челночный бег 3x10 м из исходного положения лицом вперед, подтягивание за 10 секунд, максимальное количество подтягиваний, кистевая динамометрия, становая динамометрия, прыжок в длину с места, перепрыгивание через черту за 10 секунд, поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями за 10 секунд, удержание прямых ног в висе на прямых руках под углом 90 градусов.

Педагогический эксперимент заключался в оценке результатов воздействия занятий самозащитой на скоростно-силовые качества. На первом этапе была сформирована группа подростков, желающих заниматься самозащитой. Было проведено 3 тестирования, позволяющих проследить динамику изучаемых двигательных качеств в ходе занятий самозащитой.

Педагогическое наблюдение проводилось в естественных условиях тренировки. Изучались особенности проведения занятий и средства, используемые в самозащите. Анализировались направленность и характер физических нагрузок, выполняемых подростками в ходе занятий.

В эксперименте принимали участие 28 подростков 13-15 лет. Занятия самозащитой проводились 3 раза в неделю по 2 часа на базе спортивного зала КГАФК. Первое тестирование было проведено в октябре 2001 года, а затем еще два – с интервалом в 3 месяца.

Полученные результаты исследования приведены в таблице 1.

Данные, полученные при первом тестировании, свидетельствуют о том, что у юношей, которые начали заниматься в группах самозащиты, показатели быстроты были ниже нормы для данного возрастного периода.

Силовые показатели соответствовали возрастным нормативам.

Таблица 1.

Динамика скоростно-силовых качеств подростков 13-15 лет
(n=28)

№	Показатели	Первое тестирование	Второе тестирование	Третье тестирование	P 1,2	P 2,3	P 1,3
1.	Становая динамометрия, кг	84 ± 5,8	90 ± 5,4	93 ± 5,6	< 0,05	>0,05	< 0,05
2.	Кистевая динамометрия (правая рука), кг	31 ± 2,7	34 ± 2,4	39 ± 3,2	>0,05	>0,05	< 0,05
3.	Кистевая динамометрия (левая рука), кг	26 ± 1,7	32 ± 2,4	35 ± 2,6	< 0,05	>0,05	< 0,05
4.	Прыжок, см	194 ± 2,4	202 ± 4,6	210 ± 6,0	>0,05	>0,05	>0,05
5.	Перепрыгивание через линию, кол-во раз	25 ± 0,5	32 ± 0,5	32 ± 0,5	< 0,05	>0,05	< 0,05
6.	Сгибание туловища, кол-во раз	7 ± 0,2	10 ± 0,2	13 ± 0,3	< 0,05	< 0,05	< 0,05
7.	Удержание прямых ног, с	5 ± 1,1	6 ± 0,7	7 ± 0,8	>0,05	>0,05	>0,05
8.	Теппинг-тест (правая рука)	45 ± 2,1	45 ± 2,8	47 ± 1,3	>0,05	>0,05	>0,05
9.	Теппинг-тест (левая рука)	40 ± 1,6	42 ± 2,5	43 ± 1,2	>0,05	>0,05	>0,05
10.	Подтягивание, кол-во раз	9 ± 0,9	10 ± 0,8	14 ± 1,2	>0,05	< 0,05	< 0,05
11.	Челночный бег 3x10 м, с	8,45 ± 0,2	8,25 ± 0,2	8,1 ± 0,1	< 0,05	>0,05	< 0,05

Содержание занятий самозащитой на начальном этапе подготовки кратко можно представить следующим образом.

1. Теоретические основы самозащиты.

2. Базовые элементы самозащиты: стойки; выведение из равновесия, его восстановление и сохранение; нижняя акробатика – самостраховка, кувырки, падения, переползания, перемещения.

3. Захваты и освобождения от захватов: за руки, ноги, голову, волосы, шею, тело, одежду, освобождение от захватов с помощью различных средств, лежа, сидя.

4. Удары и защита от ударов: прямых, боковых, сверху, снизу, комбинированных, скрытых, руками, ногами, палкой, ножом и т.д.

5. Защита с помощью подручных предметов.

6. Защита от вооруженного нападения.

В процессе занятий самозащитой произошли изменения скоростно-силовых показателей юношей 13-15 лет. Наибольший прирост отмечался в тестах сгибание туловища за 10 секунд, подтягивание на перекладине. К концу эксперимента увеличились показатели кистевой и становой

динамометрии, количество перепрыгиваний через линию. Статистически недостоверно изменились в лучшую сторону показатели теппинг-теста, время удержания прямых ног и результаты прыжка в длину.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что предлагаемая методика физической подготовки в виде занятий самозащитой приводит к развитию скоростных и силовых качеств. Неоднозначное увеличение изучаемых показателей связано с тем, что в тренировочном процессе идет целенаправленное воздействие на определенные группы мышц, необходимые для выполнения определенных элементов самозащиты.

Занятия самозащитой могут быть рекомендованы подросткам не только как средство безопасного существования в социуме и сохранения жизни, но и как средство укрепления их соматического здоровья.

=====

СТРУКТУРА, ЗАДАЧИ И ЭТАПЫ СИСТЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО РУКОВОДСТВА ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

В.А. Воробьев, кандидат педагогических наук

Б.И. Тараканов, чл.-корр. БПА, доктор пед. наук, профессор

Интенсивное развитие спорта и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов требуют от специалистов находиться в постоянном поиске новых средств и методов тренировки, позволяющих повысить уровень спортивных достижений. В последние годы все более пристального внимания ученых, занимающихся проблемами оптимизации спортивной тренировки, заслуживают идеи и методы целесообразного управления подготовкой спортсменов.

Управление любым процессом, в том числе и учебно-тренировочным, определяется совокупностью скоординированных мероприятий, направленных на достижение определенной цели. Ведущие отечественные специалисты по управлению спортивной тренировкой (Зациорский В.М., 1982; Платонов В.Н., 1987; Верхошанский Ю.В., 1988; Годик М.А., 1988; Матвеев Л.П., 1991; Булкин В.А., 1996; и др.), представляя структурно-логическую схему управления учебно-тренировочным процессом как иерархический организованный цельный динамический механизм, рассматривают управляемый объект в многоуровневом аспекте, подлежащем целенаправленному изменению в процессе спортивной тренировки.

Практическая реализация системы управления процессом подготовки спортсменов осуществляется чаще всего в следующей последовательности (Годик М.А., 1988):

1. Сбор исходной информации о спортсмене с учетом сопутствующих факторов (условий работы, учебы, быта, режима дня).
2. Анализ исходной информации.
3. Принятие стратегических решений о направленности подготовки спортсмена и разработка конкретной программы подготовки.
4. Реализация программы подготовки.
5. Контроль за исходом реализации, внесение необходимых коррекций в планы и составление последующих программ с учетом общих и частных задач.

Принимая в целом приведенную схему управления процессом подготовки спортсменов за основу, отметим основные сложности этого процесса, связанные с тем, что в роли управляющего и управляемого находятся биологические объекты или, проще говоря, конкретные люди. Такими сложностями являются, во-первых, опосредованное воздействие на функции организма спортсмена через физические упражнения и двигательные задания, а также невозможность прямого влияния на ту или иную функцию; во-вторых, быстрое привыкание организма к повторным дозированным воздействиям и естественное снижение их эффекта; в-третьих, тренер не застрахован от ошибки, применяя конкретные средства и методы подготовки.

Наличие перечисленных обстоятельств, значительно усложняющих процесс управления тренировкой, заставляет постоянно корректировать план подготовки в соответствии с динамикой основных аспектов подготовленности спортсмена и систематически фиксировать фактическое выполнение тренировочной программы по сравнению с планируемым. Таким образом, адекватное сбалансирование программы тренировки с состоянием и возможностями спортсмена и есть самое главное в управлении учебно-тренировочным процессом (Озолин Н.Г., 1988; 2002).

Одной из главных функций, лежащих в основе процесса управления подготовкой спортсменов, является педагогическое руководство тренера как функция принятия решений и их выполнения. Такое руководство осуществляется путем выдачи тренером команд-решений, принятых на основе информации, которая поступает к нему из внешней среды и от самого спортсмена.

Педагогическое руководство играет ведущую роль в структуре деятельности тренера и заключается в своевременной постановке и решении педагогических задач, которые классифицируются по многочисленным признакам: по содержанию, степени сложности, характеру обращенности, степени напряженности, масштабам, целям, временным перспективам, направленности деятельности, ожидаемым результатам (Деркач А.А., 1982).

В блок педагогических задач, различаемых по целям воздействия, входят:

- образовательные (спортивные) задачи, направленные на развитие физических и волевых качеств, освоение двигательных навыков и умений, присущих избранному виду спортивной специализации, укрепление здоровья занимающихся;
- воспитательные задачи, направленные на руководство поведением спортсменов, развитие позитивных качеств личности, формирование адекватных привычек и наклонностей;
- оздоровительные задачи, направленные на укрепление здоровья и закаливания организма спортсменов.

По временным перспективам задачи классифицируются: стратегические, тактические и оперативные.

Стратегические задачи, связанные с групповой и индивидуальной деятельностью спортсменов и рассчитанные на продолжительное время, относятся к задачам перспективного планирования. В спектр стратегических задач группового характера входят: точное определение конечной цели подготовки, составление перспективного плана отдельных сторон спортивной подготовки занимающихся, определение наиболее рациональных форм реализации этого плана как спортсменами, так и самим тренером,

руководящим деятельностью занимающихся. Все эти задачи находят свое отражение в перспективном групповом плане, который составляется тренером на основе тщательного анализа исходного состояния спортсменов и возможных средств достижения конечной стратегической цели подготовки.

Наряду со стратегическими задачами группового характера, тренер должен решать и более конкретные перспективные задачи, связанные с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Индивидуальные стратегические задачи включают в себя пути реализации конечной цели подготовки каждого спортсмена в зависимости от анатомо-морфологических, половых, возрастных, квалификационных и социальных характеристик. При этом стратегические задачи рассчитываются на достаточно продолжительный срок (обычно на 4 года), а пути их решения конкретизируются в других задачах, реализуемых в менее продолжительные отрезки времени.

Тактические задачи, определяемые избранной тренером стратегической линией, являются важнейшими в педагогическом руководстве. В блок этих задач обычно включаются задачи по выбору средств и методов учебно-тренировочного процесса, определению последовательности реализации нагрузок различной направленности, составлению планов подготовки в рамках годичного тренировочного цикла или тренировочного периода. К тактическим задачам относятся также задачи по педагогическому руководству деятельностью спортсменов с учетом индивидуальной структуры подготовленности каждого занимающегося.

Оперативные задачи, решаемые в наиболее короткие отрезки времени (обычно в рамках микроцикла или тренировочного дня), связаны с оптимальной реализацией методов обучения и тренировочных режимов в связи с определенными аспектами подготовленности спортсменов.

Степень эффективности педагогического руководства тренера в значительной степени зависит от успешности решения перечисленных задач. Понимая под решением задачи нахождение заранее неизвестных путей к реализации заданной цели (Деркач А.А., Исаев А.А., 1982), можно отметить, что существует целесообразная последовательность таких решений, включающая в себя пять этапов:

- 1) формирование задачи;
- 2) анализ задачи;
- 3) поиски возможных решений;
- 4) принятие решения;
- 5) реализация принятого решения.

При формировании задачи необходимо критическое ее осмысление с точки зрения тренера по отношению к способу решения задачи. Понимая, что этот этап занимает значительную часть времени на реализацию педагогической задачи, тренер должен всесторонне проанализировать все ее аспекты и убедиться в том, что он не попал под влияние существующих ранее решений аналогичных задач.

Анализ педагогической задачи включает в себя учет ее отношения к средствам реализации учебно-тренировочной деятельности, способов моделирования и планирования процесса подготовки спортсменов, характера средств и методов построения и возможных результатов спортивной деятельности. Анализ задачи позволяет обобщить и конкретизировать представление о конечной цели тренировочного процесса, уточнить пути и последовательность ее достижения во взаимосвязи с замыслом тренера и планируемыми средствами педагогических воздействий.

Существенно важную роль при анализе педагогической задачи играет умение тренера адекватно оценивать обстановку и социально-педагогические условия реализации задачи. Такая оценка требует точного знания связей всех планируемых атрибутов учебно-тренировочного процесса, изучения ведущих тенденций их эволюции, поиска путей реализации в требуемом направлении. Кроме того, правильная оценка обстановки требует определения причинно-следственных связей всех ее аспектов и выявления степени их влияния на успешность решения педагогической задачи.

Поиски возможных решений осуществляются путем критического переосмысления существующей практики подготовки спортсменов в различных видах спорта, изучения литературных данных, анализа передовых идей ведущих спортивных педагогов. Такие поиски, не давая еще конструктивного плана дальнейших действий, позволяют получить исходную информацию для разработки и принятия конкретного решения педагогической задачи.

Процесс принятия решения имеет наиболее определяющее значение в практической деятельности тренера и заключается в выборе оптимально эффективного решения педагогической задачи. Этот процесс включает в себя три относительно самостоятельных стадии (Жмарев Н.В., 1986):

1) выработка и принятие решения на основе постановки цели, анализа исходной информации, разработки программы и выбора наилучшего варианта решения;

2) организация выполнения решения, включая передачу информации, создание побудительных ситуаций, распределение обязанностей;

3) контроль и оценка эффективности решения с учетом показателей деятельности спортсменов, результатов контроля различных сторон их подготовленности и характеристик учебно-тренировочного процесса.

Практическая реализация процесса принятия решения должна осуществляться с соблюдением основных требований, предъявляемых к педагогической деятельности тренера:

- решение должно быть своевременным, с учетом сроков, необходимых спортсменам для выполнения поставленной задачи;

- решение должно быть четким и доступным как для каждого спортсмена, так и для всей группы занимающихся;

- решение должно обеспечивать взаимосвязь различных аспектов подготовки спортсменов в рамках единого учебно-тренировочного процесса.

Принятое с учетом перечисленных требований решение позволяет детально обосновать направленность и характер педагогических воздействий тренера, открывая тем самым пути для целесообразной реализации этого решения.

1) тренер должен видеть проблему в целом, разделяя ее при этом на отдельные составляющие;

2) тренер должен заранее предвидеть и учитывать результаты воздействий принимаемых решений;

3) тренер должен использовать индивидуальные особенности спортсменов, уделяя особое внимание наиболее сильным сторонам их структуры подготовленности;

4) тренер должен рассматривать задачи в динамике, анализировать их, делать из совокупности выявленных факторов правильные выводы;

5) тренер должен проникать в сферу общения спортсменов для обеспечения каждому из них благоприятной позиции в этой сфере.

Перечисленные выше основные требования к педагогическому руководству при реализации принятых тренером решений, а также указанные условия их успешного осуществления определяют необходимость значительного преобладания научно обоснованных решений в спортивной практике.

Научно обоснованные решения педагогических задач базируются на учете объективных закономерностей и прогрессивных тенденций с использованием научных методов. Такие решения являются наиболее достоверными и по сути дела единственно возможными при осуществлении подготовки спортсменов различной квалификации.

Следует отметить, что в отдельных случаях возможна реализация так называемого свободного способа принятия решений. Такие решения осуществляются на основе анализа прошлого опыта, интуиции и здравого смысла с дополнительным анализом ситуации и с соблюдением выше указанной процедуры принятия решений. К примеру, сводные решения могут использоваться в спортивной практике в таких ситуациях, когда необходимо принять то или иное решение при отсутствии сведений о соперниках на предстоящих соревнованиях.

Другие способы принятия и реализации решений мало пригодны в практическом руководстве тренера деятельностью спортсменов. К таким способам относятся (Жмарев Н.В., 1986):

- интуитивный, основанный на неосознанной информации и личном опыте тренера. Целесообразность принятия решения в этом случае полностью зависит от интуиции тренера и опыта его предшествовавшей работы со спортсменами;
- эмпирический, построенный только на основе прошлого опыта. Недостаток этого способа заключается в том, что в связи с быстрым развитием спорта прошлый опыт быстро устаревает;
- эмоциональный, основанный на чувствах, эмоциях и стремлениях. Это ведет к искажению восприятия действительности, и вероятность точной оценки эффективности принятия решений резко снижается;
- волюнтаристический, построенный на основе преобладания волевой мотивации, без учета реальной обстановки. Характеризуется такой ситуацией, когда тренер хочет настоять на своем мнении, не считаясь с объективными причинами, даже в ущерб делу.

Широкий спектр методов педагогического руководства спортсменами обусловлен сущностью и задачами структуры управления деятельностью занимающихся. При этом цели и методы руководства органично связаны между собой и находятся во взаимодополняющем единстве. Цели обуславливают специфику применения системы методов, а состав методов в значительной степени определяет реальность достижения поставленных целей.

Процесс педагогического руководства подготовкой борцов чрезвычайно сложен, что объясняется специфическими особенностями этого вида спорта. В число таких особенностей входят:

- активная ациклическая двигательная деятельность борцов, реализуемая с предельным напряжением физических и волевых качеств;
- постоянно меняющаяся обстановка соревновательного поединка с бесчисленным множеством конкретных ситуаций борьбы;
- переменная интенсивность физической нагрузки, часто достигающая предельных значений;

- специфическая структура физической подготовленности борцов со сложной взаимосвязью скоростно-силовых качеств, ловкости и выносливости;
- преимущественные нагрузки на костно-связочную, нервно-мышечную и центральную нервную систему;
- возможность достижения высоких спортивных результатов в широком возрастном диапазоне (Туманян Г.С., 1997);
- отсутствие точно измеряемого спортивного результата и визуальность технических оценок за проведенные приемы;
- значительные различия в способах достижения победы в соревновательных поединках, вследствие чего поединок может длиться от нескольких секунд до девяти минут;
- разделение борцов на весовые категории, причем каждой группе спортсменов присущи свои особенности в структурах физической подготовленности и соревновательной деятельности (Кулибаба В.Л., 1998);
- появление в спортивной борьбе женщин-спортсменок, что предопределило наличие специфических трудностей в работе тренеров, никогда ранее не работавших с женщинами (Тараканов Б.И., 1999).

Кроме того, педагогическое руководство тренировочным процессом в спортивной борьбе осложняется недостаточной объективностью информации для конкретизирующего воздействия на спортсменов. В распоряжении тренера, чаще всего, мало точных сведений о состоянии борцов, недостаточно надежны методы наблюдений и фиксации его изменений, нет четкого представления о механизмах динамики показателей организма борцов под воздействием конкретных методов и тренировочных режимов.

Для повышения надежности и объективности педагогического руководства подготовкой борцов, вообще, и учебно-тренировочным процессом, в частности, необходимо более полное и системное знание специфики деятельности спортсменов с учетом требований вида спорта. При этом если ограничиться только качественным анализом такой специфики, отказавшись от количественного сопоставления, то это будет причиной одностороннего рассмотрения проблемы.

К сожалению, многие специалисты-практики полагают, что в спортивной борьбе возможна лишь качественная оценка деятельности спортсменов и нет необходимости в точных количественных оценках и строго формализованных характеристиках. Однако, если учесть, что количественные изменения во многом предопределяют характер и направленность качественных преобразований, можно подчеркнуть ошибочность указанной точки зрения. В связи с этим необходимость использования в подготовке борцов количественных характеристик тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в таком сложно-ситуационном виде спорта, каким является спортивная борьба, вполне очевидна.

Таким образом, использование передовых идей педагогического руководства тренера процессом подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в разработке специфической системы такого руководства учебно-тренировочным процессом борцов. В число основных положений этой системы входят преимущественное использование научно обоснованных способов реализации решений педагогических задач и обязательное применение количественных параметров и характеристик

состояния борцов и учебно-тренировочного процесса при осуществлении педагогического руководства их подготовкой.

Литература:

1. Зациорский, В.М. Понятие об управлении: Спортивная метрология. / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорта, 1982. - С.6-7.
2. Платонов, В.Н. Теория спорта. / В.Н. Платонов - Киев: Вища школа, 1987. - 424 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорта, 1988. - 331 с.
4. Годик, М.А. Спортивная метрология. / М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 542 с.
6. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта. / В.А. Булкин. - СПб.: СПб ГАФК, 1996. - 47 с.
7. Озолин, Н.Г. Молодому коллеге. / Н.Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 288 с.
8. Деркач, А.А. Творчество тренера. / А.А. Деркач, А.А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 239 с.
9. Жмарев, Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. / Н.В. Жмарев. - Киев: Здоров'я, 1986. - 128 с.
10. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Кн. I. - Пропедевтика. / Г.С. Туманян. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.
11. Кулибаба, В.Л. Акмеологическая специфика подготовки спортсменов тяжелых весовых категорий в спортивной борьбе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. / В.Л. Кулибаба. - СПб., 1998. - 27 с.
12. Тараканов, Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой / Б.И. Тараканов // Теория и практика физической культуры. - 1999.- №6.- С. 12-15.

РЕЙТИНГ РОССИЙСКОГО ЖЕНСКОГО ДЗЮДО НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ

А.В. Иванов, кандидат педагогических наук, доцент

На рубеже XX века ученицы Дзигаро Кано уже тренировали экспериментальные группы дзюдоисток, одна из них - Миягава Хисако - стала директором частной школы дзюдо Сакуракаго. С 1931 года женщины, поступая в Кодокан, подписывали специальную клятву. Официально первым женским тренером была назначена Норимото Масако.

Кано женская борьба импонировала гибкостью, пластикой движений. Он утверждал: женственность более соответствует содержанию дзюдо, чем грубое физическое противостояние накаченных мышцами позеров-мужчин" (В. Силин, 1986).

В Европе первый чемпионат был проведен в 1975 году, а мировой чемпионат стартовал в 1980 году.

В апреле 1984 года в СССР вышел приказ Спорткомитета о развитии дзюдо среди женщин. В этом же году были проведены первые всесоюзные соревнования в городе Тарту.

Впервые советские дзюдоистки приняли участие в 13-м чемпионате Европы, проходившем в Париже (Франция). И только в 1989 году на чемпионате Европы, проходившем в г. Хельсинки (Финляндия) была завоевана первая медаль - бронзовая. Она досталась воспитаннице Ленинградского тренера В. Антонова - Елене Гущиной в абсолютной весовой категории. Через год серебряную медаль завоевала еще одна представительница Ленинграда - Елена Бесова в категории до 72 кг. На 17-м чемпионате Европы "бронзу" получила ученица челябинской школы дзюдо Светлана Гундаренко, ставшая на долгие годы лидером национальной команды, и выигравшая "золото" на чемпионате Европы в 1992 году. Кроме вышеназванных спортсменок на 18-м чемпионате Европы бронзовые награды завоевали Е. Петрова и Е. Котельникова.

Как показано в таблице 1, подавляющее превосходство по количеству медалей - у дзюдоисток Франции. Советские спортсменки занимали лишь 9 место в неофициальном командном зачете.

Таблица 1

Результаты выступления сильнейших команд Европы на континентальных чемпионатах по дзюдо (1987-1992 гг.)

Команда	Медали			Всех достоинств
	золотые	серебряные	бронзовые	
Франция	15	6	17	38
Голландия	9	3	12	24
Германия	3	8	13	24
Великобритания	6	7	3	16
Бельгия	4	3	9	16
Испания	2	8	6	16
Польша	3	3	8	14
Италия	3	3	7	13
СССР (СНГ)	1	1	4	6
Швеция	0	2	3	5
Австрия	0	0	5	5

Вызвано это было, вероятно, тем, что главная проблема женского дзюдо того периода была в плохой тактической и технической подготовке спортсменок, которые приходили в основном из других видов спорта и, естественно, не обладали глубокими базовыми знаниями в дзюдо. Это были бывшие легкоатлеты (главным образом, метательницы), гимнастки и представители игровых видов спорта. Вторая причина - нестабильность состава национальной сборной. После очередного Всесоюзного чемпионата сборная команда обновлялась на 55 - 60%, что создавало огромные сложности в комплектовании состава для участия в чемпионатах Европы и мира (В. Ельчанинов, 2001).

Еще более безрадостной была ситуация с выступлением сборной СССР на чемпионатах мира. В активе национальной команды "серебро", добытое

Еленой Петровой - воспитанницей ленинградского тренера А. Корнеева на 6-м чемпионате мира.

Как видно из таблицы 2, лидирующие позиции занимают дзюдоистки Франции, Японии и Великобритании. Следует отметить прогресс кубинских спортсменок, которые в будущем станут законодательницами мод в женском дзюдо.

Таблица 2

Результаты выступления сильнейших команд Европы на мировых чемпионатах по дзюдо (1987-1991 гг.)

Команда	Медали			Всех достижений
	золотые	серебряные	бронзовые	
Франция	4	1	9	14
Япония	0	6	8	14
Великобритания	4	5	3	12
Китай	5	1	3	9
Германия	2	1	5	8
Куба	1	2	4	7
Голландия	1	0	5	6
Италия	3	1	1	5
Бельгия	1	3	0	4
Корея	2	0	2	4
Польша	0	0	3	3
Испания	1	0	1	2
США	0	1	1	2
Австралия	0	1	1	2
СССР	0	1	0	1
Тайвань	0	0	1	1
Израиль	0	0	1	1
ГДР	0	1	0	1

Начиная с 1993 года, когда национальная команда стала выступать под флагом России, было проведено 11 чемпионатов Европы и 6 чемпионатов мира. В таблице 3 представлены результаты выступления сильнейших команд Европы на континентальных чемпионатах по дзюдо. Обращает внимание факт лидерства сборной Франции, которая отрывается от ближайших преследователей из Великобритании, Голландии, Бельгии и Германии на 15 медалей разной пробы. С другой стороны, просто впечатляющий рывок совершили дзюдоистки Бельгии. По количеству "золотых" наград они опередили сборную Франции (17 к 16). Немаловажная заслуга в этом принадлежит тренеру сборной Бельгии А. Яцкевичу, бывшему гражданину СССР, неоднократно призёру чемпионатов Европы. Также следует отметить появление среди призёров представительниц бывших союзных республик (Беларусь и Украина), после 1992 года выступающих под флагом своих стран.

Результаты выступления сильнейших команд
Европы на континентальных чемпионатах по дзюдо (1993-2003 гг.)

Команда	Медали			Всех достоинс тв
	золотые	серебряные	бронзовые	
Франция	16	14	23	53
Великобритания	9	11	18	38
Бельгия	17	5	14	36
Голландия	12	7	16	35
Германия	11	6	18	35
Испания	11	8	11	30
Россия	3	10	14	27
Италия	3	10	14	27
Польша	3	1	13	17
Румыния	1	3	6	10

Следует признать положительную тенденцию в результатах, показанных представительницами сборной России. Это позволило команде подняться на 7-8 место в неофициальном командном зачете, поделив его со сборной Италии. Чемпионками Европы в этот период становятся: 1995 год - С. Гундаренко; 1999 - И. Родина; 2003 - Л. Брулетова. Серебряные награды России приносят: Т. Кувшинова (1993, 1998); С. Гундаренко (1993), И. Родина (2000, 2003); С. Пантелеева (1999); Т. Донгузашвили (2001-2003); Л. Брулетова (2002). Бронзовые медали выигрывают: Т. Кувшинова (1994, 1995); И. Родина (1993, 1994, 1996, 1998, 2001); С. Гундаренко (1994, 1996); Л. Брулетова (1999); Т. Донгузашвили (2000); Л. Храмова, С. Комарова (1997); А. Сараева (2000).

Всего, начиная с 1993 года, российским дзюдоисткам было вручено 27 медалей разного достоинства. В таблице 4 представлены достижения сборной России на чемпионатах Европы по дзюдо.

Таблица 4

Достижения сборной команды России на чемпионатах Европы по дзюдо

Чемпионат Европы	Медали			Всех достоинс тв
	золотые	серебряные	бронзовые	
1993	-	2	1	3
1994	-	-	3	3
1995	1	-	1	2
1996	-	-	2	2
1997	-	-	2	2
1998	-	1	1	2
1999	1	1	1	3
2000	-	2	2	4
2001	-	1	1	2
2002	-	1	-	1
2003	1	2	-	3

ВСЕГО:	3	10	14	27
--------	---	----	----	----

Совершенно противоположная картина наблюдается в выступлениях российских спортсменов на чемпионатах мира.

В таблице 5 представлены результаты выступления сильнейших сборных команд мира на чемпионатах по дзюдо в период с 1993 по 2003 гг.

Таблица 5

Результаты выступления сильнейших команд мира на чемпионатах по дзюдо (1993-2003 гг.)

Команда	Медали			Всех достоинств
	золотые	серебряные	бронзовые	
Куба	9	10	16	35
Япония	14	6	8	28
Китай	4	6	6	16
Франция	5	2	7	14
Корея	3	1	9	13
Великобритания	2	4	7	13
Голландия	2	3	6	11
Бельгия	2	4	4	10
Германия	1	3	5	9
Испания	1	4	4	9
Россия	0	0	3	3

К сожалению, Россия занимает место лишь во втором десятке.

Выиграно всего 3 бронзовые медали: на ЧМ 1993 г. - В. Казунина и С. Гундаренко, и только спустя 10 лет на 13-м ЧМ 2003 г. - Т. Донгузашвили.

Впечатляет прогресс кубинков, заработавших наибольшее количество наград различного достоинства, однако, по числу золотых наград нет равных японским спортсменкам. Вообще, как показано в таблице, приоритет - за дзюдоистками Азии и Латинской Америки. В пятерку лучших пробилась лишь французские спортсменки, которым в Европе нет равных, а у бурно прогрессирующих бельгиек - только 7 место. Если же прибавить добившихся в последние годы хороших результатов дзюдоисток Северной Кореи, Бразилии и Аргентины, то ситуация складывается явно не пользу Европы.

Включение дзюдо в программу Олимпийских игр заставило спортивное руководство многих стран серьезнее отнестись к развитию данного вида спорта. Так, количество стран, получивших награды на чемпионатах Европы до 1992 года, было равно 19, а в 2003 году - возросло до 25. На чемпионатах мира награды получали представители 18 стран до 1991 года и 25 - в 2003 году.

В таблице 6 представлены итоги выступлений ведущих сборных мира на Олимпийских играх (1992, 1996, 2000 гг.).

Таблица 6

Результаты выступления сильнейших команд на Олимпийских играх (1993-2003 гг.)

Олимпийские игры	Медали			Всех достоинств
	золотые	серебряные	бронзовые	
Куба	5	4	4	13
Япония	2	6	5	13
Китай	4	1	4	9
Франция	3	2	3	8
Корея	2	1	4	7
Бельгия	1	1	4	6
Испания	3	0	2	5
Великобритания	0	2	3	5
Италия	0	1	3	4
Голландия	0	0	3	3
КНДР	1	0	1	2
Россия (СНГ)	0	1	1	2
Германия	0	0	2	2

Как и на чемпионатах мира, лидируют сборные Кубы и Японии, далее - Китай, Корея и представитель Европы - Франция.

У российских дзюдоисток - только 2 олимпийские награды. В 1992 году "бронзу" завоевала ленинградка Елена Петрова, а в Олимпийском Сиднее в 2000 году "серебро" выиграла спортсменка из Омска Любовь Брулетова.

Таким образом, несмотря на относительно успешное выступление дзюдоисток на чемпионатах Европы, итоги чемпионатов мира не позволяют включить Россию в число ведущих дзюдоистских стран. Это косвенно подтверждает и факт наличия только одной олимпийской лицензии на Игры 2004 года в Афинах. Вот поэтому для сохранения позиций в Европе и в целях повышения рейтинга российского дзюдо в мире необходимо качественное улучшение и совершенствование процесса подготовки дзюдоисток.

=====

МОДЕЛИРОВАНИЕ И ПРОГНОЗ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Б.В. Иванюженков, кандидат педагогических наук

В.В. Нелюбин, доктор педагогических наук, профессор

К проблеме изучения многочисленных аспектов соревновательной деятельности борцов различной квалификации все чаще обращается внимание и интерес ученых и практиков в области спорта. Считается, что знание соревновательной деятельности служит основой для индивидуализации тренировочного процесса, значительно повышающего результативность выступлений спортсменов в условиях соревнований. Разрешение этой проблемы позволяет разработать спортивную модель борца,

оценить ее, выявить недостатки в вопросах построения, а также создать и использовать модельные характеристики соревновательной деятельности в управлении тренировочным процессом.

В спортивной борьбе компактно сочетаются физические и психические трудности, возникающие перед спортсменом в реальной жизни. По сравнению с другими видами человеческой деятельности спортивная борьба обильно насыщена экстремальными условиями, благодаря которым у человека раскрываются и проявляются более рельефно все спектры его личности. Из всех видов спорта борьба является наиболее показательной и концентрированной моделью, разносторонне и комплексно формирующей и совершенствующей спортсмена. В связи с этим спортивную борьбу можно рассматривать как интегральную модель, имеющую в своем содержании все условия для совершенствования личности спортсмена.

Насущная проблема разработки и формирования модели сильнейшего борца давно привлекает внимание тренеров и ученых в области спортивной борьбы. В спортивной литературе имеются работы, посвященные фрагментарным исследованиям этой интересной проблемы. Дальнейшая разработка модели борца дает возможность более совершенного управления процессом спортивной подготовки и отбора перспективных спортсменов. Она позволяет своевременно выявлять слабые звенья, имеющиеся в структуре и организации подготовки, перераспределять практико-теоретические знания и методические навыки специалистов для внесения оперативной коррекции в планы работы.

Среди методов научного исследования в настоящее время все более широкое распространение получает метод моделирования. Он является одним из эффективных методов, применяемых в спортивной деятельности. Моделирование – это исследование конкретных или абстрактных объектов на моделях, то есть условных образах, схемах, физических конструкциях, аналогичных исследуемому объекту. В настоящее время моделирование из специального приема научного исследования, применявшегося при решении частных задач, превратилось в важный метод познания. Моделирование соревновательной деятельности борца имеет не только теоретическое, но и практическое значение для дальнейшего прогрессивного развития данной дисциплины.

Тенденция моделирования соревновательной деятельности и характеристик борцов высокого класса, без сомнения, является перспективной в плане формирования всей концепции многолетней подготовки борца. Процесс моделирования является составной частью тренерской деятельности, определяющей отбор спортсменов, прогноз их выступлений и раскрывающей индивидуальную ориентацию спортсмена, формирование, направленность и содержание учебно-тренировочного процесса. Это позволяет своевременно вносить экспресс - коррекции в содержание подготовки.

С помощью метода моделирования можно получить наглядную картину исследуемого объекта и изучать его в таких деталях, в каких не всегда возможно познание его непосредственно в прототипе. На моделях можно наглядно проследить влияние изменяющихся условий на сам объект исследования. Применение моделирования тесно связано с математическими методами исследования. Качественные методы исследования без точного учета количественной стороны модели становятся малоэффективными, так как не дают возможности глубокого проникновения в сущность изучаемых явлений. Зрелость науки определяется степенью использования математики.

Поэтому результаты научных исследований характеризуются степенью использования математического аппарата в данной дисциплине. Большинство моделей в спорте строятся при совместном воздействии методов математической статистики, в основе которой лежат корреляционный, регрессионный, дисперсионный, факторный и др. анализы. Разнообразие применяемых математических методов исследования является составной частью системного подхода к проблеме. Такой подход к изучаемой системе позволяет вскрыть и понять причинно-следственные связи всех ее составляющих, осуществить подбор рациональных спортивно важных средств, оптимально воздействующих на процесс совершенствования и уже на элементном уровне системы строить ее организацию и тренировочное планирование всех сторон подготовки борца.

Слабо развитое моделирование в области управленческих решений в спортивной борьбе не позволяет достаточно качественно проводить сравнительный анализ составляющих системы и принимать правильные научно-обоснованные решения. Это обусловлено недостаточно выраженным методологическим подходом к изучаемой проблеме как к целостному системному процессу. Модель сильнейшего спортсмена должна представлять системный характер и отражать современные данные, имеющиеся в спортивной педагогике, смежных дисциплинах и в тренировочной целевой программе.

Спортивная деятельность единоборца является сложной системой с разноплановой организацией и различной структурной архитектоникой построения в каждом виде борьбы и требует соответствующего логического подхода к разработке и детального изучения всех ее составляющих. Поэтому адекватной методологией ее исследования является системный подход, охватывающий группу применяемых методов, с помощью которых реальный объект рассматривается как система, состоящая из совокупности взаимодействующих и взаимосвязанных компонентов. Применение системного подхода позволяет выявить основные составляющие модели и на экспериментальном уровне обосновать вскрытые логические связи между ними, которые должны быть учтены в разрабатываемой модели.

Системный подход является основным методологическим средством, обеспечивающим решение поставленных задач за счет совокупного применения средств, методов и форм организации при исследовании главных закономерностей развития изучаемой системы, ее подсистем, блоков, составляющих и их элементных сочетаний, с учетом ретроспективных и текущих знаний, умений и навыков, присущих исследователю. Такой подход к разработке структурно-функциональной системы дает возможность моделировать функционирование различных биологических систем спортсмена. При этом можно легко и логично переходить от вербального описания их структуры к оперированию качественно-количественными характеристиками с функциональным раскрытием их внутрисистемных связей, позволяющих оперативно и своевременно составлять прогнозные состояния спортсмена в реальном масштабе времени.

Любая исследуемая система, особенно биологическая, представляет собой сложную структуру функционирования резервного потенциала спортсмена с тесным переплетением ее составляющих. Они глубоко скрыты от визуального восприятия исследователя разнообразными специфическими связями, оказывающими разнородные воздействия с антиподными переходами друг на друга. И только на базе применения системного анализа

возможно качественное изучение всей макроструктуры исследуемой системы.

По мнению Б.Г. Ананьева (1977), отсутствие возможности изучить объект или, если изучение его затруднено объективными обстоятельствами, необходимо прибегать к созданию модели или модельных ситуаций. В этом случае ситуативная модель будет отображать и воспроизводить в упрощенном варианте структуру, свойства, взаимосвязи и отношения между элементами, составляющими изучаемый объект (модель борьбы). При этом создается возможность творчески осмыслить, понять, выделить существенные общие признаки, позволяющие максимально приблизиться к объективному восприятию исследуемого объекта. Исследуемый объект, по отношению к которому создается модель, называется оригиналом, прототипом или образцом. В данном варианте, изучаемом нами, прототипами являлись реальные борцы высокой квалификации, члены сборной олимпийской команды России. Моделями их учебно-тренировочной и соревновательной деятельности являются условно созданные силуэты, образы, «портреты», схематично отображающие общие закономерности педагогического процесса их обучения, воспитания, развития и совершенствования.

Для детального разбора и описательного перехода к научно-педагогическим моделям спортсмена следует рассмотреть современную систему основных категорий его спортивного развития и совершенствования. Процесс спортивного совершенствования является целенаправленным, длительным и комплексным воздействием на личность спортсмена. Решение проблемы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов является одним из центральных направлений научных исследований, реализуемых с позиций изучения следующих аспектов системного подхода:

- исторического, раскрывающего развитие и функционирование изучаемой системы во времени и пространстве;
- компонентного, рассматривающего их содержание на элементном уровне;
- функционального, анализирующего отражения и проявления взаимосвязей и взаимозависимости элементов системы.

Системно-компонентный процесс исследования предполагает изучение содержательного состава объекта, состоящего из набора составляющих компонентов, а системно-функциональное изучение обеспечивает выявление функциональных и логических связей системы с окружающей средой. Кроме указанного выше, моделирование в борьбе позволяет тренерскому составу прогнозировать спортивные результаты спортсменов.

Основная цель теории спортивного прогнозирования заключается в том, чтобы суммировать в единую систему все знания, накопленные в данной, еще мало разработанной, но перспективной отрасли научного исследования в спорте для разработки и создания спортивной модели. Основопологающим учением, на которое должны опираться исследователи при разработке теоретических и методологических основ спортивной прогностики, является область человекознания, основы которой были заложены российскими учеными. Спортивное прогнозирование – это предвидение, предсказание спортивных достижений на основе определенных данных – уровня спортивных достижений, динамики их развития, мнение специалистов и экспертов, математических расчетов. Таким образом, из всего имеющегося многообразия методов спортивного прогнозирования в

педагогике спорта наибольшее предпочтение специалистами отдается педагогическому, психологическому и индивидуальному прогнозированию.

Педагогическое прогнозирование направлено на различные формы активности, связанные с развитием способностей борца к обучению, усвоению новых знаний, формированию умений, навыков, спортивных качеств и способности адаптации его к интенсивным нагрузкам.

Психологическое прогнозирование, где акцент делается на прогноз психических процессов, состояний и качеств борца, раскрывает его мотивационный потенциал и нацеленность на спортивный результат.

Индивидуальное прогнозирование связано с изучением уникальных проявлений индивидуальности борца, формированием его индивидуального стиля деятельности, детализацией его чувств и способности к творческому мышлению, выбором способов и специальных средств, направленных на реализацию его врожденных и приобретенных способностей. Индивидуальное прогнозирование помогает персонографически понять структуру особенностей личности и глубже раскрыть функциональную организацию элементарных связей всех составляющих, из которых образуется высокий спортивный результат.

Прогноз – это процесс обращения исследователя в будущее, но это возможно с учетом анализа ретроспективных результатов спортсменов. Метод ретроспективного прогноза – это анализ будущих спортивных событий с точки зрения уже свершившихся, то есть спортивных результатов, достигнутых спортсменом ранее в прошедших соревнованиях (В.А. Таймазов, 1997). Таким образом, фаза ретроспективного прогноза подготавливает операцию спортивной диагностики, дает оценку настоящей спортивной концепции и потенциальных возможностей борца. На этой стадии диагноза происходит реальная разработка модели и ее модельных характеристик.

В процессе моделирования просматриваются два созидающих направления:

- 1) создание модели соревновательной деятельности борцов - чемпионов, а также борцов высокой квалификации, занявших 2 и 3 места;
- 2) определение модельных характеристик ведущих борцов, обеспечивающих им высокий уровень спортивной готовности. Сюда входят показатели, тесты и уровни резервных возможностей спортсмена, которые являются ориентиром для достижения высоких спортивных результатов, присущих чемпионам соревнований крупного ранга.

Под моделью чемпиона следует понимать идеальный портрет перспективного состояния борца – победителя соревнования крупного масштаба и различных особенностей его функционирования. Проблема разработки моделей сильнейших борцов давно привлекала внимание специалистов. Понятие «модель сильнейшего спортсмена» – динамическая система с присущей ей квазициклической направленностью и структурой организации. Она системно подвержена определенным изменениям в ходе каждого олимпийского цикла. Ее основы были разработаны и предложены в 1976 г. В.В. Кузнецовым, А.А. Новиковым и Б.Н. Шустиним.

Попытки моделирования спортивной подготовки предпринимались неоднократно. Их первые умозрительные модели были связаны с разделением спортивно-педагогической деятельности на определенное количество этапов, частей, фаз, элементарных действий, операций, установлением и описанием связей между ними. Разработка данной проблемы в единоборстве привела выше названных авторов этой идеи к

созданию трехуровневой классификационной системы, характеризующей спортивную деятельность сильнейшего борца. В связи с ее высокой динамичностью и первичной разработкой можно говорить лишь о предварительно полученных результатах, состоящих из отдельных показателей, называемых условно «модельные характеристики». По их данным, на первом уровне находятся характеристики деятельности борцов, позволяющие создать «модель соревнования» на основе количественных показателей атакующих и оборонительных действий. Сюда входят: коэффициент эффективности атакующих и защитных действий, вероятности атаки и количество атакующих приемов.

Второй уровень позволяет выделить модельные характеристики, состоящие из специальной физической, технической и тактической подготовленности сильнейших борцов в период нахождения их в наилучшей спортивной форме. На третьем уровне располагаются характеристики функциональной, психологической подготовленности, морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших борцов в период показа ими наивысших достижений.

Учитывая, что современное изучение модели сильнейшего борца находится в первичной стадии исследования, отдельные параметры разрабатываемой модели подлежат определенному уточнению, и их необходимо рассматривать лишь как предварительные, являющиеся трамплином для проведения в перспективе более глубоких исследований.

СРЕДСТВА, ПОВЫШАЮЩИЕ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БОРЦА

Б.В. Иванюженков, кандидат педагогических наук

Ш.А. Шарапов,

В.В. Нелюбин, доктор педагогических наук, профессор

Система спортивно-технической подготовленности борца состоит из трех уровней – учебного, тренировочного и соревновательного. Техническая подготовка борца в учебных условиях на первом уровне его спортивной деятельности направлена на освоение нового материала во всех положениях борьбы. Из технического арсенала борьбы преимущественное внимание должно уделяться наиболее актуальной на сегодняшний день технике, имеющей бросковую направленность. Хорошее исполнение со стойки бросков прогибом позволяет досрочно выходить победителем из различных сложных ситуаций соревновательных поединков. В партере – это перевороты накатом, броски прогибом с захватом за туловище сзади. В стойке необходимо чаще соединять между собой броски прогибом, подворотом, наклоном, создавая из них комбинационные сочетания. Необходимо уделять равнозначное внимание изучению техники во всех трех положениях борьбы – в стойке, в партере и на мосту. Атакующая, защитная и контратакующая направленность технической подготовки позволяет успешно разрешать любые проблемные ситуации, создаваемые соперником в соревновательных схватках.

В учебных условиях подготовки акцент делается на изучение атакующих приемов, защит, контрприемов, комбинаций и тактико-технических комплексов, а также на формирование и усиление крайне необходимых для выхода из стрессовых ситуаций психофизических качеств.

Эффективность учебной работы будет зависеть от фрагментарного сочетания составляющих этого уровня с компонентами тренировочного уровня, эпизодически подключаемыми в зависимости от координационной сложности и методической трудности выполняемых задач и заданий урока. В учебных условиях акцент делается на выполнение технической работы большого объема, но с малой интенсивностью. Идет обучение технике, тактике, связкам, комбинациям. Содержание этого вида работы направлено на точное проведение приемов с малым сопротивлением, достигающим от $\frac{1}{2}$ до $\frac{3}{4}$ силы. Для этой работы проводится тщательный подбор партнеров с различными морфофункциональными особенностями организма с учетом их весовых категорий и физических данных. В процессе изучения и совершенствования техники следует уделять большое внимание точности проведения приемов, особенно бросковых, выполняемых с высокой амплитудой движения. Следует обращать внимание на аккуратное и технически правильное исполнение основной структуры изучаемого движения, приема так, чтобы его биомеханический стандарт не нарушался. Совершенствование приемов должно проводиться с оптимальным количеством исполнений переворотов в партере и набрасываний бросковых приемов из стойки с обязательным удержанием соперника в опасном положении (мост) и быстрым переходом к его дожиманию на лопатки в течение 2-3 секунд.

Борцам высокой квалификации присуще вдумчивое отношение к учебной работе. Ими заранее составляется план действий на перспективу, намечается очередность выполнения приемов, уточняется дозировка, подбираются способы тактической подготовки и связки для переходов на другие приемы, планируются контрольные мероприятия за точностью и мощностью выполняемых захватов. До начала урока проводится идеомоторное «прокручивание» (двигательно-координационное представление в уме) выполняемых операций, приемов, связок, комбинаций. Инициатива и находчивость обеспечивают борцу творческий поиск и выбор наиболее оптимальных вариантов выполнения изучаемых действий в партере. В содержании учебного процесса спортсмен думает только о борьбе, активно контролируя правильность исполнения своих действий. Он постоянно ведет поиск благоприятных ситуаций для проведения защит, контрприемов, рациональных выходов из создавшихся невыгодных ситуаций. Общая сумма силовых напряжений атакующего борца должна быть небольшой. В условиях учебного занятия спортсмен должен самокритично относиться к своим действиям, инновационным тактико-техническим наработкам, качеству их исполнения за счет проведения системного наблюдения и самоконтроля за действиями как своими, так и партнера. Действия самоконтроля проявляются в коррекционных поправках, направленных на правильность, точность исполнения захватов, движений и действий; своевременный выбор момента атаки, контрприема и оперативное создание благоприятных тактических ситуаций, обеспечивающих качественную реализацию атакующих приемов. Учитывая, что техника и тактика борьбы в естественных условиях спортивных поединков неразрывно связаны между собой и в эпизодах борьбы выполняются слитно, следует эти стороны подготовки изучать с постепенным ускорением, соединяя их между собой и доводя до оптимальной комбинационной слитности.

Техническая подготовка спортсмена должна быть направлена на изучение новых приемов, контрприемов и их комбинационных сочетаний в постепенно усложняющихся условиях, с учетом их применения в

перспективе. Совершенствование ранее изученных приемов должно продолжаться, но уже в новых сочетаниях и связках с применением других способов тактической подготовки, с последующим воспроизведением их в различных по степени трудности и сложности условиях, моделирующих фрагменты соревновательных схваток. Особое внимание следует уделить применению атакующих приемов, выполняемых в положении моста и контрприемов с четким акцентом завершающей фазы приема. Выполнять выходы наверх выседом с последующим вставанием из партера в стойку. Необходимо научиться исполнять в обе стороны приемы атаки и защиты, наиболее часто применяющиеся в соревновательных условиях, дающие высокую результативность и соответствующую разрушаемость атакующих действий соперника в схватках.

Поэтому дальнейшее совершенствование учебного процесса должно идти по пути повышения коэффициента использования более эффективных средств и методов спортивной тренировки. Среди мер, повышающих КПД всех форм организации занятий борьбой, наибольший интерес представляет дальнейшая разработка и широкое использование системы задач и заданий в практике учебной работы. С помощью системы заданий возможно последовательное разучивание тактико-технических действий, логическое установление взаимосвязи между отдельными фрагментами приемов и комбинаций, подбор оптимальных методов организации обучаемых и управление их нагрузками. Таким образом, за счет небольших, но рационально расположенных локальных заданий и методических указаний, борцы быстрее осмысливают структуру изучаемого приема и действия соперника или партнера. Это в значительной степени повышает эмоциональную окраску занятий, способствует проявлению инициативы, организованности и творческого подхода к изучаемой технике борьбы.

Для закрепления изучаемого материала в ходе урока применяются учебные и учебно-тренировочные схватки. Существует пять разновидностей схваток: учебная, учебно-тренировочная, тренировочная, контрольная и соревновательная. В зависимости от содержания и направленности изучаемого материала, задач, решаемых спортсменом, и этапа подготовки спортсмен вынужден в тренировочном процессе прибегать к различному сочетанию разновидностей схваток. Каждый вид схватки предназначен для конкретного решения задач педагогического процесса и тактико-технического обучения, совершенствования и закрепления двигательного потенциала борьбы.

Учебная схватка решает задачи, связанные с изучением нового материала по разделу тактики и техники с партнером, создающим облегченные условия для его усвоения. Учебная схватка проводится с целью правильного освоения оптимальной структуры приема, защиты, контрприема, комбинации, прочности захвата, точности приложения усилий и направления движения. С помощью учебной схватки создаются благоприятные условия и возможности для изучения тактики и техники борьбы. Роль партнера заключается в создании благоприятных условий, состоящих из оптимальных поз и положений, облегчающих проведение фрагмента или целого приема, защиты, контрприема или полной комбинации, способа тактической подготовки атаки, выполняемых только в определенном положении борьбы - стойке или партере. Продолжительность поединка обычно колеблется от 1 до 3-х минут так, чтобы совершенствование проводилось на фоне незначительного утомления. Для освоения нового учебного материала обычно подбирают партнеров ниже по

квалификации, более легких по весу, менее физически сильных и выносливых, менее быстрых в решении технических задач и осуществлении ответных действий.

В ходе учебного поединка борцы по истечении заданного времени работы меняются заданиями. В перерыве, пока спортсмены отдыхают, тренер указывает на причины возникновения ошибок, рассказывает и показывает, как необходимо устранить недостатки, и ставит перед спортсменами новые задания. Затем поединок продолжается. По ходу схватки тренер останавливает борцов и наглядно разбирает повторяющуюся ошибку, подбирает средства для ее устранения. Учебные схватки лучше проводить на свежем фоне, пока борцы не устали - в самом начале основной части урока. Задания в учебных схватках могут быть с широким диапазоном применения повторного метода и метода изменения условий. Темп и продолжительность выполнения технических заданий могут быть самыми различными и полностью зависят от решаемых задач; нагрузка в уроке колеблется от малых до средних величин.

Учебно-тренировочная схватка предназначена для дальнейшего продолжения изучения и совершенствования тактико-технического материала, развития двигательных качеств, адекватных изучаемым техническим действиям в учебных условиях поединка с партнером или соперником. Задания, решаемые в поединке, могут быть идентичны для обоих борцов или подобраны отдельно для каждого спортсмена. Борющиеся целенаправленно выполняют работу по совершенствованию техники борьбы, тактики ведения схватки, развития двигательных качеств, соответствующих ситуациям учебной борьбы. Основная идея этой разновидности схватки заключается в обоюдном максимальном содействии борцов друг другу, создающим им условия для осуществления атакующего и контратакующего стиля ведения борьбы. При этом защитные действия, если они не стоят перед спортсменами в задании, должны быть сведены к минимуму в целях создания оптимальных условий для реализации опережающих действий. Тактико-техническая подготовка должна быть направлена на изучение новых приемов, контрприемов, комбинаций, ранее неизвестных и совершенствуемых в постепенно усложняющихся условиях, а совершенствование ранее изученных приемов должно продолжаться, но уже в новых сочетаниях и связках с применением других способов тактической подготовки. При обучении и совершенствовании техники следует применять учебно-тренировочные схватки с конкретным заданием, созданием и воспроизведением различных моделей и ситуаций схваток. Продолжительность схватки может быть ограничена пределами правил или длиться дольше. Темп поддерживается средний или быстрый - в зависимости от задач, решаемых в уроке. Нагрузка колеблется в диапазоне от средней до большой.

Учебно-тренировочные схватки проводятся с конкретным односторонним заданием атакующему. При этом его соперник может бороться: произвольно; с двусторонними аналогичными заданиями для обоих борцов; с двусторонними различными по содержанию заданиями для обоих соперников; с оказанием или без оказания содействия в выполнении приемов??? со стороны партнера (соперника); с созданием и воспроизведением в содержании поединка различных технических моделей, ситуаций и эпизодов схваток, направленных на решение запланированные технические задания.

Второй уровень подготовки борца (тренировочный) является главным в системе его спортивной деятельности, где основным средством совершенствования служат тренировочные схватки. За последние годы в борьбе значительно возросли объем и интенсивность тренировочных нагрузок. В связи с этим в настоящее время есть все основания полагать, что они достигли максимальных границ. В связи с этим специалисты все чаще высказываются за поиск новых, более рациональных путей повышения уровня спортивного мастерства за счет разработки и практического внедрения дифференцированных средств физической и тактико-технической подготовки. По мнению ведущих тренеров страны, считается, что сопряженное сочетание филигранной техники с тактическим разнообразием, проявляемым борцом на фоне его высокой физической и функциональной готовности, является наиболее приемлемым путем. В целях повышения эффективности спортивной подготовки борцов высокого класса специалисты в области борьбы переходят от эмпирического построения содержания тренировочного процесса к его управлению с учетом использования новейших достижений в области спортивной науки. Проблема управления современным тренировочным процессом в спортивной борьбе чрезвычайно сложна, так как затрагивает широкие аспекты в подготовке спортсменов и может быть успешно решена лишь только при совместной концентрации усилий специалистов в области спорта и науки.

При совершенствовании технического мастерства особое внимание необходимо обратить на повышение качества атакующих приемов, применяемых в стойке, связанных с захватами рук и плечевого пояса. В партере следует овладевать техникой переворотов с последующим четким акцентом завершающей фазы при удержаниях, дожиманиях в опасных положениях, а также уходами с моста с последующим выполнением контратакующих действий. Техническое совершенствование борца должно проводиться с учетом специфических особенностей борьбы, которые находят свое отражение в правилах соревнований и регламенте их проведения. При совершенствовании техники необходимо добиваться такой прочности двигательных навыков и вариативности их исполнения, чтобы они не разрушались под воздействием широкого спектра сбивающих факторов и результативно выполнялись в состояниях разной степени утомления. Помимо этого следует совершенствовать технику путем ее применения в тренировочных схватках, проводимых с частой заменой партнеров по различным схемам.

Совершенствование техники в тренировочных условиях должно быть направлено на:

- 1) уточнение содержательной стороны приема при совершенствовании его техники;
- 2) выполнение приема в различных вариантах и сочетаниях;
- 3) применение приемов и действий в быстро изменяющихся условиях и ситуациях единоборства.

В ходе совершенствования приема необходимо:

- 1) создавать вариативно изменяющиеся условия;
- 2) многократно повторять прием или действие с решением различных технических и тактических задач в разных сочетаниях и вариантах;
- 3) выполнять приемы или действия в условиях, моделирующих боевые ситуации схваток.

Повышать прочность двигательных навыков можно еще и за счет совершенствования коронных, излюбленных приемов при пониженной

работоспособности, дополнительно создаваемой специальными условиями для повышения фона утомления.

В системе тренировочной подготовки спортсмены многократными повторениями доводят до совершенства технические приемы, отрабатывают тактические ходы. Под воздействием изучения и совершенствования актуальных технических действий у спортсмена происходят структурные перестройки в содержании старых образцов техники, переходящие в новые технические образования (комбинации) с новыми тактико-техническими свойствами (способы подготовки, соединения, связи с другими приемами и т.д.). Создавшиеся технические новообразования оказывают борцу помощь в росте технического мастерства. Расширенный арсенал техники позволяет образовывать новые комбинации, тактико-технические комплексы, создаются оригинальные тактико-технические программы и композиции, отражающие индивидуальность борца.

Тренировочный уровень подготовки характеризуется тремя факторами, определяющими успешность спортивной подготовки борца высокой квалификации:

1) взаимодействие и соперничество с реальным партнером, соперником, спарринг-партнером;

2) системное повышение тренировочных нагрузок на фоне постепенного усложнения двигательно-координационной деятельности, выполняемой с акцентом на рост физических и функциональных качеств, эмоционально-психических воздействий, возрастающих до экстремальных ситуаций;

3) самосовершенствование, обеспечивающее свободное владение большим арсеналом разнообразных технических приемов, выполняемых в индивидуальной манере исполнения, являющейся неудобной для большинства соперников.

Пластичность тактико-технических действий борца обеспечивается его приспособлением к условиям и требованиям спортивной борьбы, правилам соревнований, с учетом формирования компенсационных отношений между атакующими и защитными приемами борьбы, комбинациями и оптимальным развитием физических качеств. Необходимо постоянно наращивать скорость выполнения технических приемов путем повышения физических кондиций и тактического распределения сил в поединке, учитывая морфоконституциональные особенности своего организма и организма соперника. Борцам следует при совершенствовании технических действий добиваться высокой помехоустойчивости, способствующей обеспечению результативного выполнения атакующих приемов в состояниях разной степени утомления.

Высокий уровень тактико-технического мастерства борца является показателем в достижении максимального спортивного результата. Ежегодные изменения правил соревнований конструктивно отражаются на методических основах подготовки борцов. При измененной формуле поединка (6-9 мин. борьбы) и нововведениях, связанных с искусственным созданием технических ситуаций для исполнения по сигналу арбитра бросков прогибом из крестового захвата, возникли новые проблемы, осложняющие спортивно-методическую подготовку борцов. Их решение связано с развитием высокого уровня скоростно-силовой выносливости, волевых качеств в условиях индивидуальной работы над тонкостями тактико-технического мастерства при выполнении бросков прогибом.

Тактико-техническое мастерство отечественных борцов было и остается традиционно высоким и на сегодняшний день. Однако спортивное мастерство зарубежных спортсменов не стоит на месте, оно активно подтягивается к нашему тактико-техническому уровню. В период четырехлетнего цикла подготовки к Сиднейской Олимпиаде в сборной команде России большое внимание уделялось завоеванию активной позиции в поединке на фоне проявления высокой функциональной и физической готовности. Теснение противника, подавление его инициативы умением терпеть и держать высокий темп борьбы, особенно в конце поединка, создавали нашим борцам лидерство в схватках и в соревновании за счет своевременного и умелого завершения атакующего приема. Однако спортсмены-иностранцы, благодаря умелому владению подготовительными средствами и некоторыми СТП (швунгами, сковыванием, уклоняющимся маневрированием), хорошей специальной выносливостью и использованию несовершенства правил соревнований и предвзятого арбитражного судейства, тем не менее, показывали хорошие результаты, хотя отличались в большинстве случаев менее отточенной и разнообразной техникой борьбы.

В системе спортивной подготовки тренировочная схватка является основной формой совершенствования технического мастерства. По своему содержанию и направленности она имеет максимальное приближение к соревновательным схваткам и предназначена для совершенствования тактики, техники и повышения уровня двигательных качеств борцов, психической и функциональной готовности к соревновательным условиям. Тренировочная схватка проводится с различными соперниками, оказывающими максимальное сопротивление, с заранее оговоренной продолжительностью поединка или строго по формуле соревновательной схватки.

В тренировочных схватках борцами должны выполняться приемы, контрприемы, защиты и комбинации из самых различных положений борьбы. В схватках необходимо стараться провести как можно больше своих коронных технических действий с различными способами тактической подготовки. Их совершенствование должно проводиться на фоне максимального сопротивления соперника, борющегося в непривычной стойке, нестандартной дистанции, с более тяжелым по весу соперником, более сильным, быстрым, выносливым, выше или ниже ростом, владеющим приемами из ситуаций, невыгодных для атакующего. Тренировочные схватки следует проводить с одним или двумя и более соперниками; с попеременной их сменой (по кругу); с меняющимися соперниками через равные и неравные промежутки времени работы и отдыха; с несколькими соперниками, идущими попеременно на одного борца с различными интервалами отдыха или без отдыха. Для качественного освоения техники борьбы ее совершенствование должно проводиться в условиях последовательного усложнения ситуаций, моделирующих различные по трудности эпизоды соревновательных схваток по тактико-техническому рисунку, его пространственно-временным и ритмическим характеристикам и изменяющимся морфологическим и функциональным особенностям соперников.

При техническом совершенствовании необходимо добиваться такой прочности атакующих приемов, чтобы их биомеханический стандарт не искажался в ходе единоборства под воздействием разрушающих соревновательных помех. Их структурной прочностью следует добиваться за счет совершенствования в тренировочных схватках, проводимых с частой

заменой соперников по различным схемам. Повышать соревновательную надежность двигательных навыков можно еще и за счет совершенствования излюбленных приемов в условиях пониженной работоспособности, создаваемой предшествующей специальной утомляющей работой, выполняемой с высокой интенсивностью. В ходе тренировочной схватки тренер не должен прерывать ее и вмешиваться в ее содержание. В случае крайней необходимости тренер должен сделать голосовое замечание в ходе поединка, не прерывая темпа схватки, не отвлекая внимание единоборцев от выполнения решаемых задач.

Одним из наиболее действенных средств, способствующих расширению функциональных возможностей организма, является повторная тренировочная схватка. Но при этом тренер в целях получения срочного тренировочного эффекта должен правильно использовать чередование схваток с достаточной продолжительностью отдыха между ними. Для подготовки спортсмена к состязаниям высокого ранга необходимо готовить его так, чтобы он мог активно проводить схватки с 6-7 соперниками. Это потребует от него реализации в тренировочных схватках значительного объема специальной работы, выполняемой с высокой интенсивностью. Проводятся тренировочные схватки в заранее оговоренном темпе и согласно избранной тактике поединка, гибко меняющейся в зависимости от конкретно складывающихся ситуаций противоборства.

Спортивную подготовку борца в условиях приближения основных соревнований (третий уровень) следует проводить на основе широкого моделирования условий предстоящих соревнований и строить ее так, чтобы частные задачи, направленные на техническое совершенствование, способствовали решению основных задач всей соревновательной подготовки. Она должна предусматривать и готовить спортсмена к преодолению неожиданно возникающих соревновательных препятствий различной степени трудности. Ее содержание направлено на совершенствование общей кондиции борца и закрепление технической готовности к соревнованиям. В связи с этим третий уровень совершенствования техники включает в себя применение контрольных и соревновательных поединков, содержание которых направлено на:

- 1) реализацию знаний, умений, навыков и физических качеств в боевых схватках соревнований различных масштабов;
- 2) критический анализ выявленных недостатков, ошибочных действий, поражений, побед и объективной их оценки.

В процессе этого этапа совершенствования необходимо обратить внимание на:

- 1) результативное применение технико-тактических действий в боевых схватках и официальных соревнованиях;
- 2) рациональный перенос комбинационного арсенала техники борьбы из учебно-тренировочных условий в соревновательные;
- 3) анализ и оценку технических действий и результатов их реализации.

Внедрение 3-х этапной системы спортивной подготовки борцов обеспечивает осознанное усвоение приемов и действий, способствует более быстрому и прочному овладению тактико-техническим арсеналом спортивной борьбы.

Разработанные Б.В. Иванюженковым и А.А. Карелиным (1998) этапы формирования и совершенствования технического навыка относятся не только к технике исполнения приема, но и к тактической (смысловой) стороне подготовки, отражающей процесс качественной оценки создавшейся

ситуации. Так как техника с тактикой неразрывны, то все приемы борьбы в педагогическом процессе подготовки должны изучаться только на тактической основе. Специальная тактико-техническая подготовка борца совершенствуется за счет составляющих блока способов тактической подготовки и блока техники борьбы. На основе их непосредственного воздействия происходит практическая реализация целевых установок и текущих задач, превращая планируемые задачи в реальные соревновательные достижения. В этот период задачами тактико-технической подготовки являются:

- 1) высокий мотивационный уровень;
- 2) комбинированное повышение спортивного мастерства;
- 3) накопление опыта участия в соревнованиях различного масштаба и преломление его в стабильных результатах;
- 4) выигрыш чемпионата страны и вхождение в состав сборной команды России;
- 5) выигрыш серии международных турниров;
- 6) вхождение в олимпийский состав команды;
- 7) занятие с 1 по 3 место на Олимпийских играх.

По результатам анкетного опроса борцов высокой квалификации и анализа соревновательной деятельности борцов на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских игр, к составляющим технику борьбы на 3-м соревновательном уровне высококвалифицированные борцы относят атакующие действия из различных классификационных групп. Установлено, что наиболее результативными и часто применяемыми приемами в соревнованиях, оперативно создающими техническое преимущество над соперником, являются бросок прогибом из партера («задний») в комбинационном соединении с переворотами накатом, а в стойке - переводы из различных групп борьбы, выполняемые в остро атакующем стиле борьбы, а также надежное исполнение защит от названных приемов. Считается, что это - самая современная техника, которой на сегодняшний день активно пользуются спортсмены в соревновательных поединках на европейских и мировых чемпионатах.

Все специфичные условия борьбы, возникающие в соревновательной работе, и требования, предъявляемые к борцу в ходе его тактико-технической подготовки, детально очерчены рамками правил соревнований. В предсоревновательных условиях подготовки борцу приходится создавать сценарии предстоящих поединков, где необходимо принимать решения о выборе СТП, о подготовке атакующих приемов, защитных и контратакующих действий и гибкой перестройке плана адекватно создавшимся условиям поединков. При совершенствовании и закреплении технического мастерства в стойке особое внимание необходимо обращать на повышение качества реализации атакующих приемов. Это должно происходить за счет акцентированного подключения в технику действий работы ног, точно скоординированную с плечевым поясом.

При борьбе на мосту борец должен овладеть техникой приемов с четким акцентом исполнения завершающей фазы при выполнении удержаний и дожиманий, а также уходов от них, с последующим проведением контрприемов из положения моста. Следует учитывать, что наиболее часто встречающиеся в соревнованиях приемы атаки и защиты борец должен уметь выполнять в обе стороны.

В соревновательной подготовке борцов совершенствование техники приемов надо проводить одновременно с применением разнообразных

способов их тактической подготовки. Они практически вписываются в рабочий арсенал тактико-технических средств борца в том случае, если систематически отрабатываются в постепенно усложняющихся заданиях, направленных на повышение тактического эффекта в тренировочных и соревновательных условиях. Борец должен овладеть 2-3 способами тактической подготовки проведения приемов; отлично применять 2-3 комбинации в стойке и 2 комбинации в партере; своевременно и качественно раскрывать защиту соперника, стабильно удерживать набранное преимущество, правильно составлять план предполагаемой схватки и воспроизводить его в реальных условиях поединка, правильно распределять силы, темп и интенсивность работы по периодам борьбы в различных условиях соревнований.

Спортсмены должны знать, что при отборе и комплектовании основного состава сборной команды страны предпочтение отдается борцам, успешно и стабильно выступающим на чемпионате России и соревнованиях международного масштаба – серии международных турниров группы «А», проводимых на этапе олимпийского цикла подготовки. В системе соревновательной подготовки борцов должна четко просматриваться работа, определяющая его интегральную готовность к соревнованиям. Учет всех ниже перечисленных факторов ориентирует тренеров в кондиционной готовности спортсмена и позволяет сделать правильный выбор основного олимпийского состава команды для участия в главных соревнованиях четырехлетия. Система готовности спортсмена должна иметь следующую направленность. Борец должен:

- 1) иметь активную мотивационную целеустремленность и быть заряженным на высокий результат соревнования;
- 2) в течение всей схватки действовать агрессивно с любым соперником, прочно удерживая инициативу в своих руках;
- 3) иметь в своем тактико-техническом арсенале «кладочные» приемы бросковой направленности;
- 4) обладать гибкой тактикой поединка;
- 5) отличаться высоким уровнем боевых и моральных качеств;
- 6) иметь высокие нормативные показатели в специальной физической и функциональной подготовленности, позволяющей борцам выдерживать соревновательные нагрузки в течение всех дней соревнования;
- 7) быть эмоционально устойчивым к гиперэкстремальной напряженности соревнований;
- 8) четко соблюдать границы весового режима;
- 9) обладать высокой скоростью восстановления внутри периодов борьбы, между периодами борьбы, между схватками и соревновательными днями;
- 10) иметь естественный прочный глубокий и продолжительный сон;
- 11) иметь высокую помехоустойчивость к сбивающим факторам различной направленности.

Помехоустойчивость борца в условиях соревнований может быть технической, психической и физической. Под помехоустойчивостью (свойство) понимается способность борца сохранять в определенной степени целесообразную биомеханическую (техническую) структуру движения, оптимальную психическую устойчивость, физическую кондицию, обеспечивающую высокую работоспособность в условиях воздействия неблагоприятных, деформирующих ее факторов, исходящих от соперника.

Помехоустойчивость – это личностная характеристика спортсмена. Она входит в содержание состояния психической готовности борца к экстремальным условиям соревновательных схваток и имеет существенное, нередко даже решающее значение. Помехоустойчивость обеспечивает защищенность борца от негативного воздействия сбивающих факторов в период непосредственной подготовки к соревнованиям и создает ему психофизическую и тактико-техническую возможность концентрации для эффективного противоборства в соревновательных поединках.

В экстремальных условиях спортивного поединка, соревнования сбивающие факторы – помехи очень многообразные по своему содержанию. Реализация тактико-технического потенциала, проходящая в условиях состязательных поединков, выполняется атлетом на фоне большого количества сбивающих факторов – соревновательных помех. Они предъявляют комплекс повышенных требований как со стороны структурной устойчивости атакующих действий борца, так и к проявлению его психофизических процессов и состояний. Сумма сбивающих факторов, идущих на борца в соревновательном поединке, в значительной степени снижает эффективность его двигательной деятельности за счет возникновения ошибочных действий. Чтобы противостоять в этих условиях, спортсмену необходимо иметь высокую степень специальной готовности и обладать устойчивостью к неблагоприятной системе воздействий, разрушающе действующей на спортивный результат. Для преодоления в поединке всего спектра сбивающих факторов борцу необходимо обладать высокой помехоустойчивостью, оказывающей позитивное воздействие на продуктивное управление всей соревновательной деятельностью. При совершенствовании качества помехоустойчивости в условиях подготовки к соревнованиям спортсмен обеспечивает себе высокую эффективность и результативность реализации тактико-технических действий даже в гиперэкстремальных условиях соревнований средствами наиболее частого применения в соревновательных схватках.

ПРОБЛЕМА ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

В.В. Князева

Олимпийское образование в настоящее время в силу объективных причин, обусловленных превращением олимпийского движения в массовое явление современности, становится все более актуальным. Большое значение придается организации олимпийского образования с целью приобщения детей и молодежи к духовным и культурным ценностям олимпизма, преодоления разрыва между нравственным и физическим развитием человека, формирования всесторонней гармонично развивающейся личности, реализации гуманистических идеалов олимпийского движения, а также укрепления здоровья подрастающего поколения.

В настоящее время среди ученых и специалистов сферы физической культуры и спорта нет четкого понимания соотношения между образованием физкультурным и образованием олимпийским. Существуют различные подходы к данному вопросу. Одни считают олимпийское образование делом частным, узким, которое решается на уровне обучения истории физической культуры и спорта. Другие, напротив, придают олимпийскому образованию

статус «идеи» физкультурного образования, считая его закономерной, ведущей тенденцией развития последнего. Представители третьего подхода полагают, что истина находится где-то между этими взглядами. Олимпийское образование, как и любой вид образования, призвано решать задачи обучения, воспитания, развития и оздоровления человека. Поэтому его нельзя сводить только к чему-то одному.

В современном обществе физкультурное образование – это образование, организованное главным образом по предметному принципу, которое готовит определенного специалиста с набором конкретных знаний, умений и навыков. А олимпийское образование как гуманистически-ориентированное образование определяющей целью должно иметь не только подготовку такого специалиста, но и формирование педагогической системы, в которой возможно воспитание творческого начала в человеке.

На наш взгляд, решению данной задачи способствует соединение спорта с искусством. Такой подход лежит в основе проекта «СпАрт», разработанного в 1991 г. проф. В.И. Столяровым. Спартианская технология ставит своей целью содействовать духовному и физическому оздоровлению детей и молодежи, их активному участию в разнообразных формах творческой социально-полезной деятельности, включая спорт и искусство, формированию и развитию ориентации на духовно-нравственные ценности в отношениях людей друг с другом и с природой, т.е. приобщению к человеческим ценностям, а, вместе с тем, возрождению и развитию лучших черт, присущих россиянину – доброты, великодушия, милосердия, высокой духовности в сочетании с физической силой, здоровьем и талантливостью в различных видах творческой деятельности.

Основными задачами спартианской технологии являются:

- формирование и развитие ориентации на самосовершенствование, самоактуализацию, гармоничное и разностороннее развитие, активное участие и проявление способностей в разнообразных формах творческой деятельности, включая спорт и искусство;
- организация увлекательного, творческого, активного досуга и общения детей и молодежи;
- создание благоприятных условий для проверки детьми своих сил и способностей в различных видах творческой деятельности;
- профилактика наркомании и других аспектов девиантного поведения детей и молодежи;
- выявление творчески одаренных детей;
- формирование и развитие у детей и молодежи культуры мира;
- содействие социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями;
- формирование развития интереса к национальным видам спорта и народным культурным традициям, содействуя, тем самым, патриотическому воспитанию;
- укрепление дружбы, культурно-спортивных связей, сотрудничества, взаимоуважения детей и молодежи различных наций и регионов.

Спартианская технология предусматривает комплекс социально-педагогических и культурных акций в системе оздоровления, воспитания и организации досуга детей и молодежи. Важнейшими из них являются: организация и проведение Спартианских игр; создание и организация работы

Спартианских клубов (школ, игровых лагерей, игротек); включение детей и молодежи в спартианское движение.

Анализируя возрастные особенности детей, мы можем говорить, что предпосылки для использования спартианской технологии есть уже в период дошкольного возраста, так как в этом периоде наблюдается высокая физическая активность, имеется способность к обучению, идет формирование общечеловеческих ценностей. Однако, учитывая лабильность психических процессов, следует применять адаптированные к данному возрасту формы, методы и средства спартианской технологии.

Задачи олимпийского образования решаются в процессе учебно-воспитательной и спортивно-массовой работы с привлечением различных социальных структур.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

А.Г. Левицкий, чл. корр. БПА, доктор пед. наук, профессор

Известно и доказано, что процесс подготовки квалифицированных спортсменов является процессом управляемым, однако, эффективность управления, от которой и зависит уровень спортивных достижений, определяется наличием и способами использования информации о компонентах специальной подготовленности спортсмена. В настоящее время параметры тренировочных и соревновательных нагрузок в подавляющем большинстве олимпийских видов спорта, в том числе и в дзюдо, подошли к социальным и биологическим границам.

Совершенствование отдельных функций спортсмена доходит до тех биологических границ, когда, с одной стороны, значительная, направленная тренировочная работа приводит к минимальным их сдвигам, а, с другой стороны, повышение уровня одной функции организма может лимитировать совершенствование других, что, в итоге, не только повышает интегральный уровень подготовленности, но и может снизить уровень результатов, достигнутых спортсменом. В связи с этим информационно-аналитическое обеспечение подготовки спортсменов высокого класса должно выявить наиболее оптимальный уровень различных функций организма спортсмена и определить эффективную структуру специальной подготовленности.

В теории и практике спортивной тренировки в последние годы получило обоснование структурирование интегральной подготовленности спортсмена по основным компонентам: техническая, функциональная, физическая, психологическая подготовленность. Каждый компонент обеспечивается набором специфических функций, которые имеют особые механизмы регуляции и различные варианты взаимодействия между собой. Можно выделить основные варианты: синергизм (развитие одной функции способствует повышению уровня другой), взаимное лимитирование (развитие одной функции ограничивает уровень другой) и относительно нейтральное взаимодействие.

Комплексный контроль и управление подготовкой спортсмена является информационной задачей оптимизации огромного числа показателей. Такой подход требует поиска наиболее информативных показателей специальной подготовленности спортсмена и разработки методов, позволяющих с

приемлемой трудоемкостью, не в ущерб тренировочному процессу и достаточно объективно получать необходимый объем информации, производить его обработку, анализ, сопоставлять с предшествующей динамикой подготовленности спортсмена и формировать комплекс оценок и рекомендаций, которые тренер сможет эффективно реализовать в тренировочном процессе.

Для решения задач научно-методического обеспечения подготовки сборной команды города еще в 2000 году под руководством доктора педагогических наук, профессора А.А. Сидорова был создан творческий коллектив, в задачи которого входило решение оперативных задач качественной подготовки сборной команды города к основным стартам сезона.

Благодаря старшему научному сотруднику СПбНИИФК к.п.н. А.В. Петряеву, в работе были использованы уникальные компьютерно-диагностические и тренировочные комплексы “ИГЛ” (патент России №1802718 от 09.10.1992), “АРТ” (положительное решение по заявке на изобретение №5055617/12/035738), “ТИКИ” (положительное решение по заявке на изобретение №5022487), с использованием кардиомонитора Polar-Electro, комплекса газоанализа “Beckman”. Разрабатывалось также компьютерно-программное обеспечение к ним и эффективные методы диагностики подготовленности спортсмена.

Комплексы позволяют производить качественную диагностику специальной подготовленности спортсменов. Это осуществляется за счет точного дозирования задаваемой специальной нагрузки с использованием биологической обратной связи, высокоточной оценки биомеханических, физиологических, энергетических параметров движений, автоматизированной системы управления тестированием, анализа результатов.

Программа обследования включает в себя:

- оценку состояния систем энергообеспечения спортсменов;
- анализ технико-тактической подготовленности;
- оценку особенностей телосложения, характеристику эластичности мышечно-связочного аппарата и подвижности суставов, специальный комплекс упражнений (авторская методика);
- анализ и коррекцию рациона питания;
- тестирование психологического состояния и психомоторного статуса спортсмена, а также оценку типологического статуса и актуальных проблем личности.

В ходе работы были использованы тесты оперативного контроля основных физических качеств, определяющих успешность соревновательной деятельности дзюдоистов.

Тест 1: из положения виса, хватом сверху на ширине плеч, максимальное количество подтягиваний (в темпе один цикл за 3 с).

Тест 2: из положения ноги вместе, после маха руками назад, толчком двух ног прыжок на одну, затем - другую ногу, с приземлением на обе ноги.

Тест 3: из положения виса, хватом сверху, руки на ширине плеч, подтягивание в максимальном темпе до касания подбородком перекладины.

Тест 4: испытуемый бросает поочередно каждого из трех партнеров, которые после падения быстро занимают исходное положение. Проводится 18 бросков вперед с максимальной быстротой (по 3 броска каждым приемом – передняя подножка, подхват изнутри, бросок через спину).

Тест 5: тест для исключения пауз выполняется с тремя партнерами. Испытуемый производит бросок вперед по формуле: 4 броска спокойно за 40 с (с интервалом 10 с) по команде «Бросок». Затем - по команде «Спурт» выполняет максимальное количество бросков в течение 20 с.

Всего проводится 5 спуртов. Тест моделирует ведение схватки в рваном темпе. Определяется количество бросков в пяти спуртах.

**Тесты оперативного контроля основных физических качеств,
определяющих успешность соревновательной деятельности дзюдоистов**

Весовые категории	до 73 кг			до 90 кг			Св. 90 кг		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10 бросков поворотом («мельница») (с)	13.3	14.6	15.3	13.8	14.2	16.0	13.8	15.0	16.5
10 бросков подворотом (через бедро) (с)	12.4	12.7	13.0	12.6	12.9	13.5	13.4	14.0	14.6
10 приседаний с партнером на плечах (с)	10.0	10.6	11.2	11.8	12.4	13.6	13.3	14.5	15.5
Лазание по канату 5 м (с)	6.1	8.1	10.0	6.2	6.7	10.2	7.1	8.3	10.5
Трехкратное повторение 5 бросков манекена прогибом за 40 с+8 бросков в макс. темпе: t 24 бросков в макс. темпе (с)	60.0	63.0	66.0	65.0	68.0	75.0	68.0	75.0	80.0

Для оценки соревновательной деятельности использовались следующие показатели: Эн (эффективность нападения), Эз (эффективность защиты), Ан (активность нападения), Аз (активность защиты), Ао (общая активность), Во (общая вариативность), Вэф (эффективная вариативность); Кн (результативность нападения); Ко (общая результативность).

Активность - количество технико-тактических действий, выполняемых борцом за схватку. Определяется по формуле:

$$A=N/m$$

где А- показатель активности;

N- количество попыток выполнения технико-тактических действий;

m- количество схваток.

Активность общая, как показатель, складывается из двух показателей: активности нападения (Ан) и активности защиты (Аз). В первом случае подсчитывается количество атакующих действий борца в среднем за схватку, во втором - количество защитных действий борца в среднем за схватку. Общая активность (Ао) складывается из активности нападения и активности защиты: **Ао=Ан+Аз.**

Этот параметр модели позволяет определить тактику, избираемую борцом, его способность ориентироваться в ситуациях борьбы, способность создавать удобные ситуации для выполнения технико-тактических действий.

Вариативность - количество применяемых в схватках приемов из различных классификационных групп. Показатель вариативности может

быть абсолютным и относительным. В нашей работе определялся абсолютный показатель вариативности.

Наряду с этим показателем большое значение имеет *эффективная вариативность* (Вэф), которая определяется количеством приемов из классификационных групп, успешно применяемых в схватках на соревновании. Показатель эффективной вариативности свидетельствует о том, какое количество базовых приемов доведено до нужной степени совершенства (до степени успешного выполнения их в схватках).

Результативность — показатель качества выполнения технических действий. Отражает количество баллов, полученных (проигранных) борцом в среднем за схватку в соревновании.

Для определения результативности нападения применяется формула:

$$R_n = \frac{10n_1 + 7n_2 + 5n_3 + 3n_4}{T};$$

где R_n - показатель результативности нападения;

n_1 - количество приемов, оцененных в 1 балл;

n_2 - количество приемов, оцененных в 2 балла;

n_3 - количество приемов, оцененных в 4 балла;

n_4 - количество приемов, оцененных как чистая победа (12 баллов);

m - количество схваток.

По аналогичной формуле определяется *результативность защиты* (R_3). В этом случае определяется общее количество баллов, проигрываемых борцом в среднем за схватку. Затем определяется общая результативность (R_0) по формуле:

$$R_0 = R_n - R_3$$

Показатель результативности позволяет судить о качестве выполнения борцом технико-тактических действий. Как правило, этот показатель напрямую связан со спортивным результатом борца в соревновании. Чем больше баллов набирает борец и меньше проигрывает, тем выше его спортивный результат.

Степень трудности решаемых задач в спортивной борьбе можно характеризовать, используя показатель технико-тактической подготовленности.

Эффективность - соотношение удачно выполненных попыток проведения приемов к общему количеству попыток в процентах. Показатель позволяет количественно оценить качественные изменения технико-тактической подготовленности, определяется по формуле:

$$\mathcal{E} = n/N \cdot 100 \%,$$

где \mathcal{E} - показатель эффективности;

n - количество удачных попыток;

N - общее количество попыток.

Показатель эффективности рассчитывается отдельно для нападения и защиты. Он свидетельствует о степени подготовленности борца к данным

соревнованиям. Чем выше подготовленность борца по сравнению с подготовленностью соперника, тем выше показатель. В крупнейших соревнованиях, как правило, средние показатели чемпионов находятся в области: эффективность нападения - около 30%, а эффективность защиты - около 90%.

Поддержание эффективности выполнения приемов в диапазоне 30-40% в процессе тренировки увеличивает темп совершенствования навыка, улучшает качество технических действий, способствует расширению арсенала.

При выполнении приемов с эффективностью >40% навык не совершенствуется или совершенствуется односторонне, достигая высокой степени автоматизма, что отрицательно сказывается на выполнении приемов в постоянно меняющихся ситуациях схватки.

При показателях <30% навык не закрепляется и со временем исчезает.

Для того, чтобы поддерживать эффективность выполнения технико-тактических действий в нужном пределе, в процессе тренировки применяют подбор партнеров (различных по подготовленности, силе, весу и др.).

Оценка технико-тактической подготовленности проводилась:

- по методике стенографирования Е.М. Чумакова с использованием нотационной записи и последующим расчетом технико-тактических показателей;
- с помощью компьютерного видеоанализа с применением цифровой видеокамеры с кадровым вводом изображения в компьютер;
- методом экспертной оценки.

Применительно к единоборствам, как ситуационным видам спорта, следует отдельно выделить важность теоретической подготовки. Многолетние педагогические наблюдения и анализ соревновательной деятельности дзюдоистов различной квалификации позволяют сделать вывод о явном отставании уровня теоретической и, как следствие, тактической подготовленности по сравнению с физической и технической подготовленностью дзюдоистов.

Неумение составить предварительный план ведения единоборства с заранее известным противником, отсутствие наработанных умений действовать в стандартных ситуациях, боязнь создания или появления неожиданных ситуаций в схватке – все это пагубно сказывается на спортивных результатах, сдерживает рост мастерства.

По сравнению с другими видами борьбы, дзюдо отличается наибольшим арсеналом разрешенных технических действий. Это, в свою очередь, предполагает бесконечное множество ситуаций, которые могут возникнуть в ходе силового противоборства. Тем не менее, из этого множества можно вычленил ограниченный ряд стандартных ситуаций, встречающихся в соревновательных поединках. Эти ситуации могут быть предложены в качестве модельных при использовании метода заданий, способствующего развитию тактического мышления и способности рационально действовать в быстро меняющейся обстановке.

В любой из сфер человеческой деятельности успех в решении стоящей перед индивидом задачи зависит от степени ее сложности. Сложность одной и той же задачи уменьшается, если известны способы ее разрешения или, что еще больше упрощает задачу, она уже когда-либо решалась. В случае многократного решения задачи любой сложности вырабатывается умение, которое, будучи доведенным до автоматизма, переводит задачу в разряд

простых. Это утверждение в полной мере относится и к двигательным задачам, характерным для дзюдо.

Использование в учебно-тренировочных занятиях модельных ситуаций проблемного характера методически целесообразно. Разрешение модельной ситуации происходит в условиях инсценировки, своего рода, игры - это разнообразит процесс тренировки, оживляет его и повышает эффективность обучения. Задача занятия, построенного по такому принципу: научить дзюдоиста соотносить специальные теоретические знания и двигательные умения с требованиями соревновательной деятельности.

Необходимыми условиями правильности решения ситуационных задач являются наличие у дзюдоиста определённого объема знаний, умений, навыков и опыта использования технико-тактических действий в соревновательной обстановке.

С этой целью разработан перечень возможных вариантов развития атаки.

В атаке выделяется четыре фазы:

1. Борьба за удобный атакующий захват.

Эта фаза атаки может развиваться в различных условиях:

- а) при работе с противником, имеющим правостороннюю стойку;
- б) при работе с противником, имеющим левостороннюю стойку;
- в) при уклонении противника от захвата маневрированием;
- г) при срывании противником захвата;
- д) при блокирующих захватах противника;
- е) при уклонении от захвата нырком под руку с попыткой контратаки.

2. Подготовка броска.

При этом возможными условиями выполнения могут быть:

- а) движение противника вперед;
- б) движение противника назад;
- в) движение противника влево;
- г) движение противника вправо.

Кроме того:

- а) противник может находиться в низкой стойке;
- б) противник может находиться в высокой стойке;
- в) может пытаться атаковать в данном захвате;
- г) эта фаза атаки может развиваться в «красной зоне».

3. Проведение броска. Условия выполнения также могут быть различными:

- а) при активном силовом сопротивлении противника;
- б) при резком оседании противника;
- в) при уходе противника маневрированием;
- г) при контратаке противника в стойке;
- д) при контратаке противника после броска в борьбе лежа и т.д.

4. Переход в борьбу лежа. Условия выполнения также могут быть различными:

- а) атакуемый лежит на животе, атакующий - сверху;
- б) атакуемый лежит на спине, атакующий – сверху;
- в) атакующий лежит на спине, атакуемый – сверху, верхом;
- г) атакующий лежит на спине, атакуемый – сверху, между ног атакующего;
- д) атакуемый лежит на животе, атакующий – на коленях перед ним со стороны головы и т.д.

Одним из путей повышения теоретической подготовленности дзюдоистов может быть включение в учебно-тренировочный процесс специальных занятий. В содержание таких занятий входят:

- подробный разбор вариантов действий в приведенных выше ситуациях;
- подготовка дзюдоистами планов своих действий в конкретных ситуациях (в письменной форме).

Специальные знания обеспечивают предпосылку к овладению умениями высшего порядка, когда объективный анализ складывающейся ситуации в условиях ограниченного времени позволяет воспроизвести двигательный навык, обеспечивающий максимальный результат.

Тесный контакт с личными тренерами, тренерским советом позволил вносить на основании анализа достоверного фактического материала о состоянии спортсменов оперативные коррекции в ход учебно-тренировочного процесса. В итоге это позволило добиться планируемых результатов, а в некоторых весовых категориях - улучшить их.

Следует отметить, что работа по научно-методическому обеспечению создает предпосылки для дальнейшего роста уровня спортивного мастерства дзюдоистов, что подтверждается стабильной положительной динамикой результатов.

КОМБИНИРОВАНИЕ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ДЗЮДО

А. Г. Левицкий, чл.корр. БПА, доктор пед. наук, профессор

В.Б. Шестаков, кандидат педагогических наук

Среди причин, объясняющих резкое обострение конкуренции, отмечаемое в последние годы в борьбе дзюдо, можно выделить две наиболее значительные. Первая - рост популярности этого олимпийского вида. Вторая причина связана с выравниванием борцов высокой квалификации по уровню физической подготовленности, технического и тактического мастерства. Последнее подтверждается тем, что на крупнейших международных соревнованиях в значительном числе схваток победитель по действовавшим правилам определялся решением судей, а сейчас (после введения "Golden score") требуется дополнительная встреча, причем не только в поединках, где разыгрываются медали, но и в предварительных встречах.

Такое соотношение сил на мировом татами вынуждает искать пути дальнейшего совершенствования методики тренировок дзюдоистов, стимулирует поиски резервов для достижения более высоких результатов, что невозможно сегодня без использования новейших научных разработок.

В частности, при решении практических вопросов может быть использован выдвинутый В.А. Деминим (1974) и развитый Л.Л. Новиковым и Р.А. Пилояном (1976) принцип первичности соревнований и вторичности тренировок. Смысл его сводится к тому, что качество тренировочного процесса можно значительно повысить, руководствуясь в его построении познанием соревновательной деятельности спортсмена. Этот подход, в соответствии с которым деятельность индивида рассматривается как некоторый специфический процесс, направленный на получение определенного результата, и ранее, и в настоящее время активно внедряется в спортивную педагогику (А.И. Леонтьев, 1972; Л. С. Выготский, 1972; С. Я. Рубинштейн, 1967; В. Г. Ананьев, 1969;; Е. М. Калмыков С.В., 1994; Чин

Джуный, 1994; Станков А.Г., 1995; Шустин Б.Н., 1995; Сиротин О.А., 1996; Калмыков Е.В., 1996; Коджаспиров Ю.Г., 1998; Родионов А.В., 2001; Ким Гю Су, 1997; Шестаков В.Б., 1999; Тараканов Б.И., 2000; Иванюженков Б.В., 2002; Карелин А.А., 2002; Свищев И.Д., 2002).

Еще в 1981 г. Н.М. Галковский и Ю.А. Шахмурадов обратились со страниц печати к тренерам и специалистам в области всех видов борьбы со следующими предложениями:

1. В программах, учебных пособиях и учебниках не приводить технические действия, не применяемые в современных соревнованиях.

2. Давать описание в литературе только тех технических действий, которые апробированы на соревнованиях.

Эти предложения соответствуют положению И.П. Ратова о том, что обучать перспективных спортсменов следует не вообще движениям, а тем движениям, применение которых дает высокий результат.

На основании вышесказанного на первом этапе нашей работы были выявлены наиболее эффективные (приводящие к выигрышу либо чистым броском, либо к получению оценки не ниже юко) и часто применяемые технические действия на соревнованиях с участием сильнейших дзюдоистов России, Германии, Японии, Франции, Кореи (анализировались атакующие действия в стойке на крупнейших соревнованиях за период 1992 -2002 г.г. - Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и России, международных турнирах класса А).

К таким приемам относятся броски через спину с различными захватами, броски зацепами, броски подсечками, броски подхватами.

Задачей второго этапа настоящей работы было составление картотеки рекомендуемых комбинаций приемов, а также контрприемов в ответ на конкретные атакующие действия противника, поскольку приемы контратаки позволяют обострять борьбу и выигрывать, используя ошибки соперника, что наиболее полно отвечает принципам дзюдо. Из всей совокупности рекомендуемых комбинаций были отобраны только те, в состав которых входят приемы, реально применяемые в современной соревновательной практике (выявленные на первом этапе работы).

На третьем этапе работы данные картотеки были использованы для составления тактико-технических комплексов (ТТК) трех типов.

Как считал ведущий болгарский специалист в области борьбы Райко Петров, выбор правильного решения при поливариантных ситуациях в схватке в условиях возмущающих воздействий со стороны противника затруднен, и эту трудность можно преодолеть, если борец подготовил различные варианты технических действий на случай возникновения любой ситуации. Поскольку борец практически постоянно действует в условиях крайне жесткого лимита времени, и, как правило, одно действие не приводит к окончательному разрешению конфликтной ситуации, а только изменяет ее или приводит к возникновению новой, управление сложными тактико-техническими действиями требует предварительной информации о возможном развитии хода поединка.

В самом общем виде поведение борца в схватке можно представить в виде последовательности чередующихся шагов программы: «постановка задачи» (или «выбор цели»), «анализ результата» и «принятие решения». Таким образом, поведение борца в схватке подчинено определенному алгоритму, формируемому в соответствии с тактическим планом и подвергаемому «коррекции» со стороны противника. Раскрытие алгоритмов определенных действий позволяет использовать их для программирования, а

усвоение этих алгоритмов обеспечивает эффективное управление действиями.

Предлагаемые ТТК первого и второго типов (ТТК-1 и ТТК-2) представляют собой рефлексивные тактико-технические комплексы, построенные на ответных действиях противника, после того, как по отношению к нему была применена обманная или истинная атака.

ТТК-1 представляют собой комплексы, включающие в себя несколько подготавливающих приемов из различных классификационных групп, создающих предпосылки для проведения определенного завершающего приема, например, продолжение атаки броском через спину возможно после начала проведения подсечки изнутри, подсечки в колено, подхвата изнутри, отхвата, защита от которых создает благоприятную динамическую ситуацию для проведения завершающего приема - броска через спину.

ТТК-2 представляют собой комплексы, содержащие в качестве ложного приема один основной (базовый), в результате проведения которого вследствие защитных действий атакуемого становится возможным продолжить атаку несколькими приемами, каждый из которых может быть использован в качестве завершающего. Так, например, динамическая ситуация, которая возникает после начала проведения броска через спину (фаза подворота), в результате ответных действий атакуемого является благоприятной для проведения таких бросков, как отхват, зацеп изнутри, подсечка изнутри, которые можно применить для завершения сложной атаки.

При освоении ТТК-1 и ТТК-2 в ходе учебно-тренировочного процесса спортсмен изучает ответные действия противника и на основании анализа программирует свое дальнейшее поведение в типовых ситуациях.

Тактико-технические комплексы третьего типа являются контр-атакующими тактико-техническими комплексами, раскрывающими возможные продолжения ведения борьбы при проведении противником конкретного приема.

Изучение и освоение тактико-технических комплексов в учебно-тренировочных занятиях имеет конечной целью формирование способности реагировать на изменение ситуации в схватке на уровне сенсомоторного реагирования, поскольку значительное число тактических задач требует не только мгновенного, но и шаблонного решения.

ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКИ ДЗЮДО В СТОЙКЕ

А.Г. Левицкий, чл.-корр.БПА, доктор пед. наук, профессор

В.Б. Шестаков, кандидат педагогических наук

Созданная в 2000 г. Аттестационная комиссия Федерации дзюдо России выполняет свои функции в целях аттестации дзюдоистов, тренеров, судей и других специалистов по дзюдо. В связи с этим определен круг задач, стоящих перед комиссией: систематизация техники дзюдо; приведение требований по терминологии дзюдо и способам выполнения технических действий к международным; привитие интереса к занятиям дзюдо; стимулирование спортивного и профессионального роста; повышение квалификации и мастерства дзюдоистов; пропаганда дзюдо.

Комиссия разрабатывает, совершенствует и внедряет программы по освоению техники дзюдо (учащимися ДЮСШ, спортсменами секций, коллективов физкультуры), проводит учебно-методические семинары по освоению техники кю и данов, разрабатывает квалификационные требования и правила аттестации, совместно с Президиумом Федерации дзюдо РФ сертифицирует экзаменующихся, готовит учебно-методические материалы по освоению техники дзюдо, утверждает Положения региональных аттестационных комиссий.

Предлагаемые требования к выполнению бросков, с нашей точки зрения, могут быть подвергнуты некоторому корректированию с учетом анализа соревновательного арсенала дзюдоистов и теоретических разработок по классификации техники.

В Кодокане принята классификация техники борьбы в стойке, состоящая из 5 блоков по 8 приемов в каждом (Gokyo-No-Kaisetsu) (рис.1).

Дзюдоист, осваивая броски, входящие в состав каждого блока, и затем, продемонстрировав уровень их усвоения на экзамене, может претендовать на получение очередной ученической степени (кю). Цвет пояса дзюдоиста характеризует степень его технической подготовленности.

1 кю – пояс желтого цвета, 2 кю – пояс оранжевого цвета, 3 кю – пояс зеленого цвета, 4 кю – пояс голубого цвета, 5 кю – пояс коричневого цвета.

В Голландии пользуются классификацией техники дзюдо, созданной профессором Каваиси. В соответствии с этой классификацией:

Техника борьбы в стойке (Nage-Waza) включает в себя 60 приемов и подразделяется на:

- технику борьбы ногами (Ashi-Waza) - 15 приемов;
- технику бросков через бедро (Koshi-Waza) - 15 приемов;
- технику бросков руками (Te-Waza) - 9 приемов;
- технику бросков через плечо (Kata-Waza) - 6 приемов;
- технику бросков с падением (Sutemi-Waza) - 15 приемов.

Техника борьбы лежа (разрешенная в соревновательной практике) включает в себя 71 прием и подразделяется на:

- технику удержаний – 17 приемов;
- технику удушающих приемов – 29 вариантов;
- технику болевых приемов – 25 вариантов.

Существуют и другие классификации, доказавшие на практике эффективность соответствующей последовательности изучения приемов дзюдо (классификация Мифунэ, классификация Тадаси Коике, классификация Антона Хеесинка и пр.).

С нашей точки зрения, современный подход к решению проблемы содержания и последовательности обучения и совершенствования технического арсенала дзюдоистов должен учитывать содержание соревновательной практики.

Кодокан			
№		n	%
1	Ashi-Waza	12	29
2	Koshi-Waza	11	28
3	Te-Waza	4	10
4	Kata-Waza	2	5
5	Sutemi-Waza	11	28
	Σ	40	100

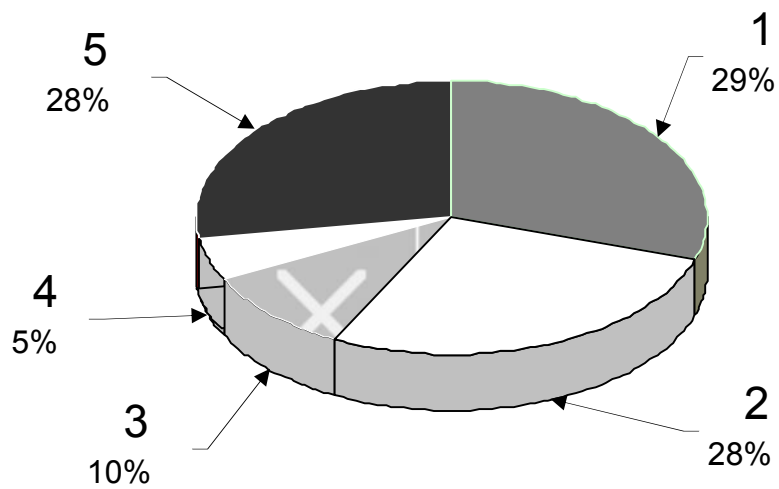


Рис. 1. Распределение приемов в стойке (Кодокан).

Каваиси			
№		n	%
1	Ashi-Waza	15	25
2	Koshi-Waza	15	25
3	Te-Waza	9	15
4	Kata-Waza	6	10
5	Sutemi-Waza	11	25
	Σ	60	100

Практика		
№		%
1	Ashi-Waza	35
2	Koshi-Waza	13
3	Te-Waza	19
4	Kata-Waza	23
5	Sutemi-Waza	10
	Σ	100

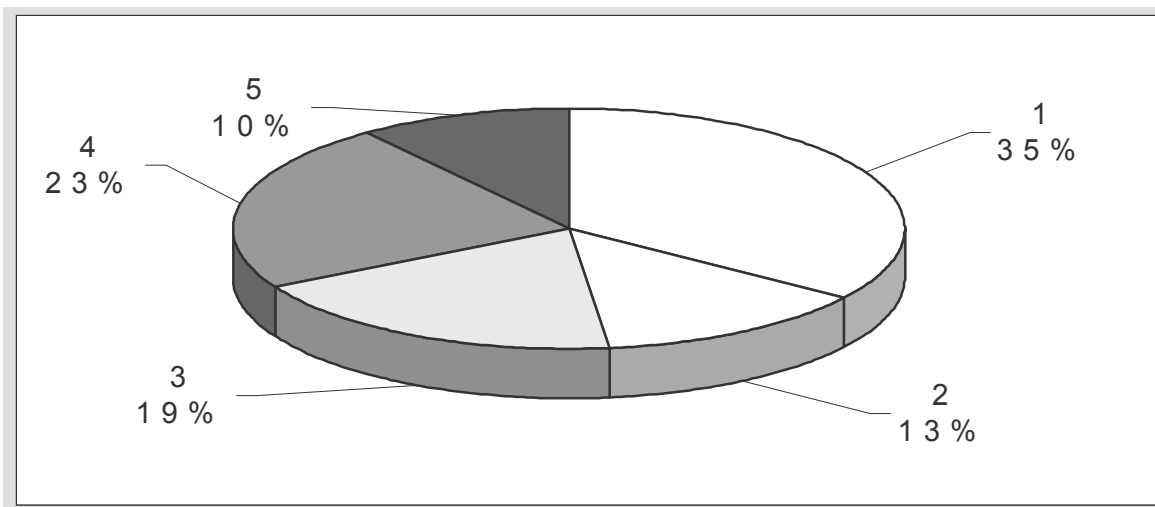


Рис. 2. Распределение техники борьбы в стойке (современная соревновательная практика).

Анализ диаграмм приводит к выводу о незаслуженно малом внимании, которое уделяется группе бросков через спину (Kata-Waza) при начальном освоении технического арсенала дзюдо.

Профессором Е.М. Чумаковым разработана классификация приемов борьбы самбо, которая разделяет технику борьбы в стойке на три подкласса: броски руками, броски ногами, броски туловищем (рис. 3).

В свою очередь, броски руками подразделяются на 3 группы: выведения из равновесия, броски захватом одной ноги и броски захватом ног.

Броски ногами подразделяются на 5 групп: подножки, подсечки, подхваты, зацепы, броски через голову.

Броски туловищем подразделяются на две группы: броски через спину и броски через грудь.

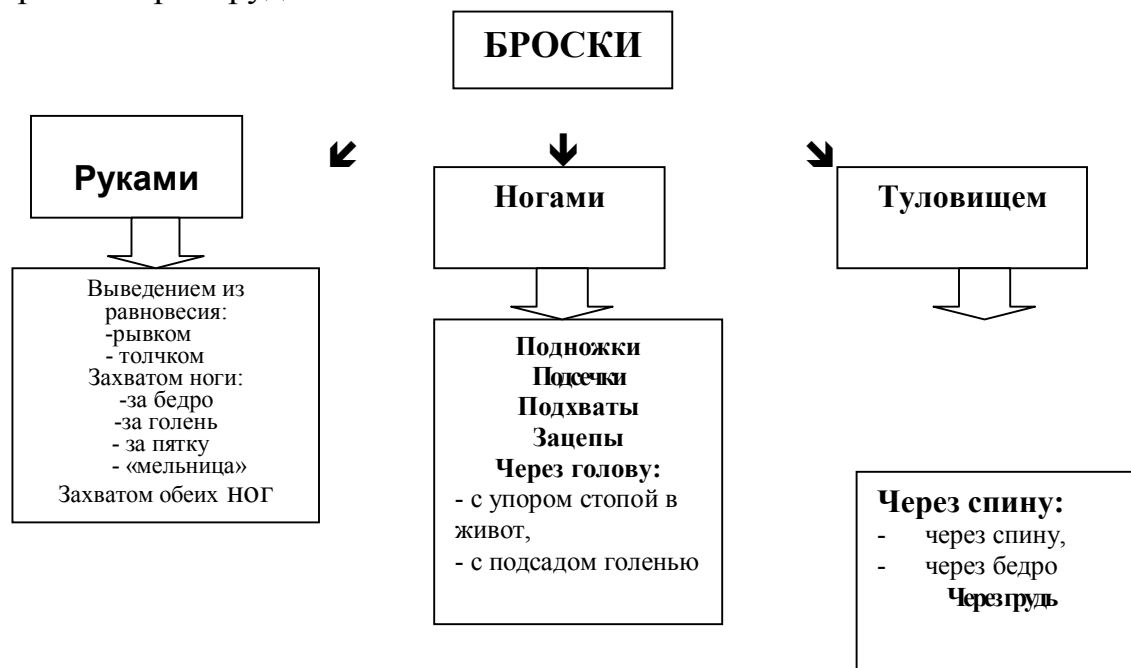


Рис.3. Классификация техники борьбы по проф. Е.М. Чумакову

Использование данной классификации в дзюдо, с нашей точки зрения, вполне правомерно, поскольку, корни возникновения самбо тесно переплетаются с дзюдо, а технический арсенал приемов в стойке практически идентичен.

Анализ технического арсенала дзюдоистов высшей квалификации свидетельствует о следующих приоритетах в использовании приемов дзюдо.

В соревновательной практике наиболее часто дзюдоисты используют для достижения победы следующий арсенал техники.

В борьбе лежа на первом месте по результативности стоят удержания. Процентное соотношение чистых побед за счет болевых и удушающих приемов значительно меньше и примерно одинаково.

В стойке чаще всего оцениваются подножки (чаще, задняя), броски через спину из стойки и с коленей, зацепы разноименной голенью, подхваты изнутри, броски захватом ног. Подсечки применяются в основном в качестве подготавливающих атакующих действий в составе комбинаций.

Безусловно, говоря о техническом мастерстве дзюдоиста, надо ориентировать его подготовку на овладение всем арсеналом приемов. Однако даже самые высококвалифицированные и титулованные дзюдоисты имеют в своем соревновательном арсенале ограниченное число приемов (2-3, реже, 4 приема в стойке и 1-3 - в борьбе лежа). Тем не менее, значительное число разновидностей подготовки для выполнения своих коронных приемов позволяет им достигать высоких результатов.

Поэтому на начальном этапе обучения дзюдоист должен освоить весь арсенал базовой техники дзюдо на уровне умения. В процессе дальнейшего совершенствования следует ограничить свой боевой арсенал теми техническими действиями, которые определяться в процессе с учетом его индивидуальных особенностей, манеры ведения борьбы, соревновательной практики.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ

А.Г. Левицкий, чл.корр. БПА, доктор пед. наук, профессор

В.Б. Шестаков, кандидат педагогических наук

Несмотря на то, что дзюдо ассоциируется с понятием «Победа техники над грубой силой», без достаточного развития силовых способностей ни один дзюдоист, какой бы филигранной техникой он не обладал, рассчитывать на победу не может.

Наиболее существенными для дзюдо являются скоростно-силовые способности, а точнее их разновидность - «взрывная сила» – способность проявлять большую силу в наименьшее время.

При развитии силовых способностей дзюдоисты в основном пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением, куда входят:

- упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гириями, на тренажерах, с партнером);
- упражнения с преодолением веса собственного тела (сгибания-разгибания рук в упоре лежа, на брусьях и виси, лазанье по канату, поднятие ног к перекладине, прыжки и др.).

Изометрический режим работы мышц (удерживающий) без изменения длины мышц и, соответственно, изометрические упражнения способствуют

одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в очень трудных бескислородных условиях. Эти упражнения полезны при отработке приемов в борьбе лежа – удержаний и способов уходов с удержаний.

Направленное развитие силовых способностей происходит, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Существует несколько эффективных способов создания максимальных напряжений

Метод максимальных усилий обеспечивает повышение максимальной динамической силы без существенного увеличения мышечной массы, что очень важно для дзюдоистов, обязанных сохранять относительное постоянство веса в пределах своей весовой категории.

Каждое упражнение выполняется в несколько подходов. Количество повторений в одном подходе при преодолении предельных и сверхмаксимальных сопротивлений (когда вес равен 100% и более от максимального для данного спортсмена) может составлять максимум 3 раза. Число подходов - 2-3, паузы отдыха между повторениями - 3-4 минуты, а между подходами - от 2 до 5 минут.

При выполнении упражнений с околопредельными сопротивлениями (вес отягощения 90-95% от максимального) число возможных повторений в одном подходе - 5-6, количество подходов - 2-5. Интервалы отдыха между повторениями упражнений в каждом подходе - 4-6 минут, интервалы между подходами – 2-5 минут.

Метод применяется в подготовительном периоде годового цикла подготовки и не чаще 2-3 раз в неделю. Веса большие, чем предельный, используются один раз в 7-14 дней и выполняются в уступающем режиме при помощи и страховке партнеров.

В возрасте до 16 лет этот метод не рекомендуется.

Метод повторных непредельных усилий предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или до «отказа».

В каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. В одном подходе может быть от 4 до 15-20 и более повторений упражнения. За одно занятие выполняется от 2 до 6 серий. В серии - 2-4 подхода. Отдых между подходами - 2-8 минут, между сериями - 3-5 минут. Величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40-80% от максимальной в данном упражнении. Скорость движения - невысокая.

Надо учитывать, что при большом отягощении и незначительном количестве повторений будет развиваться преимущественно максимальная сила или одновременно происходить рост силы и увеличение мышечной массы (что для дзюдоистов не всегда приемлемо). В случае значительного числа повторений при незначительных отягощениях будет возрастать силовая выносливость.

Метод динамических усилий применяется для развития скоростно-силовых способностей (взрывной силы). Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью.

Количество повторений упражнения в одном подходе - 15-25 раз. Упражнения выполняются по 3-6 серий, с отдыхом между сериями по 5-8 минут.

Совершенствование скоростных способностей. Наиболее распространенным способом совершенствования быстроты реагирования

является повторный метод, предусматривающий многократное выполнение упражнений, реагируя на внезапно появляющийся сигнал. Этот метод содействует улучшению сенсорной и моторной фазы реакции. В дальнейшем при его применении быстрота реакции стабилизируется, и последующее ее улучшение происходит с большим трудом.

В противовес этому можно использовать *игровой метод*, который предполагает выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуаций, противодействия и взаимодействия партнеров. В качестве упражнений в этом случае могут применяться эстафета, подвижные и спортивные игры, включающие в себя элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы.

Общий принцип подбора упражнений – разнообразие условий, постепенное их усложнение, приближение к специфике основной деятельности дзюдоистов.

Сенсорный метод основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью различать очень небольшие интервалы времени (десятые и сотые доли секунды). Лица, хорошо воспринимающие микроинтервалы времени, отличаются, как правило, высокой скоростью реакции.

В сложных сенсомоторных реакциях выделяют реакции на движущийся объект и реакции выбора. Эти типы реакций характерны для дзюдо. Основная доля времени реагирования на движущийся объект (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используются упражнения с реакцией на движущийся объект. При их выполнении следует:

- постепенно увеличивать скорость движения объекта;
- сокращать дистанцию между объектом и занимающимся;
- уменьшать размеры объекта.

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера, противника или окружающей обстановки. Это - гораздо более сложный тип реакции. Здесь время реакции во многом зависит от запаса тактических действий и технических приемов, от умения мгновенно выбирать из них наиболее выгодные.

Для совершенствования быстроты реакции с выбором следует:

- постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения;
- развивать способность предугадывать действия противника, опережать их начало, т.е. реагировать не столько на противника или партнера, сколько на малозаметные подготовительные движения и внешний вид (позу, мимику, эмоциональное состояние).

Важной задачей при работе со скоростными способностями является предупреждение образования скоростного барьера, а в случае его возникновения – его разрушение или ослабление.

В этом случае при работе с квалифицированными спортсменами рекомендуется уменьшать объем нагрузок в соревновательных упражнениях и увеличивать удельный вес скоростно-силовых и других общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Развитие и совершенствование выносливости. Способность противостоять утомлению, сохраняя соответствующий уровень работоспособности, и есть выносливость – физическое качество, необходимое дзюдоисту.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость необходима в любом виде спорта. Она является фундаментом, на котором строится специальная выносливость, отражающая специфику соревновательной деятельности спортсмена.

Тренировочные нагрузки для развития общей выносливости характеризуются умеренной интенсивностью и значительными объемами. Можно использовать кроссовый бег - до 60 минут. Рандори 30 - 40 минут. В интервалах отдыха рекомендуется менять вид двигательной деятельности и применять упражнения малой интенсивности.

Для развития общей выносливости могут использоваться и спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол), где бег является основным компонентом деятельности. Организация этого процесса в целом требует крайне внимательного отношения со стороны тренеров. Это связано с тем, что дзюдоисты в силу специфики своего вида достаточно жестко действуют в контактных видах спорта, что приводит к повышенному травматизму.

На подготовительном этапе годичного цикла тренировки, когда закладывается база общей выносливости, спортивные игры могут включаться в план тренировки. На этапе непосредственной подготовки к соревнованиям спортивные игры должны быть категорически исключены.

Общая выносливость может повышаться и специфическими средствами: подвижные игры на татами с использованием элементов борьбы, различные эстафеты, командные игры типа регби (на коленях), схватки малой интенсивности.

В дзюдо основными факторами, определяющими направленность работы над развитием и совершенствованием специальной выносливости, являются *временные* (продолжительность соревновательной схватки, максимально возможное количество схваток в течение соревнований) и *физиологические* (силовое противостояние с максимальным напряжением, попеременно включаемых практически всех мышечных групп).

В этом аспекте с учетом правил соревнований по дзюдо тренировочный процесс должен быть направлен на формирование у дзюдоиста способности проводить 5-6 соревновательных (высокоинтенсивных, четырех или пятиминутных, в зависимости от возраста) схваток в течение дня.

В соответствии с различиями в характере энергетического обеспечения мышечной деятельности принято выделять аэробные (с участием функции внешнего дыхания) и анаэробные (с участием химических реакций без участия кислорода) компоненты выносливости.

Наибольшее значение анаэробные механизмы имеют на начальных этапах работы (от нескольких секунд до 2-х минут) а также в кратковременных усилиях высокой мощности. Усиление анаэробных процессов происходит также при любых изменениях мощности в ходе выполнения упражнения, при нарушении кровоснабжения работающих мышц (натуживание, задержка дыхания, статические напряжения). Аэробные механизмы и играют главную роль при продолжительной работе (разворачиваются лишь к 3-5 минуте), а также в ходе восстановления после нагрузки.

Первостепенным фактором специальной выносливости является анаэробная производительность, обеспечивающая мышечную деятельность в самом ее начале, в первые секунды. Не вдаваясь в подробности биохимических и физиологических механизмов этого сложного и до конца не

изученного процесса, рассмотрим тренировочные средства, направленные на решение этих задач.

Совершенствование алактатного механизма специальной выносливости. Сюда относятся броски манекена, партнера и тренировочные схватки. Возможный режим тренировочной схватки: борьба в максимальном темпе 15 с, затем - 1,5-2 мин в невысоком темпе – 6 таких серий. Тот же режим можно использовать при набрасывании манекена или партнера. В периоды активности ЧСС должна превышать 180 ударов в минуту, в остальное время – 150-160 ударов в минуту. Это обеспечит необходимый тренировочный эффект.

После занятий данной направленности следует увеличить в рационе долю продуктов богатых креатинфосфатом (мясных и молочных продуктов), принимать метионин, витамин В15.

Совершенствование лактатного механизма специальной выносливости требует проявления значительных волевых усилий. В качестве основных средств используются тренировочные схватки (либо серии специальных упражнений). Рекомендуются два режима работы.

1. Преимущественная направленность на повышение емкости гликолиза.

Продолжительность упражнений - 1,5-2 минуты, количество повторений в серии – 3. Интенсивность работы близка к максимальной. Интервал отдыха после первого повторения - 2 минуты, после второго – 1 минута. Интервалы отдыха между сериями - 15-20 минут в зависимости от весовой категории дзюдоиста. С ростом веса время должно увеличиваться. Кроме того, в последних повторениях серий можно использовать затруднение дыхания (специальные маски) вплоть до его задержки.

2. Преимущественная направленность на повышение мощности гликолиза.

Время одного повторения - 30-50 секунд, количество повторений в серии – 3, время отдыха между повторениями - 1,5-2 минуты. Число серий - не более 4-х. Интервалы отдыха между сериями - 15-20 минут в зависимости от весовой категории дзюдоиста. С ростом веса время должно увеличиваться.

В обоих случаях ЧСС достигает максимума, в интервалах отдыха применяется спокойная ходьба и дыхательные упражнения.

Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости. Средствами также являются тренировочные схватки, но с интенсивностью 70-80% (ЧСС при этом должна быть на уровне 170-180 ударов в минуту). Продолжительность упражнения – 1,5 минуты. Количество повторений - 8-9 (для тяжеловесов - 5-8). Интервалы отдыха определяются по ЧСС (как правило, это - 1,5-2 минуты). К началу следующего повторения ЧСС не должна быть ниже 130-140 ударов в минуту. При проведении тренировочной нагрузки в две серии пауза между ними должна быть 15-20 минут.

К **специально-подготовительным упражнениям** относятся упражнения, которые включают в себя элементы приемов или близких им по форме и характеру проявляемых физических качеств.

Основная задача специально-подготовительных упражнений заключается в обеспечении избирательного воздействия на различные системы организма занимающихся.

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительных упражнений они подразделяются на координационные, кондиционные и сопряженные.

Координационные (подводящие) упражнения направлены преимущественно на совершенствование координации движений при освоении форм различных движений. К координационным специально-подготовительным упражнениям относятся упражнения в самостраховке при падениях, страховка и оказание помощи партнеру при проведении технических действий, акробатические упражнения, упражнения с партнером, манекеном, имитационные.

Кондиционные (развивающие) упражнения направлены преимущественно на развитие и совершенствование физических качеств, специфических для дзюдо. Кондиционные специально-подготовительные упражнения в зависимости от преимущественного воздействия на те или иные физические качества подразделяются на собственно силовые, скоростно-силовые упражнения, направленные на преимущественное развитие силовой и скоростно-силовой выносливости, гибкости, аэробные (продолжительностью более 5-8 минут, выполняемые на ЧСС 130-150 уд/мин); аэробно-анаэробные (продолжительностью 2-5 минут, выполняемые на ЧСС 150-180 уд/мин); анаэробные лактатные (продолжительностью 30-120 с на предельной ЧСС свыше 180 уд/мин) и анаэробные алактатные (продолжительностью до 30 с с максимальной интенсивностью).

Сопряженные упражнения направлены на решение одновременно двух задач: а) совершенствования технико-тактического мастерства; б) повышения функциональных возможностей организма. В качестве сопряженных упражнений обычно используются различные технико-тактические действия или схватки (тренировочные или учебно-тренировочные), повторяемые многократно в специально выбранном режиме, обеспечивающем развитие необходимого качества или механизма энергообеспечения.

В зависимости от характера воздействия сопряженные специально-подготовительные упражнения делятся на: упражнения, повышающие мощность выполнения отдельных ТТД; комплексы упражнений, игры разной продолжительности и интенсивности, схватки, совершенствующие различные механизмы энергообеспечения.

Навыки самостраховки и страховки партнера играют огромную роль как при занятиях дзюдо, так и для профилактики бытового травматизма и травматизма в реальных боевых ситуациях. Особенно важно освоение упражнений самостраховки на начальном этапе занятий дзюдо, так как без прочного усвоения навыков падения нельзя приступать к изучению таких базовых разделов технических действий, как броски.

При обучении упражнениям страховки и самостраховки важно воспитывать у занимающихся уважение к партнеру-противнику во время тренировки.

Навыки падения, не получая при этом ушибов, переломов, сотрясений и других повреждений, приобретаются посредством многократного выполнения упражнений, изучаемых в определенной последовательности и используемых в каждой тренировке.

Координационные способности дзюдоиста. К числу основных координационных способностей относятся:

- способность к дифференцированию временных, пространственных, силовых параметров движения;
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к перестраиванию движений;

- способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач;
- способность предугадывать ход изменения ситуации;
- способность сохранять и поддерживать равновесие.

Значение функции равновесия в дзюдо трудно переоценить. Поэтому значительное внимание в подготовке дзюдоистов принадлежит упражнениям, направленным на развитие и совершенствование этого спортивно-важного качества.

Поскольку сохранение равновесия тела человека зависит от функционирования многих анализаторов: вестибулярного, двигательного, зрительного и тактильного, то и система средств развития равновесия должна предусматривать оптимальное совершенствование всех анализаторных систем, обеспечивающих равновесие тела.

Направленное развитие функции равновесия обеспечивается системой средств, состоящей из общеразвивающих гимнастических упражнений с частичным изменением структуры и методики их применения, игр и эстафет, дополнительных видов спорта, специальных подготовительных упражнений и основных технических действий.

Литература:

1. Игуменов, В.М. Спортивная борьба: Учеб. для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений. / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.: ил.

2. Замятин, Ю.П. Особенности индивидуализации технической подготовки борцов / Ю.П. Замятин// Физ.культура, спорт и здоровье нации: Мат.Междунар.конгресса.- СПб., 1996. - С.57.

3. Селуянов, В.Н. Принципы построения силовой тренировки// Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК. - Т.2. / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания. - М.: Физкультура, образование и наука, 1997. - С.39-49.

4. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие/ под. ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999. - 372 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

С.Н. Никитин, кандидат педагогических наук

За все время развития общества основными постулатами этого процесса являются производственные отношения и производительные силы. Цель физической культуры - готовить производительные силы для производственных отношений, то есть заниматься проблемами сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности и поиск путей повышения эффективности участия производительных сил в производственных отношениях. В сфере физической культуры на современном этапе обеспечение решения этих проблем осуществляется через различные социально-педагогические программы (Стрелец В.Г., 1969, 2003; Пономарев Н.И., 1970, 1974, 1989; Агеевец В.У., 1986). Проблема

эффективного достижения спортивного результата спортсменами различной квалификации, как в процессе подготовки, так и на конечном ее этапе – соревнованиях - может быть успешно реализована на практике при условии конкретного отражения специфики спортивной деятельности в разнообразных функциях, многочисленных операциях и технологиях процесса управления двигательной деятельностью. При этом совершенствование системы управления двигательной деятельностью спортсменов приобретает все более комплексный характер в связи с тем, что широкий круг исследователей вносит весомый вклад в развитие теории управления физической культурой и, в частности, в теорию управления двигательной деятельностью. Оптимальное и своевременное решение насущных задач управления, опирающиеся на выводы и рекомендации ученых, является необходимой гарантией достижения высоких спортивных результатов.

Однако, согласно общей теории управления (Агеев В.У., 1986), в процессе развития практически любого научного направления одно лишь накопление фактического материала может привести к хаотичности и разрозненности новых поисков. Отсутствие теоретического обобщения становится причиной того, что даже самые актуальные проблемы оказываются нерешенными. Подобное произошло и с такой фундаментальной проблемой, как научная разработка концепции управления двигательной деятельностью при воздействии сбивающих воздействий через различные анализаторные системы. Особенно эта проблема актуальна для спортивных единоборств (бокс, фехтование, все виды восточных единоборств и спортивная борьба), где двигательные действия необходимо выполнять в вероятностных условиях двигательной деятельности соперника, а, особенно - в спортивной борьбе, где добавляются контактные условия в виде захватов соперника. На сложность данной проблемы указывает и тот факт, что некоторые авторы, составляя терминологическую пирамиду, не берут на себя ответственность вводить новые термины или объяснять взаимосвязь старых понятий. Так, в качестве примера, в тяжелой атлетике используется термины «вес снаряда», «вес штанги», а не масса, как это принято согласно Международной системе измерений (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. 2001), что приводит в отдельных случаях к разночтению и нелогичности, а в других - к полному абсурду.

Применение математических методов обработки результатов двигательной деятельности становятся все более актуальными в таких далеких от математики областях как медицина, физиология, психология и физическая культура. Немало способствуют математизации этих областей современная сплошная компьютеризация и расширение возможностей современных компьютеров. Современные компьютеры позволяют специалистам практикам объективно анализировать результаты педагогического, медицинского, психологического обследований и выработать практические рекомендации по совершенствованию процесса управления спортивной подготовкой.

Немаловажное значение в актуальности темы совершенствования управления двигательной деятельностью имеет тот факт, что после распада СССР приоритет отечественной школы спортивной борьбы приходится подтверждать заново. После 1992 г., когда на международных соревнованиях сборная стала выступать под флагом Содружества Независимых Государств, спортсмены Грузии, Азербайджана, Украины, Беларуси и других республик, постоянно имевшие представительство в сборной по результатам внутренних

соревнований, получили право выступать на официальных международных стартах самостоятельно.

Кроме того, усугубляет ситуацию тот факт, что ряд элитных борцов из республик, входивших в состав СССР, в том числе и бывших граждан России, выступают и завоевывают призовые места в составе команд как дальнего, так и ближнего зарубежья (Тараканов Б.И., 2000, Левицкий А.Г., 2003). Это, в свою очередь, уменьшает возможность случайной выборки достойных борцов к участию в ответственных соревнованиях за счет побед на отборочных соревнованиях и требует поиска путей увеличения эффективности процесса управления двигательной деятельностью борцов.

Вышесказанное определяет актуальность нашего исследования, направленного на поиск новых методов и средств совершенствования процесса управления двигательной деятельностью борцов, не только на сохранение имеющихся позиций, но, главное – направленного на повышение рейтинга Российской спортивной борьбы.

Результаты исследования в аспекте повышения эффективности управления двигательными действиями начинающих самбистов и самбистов более высоких разрядов, содержание методических разработок для оценки уровня развития ловкости, их индивидуальная оптимизация с учетом уровня развития ловкости и их взаимосвязь с манерой ведения схватки могут быть использованы в проектировании учебно-тренировочного процесса самбистов и на этапе реализации индивидуального календаря соревнований в годичном цикле тренировки.

Теория управления двигательными действиями исследует, объясняет и опосредованно совершенствует свой объект – координацию двигательных действий. Чтобы решить эти задачи на уровне запросов практики, теория управления двигательными действиями опирается на некоторые положения, выполняющие функции основы системы средств и методов решения частных задач научного исследования, анализа и интерпретации наблюдаемых явлений и процессов. Такого рода исходные положения, лежащие вне сферы самой теории, составляют ее методологическую основу.

Построение процесса управления может идти двумя путями:

1. Эмпирическим или дедуктивным (от частного к общему), через практику, ее изучение и обобщение и с помощью разного рода исследований, берущих под контроль и анализирующих физиологические, биомеханические, биохимические и другие стороны жизнедеятельности организма. Такому варианту построения основ управления свойствен такой недостаток, как теоретическая неполноценность и ограниченность. Данный вариант позволяет выявлять эффективность упражнений, программ только в сравнении с другими, но он не в состоянии дать ответ на вопрос эффективности новых упражнений и программ. Закономерным следствием доминирования эмпирических путей совершенствования процесса управления явилось то, что можно найти много примеров применения упражнений, неадекватных состоянию организма, которого надо достичь для реализации запланированного результата. В итоге такие воздействия формируют в организме адаптационные процессы,

направленные в той или иной степени мимо поставленной цели, а иногда даже в противоположную сторону. Тем не менее, эмпирические методы повышают эффективность процесса управления. Однако они не в состоянии радикально улучшить систему управления. Как отмечал В.И. Ленин, «кто берется за частные вопросы без предварительного решения общих, тот неминуемо будет на каждом шагу бессознательно для себя «наткаться» на эти общие вопросы». Объективные условия заставили науку искать выход за пределы традиционного, доминирующего ранее эмпирического метода исследования. В результате параллельно процессам дифференциации стали возникать интеграционные тенденции, которые обусловили формирование целостного, или системного, подхода в познании законов природы.

2. Индуктивным (от общего к частному): через анализ, в частности системный, имеющихся теоретических разработок в данной области, подтверждаемых практикой, с использованием методологической базы, создание теоретической модели, которая имеет свое подтверждение и продолжение в смежных дисциплинах.

В необходимости поисков в этом направлении писал еще Р. Декарт, что мы приходим к познанию вещей двумя путями, а именно: путем опыта и путем дедукции. Но опыт, отмечал он, часто вводит нас в заблуждение. В этом отношении интересно высказывание А. Эйнштейна: «На опыте можно проверить теорию, но нет пути от опыта к теории».

Создание теории управления двигательной деятельностью требует преодоления эмпирического мышления (от частного к общему) и применения противоположного по направленности метода мышления (от общего к частному или к менее общему), а именно: фундаментальных теорий, наук, исследовательских подходов, а также философского обобщения, направленных на объект исследований.

Следует сказать, что привлечение философии, ее законов, категорий, и методов позволяет науке становиться все более объективной и ускоряет ее развитие.

О значении философских подходов в развитии сложного, современного и разнообразного знания сказал В.И. Ленин: «Естествознание прогрессирует так быстро, переживает период такой революционной ломки во всех областях, что без философских выводов естествознанию не обойтись ни в коем случае».

Недостаток теоретической и методологической разработанности проблем физической культуры обуславливает известную неупорядоченность знаний в этой области, отсутствие истинной их системности. Но в то же

время не следует впадать в крайности. Наиболее продуктивный путь развития науки состоит в гармоничном сочетании частных (эмпирических) и обобщающих (системных, теоретических) методов исследований.

Методология (от метод и ...логия, которые, в свою очередь, происходят от греческого *methodos* – путь исследования, теория, учение и *logos* – слово, учение) – учение о структуре, логической организации, методах и средствах деятельности;

Методология науки – учение о принципах построения, формах и способах научного познания.

Из приведенного определения можно констатировать, что методологией науки управления, в частности двигательной деятельностью, должны выступать закономерности и положения наук вышестоящего уровня: философского, общенаучного и специально-научного.

На высшем уровне выступает философская диалектика, и на ее основе - понимание мира с учетом принципов системного подхода.

Системный подход – это направление научного познания. Его методологический принцип заключается в том, что все объекты (процессы, явления) при исследовании необходимо рассматривать не как хаотические образования, а как системы различной сложности и организованности.

Распространение системного подхода сопровождается некоторым вытеснением других методов. Это - неизбежный и закономерный момент всякого развития. Но в то же время не следует впадать в крайность. Наиболее продуктивный путь развития науки состоит в гармонической сбалансированности частных (дедуктивных) и обобщающих (индуктивных) методов исследования, что и утверждает диалектический путь познания истины: «От живого созерцания к абстрактному мышлению и от него - к практике – таков диалектический путь познания истины, познания объективной реальности» (В.И. Ленин). Философский подход к изучению явлений действительности требует рассматривать их в развитии и взаимосвязи с другими явлениями. Все предметы и явления имеют в основе своего изменения, развития универсальный принцип – отражение. В. И. Ленин писал: «логично предположить, что вся материя обладает свойством, родственным с ощущением, свойством отражения». Отражение проявляется, когда объекты взаимодействуют между собой, являясь результатом этого взаимодействия. Отражение как всеобщее свойство материи имеет своей причиной универсальную взаимосвязь предметов и явлений природы. Воздействуя друг на друга, они претерпевают изменения (развитие), что

выступает в виде своего рода «отпечатка», или «следа», определенным образом соответствующего особенностям воздействующего предмета, явления или процесса. Отражение – одно из основных понятий диалектико-материалистической гносеологии (теории познания). Научно-философское мировоззрение выполняет ряд познавательных функций, родственных функциям науки. Наряду с такими важнейшими функциями, как обобщение, интеграция, синтез всевозможных знаний, открытие наиболее общих закономерностей, связей, взаимодействий основных подсистем бытия, теоретическая масштабность философского разума позволяет ему осуществлять эвристические функции прогноза, формирование гипотез об общих принципах, тенденциях развития, а также первичных гипотез о природе конкретных явлений, еще не проработанных специально-научными методами.

На основе общих принципов рационального миропонимания философия группирует житейские, практические наблюдения различных явлений, формирует общие предположения об их природе и возможных способах познания. Функция «интеллектуальной разведки» служит заполнению познавательных пробелов, возникающих постоянно в связи неполнотой, разной степенью изученности тех или иных явлений, наличием «белых пятен» в познавательной картине мира. Конечно, в конкретно-научном плане эти пробелы предстоит заполнить специалистам ученым, но первоначальное их осмысление осуществляется в общей системе миропонимания. Философия заполняет их силой логического мышления. Отдельное, конкретное уясняется гораздо лучше, когда осознано его место в целостной картине. Для частных наук, занятых каждой своей областью исследования с присущими ей методами, это - невыполнимая задача. Философия вносит вклад в ее решение, способствуя постановке проблем.

Интеграция, универсальный синтез знаний сопряжены также с разрешением характерных трудностей, противоречий, возникающих на границах различных областей, уровней, разделов науки при их «стыковке», согласовании. Речь идет о всевозможных парадоксах, апориях, антиномиях, познавательных дилеммах, кризисных ситуациях в науке, в осмыслении и преодолении которых философской мысли принадлежит существенная роль.

Наиболее интересна в нашем случае в диалектической теории концепция единства и борьба противоположностей. Понимание жизни,

движения, развития как исходящего из единства и борьбы противоположных начал в самом развивающемся и существующем - главный тезис диалектического метода. Нечто единое, раздваиваясь в себе самом, выделяет свои противоположные начала, они вступают в борьбу, и начинается развитие, изменение, активная жизнь этого «единого». Эта расшифровка говорит о философском понимании спортивной борьбы: единое целое - соревновательная схватка, раздваиваясь на два противоборствующих борца, которые, противопоставляя свои противоположные начала (пытаясь показать, что он лучше) вступают в борьбу, и начинается развитие, изменение, активная жизнь этого единого.

К. Маркс отмечал, что «первым и самым важным из прирожденных свойств материи является движение...». Констатируя, что движение является важнейшим атрибутом материи, надо также сказать о неотделимости движущейся материи от пространства и времени. И время, и пространство – обязательные, всеобщие свойства материи. В связи с этим Ф. Энгельс указывал: «основные формы бытия – суть пространство и время...».

В. И. Ленин, освещая вопрос о наиболее фундаментальных факторах, писал: «В мире нет ничего, кроме движущейся материи, и движущаяся материя не может двигаться иначе, как в пространстве и во времени». Таким образом, движение, пространство и время выделяются диалектическим материализмом как основные универсальные свойства материи, через которые можно дать наиболее существенные характеристики разнообразным процессам и явлениям природы.

Философия, вооружая исследователя системой средств, методов и принципов познания, выступая как необходимая часть методологии науки, не раскрывает механизмы частного характера. Теория управления, возникшая в разное время и в разных странах, всегда искала точку опоры в концепциях специальных наук, в частности в психологии и физиологии. Не составляет исключение и теория управления двигательными действиями в наше время. В России проблему управления двигательными действиями с позиции физиологии рассматривал И.М. Сеченов. Он показал, что рефлекс, лежащий в основе двигательного акта, должен быть соотнесен с «чувствованием», которое, по его мнению, «... повсюду имеет значение регулятора движения, иными словами, первое вызывает последнее и видоизменяет его по силе и направлению». Он не ограничивал задачу физиологии и психологии

изучением отдельных движений, указав на необходимость изучения явлений более высоких порядков, когда «чувствование превращается в повод и цель, а движение – в действие». Идеи И.М.Сеченова о механизмах управления двигательными действиями послужили основой для работ И.П. Павлова и В. М. Бехтерева, исследовавших механизмы формирования рефлексов с позиции неврологии и физиологии. Научная новизна, точность и корректность теории условных рефлексов обусловила ее использование психологами и педагогами в качестве методологической основы теории управления двигательными действиями. Необходимо отметить, что в связи со спецификой модели исследования (животное, помещенное в условия строго регламентированного поступления сенсорной информации) теория И.П. Павлова, приложенная в сфере управления двигательными действиями, позволяет корректно объяснить не все случаи и ситуации организации двигательного поведения, а только те, когда управление движениями осуществляется по типу простых реакций в стандартных условиях.

П.К. Анохин, развивая теорию И.П. Павлова, обосновал понятия «акцептор действия» и «обратной афферентации», что позволило ему объяснить способность предвидеть результат действия и корректировать последнее по ходу исполнения. В 60-е годы Д. Миллер, Ю. Галантер и К. Прибрам предложили считать единицей действия структуру, которую обозначили аббревиатурой ТОТЕ (Test – Operation – Test – Exit), и показали, что любое действие начинается в том случае, когда имеется образ цели, Перед началом действия оценивается обстановка (Test, проба), затем осуществляется действие (Operation) и оценивается результат (Test). Если результат не совпадает с образом цели, то действие продолжается, а если совпадает, то заканчивается (Exit). Кольцевой характер процесса управления двигательными действиями, однако, нельзя считать открытием этой группы ученых. Р. Вудвортс, исследуя кинематику точностных движений руки, обнаружил, что существует фаза движений, не зависящая от зрительной обратной связи и определяемая «центральной (моторной) программой, сформированной до начала движения. Существует также вторая фаза, осуществляемая с учетом зрительной обратной связи обеспечивающая точность движения. В 1930 году А.Ф. Самойлов формирует понятие «замкнутого рефлекса», объясняющее механизмы координации движений: «Подавляющее большинство рефлексов в нашем теле бежит по замкнутому

пути, беру в руку карандаш, чтобы писать... . В течение всего времени, пока я держу карандаш, в моем теле бегут импульсы один за другим от чувствительных окончаний мышц по нервам к спинному мозгу и отсюда по двигательным нервам к мышцам, от низ через посредство механического раздражения опять к мышечным чувствительным окончаниям и так далее, все в том же порядке, осуществляя то явление, которое я предлагаю замкнутым рефлексом».

В 30–40–х гг. Н.А. Бернштейн разрабатывает учение о построении движений, которое позже станет основой физиологии активности. Согласно его теории, в основе управления движениями – не приспособление к условиям внешней среды, не ответы на внешние стимулы, а осознанное подчинение среды, ее перестройка в соответствии с потребностями индивидуума. Сюда вписывается философская методология активного преобразования мира. Исследуя микроструктуру движений с помощью разработанного им метода киноциклографии, Н.А. Бернштейн открывает их способность реагировать как на нюансы условий исполнения действия, так и на колебания собственной структуры. Эта способность объясняется механизмом сенсорных коррекций. Движение программируется смыслом, который выступает как основа «образа потребного будущего», формирующего широко обобщенную, целесообразную матрицу управления. Кольцевой процесс, основа механизма управления, содержит не только ответ на раздражение, но и оценку ответа, сигнал о котором поступает в управляющий орган по каналам обратной связи и сопоставляется с программой, заложенной в матрице управления. На основе сличения формируется корректирующий сигнал, и процесс повторяется до тех пор, пока результаты действия не совпадут с заданием программы.

Управление движениями, по Н.А. Бернштейну, - сложный многоуровневый процесс. Каждый из уровней управления имеет свою функцию, локализацию, афферентацию. Высшие уровни играют роль ведущих, то есть регулирующих двигательный акт в целом, низшие – роль фоновых, то есть обеспечивающих решение отдельных задач построения движения, без затрагивания его смысла. Различают не менее пяти уровней управления. Концепция Н.А. Бернштейна получила подтверждение и дальнейшее развитие во многих областях науки и техники, особенно в связи с развитием кибернетики, основные принципы которой он сформулировал

задолго до Н. Винера, и его идеи легли в основу теории деятельности. А.Н. Леонтьев показал, что деятельность возникает лишь в связи с наличием соответствующей мотивации.

Мотив деятельности возникает не как порождение внутренней потребности субъекта, а как опредмеченная потребность, как объект, побуждающий человека к действию. Структурными компонентами деятельности выступают действия, с помощью которых осуществляется деятельность. Действием называется процесс, подчиненный решению конкретной задачи, направленный на достижение цели. «Подобно тому, как понятие мотива соотносится с понятием деятельности, понятие цели соотносится с понятием действия». Таким образом, действие квалифицируется по существу поставленной цели, а его отношение к той или иной деятельности определяется характером мотивации. Только одинаково мотивированные действия могут составлять деятельность. Другими словами, деятельность возникает при совмещении цели и мотива, когда главным побудительным мотивом становится достижение цели.

В свою очередь, действия состоят из операций. А.Н. Леонтьев определяет операцию как способ осуществления действия в конкретных условиях. Характерной особенностью операции является ее устремленность на достижение цели действия. Если при расчленении действия на операции смысл действия (характер мотивации и устремленности к достижению цели) сохраняется, то при расчленении операции смысл действия утрачивается, части выступают как самостоятельные действия со своими особыми целями. Таким образом, операция выступает в роли элементарной структурной единицы деятельности, сохраняющей такие ее характерные особенности, как мотивированность и целенаправленность». Теория деятельности имеет значение для обоснования теории управления двигательными действиями. Выяснение генезиса, роли и природы мотивации в деятельности позволило обосновать необходимость формирования мотивов как условия успешного управления. Выяснение структуры деятельности, выделение действия как основной единицы деятельности, а операции - как структурного элемента действия, позволило обосновать схему управления двигательной деятельностью.

Особое внимание в выборе методов исследования процесса управления двигательной деятельностью при сбивающих воздействиях через различные

анализаторные системы необходимо остановить на школе, основанной В.И. Воячком (1908 – 1967), К.Л. Хиловым (1922 - 1969). Так, в 1933 году К.Л. Хиллов сформулировал ряд принципиально новых положений, на основании которых осуществлялось управление координацией движений. Автор первым предложил разделить процесс управления на активный и пассивный. По мнению автора, главную роль в процессе управления координацией движения играют сбивающие воздействия через отолитовый аппарат – им и нужно уделять больше внимания. Для этой цели он сконструировал четырехштанговые качели, носящие его имя. Для исследования координации движений была выбрана ортоградная поза, по В.И. Воячку (1927). Сбивающие воздействия по рекомендации К.Л. Хилова (1964, 1967) производились через отолитовый аппарат вестибулярной системы.

Усовершенствование В.Г. Стрельцом методики сбивающего воздействия через отолитовый аппарат наклоном головы назад на 60 градусов после принятия ортоградной позы дало положительные результаты – эффект воздействия был более выраженным.

Подводя итог нашему теоретическому обзору методологической основы работы, можно отметить, что на нынешнем этапе развития научного знания представляется необходимым использовать данные следующих наук в качестве методологии теории управления двигательными действиями:

- Положения философской диалектики и марксистско-ленинской гносеологии.
- Принципы и положения системного подхода.
- Теорию деятельности, разработанную советскими психологами школы А.Н. Леонтьева, которые предложили рассматривать деятельность в единстве ее внешних, предметных, и внутренних, психических форм и разработали концепцию анализа и управления деятельностью.
- Теорию управления движениями, разработанную Н.А. Бернштейном, подготовленную И.М. Сеченовыми И.П. Павловым, отличительной чертой учения которого было последовательное материалистическое понимание процессов нервной деятельности, диалектическое толкование причинно-следственной связи в организации управления движениями.

Системное сочетание названных элементов в единой методологической концепции теории управления двигательной деятельностью должно обеспечить достаточную полноту последней, ее принципиальность и логическую стройность, а, тем самым – высокий уровень ее практической эффективности.

Управление – элемент, функция организованной системы различной природы, обеспечивающая сохранение определенной структуры, поддержание режима деятельности, реализацию программ и целей.

В теории управления структура управляемой системы рассматривается как вторичное образование по отношению ко всей совокупности функций

управления. В блок главных функций, определяющих основу управления, входят: планирование, организация, координирование, руководство и контроль (Верхошанский Ю.В., 1985; Жмарев Н.В., 1986; Булкин В.А., 1987; Черепов В.А., 1995; Тараканов Б.И., 2000).

Управление как целенаправленный процесс реализации определенных функций со стороны лиц, управляющих конкретным объектом, обеспечивает выполнение поставленных задач и достижение необходимого эффекта. Согласно современным концепциям управление представляет собой относительно замкнутый цикл тесно взаимосвязанных действий по выработке, реализации и контролю принимаемых решений (Агеевец В.У., Михневич Ю.М., 1984; Кунц Г., О Доннел С., 1994; Сейранов С.Г., 1995).

Процесс управления характеризуется следующими основными аспектами (Гришина М.В., 1986):

- этапами процесса;
- операциями и их распределением по стадиям;
- средствами осуществления операций;
- способами реализации операций.

Применительно к физической культуре управление можно определить как сложный, целенаправленный, планомерный, социальный и организационный процесс, осуществляемый при помощи разнообразных средств и методов в целях достижения результатов физической культуры, включает в себя несколько уровней:

- управление государством и общественными организациями, федерациями, фондами и учебными учреждениями;
- управление федерацией и фондом, спортивными клубами и школами;
- управление председателями и директорами спортивных клубов и школ, тренерами;
- управление тренером, педагогом занимающимися физической культурой;
- управление занимающимися физической культурой, двигательными действиями.

Управление в составляющих физической культуры, неотъемлемыми частями как вида культуры общества, согласно фундаментальным трудам Л.П. Матвеева (1976, 1978, 1988, 1991), Н.И. Пономарева (1974, 1987, 1989, 1996). В. М. Выдрина (1988), являются физическое воспитание, спорт, физическая рекреация и физическая реабилитация.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и

формировании физических качеств человека (Матвеев Л.П., Новиков А.Д., 1978).

Физическая рекреация – осуществление активного отдыха людей с помощью физических упражнений и получение удовольствия от этого процесса (В.М. Выдрин, 1983).

Физическая реабилитация – это деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических качеств и способностей индивида (Епифанов В.А., Апанасенко Г.А., Фонарев М.А., 1990).

Спорт как структурная единица физической культуры определяется как способ организации игровой, соревновательной деятельности, основанной на применении физических упражнений, и его социально значимые результаты, взятые в целом (Пономарев Н.И., 1974, 1987).

Ряд авторов разделяют физическую культуру и спорт, придавая особую значимость спорту, рассматривая его не просто как структурную единицу, а как самостоятельную часть культуры общества (Столяров В.И., 1984, 1988, 1997).

Не акцентируя внимание на этом феномене, следует подчеркнуть, что управление в спорте можно определить как целенаправленный, планомерный, социальный и организационный процесс, осуществляемый при помощи разнообразных средств и методов в целях достижения высоких спортивных результатов (Жариков Е.С., 1983; Булкин В.А., 1987; Кривенцов А.Л., 1987; Миндиашвили Д.Г. и др., 1996).

Управление подготовкой спортсмена – оптимизация поведения спортсмена, целесообразное развитие его подготовленности, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов; включает в себя следующие операции: прогнозирование результатов, моделирование параметров соревновательной деятельности, уровня подготовленности и развития функциональных систем организма, программирование тренировочного процесса, комплексный контроль за уровнем подготовленности, внесение коррекций в систему подготовки (СусловФ.В., Тышлер Д.А., 2001).

Дорабатывая это определение, ряд авторов определяет управление в спорте на пятом уровне как целенаправленный социально-организованный процесс, осуществляемый при помощи средств и методов для достижения

эффективного управления двигательными действиями в избранном виде спорта (Стрелец В.Г., 1969; Горелов А.А., 1980).

В.П. Зинченко считает, что есть достаточно серьезные основания предполагать, что именно Р. Вудвортс первым описал механизм управления движениями, которые впоследствии стали называться «открытыми» и «закрытыми» контурами регулирования.

Движение программируется целью и формируется задачами, которые выступают как основа «образа потребного будущего», формирующие обобщенную матрицу управления в виде программы. Кольцевой процесс основа механизма управления, содержит не только ответ на раздражение, но и оценку ответа, заключенного в квадрате В, сигнал о котором поступает в управляющий орган по каналам обратной связи и сопоставляется с программой, заложенной в матрице управления, то есть в эталоне. На основе сравнения в аппарате сравнения формируется корректирующий сигнал в блоке коррекции, и процесс повторяется до тех пор, пока результаты управления не совпадут с заданным эталоном. Данная матрица управления двигательными действиями представлена на рисунке 1.

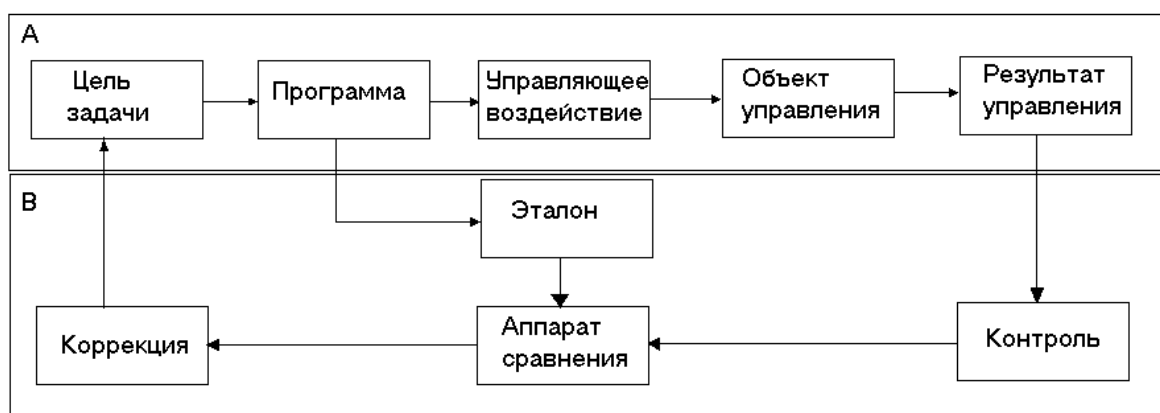


Рис.1. Матрица управления двигательными действиями.

А – открытая система управления по И.П. Павлову – приспособление к условиям внешней среды; В – обратная связь процесса управления двигательными действиями, обеспечивающая замкнутую кольцевую систему.

Высшей стадией процесса управления двигательными действиями является самоуправление двигательными действиями, к чему стремятся или для чего работают все вышестоящие уровни управления в спорте.

Процесс управления в своей высшей стадии – как замкнутая система – «самоуправление» и ее сопутствующие факторы положительного характера:

- 1) Самоуправление – психосамоуправление – Самоуправляемость; Педагогосамоуправление;

2) Саморегуляция – сенсосаморегуляция – Саморегулируемость;
Вегетосаморегуляция;
Мотосаморегуляция;
Саморегуляция соревновательного поведения борцов различных стилей
деятельности (Турецкий Б.В., Косой Э.Б., 1989).

3) Самоорганизация – Самоорганизованность;
4) Самовоспитание – Самовоспитанность;
5) Самообразование – Самообразованность;
6) Самоизучение – нов. Самоизученность;
7) Самообучение – нов. Самообучаемость;
8) Самосознание – Самосознаваемость;
9) Самоосознание – Самоосознаваемость;
10) Самовнушение – Самовнушаемость;
11) Самоконтролирование – Самоконтроль;
12) Самокритикование - Самокритичность – самокритика;
13) Самообладание – Самообладаемость;
14) Самопознание – Самопознанность - Самопознаваемость;
15) Самодисциплинирование - Самодисциплинированность –

Самодисциплина;

16) Самосовершенствование-Самосовершенствоваемость-
Самосовершенство;

17) Саморазвитие – Саморазвиваемость – Саморазвит;
18) Саможертвование – Саможертвенность – Саможертва;
19) Самопожертвование – Самопожертвенность;
20) Самовыражение – Самовыраженность;
21) Самоосуждение – Самоосужденность;
22) Самолечение – Самолечимость – Самовылечиваемость;
23) Самоуважение – Самоуважаемость;
24) Самоутверждение – Самоутвержденность – Самоутверждаемость;
25) Самовыдвижение – Самовыдвигаемость – Самовыдвинутость;
26) Самопродвижение – Самопродвижимость – Самопродвинутость;
27) Самовыживание – нов. Самовыживаемость;
28) Самочувствие– Самочувственность;
29) Самозащита – Самозащищенность;
30) Самонападение – нов. Самонападаемость;
31) Самооборонение - Самооборона – Самообороняемость – самбо;
32) Самореабилитация – Самореабилитированность;
33) Самореализация – Самореализуемость;
34) Самореакреция – Самореакреируемость;
35) Самокультуризация - Самокультурность – нов. Самокультура;
36) Самодержавие – Самодержавность – Самодержавец;
37) Самоориентация - Самоориентированность;
38) Самозвание – Самозванность – Самозванец;
39) Самоудовлетворение – Самоудовлетворенность –

Самодостаточность;

40) Самобытие - Самобытность – самородок;

Отрицательного характера:

- 1) Самоизоляция;
- 2) Самосозерцание;
- 3) Самобичевание;

- 4) Самоубийство;
- 5) Самодурство;
- 6) Самоправие;
- 7) Самовольство;
- 8) Самовластие;
- 9) Самовлюбленность;
- 10) Самоунижение;
- 11) Самореклама;
- 12) Саморазврат;
- 13) Самоуничтожение;
- 14) Самосожжение;

Результаты исследования в аспекте повышения эффективности управления двигательными действиями начинающих самбистов и самбистов более высоких разрядов, содержание методических разработок для оценки уровня развития ловкости, их индивидуальная оптимизация с учетом уровня развития ловкости и их взаимосвязь с манерой ведения схватки могут быть использованы в проектировании учебно-тренировочного процесса самбистов и на этапе реализации индивидуального календаря соревнований в годичном цикле тренировки.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ С ДЕВУШКАМИ

М.В. Прохорова, доктор педагогических наук, профессор
А.Г. Семенов, доктор педагогических наук, профессор

Идея создания программы занятий по греко-римской борьбе с девушками созрела у нас давно. Это было вызвано тем, что женщины в настоящее время занимаются такими видами борьбы как дзюдо, самбо, вольная борьба, а также исконно мужскими видами спорта: тяжелой атлетикой, хоккеем с шайбой, футболом, боксом и т.д.

Вначале мы эмпирическим путем на практических занятиях апробировали отдельные элементы будущей специальной программы по греко-римской борьбе для работы с девушками в условиях вуза.

В 1997 году А.Г. Семеновым была разработана специальная программа по греко-римской борьбе для работы с девушками в условиях вуза.

Занятия с девушками по греко-римской борьбе проводятся в СПбГУЭФ на I и II курсах на основном отделении по расписанию. Одновременно занимаются около 500 студенток в течение 2-х месяцев, затем через каждые 2 месяца приходит новый поток студенток в количестве 500 человек, в итоге за учебный год на отделении занимаются четыре потока общей численностью более 2000 человек.

Программа включает в себя две комбинации технических приемов и контрольные нормативы по специальной и общефизической подготовке и рассчитана на 16 занятий, по два часа каждое.

Первая комбинация – перевод рывком за руку в партер, затем, скручивание с захватом двумя руками дальней руки и удержание слева или справа.

Вторая комбинация – перевод в партер нырком под руку, скручивание с захватом двумя руками дальней руки, удержание слева или справа.

Контрольные нормативы по специальной подготовке: борьба на коленях; борьба за мяч; выталкивание за ковер.

Контрольные нормативы по общефизической подготовке: бег 30 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой; лазание по канату с помощью ног; кувьрки вперед и назад; динамометрия левой и правой руки; прыжок с места.

Создав программу и проработав по ней 2 года, мы пришли к выводу, что она нуждается в постоянном совершенствовании в связи с тем, что:

- сама греко-римская борьба продолжает развиваться, идет постоянное изменение правил, которые влияют на организацию и проведение занятий;

- происходит реформирование высшей школы, переход от специального образования к университетскому, в котором большое внимание уделяется гуманизации и личностному подходу. В результате ряд предметов, в том числе и физвоспитательные, может оказаться в списке по выбору.

Все вышесказанное актуализирует проблему совершенствования содержания занятий, форм и методов преподавания на научной основе. Для решения этой проблемы нами использовались методы исследования: анализ литературы; теоретическое обобщение; педагогический контроль; экспертные оценки; анкетирование и беседы.

Для полноценного анализа собранного материала были использованы критерии оценки повышения эффективности физического воспитания студентов, предложенные А.Г. Семеновым (2001):

1. Увеличение числа студентов, которые положительно относятся к занятиям.

2. Повышение физкультурно-спортивной активности (улучшение посещаемости и успеваемости занятий, увеличение объема и частоты самостоятельных занятий, увеличение числа студентов, занимающихся в хозрасчетных группах).

3. Увеличение числа студентов, использующих занятия по физвоспитанию в качестве средства профессионализации.

4. Повышение уровня двигательной подготовленности (улучшение показателей в контрольных нормативах, овладение новыми техническими приемами, выполнение технического разряда).

5. Усиление соревновательной мотивации, увеличение количества выступлений в соревнованиях.

Результаты анкетирования и бесед дали возможность определить факторы повышения интереса к занятиям греко-римской борьбы.

Причины, влияющие на повышение интереса (даны в ранговой последовательности выбора студентов):

1. Интересно проводимые занятия.

2. Расширение знаний по греко-римской борьбе.

3. Поощрение за выполнение технических действий.

4. Доброжелательное межличностное общение.

5. Педагогический такт тренера и культура речи.

6. Одобрение занятий по греко-римской борьбе друзьями, родителями.

Экспертная оценка выполнения приемов девушками показала, что уровень обучаемости у них выше, чем у юношей, и степень удовлетворенности достаточно высокая.

Многие респонденты в анкетах рекомендовали добавить в программу прикладные приемы самозащиты.

Результаты проведенного нами исследования позволили внести ряд дополнений в программу по борьбе для работы с девушками в целях активизации мотивационно-ценностных отношений:

Включение в программу приемов самообороны, таких как:

- защита от удара ножом сверху, сбоку, снизу;
- защита от удара ногой снизу;
- освобождение от захвата двух рук.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КОМПОЗИЦИЙ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Л.К. Руденко, кандидат педагогических наук

В сложнокоординационных видах спорта вопросам составления, разучивания и совершенствования соревновательных композиций, посвящено большое количество работ (Бегак Д.Е., 1979; Коркин В.П., 1982; Аверкович Э.П., 1982; Турищева Л.И., 1983, 1986; Быстрова И.В., 1994). Наряду с возможностью демонстрации технической сложности и качества исполнения, существенным в оценке спортивного мастерства гимнаста является и то, насколько оригинальна композиция и гармонично взаимосвязаны в ней составные части (элементы) (Лисицкая Т.С., Заглада В.Е., 1977; Савельева Л.А., 1997; Сомкин А.А., 2001; Крючек Е.С., 2003).

Явного расхождения во взглядах специалистов в различных гимнастических видах спорта на структуру и содержание композиций, по сути, нет. Так, например, в спортивной гимнастике, по мнению С.И. Борисенко с соавт. (1997) и Л.А. Савельевой (1997), в композиции, кроме содержательной стороны (т.е. подбор элементов, соединений и распределение их в программе, использование всего пространства площадки, смена направлений), должен быть отражён и художественный аспект (т.е. проявление спортсменами выразительности, слитности движений, использование в логическом и гармоничном сочетании упражнений из разных структурных групп). Похожий подход к определению композиций можно увидеть у представителей художественной гимнастики (Новик М.Г., 1982; Быстрова И.В., 1993; 1995), парно-групповой акробатики (Якубчик Б.И., Аракчеев В.И., 1981) и спортивной аэробики.

Так, Е.С. Крючек (2002, 2003) считает, что композиция в спортивной аэробике представляет собой, по существу, вольные упражнения. Между тем, автор поясняет, что понятия «содержание» и «композиция» (причём, под первым понятием подразумевает совокупность движений, элементов, под вторым – форму, построение, внутреннюю структуру упражнения, т.е. группировку и последовательность выполняемых двигательных действий) - взаимосвязанные, (взаимозависимые): но всё же определяющее значение принадлежит содержанию, которое регламентируется правилами соревнований, закономерностями компоновки отдельных элементов, соединений и зависит от многих составляющих, например, номинации, в которой выступает спортсмен, его уровня подготовленности, пола, возраста, внешних данных, музыкальных предпочтений и т.д. (Лисицкая Т.С., Заглада В.Е., 1986; Сомкин А.А., 2001; Крючек Е.С., 2003).

Для того чтобы композиция, в том числе и в спортивной аэробике, произвела яркое впечатление на судей и зрителей, необходимо, с одной стороны, заложить в её основу определенную идею, с другой – найти исполнителя, способного максимально доступно и искусно реализовать её замысел.

Приступая к составлению соревновательной композиции, постановщик должен ответить для себя на следующие вопросы: «Что ставить?», «Как ставить?», «Для кого ставить?».

Отвечая на первый вопрос, необходимо решить, какого типа (стиля) будет упражнение: если оно составлено по стереотипному подходу (т.е. как стандартный набор технических элементов из всех четырёх структурных групп акробатики, хореографии, выполняемый под музыкальное сопровождение, причём не всегда запоминающееся), то такая композиция, чаще всего, не производит большого впечатления на судей и зрителей (Крючек Е.С., 2003). Другое дело, когда речь идёт о сюжетной («этно-образной») композиции, для реализации которой от учеников требуется, наряду с хорошей технической подготовленностью, высокий уровень выразительности, способности перевоплощаться, иначе говоря, артистизм, «харизма» (Киселёва Н.В., Фролов В.А., 2000). Как показывают наблюдения, такие упражнения на соревнованиях разного уровня являются зрелищными и выглядят, как шоу (Соколов Г.Я., 1981; Гальперин Р.Г., 1987; Карпенко Л.А., 1994; Сомкин А.А., 2001; Крючек Е.С., 2003). Между тем, составление «сюжетного» упражнения требует кропотливой и долговременной работы над ним как со стороны тренеров, так и учеников. Есть ещё и третий путь: это составление так называемой танцевальной композиции (например, содержащей элементы народных, историко-бытовых, современных танцев) (Крючек Е.С., 2003). Но для реализации такой композиции гимнаст должен обладать высоким уровнем исполнительского мастерства, т.е. способностью к проявлению музыкально-двигательных и танцевальных способностей.

Отвечая на вопросы «Как и для кого ставить композицию?», следует наметить план, выделив важные моменты: например, вид программы, в которой будет выступать спортсмен, требования к её трудности, уровень физической, технической, хореографической подготовленности гимнаста (Коркин В.П., 1982; Коренберг В.Б., Коротаев И., 1982; Мотренко Ю.Ф., 1987; Ивченко Е.В., 1994; Сомкин А.А., 2001), а также, учитывая пол, возраст, внешние данные (рост, вес, пропорции тела и др.), темперамент, артистичность, музыкальный слух спортсмена (Коркин В.П., 1976). Решение этих задач можно начать:

- во-первых, с поиска музыкального произведения для будущего упражнения: например, взять за основу либо целое музыкальное произведение, либо комбинирование нескольких частей одного или разных музыкальных фрагментов, стилей, либо, ставшее популярным, специальное написание музыки для конкретного исполнителя (Аверкович Э.П., 1982; Лисицкая Т.С., Заглада В.Е., 1986; Петров Б.Н., 2001; Сомкин А.А., 2001; Крючек Е.С., 2003). Чаще всего, для композиций в аэробике используются обработанные варианты современной, классической, народно-характерной музыки, а также произведения в различных стилях: в восточном, «Джаз», «Диско», «Рок-н-ролл», «Хип-хоп», «Техно», «Канкан» и других (Сомкина А.А., 2001; Крючек Е.С., 2003);

- во-вторых, с выбора темы, идеи будущей композиции. При этом

важно найти образное решение действиям гимнаста (умение войти в образ и выйти из него), продумать переходы от связки к связке, т.е. составить упражнение так, чтобы разыгрываемое действие воспринималось с позиции дня сегодняшнего, а фрагменты, направленные в будущее, строились как фантазия, игра, которую судьи и зрители должны понимать (Петров Б.Н., 2001).

Таким образом, для того чтобы композиция привлекла внимание судей и зрителей, следует делать акцент, с одной стороны, на её «сюжетность» и «танцевальность», с другой – на демонстрацию экспрессии и на всестороннее раскрытие творческого потенциала исполнителя в целом (Лурье Б., 1970; Лисицкая Т.С., 1976; Клименко В.Я., с соав., 1982 и др.).

Приступая к непосредственному составлению, необходимо разделить всю композицию на отдельные фрагменты. Это в дальнейшем создаст удобства в процессе репетиции и просмотра композиции по частям. Вместе с тем, от соразмерности фрагментов (частей) будет зависеть и восприятие композиции в целом (Вербова З.Д., 1967; Якубчик Б.И., Аракчеев В.И., 1981; Аверкович Э.П. с соавт., 1989; Сомкин А.А., 2001). Причём начинать составлять композицию можно с любой части.

Для того чтобы добиться нужного «временного восприятия» композиции в целом, нужно умело распределить по времени показ действий уча

стника (-ов) в каждом фрагменте. Например, у зрителей, может создаться впечатление «замедленности» (и даже «затянутости») упражнения, если каждый последующий фрагмент композиции по времени больше предыдущего, и, наоборот, постепенно уменьшая продолжительность фрагментов, можно создать впечатление ускорения темпа развития событий (Петров Б.Н., 2001). Для связывания фрагментов композиции, по мнению В.Г. Батаен, Э.П. Аверкович (1975, 1978), могут использоваться различные переходы и перемещения (например, из положения, лёжа, сидя, переходы через упоры и т.д.), что делает композицию не только динамичной и эффектной, но и выразительной в целом (Маркова Т.П., 1973).

Традиционно в композиции (в том числе и в аэробике) выделяют вступление («завязку»), основную часть («развитие темы») и финал («развязку»). Вместе с тем, чтобы избежать монотонности и однообразности в композиции обязательно следует предусмотреть кульминацию, которая не всегда может совпадать с финалом программы (Быстрова И.В., 1993; Лисицкая Т.С., Заглада В.Е., 1986).

На вступление в упражнениях спортивной аэробики отводится в среднем 8-16 счётов, в течение которых гимнаст демонстрирует хореографию, привлекающую внимание зрителей и судей и создающую у них благоприятный настрой. Кроме того, во вступлении композиции необходимо заложить общий смысл (идею), который будет последовательно раскрываться спортсменом по ходу выполнения упражнения (Лисицкая Т.С., Заглада В.Е., 1986; Сомкин А.А., 2001; Крючек Е.С., 2003).

В основной части композиции важно продумать рисунок («геометрию») перемещений гимнастов по площадке, наметить последовательность элементов (причём самых разнообразных по направлению и характеру: синхронные, асинхронные; с изменением темпа, ритма движений в соответствии с музыкальными акцентами и др.), включить

в программу поддержки, пирамиды, взаимодействия (в «парах», «тройках», «группах»), а также учесть ракурс их выполнения (Коренберг В.Б., с соавт., 1971; Москвина Т.Н., 1980; Гришина М.В., 1986; Лисицкая Т.С., Заглада В.Е., 1986; Мишин А.Н., Синюкова Г.В., 1988; Аверкович Э.П., с соавт., 1989; Петров Б.Н., 2001; Сомкин А.А., 2001; Крючек Е.С., 2003).

Финал композиции, как обязательная часть, должен быть продуман до мелочей и отличаться тематической направленностью, эмоциональностью, быть запоминающимся и логически законченным. Чтобы это осуществить, необходимо: во-первых, в зависимости от замысла упражнения определить общий рисунок построения финала, во-вторых, указать роль и обозначить место в этом построении каждого участника композиции (в случае, когда речь идёт о выступлении гимнастов в «паре», «тройке» или «группе»), в-третьих, разработать наиболее рациональный переход спортсменов в финальную позу и выход из неё (Петров Б.Н., 2001). Между тем, в силу нарастающего утомления к концу программы иногда снижается интенсивность её выполнения (к примеру, аэробисты могут делать движения, «через счёт» (Крючек Е.С., 2003), тем самым, снижая общее впечатление от выступления). Поэтому важно распределить все элементы, входящие в композицию, в зависимости от уровня подготовленности спортсмена.

К вышесказанному следует добавить, что при составлении композиции важно руководствоваться тремя правилами: «единства» (или целостности, т.е. соразмерность и подчинение всех частей композиции единому замыслу), «нарастания» (т.е. усиление впечатления от упражнения за счет постепенного увеличения амплитуды и скорости движений, а также выполнение оригинальных и трудных упражнений в финале композиции) и «контраста» (т.е. сочетание высоких и низких положений, чередование напряженных движений с расслабленными, смена быстрого и медленного темпа, изменение ритма движений и т.д.) (Смолевский В.М., Устинов В.В., 1969; Смолевский В.М., 1970; Григорьев А.Е., 1979; Лисицкая Т.С. Заглада В.Е., 1986). Эти правила необходимо использовать в комплексе, тогда композиция оставляет впечатление гармоничности и завершенности (Петров Б.Н., 2001).

На этапе совершенствования композиция просматривается со всех сторон и точек зала, уточняются ракурсы, в которых выполняются элементы, перемещения гимнастов по площадке и вносятся необходимая коррекция, после чего спортсмены приступают к тренировке и репетиции программы (Лисицкая Т.С., Заглада В.Е., 1986).

Следует отметить, что наличие в тренерском коллективе хореографа, который осуществляет постановку программы (Савельева Л.А., 1997), значительно облегчает функции тренера. Если хореографа нет, то эти функции вынужден брать на себя сам тренер, что влечёт за собой потерю значительной части времени учебно-тренировочного процесса и не всегда приводит к положительным результатам.

В спортивной аэробике, на сегодняшний день, данная проблема (т.е. поиск хореографа) остаётся крайне актуальной и в большинстве случаев решается путём приглашения специалистов-постановщиков из других сложнокоординационных видов спорта (гимнастики, акробатики, фигурного катания, танцев и т.д.) (Сомкин А.А., 2001). Вместе с тем, и в этой ситуации возможны свои сложности: такой (т.е. приглашённый) хореограф (пусть и имеющий опыт в составлении упражнений) не всегда может уловить специфику аэробики и создать такую композицию, которая выгодно

отличалась бы от других программ и, в то же время, учитывала изменяющиеся тенденции современной хореографии в этом виде спорта. Для этого, как показывает практика, ему необходимо пройти временную адаптацию, заключающуюся в достижении понимания характера ритмодвигательной структуры движений гимнастов, ознакомлении и выделении особенностей хореографии в аэробике и, в целом, чаще заниматься (практиковаться) постановкой тренировочных и соревновательных упражнений с гимнастами разного возраста и уровня подготовленности.

Для создания яркой, запоминающейся композиции хореограф должен обладать широким кругозором знаний и «обученностью»: владеть широким арсеналом характерных движений, уметь демонстрировать разнообразные танцы народов мира и разбираться в современных танцевальных направлениях, обладать стандартным набором знаний и навыков в постановочной деятельности, найти характерные для конкретного исполнителя действия, позы, жесты и другие средства выразительности с целью реализации образа (идеи) и, конечно же, нестандартно, творчески мыслить, импровизировать, фантазировать (Лисицкая Т.С., Заглада В.Е., 1986).

Таким образом, делая вывод из всего вышесказанного, следует отметить, что создание и совершенствование композиции в спортивной аэробике – процесс довольно трудоёмкий и многогранный, он требует от хореографа большого объёма профессиональных знаний и умений по различным аспектам и направлениям артистической подготовки, а от спортсмена – инициативности, готовности к сотрудничеству, развития умений перевоплощаться (входить в требуемый «образ»).

КЛАССИФИКАЦИИ УПРАЖНЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

С.А. Руденко, кандидат педагогических наук

Л.К. Руденко, кандидат педагогических наук

Как и в любом виде спорта, в аэробике существуют свои классификации элементов. В основе какой-либо классификации упражнений всегда лежит принцип группирования по определённым признакам: либо это - структурные группы сложности, либо - выделение отдельных номинаций, характер и технические параметры двигательных действий, наличие или отсутствие фаз полёта, способ приземления и много другое. В традиционных сложнокоординационных (гимнастических) видах спорта уже разработаны такие классификации упражнений, которые позволяют оптимизировать процесс обучения с учётом биомеханических, физиологических, морфологических, психологических и других закономерностей движений спортсмена. Так, вопросам классификации элементов в родственных видах гимнастики посвящено довольно большое количество научно-исследовательских работ (Донской Д.Д., Шойхет К.Е., 1981; Карпенко Л.А., 1985; Лисицкая Т.С., 1987; Курьсь В.Н., 1994; Архипова Ю.А., 1998; Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К., 1999). Однако, учитывая тот факт, что аэробика, как вид спорта, только формируется и находится в поиске

собственных систем подготовки, поэтому многое из теоретико-методических и практических основ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности она заимствует из традиционных видов гимнастики, входящих в ФИЖ. Между тем, такой механический перенос не всегда «вписывается» в танцевально-стилистическую специфику спортивной аэробики.

Безусловно, в последние годы стали появляться методические разработки на основе научных исследований по классификациям упражнений в спортивной аэробике (Горбунов В.А., 2001; Сомкин А.А., 2001; Крючек Е.С., 2002), однако, информация об этом носит, как правило, фрагментарный и в некоторых моментах - даже дискуссионный характер. Как отмечает А.А. Сомкин (2001), упражнения в аэробике отличаются своим многообразием, большинство сочетают в себе несколько ведущих признаков, по которым данный элемент можно отнести либо в одну, либо в другую классификационную группу. В свою очередь, по мнению автора, это создаёт препятствие в возможности разработать единую (универсальную) классификацию, которая могла бы охватить все ведущие признаки движений.

Тем не менее, в спортивной аэробике уже имеются общепринятые классификации элементов, предписанные, прежде всего, правилами судейства.

Так, согласно правилам соревнований по спортивной аэробике (2001-2004 г.г.), все упражнения можно классифицировать: во-первых, по видам программы, в которых выступают гимнасты: «соло», «пары», «тройки» и «группы» («шестёрки»); во-вторых, все элементы объединены в четыре структурные группы: «А» – «Отжимания, свободные падения, круги ногами и перемахи», «В» – «Упоры углом и горизонтальные упоры», «С» – «Прыжки и скачки», «D» – «Гибкость и варианты движений»; в-третьих, по сложности соревновательные упражнения расцениваются в пределах от 0,1 до 1,0 балла. (Правила соревнований по спортивной аэробике 2001-2004 г.г.).

Объединяя мнения ряда авторов (Горбунов В.А., 2001; Сомкин А.А., 2001; Крючек Е.С., 2002), следует отметить, что композиция, выполняемая гимнастами в каждом виде программы спортивной аэробики, состоит из следующих компонентов:

- аэробной хореографии, исполняемой как индивидуально, так и во взаимодействии с партнерами в выступлениях «пар», «троек» и «групп»;
- элементов акробатики (имеется в виду допустимые правилами соревнований акробатические приёмы парно-группового взаимодействия);
- элементов сложности, расцененных правилами соревнований.

Вместе с тем Е.С. Крючек (2003) уточняет, что «элементы акробатики» можно условно разделить на три группы: к первой относят подьёмы и балансирование, ко второй – перекаты, к третьей – поддержки и взаимодействия (безусловно, вышеотмеченная классификация не отражает в полной мере и не распространяется на принятые подходы к определению содержания упражнений в различных видах акробатики).

Далее автор (Крючек Е.С., 2003) в разделе «хореография» выделяет базовые аэробные шаги, элементы историко-бытового, народного, современного танца, выразительной пластики, мимики, а композиция в спортивной аэробике отождествляется с вольными упражнениями (под которыми понимается «различные по сложности и содержанию композиции движений и элементов, подобранных в соответствии с правилами

соревнований, уровнем подготовленности спортсмена (-ов) и выполняемые на горизонтальной поверхности – на полу, площадке, сцене, помосте.

В классификации А.А. Сомкина (2001) все элементы трудности из четырех структурных групп в спортивной аэробике объединены по доминирующему признаку: они могут выполняться на опоре (на одной или обеих ногах), в партере (т.е. на полу) и в полёте. Представленные классификации автор детализировал, выделяя в упражнениях отдельные фазы (например, отталкивание, полёт, приземление), наличие элементов вращения вокруг осей тела (продольной, фронтальной, сагиттальной, а также комбинированные варианты вращения), форму тела (т.е. динамическую осанку или статическое положение), способы приземления (в упор лёжа, шпагат и др.).

По мнению В.А. Горбунова (2001), движения спортивной аэробики можно классифицировать по признакам «относительный покой» и «перемещения». К «относительному покою» относятся различные позы (регламентированные и нерегламентированные), а к «перемещениям» - разновидности двигательных проявлений динамического характера. Далее исследователь поясняет, что все виды «перемещений» подразделяются, в свою очередь, на поступательные (в зависимости от направления они бывают горизонтальными и вертикальными, например, прыжки вверх, в глубину и длину), вращательные (дифференцирование которых связано с вращением вокруг вертикальной и переднезадней оси) и поступательно-вращательные (под которыми, видимо, автор подразумевает различные комбинации поступательных и вращательных движений вокруг различных осей тела). Причём элементы, связанные с вращением тела, В.А. Горбунов (2001) классифицировал традиционно – по ведущим осям (т.е. либо горизонтальной, вертикальной и переднезадней, либо комбинированное вращение).

С дидактических позиций, все элементы в спортивной аэробике можно разделить на базовые, профилирующие, классификационные и модальные (Сомкин А.А., 2001). Однако целесообразность подобной заимствованной, прежде всего, из спортивной гимнастики классификации элементов не всегда может быть оправдана. Если в спортивной гимнастике это обусловлено «многоснарядовостью», а значит - «многофакторностью» спортивной подготовки, то в аэробике обучение большинству технических элементов может осуществляться с применением минимального количества спортивно-тренажёрных устройств и приспособлений (например, батута, гимнастических скамеек, стенки, матов). Хотя использование гимнастических снарядов, безусловно, может способствовать росту технического мастерства спортсменов, но при условии соблюдения некоторого оптимального (для «аэробистов») дозирования физических нагрузок и избежания различного рода отрицательных переносов, связанных, прежде всего, с силовой адаптацией к снарядам.

Итак, обобщая вышесказанное, следует отметить, что на сегодняшний день система классификаций элементов спортивной аэробики А.А. Сомкина (2001) является наиболее полной.

**ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ, СВЯЗАННЫМ С ВРАЩЕНИЕМ ТЕЛА
ВОКРУГ ПРОДОЛЬНОЙ ОСИ, В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

С.А. Руденко, кандидат педагогических наук
Л.К. Руденко, кандидат педагогических наук

Согласно правилам соревнований версии ФИЖ, действующим на период 2001 – 2004 годов, все элементы в спортивной аэробике разделены на четыре структурных группы: «А» («Отжимания, свободные падения, круги ногами и перемахи»), «В» («Упоры углом и горизонтальные упоры»), «С» («Прыжки и скачки»), «D» («Элементы на гибкость и их вариации»). И практически во всех группах в качестве усложняющего элемента может использоваться вращение вокруг продольной оси тела. К примеру, сейчас гимнастам разрешено выполнять рекордный по технической сложности прыжок с поворотом на 1080° в упор лёжа, который по старым правилам соревнований считался запрещенным. Естественно, овладение техникой пируэтного (винтового) вращения тела является одним из основных путей модернизации соревновательных композиций в спортивной аэробике.

Механизмы создания, сохранения и остановки вращения вокруг продольной оси тела в различных видах спорта довольно подробно описаны в специальной и научно-методической литературе. Так, известно, что пируэтное вращение можно создать «от опоры» («инерционный поворот», происходящий за счёт скручивания туловища относительно ног с целенаправленным махом руками), «безопорно» («безынерционный поворот», основанный на конусообразных, «хула-хупных» движениях ног и туловища, а также асимметричных положениях тела в полёте) и комбинированным способом, включающим в себя элементы техники инерционного и безынерционного поворота. Задача спортсмена в фазе «сохранения вращения» сводится к увеличению скорости вращения за счёт максимального приближения частей тела к оси вращения (т.е. к уменьшению момента инерции). В заключительной фазе необходимо добиться погашения скорости «по пируэту» (причём класс исполнителя будет оцениваться по его умению остановить вращение до момента приземления, т.е. ещё в фазе полёта).

Приступая к обучению технике элементов, связанных с поворотом тела вокруг его продольной оси, необходимо определить у спортсмена, прежде всего, «ведущую» сторону вращения. На практике применяют, как правило,

два надёжных теста: «Прыжок вверх с места с поворотом на 180° или 360°» и «Прыжок в длину с разбега отталкиванием одной ногой и махом другой». Если по первому тесту спортсмен является «амбидекстром», т.е. ему одинаково удобно вращаться как в одну, так и в другую сторону, то второй тест, определяющий «ведущую» толчковую ногу, за редким исключением, наверняка покажет преобладание либо правостороннего, либо левостороннего предпочтения. Если же с помощью предложенных выше тестов окончательно не выявлен профиль функциональной (двигательной) асимметрии спортсмена, то, конечно же, требуется провести более тщательную диагностику с использованием комплексного подхода (включая, в первую очередь, применение антропометрических методов исследования).

После того, как у спортсмена определена «ведущая» сторона вращения тела, нужно найти его индивидуальный способ выполнения элементов винтового характера в различных фазах, а именно, в подготовительной (т.е. в фазе создания вращения), основной (т.е. в фазе сохранения вращения) и заключительной (т.е. в фазе остановки вращения). Анализ видеоматериала различных всероссийских и международных соревнований по спортивной аэробике показал, что сильнейшие спортсмены используют разную технику работы руками в фазах создания (при «замахе») и сохранения вращения (например, прижимая их вдоль туловища, сгибая на груди и т.д.). Выбор того или иного способа вращения тела может зависеть:

- от сложившихся представлений (либо традиционно, либо подражательно, либо ещё каким-то путём) о технике выполнения элементов в рамках той или иной национальной «школы» (т.е. имеется в виду не собственно национальные «школы», а их основные направления, например, латиноамериканское, европейское, восточно-азиатское и другие). Между тем, в силу разных причин у спортсменов одной «школы», можно увидеть кроме «традиционной» техники, и другие варианты вращения вокруг продольной оси тела;

- от выполнения предыдущих и последующих элементов в структуре композиции и затраченных при этом усилий (скажем, переход от одного элемента к другому определяется технической сложностью и хореографическим содержанием связки);

- от уровня функциональной подготовленности, особенностей телосложения спортсмена и многих других факторов.

С целью быстрого и прочного овладения различными вариантами техники выполнения гимнастами элементов, связанных с вращением вокруг продольной оси тела, нужно придерживаться, в основном, следующих общедидактических правил: «От простого к сложному», «От освоенного к неосвоенному», «От удобного к неудобному». Понятно, что спортсмен будет преимущественно использовать «удобный» вариант техники вращения тела, однако, нужно предусмотреть освоение и других, может быть не самых привычных (аутентичных) способов, которые, безусловно, будут служить основой для так называемого «эстетического» оформления упражнений. Этот методический приём, построенный на изменении деталей техники (например, при движениях и положениях рук, ног и головы) уже давно используется в таких сложнокоординационных видах спорта, как художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, спортивные танцы на паркете и многих других (не говоря уже о спортивной гимнастике и различных дисциплинах акробатики). Изменение пространственного «рисунка» вращения тела спортсмена приведёт к увеличению разнообразия вариантов техники исполнения пируэтных элементов, что, безусловно, повысит зрелищность соревновательных программ в спортивной аэробике.

Вместе с тем следует упомянуть о том, что «эстетически оформлять» упражнения необходимо в тех случаях, когда они не представляют большую в техническом и физическом отношении сложность при исполнении. Конечно же, многооборотные вращения вокруг продольной оси тела, как правило, выполняются спортсменами с использованием более рационального варианта техники.

В процессе обучения упражнениям винтового характера (особенно, связанным с приземлением в упор лёжа) необходимо периодически проводить диагностику по определению уровня физической, технической и даже психологической подготовленности (в том числе и готовности) спортсмена к их выполнению. Так, при выявлении уровня физической подготовленности нужно, в первую очередь, протестировать развитие координационных (включая статодинамическую устойчивость), силовых, скоростно-силовых способностей и подвижности в суставах. При этом важно на основе систематического исследования возрастно-половых и индивидуальных физических возможностей занимающихся разработать максимально объективные, «усреднённые» нормативы.

Особое место в системе определения физической готовности спортсмена к выполнению пируэтных элементов должно отводиться контрольным упражнениям, направленным на исследование способности к равновесию и, в частности, состояния вестибулярного анализатора (по его основным качествам: чувствительности, устойчивости и выносливости).

Определить уровень технической готовности гимнастов необходимо путём создания системы подготовительных (и одновременно тестовых) упражнений, схожих по структуре и энергозатратам с изучаемым. Причём опыт показывает, что рост технического мастерства в аэробике зависит от уровня акробатическо-гимнастической подготовленности спортсменов. И хотя выполнение большинства упражнений из арсенала акробатики и гимнастики (например, таких, как стойки на руках, перевороты, сальто) запрещено правилами соревнований, всё же их вместе со средствами спортивно-тренажерного комплекса (например, использование гимнастических снарядов, батута и двойного минитрампа, различных конструкций подвесных страховочных систем и других) необходимо включать в содержание специальной технической подготовки. Следует указать, что в период начального освоения элементов винтового характера нередко можно наблюдать появление очень серьёзной ошибки – «выбивания» тела из оси вращения (или потерю динамической устойчивости в полётной фазе, если речь идёт о прыжке). Это происходит по разным объективным и субъективным причинам. К таким ошибкам, например, относятся: быстрое, методически неоправданное форсирование элементов опережающей сложности, непонимание биомеханических основ техники вращения тела в разных его фазах (в частности, из-за наклона головы или туловища), выполнение упражнения на фоне наступающего утомления и многое другое.

В процессе обучения технике упражнений в спортивной аэробике часто акцент делается только на физическую и техническую подготовку гимнаста, при этом не всегда уделяется достаточно времени овладению приёмами и средствами психологического настроя. Как известно, психический уровень готовности спортсмена проявляется в преодолении им чувства страха при попытке выполнить элемент и способности противостоять действию сбивающих факторов. Так, например, наиболее часто встречающейся ошибкой является несвоевременное включение «взгляда» на опору после

выполнения пируэтных элементов (а, как известно, потеря пространственной и даже временной ориентации, переходящая, порой, в чувство неуверенности, естественно вызвана, в первую очередь, вестибулярными реакциями организма гимнаста). Таким образом, с целью достижения оптимального уровня психической готовности необходимо, прежде всего:

- изучить и оценить развитие мотивационной и волевой сфер спортсмена. Практика показывает, что высоких результатов на соревнованиях добиваются те гимнасты, которые обладают оптимальным («средним») уровнем притязаний. Если у спортсмена высокая степень «тревожности», то требуется серьёзная, кропотливая совместная работа тренера, психолога и спортсмена;

- предусмотреть выполнение элементов в облегчённых, стандартных и усложнённых условиях. Например, перед постановкой техники прыжка с поворотом на 360° в упор лёжа необходимо сначала научить спортсмена навыкам амортизации при падении на руки, а затем приступать к обучению собственно пируэтному вращению, при этом используя систему подготовительных упражнений и реализуя её в указанном выше алгоритме. Такая схема позволяет, во-первых, сократить сроки освоения элементов, во-вторых, снять страх и уменьшить влияние различного рода сбивающих факторов (например, присутствие зрителей, соперничество среди спортсменов, столкновение профессиональных интересов тренеров, хореографов и др.). При этом важно совершенно исключить неоправданный риск (не говоря уже о крайнем его проявлении – авантюризме). В противном случае можно не только существенно затормозить процессы стабилизации и упрочения навыков техники, но и «посеять» в спортсмене психологическую неуверенность;

- использовать различного рода внешние и внутренние ориентиры, которые в значительной мере помогут снизить влияние защитных реакций организма спортсмена. Целесообразность этого методического приёма при обучении физическим и, в частности, гимнастическим упражнениям, уже давно доказано практикой. В качестве внешних ориентиров могут применяться любые предметы, находящиеся в поле зрения: это, по сути, всё то, что улавливается органами чувств (т.е. весь комплекс сенсорной афферентации). Внешними ориентирами могут служить, например, «коридор» из гимнастических матов для устранения ошибки, связанной с выбиванием из оси вращения, трафареты для обозначения места отталкивания или приземления, различные звуковые сигналы, «подсказывающие» начало или конец выполнения двигательного действия и многое другое. Выбор внутренних ориентиров (например, таких, как мышечные ощущения, физиологические реакции и т.п.) как средств обучения и контроля зависит от особенностей психики спортсмена.

Итак, резюмируя вышесказанное по обучению и совершенствованию элементов, связанных с пируэтным вращением в спортивной аэробике, можно порекомендовать следующее:

- 1) перед началом обучения необходимо правильно определить «ведущую» сторону поворота;
- 2) найти «удобную» для гимнаста (и, вместе с тем, рациональную) технику выполнения элементов;
- 3) предусмотреть изменение деталей техники с целью её «эстетизации»;

4) определить уровень физической, технической и психологической подготовленности (в том числе и готовности) к выполнению. Причём особое место в системе диагностики должно отводиться исследованию чувствительности, устойчивости и выносливости вестибулярного анализатора;

5) разработать систему подготовительных упражнений, схожих с изучаемым по структуре и энергозатратам, осваиваемых в облегчённых, стандартных, усложнённых условиях по специально разработанным программам для начального освоения, совершенствования и закрепления навыка выполнения (включая и использование элементов опережающей сложности).

О НЕОБХОДИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Г.Е. Сякина, Г.В. Карева

В современных условиях все усложняющегося производства особое внимание уделяется развитию прикладной функции физического воспитания молодежи, так как включение человека в сложную систему «человек-машина» ставит необходимое условие быстрого восприятия обстановки, переработки за короткий промежуток времени полученной информации и очень точных действий по пространственным, временным и силовым параметрам при общем дефиците времени.

Занятия физической культурой, проводимые в высших учебных заведениях, в значительной степени содействуют подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности. С помощью средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) воспитываются и совершенствуются психические и волевые качества, приобретаются знания и умения в области производственной и физической культуры, развиваются различные профессионально важные навыки; обеспечивается высокий уровень функционирования и надежности всех основных органов, систем, психических процессов человеческого организма. Многочисленные примеры подтверждают, что выпускники вузов, активно занимавшиеся во время учебы физической культурой и спортом, успешно трудятся в сложнейших условиях производства. Но зачастую процесс физического воспитания студентов свертывается до узкой физической подготовки, упраздняя физическое образование, обучение и воспитание в широком смысле.

Коренное совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студентов должно основываться на знаниях педагога, использовании и реализации психологических закономерностей всей системы познавательных и психомоторных процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения и воспроизведения интеллектуальных и двигательных навыков, обеспечивающих дидактические принципы учебно-тренировочного процесса. Огромное влияние на формирование важнейших психических качеств оказывают систематические занятия спортивными играми и гимнастикой (спортивной, художественной, ритмической).

В процессе занятий спортивными играми формируются навыки и умения оперативных и коллективных действий; обеспечивается достаточно высокий уровень общей работоспособности, функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, зрительного, слухового, двигательного, тактильного анализаторов; развиваются общая выносливость, ловкость рук и пальцев, быстрота и точность движений, умение дозировать небольшие силовые напряжения, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, решительность, чувство коллективизма, коммуникативность. Наибольшим прикладным эффектом обладают следующие упражнения: быстрые передвижения, ловля и передача мяча различными способами, броски мяча в цель, эстафеты с мячом, двусторонняя игра.

Учебные занятия по гимнастике используются главным образом для развития таких качеств, как координация движений, ловкость рук (вольные упражнения, упражнения с предметами), статическая выносливость мышц брюшного пресса, спины, туловища (силовые динамические и статические упражнения на снарядах), концентрированное внимание, эмоциональная устойчивость (сложные опорные прыжки через коня), смелость, решительность.

Таким образом, преподаватель физической культуры и тренер должны сочетать свои профессиональные (спортивные) интересы и потребности общества, развивая на своих занятиях профессионально значимые качества и помогая своим питомцам определять перспективную область применения их способностей.

=====

ПРОБЛЕМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ СПОРТА

В.Б. Шестаков, кандидат педагогических наук

А.Г. Левицкий, чл.-корр. БПА, доктор пед.наук, профессор

Процесс управления любой социальной системой, основным компонентом которой является человек, невозможен без учета его индивидуальных особенностей.

Проблема индивидуализации рассматривается нами с позиций взаимодействия принципов государственной политики в области образования, физической культуры, спорта (Бальсевич В.К., Верхошанский Ю.В., Евсеев С.П., Нестеров А.А.), общедидактических принципов накопления информации и ее переработки, применения информации при тренировке навыков (Казакова Е.Н), биологической адаптации (Шмальгаузен И.И.), диатропики (Чайковский Ю.В.), спортивной тренировки (Ленц А.Н., Матвеев Л.П., Новиков А.А., Платонов В.Н., Пономарев Н.И., Станков А.Г.), специальной физической подготовки (Верхошанский Ю.В.), технической подготовки спортсменов (Шестаков М.П.).

Принцип (от лат.principium - основа, начало) - 1) основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки, мировоззрения; 2) внутреннее убеждение человека, определяющее его отношение к действительности, нормы поведения и деятельности; 3) основа устройства или действия какого-либо прибора машины и т.п.) («Советский энциклопедический словарь», 1989.- С.1071.).

Аналогичное определение сущности этого понятия дает и «Современный словарь иностранных слов» (С.490). Анализ данного определения позволяет трактовать понятие «принцип» очень широко, это - положение, идея, правило действия, убеждение, норма, основа. По заключению Е.И.Казаковой (1997), именно слово «основа» будет ключевым для понимания сущности понятия - ведь во всех остальных толкованиях речь тоже идет об основных идеях, правилах, нормах. В работе «Дидактические принципы и процедуры проектирования учебного материала (1997) она подчеркивает, что «именно системно-ориентированный подход к анализу педагогической реальности придает особое значение категории принципа, рассматривая принципы в качестве важнейшей составляющей ориентационного поля развития любой образовательной системы».

В отечественной дидактике, педагогике спорта, системе спортивной тренировки категория «принцип» нашла свое широкое отражение. В качестве принципов государственной политики в области физической культуры человека, спорта высших достижений можно назвать:

- гуманистический характер всей совокупности государственных и общественных форм деятельности, осуществляемых в целях физического воспитания человека с учетом его интересов, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- единство федерального культурного, образовательного и духовного пространства в сфере спорта высших достижений;
- общедоступность физического образования, спорта, их адаптивность к уровням и особенностям развития занимающихся;
- свобода и плюрализм в спорте;
- демократический, государственно-общественный характер принципов правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

Вместе с этим необходимо отметить, что «Основы законодательства Российской Федерации в физической культуре и спорте» (1993) устанавливают только лишь общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта и не отражают в концентрированном виде педагогической сущности спорта высших достижений.

Известны различные варианты классификации дидактических принципов по критериям:

- природосообразности обучения (Я.А. Каменский);
- культуросообразности (Ф.А. Дистервег);
- прагматизма (Д. Дьюк);
- воздействия на личность через среду и индивидуальные позитивные достижения (А.С. Макаренко);
- основных компонентов и условий обучения: направленность на развитие, научность, систематичность и последовательность, доступность обучения, наглядность, сознательность и активность обучающихся, вариативность методов и средств, прочность, воспитывающий характер обучения (Ю.К. Бабанский);
- накопления информации и ее переработки: сочетание изобразительной и словесной информации, примеры, сравнения и контрасты, разнообразные повторения, постановка вопросов, концентрация внимания (Д. Локхорст, Т. Мейер);

- применения информации при тренировке навыков: ориентация через анализ, разведку, примеры, при помощи интуиции и предположений, обратная связь, самоконтроль, многократное выполнение действий (Д. Локхорст, Т. Мейер);

- организации и содержания учебно-тренировочного процесса в спорте: воспитывающего обучения; сознательность и активность; систематичность; всесторонность; постепенность; повторность; индивидуализация (Ленц А.Н.);

- сущности методики тренировки физических качеств: выполнение основного объема специфической работы в подготовительном периоде на уровне анаэробного порога; специализированное повышение сократительных и окислительных свойств мышц, преимущественно привлекаемых к работе; согласованное совершенствование функций мышечной и вегетативной систем; последовательное наложение более интенсивных и специфических тренирующих воздействий на адаптационные следы предшествующей работы; сохранение развивающего эффекта специальной физической подготовки (за счет подбора специальных средств, их рационального взаимодействия, рационального чередования экстенсивных и интенсивных методов тренировки, оптимальной продолжительности использования средств определенной тренирующей направленности (Верхошанский Ю.В.);

- методологической сущности планирования и программирования подготовки спортсменов к чемпионатам мира и Олимпийским играм: логическая последовательность решения ключевых задач по годам олимпийского цикла; ограниченный максимум нагрузки; оптимальность индивидуального соотношения нагрузок; последовательность управленческих решений, связанных со стратегией и тактикой подготовки; унификация параметров тренировочных и соревновательных нагрузок (Рубин В.);

- логики предпочтений (рефлексии) и взаимной полноты: возможности планируемых действий, содержащихся в процедуральных представлениях об альтернативах; наличие в декларативной модели полной информации, необходимой для оценки альтернатив по критериям, включенным в систему предпочтений; наличие в процедуральной модели альтернатив действий, позволяющих реализовать предпочтения, принадлежащие принятой системе предпочтений; внутренняя непротиворечивость, регулирующая взаимоотношения «исходных» элементов с «результатирующим» элементом; минимизация результата конструирования декларативной и процедуральной моделей альтернатив и системы предпочтений (Емельянов С.В., Наппельбаум Э.Л.);

- режима функционирования и развития социальных систем: планомерность; наличие цели; системность; комплексность; сбалансированность; вариативность; оптимальность; иерархичность; динамичность; этапность; непрерывность; управляемость; согласованность; моделирование (Гарлин Ю.М., Лившиц В.Н.);

- технической подготовки спортсменов применительно к юным спортсменам: конвергенция (приобретение в ходе тренировки сходной топологической структуры и функций двигательных действий с аналогичными у высококвалифицированных спортсменов); индивидуализация (учет сенситивных периодов изменения масс - инерционных характеристик); конгруэнтность (соразмерность между показателями, определяющими успешность выполнения моторной

программы); квантование (разведение во времени тренировок с преимущественной направленностью по специальной физической и технической подготовке при приоритете по времени первой); конкордантность (выбор тренировочных средств, используемых в ходе тренировки технической направленности, определяется сходством топологии используемых в них биомеханизмов, аналогичных основному соревновательному (Шестаков М.П.));

- преимущественной направленности на развитие отдельного физического качества; выбор техники выполнения упражнений (Селуянов В.Н., Сарсания С.К.).

Е.И. Казакова (1997) в группе общедидактических принципов выделяет принцип «обучения посредством деятельности» и принцип «обучения посредством вариации». Новое содержание в памяти «творческая доминанта» формируется через органы чувств и деятельность мозга.

Принцип побуждения человека к активной деятельности на различных ее уровнях и выступает отражением авторского отношения к научению как процессу овладения информацией.

Из всех средств стимулирования деятельности спортсменов высшей квалификации можно выделить:

- формулировку высоко моральной и нравственной цели спорта высших достижений;
- разработку индивидуальных стимулирующих заданий;
- организацию совместной деятельности тренера, психолога спортсмена;
- побуждение к творческой самостоятельной деятельности;
- предоставление выбора в тренировочном процессе;
- реализацию социальной защиты каждого человека, занимающегося спортом.

Принцип «обучение посредством вариации» является основополагающим при проектировании содержания образования. Логика его выдвижения на первый план в системе спортивной тренировки достаточно проста. Вне вариации нет выбора, вне выбора нет свободы, вне свободы нет развития (Казакова Е.Н., 1997).

Другим аргументом выступают индивидуальные морфофункциональные и психические особенности его мыслительных процессов, двигательных способностей и манеры выполнения задач в спорте, конкретного состязания и поединка. Если мы хотим отдать должное этим различиям, индивидуализировать процесс тренировки - мы должны следовать принципу вариативности:

- определять оптимальность дидактических подходов, предоставляя каждому спортсмену максимально выразить свои достоинства;
- предоставлять спортсменам возможность для самостоятельного выбора содержания и технологии тренировки.

Процесс спортивной тренировки очень объемен и многопланов. Трудно даже представить, что все принципы могут быть значимы для всего процесса. Скорее всего, есть принципы разных рангов: одни определяют весь процесс обучения, другие - обучение какому-то виду деятельности, третьи - значимы лишь для какой-то области подготовки спортсменов различной квалификации.

В нашем исследовании из всех дидактических принципов, представленных классификацией различных авторов, мы выделяем принцип

индивидуализации как основу акмеологических технологий соревновательной готовности и достижения высшего уровня зрелости спортсмена. Любая классификация, представленная нами в работе, в полной мере структурно или внутренне отражает индивидуальный подход к проектированию содержания и технологии тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации, индивидуализации их подготовки к деятельности в экстремальных условиях.

Принцип индивидуализации можно считать сердцевинной коммуникативного обучения, одним из главных средств создания мотивации, интенсификации тренировки, личностного общения тренера и ученика. Именно общение всегда индивидуально, всегда обусловлено чертами индивидуальности человека: индивидуальными, субъектными и личностными (Пассов Е.И., 1989).

Принцип индивидуализации предполагает комплексное использование всех трех видов индивидуализации при ведущей роли личностной индивидуализации. Это означает, что такие проблемы тренировки, как отбор физических упражнений, комбинаций, тактических действий, организация учебных и соревновательных поединков решаются только с учетом личностной индивидуализации.

Однако во многих педагогических работах дидактические принципы, в том числе и принцип индивидуализации, только перечисляются и декларируются их значимостью в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса.

Вместе с тем, проблема индивидуализации при построении системы физического воспитания, спортивной тренировки решается на основе органичного сочетания двух направлений: общеподготовительного, ведущего к освоению обязательного для всех минимума жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также к достижению определенного уровня всестороннего развития физических качеств, и специализированного, ведущего к углубленному совершенствованию в избранной деятельности (Матвеев Л.П.).

Индивидуализация - это такое построение процесса спортивной тренировки спортсменов высшей квалификации и такое использование частных средств, методов и форм занятий, которое создает условия для наивысшего развития их способностей к соревновательной деятельности.

Достаточно широкие комплексные исследования проблемы индивидуализации проведены А.Г. Станковым. Их результаты представлены в нескольких монографиях (1992, 1994, 1995). В частности, изложены материалы по индивидуализации средств и методов подготовки борцов высокой квалификации, которые разработаны с учетом телосложения спортсменов, их весовой категории, двигательных качеств, технико-тактических возможностей, описаны средства и методы контроля за различными сторонами подготовленности борцов.

По мнению автора, методическая канва индивидуализации подготовки борцов предусматривает следующие структурно-содержательные параметры:

1. Природные данные, в том числе состояние здоровья, уровень физического развития, двигательных качеств.
2. Достижения в борьбе (в технической, тактической, морально-волевой, теоретической подготовленности, двигательных способностях, степени освоенных соревновательных нагрузок).
3. Способность к реализации резерва подготовки и потенциальных возможностей в условиях состязаний.

4. Выделение ключевых проблем подготовки спортсмена, основанное на составлении имеющихся и необходимых условий.

5. Контроль за ходом подготовки и динамикой уровня подготовленности, по результатам которого определяется рассогласование с запланированными показателями подготовки.

Естественную основу индивидуализации составляют сведения о строении тела, нейродинамических свойствах, половом диморфизме, сенсомоторной организации, органических потребностях, задатках и темпераменте спортсмена, взаимосвязи морфологических особенностей с физическими возможностями, работоспособностью, особенностями технико-тактического арсенала. При этом следует учитывать межиндивидуальную и внутрииндивидуальную изменчивость вышеперечисленных признаков, качеств и взаимосвязей.

Предпосылки разрешения проблемы индивидуализации содержатся в представлениях о типологических особенностях людей, в том числе связанных с мышечной деятельностью. Типология во всем ее многообразии возникла как результат биологической адаптации и рассматривается как свойство не только каждого из индивидуумов, образующих группу, но и всей группы в целом. Признание потенциальной разнокачественности людей уже от рождения по физическим свойствам и психическим возможностям является базовой предпосылкой индивидуального подхода в самых разных областях человеческой деятельности (Зайцева В.В., 1995). Доказано, что тип адаптации генетически детерминирован и жестко закреплен. На учете врожденных конституциональных особенностей базируется система спортивной специализации и отбора (Никитюк Б.А., 1978; Мартиросов Э.Г., 1982; Булгакова Н.Ж., 1995; Ким Гю Су, 1998).

Опираясь на выводы Б.И. Никитюка о закономерности выбора соматотипа как основного «информатора» о природе конструкции человека, В.В. Зайцева (1995) использует в своих исследованиях морфологический критерий - соматотип - в качестве опорного момента в методологии индивидуального подхода в физическом воспитании и спорте, в системе диагностики физического состояния, в том числе уровня физической подготовленности; в проектировании типоспецифичных методик подготовки на основе учета врожденных конституциональных свойств организма. Проблема индивидуализации нагрузок тренировочных режимов в спорте должна решаться на основе глубокого понимания конституциональных особенностей человека, его адаптационного потенциала и индивидуально-типологических свойств, определяющих состояние здоровья и двигательные возможности.

Диагностика нейрофизического статуса и текущего функционального состояния позволяет оценить двигательную подготовленность по типологическим шкалам, модельным характеристикам спортсменов конкретного вида спорта, индивидуальному морфофункциональному профилю, профилю способностей к соревновательной деятельности элитных спортсменов и разработать индивидуальную программу физической подготовки спортсмена.

За последние пятнадцать лет в отечественной науке произошел существенный скачок в области педагогики спорта, когда ученые России (ВНИИФК, РГАФК, СПГАФК им. П.Ф. Лесгафта, МПУ, СПбНИИФК, ВИФК) на большом экспериментальном материале показали эффективность научной системы подготовки спортсменов высшей квалификации. Примером в этом отношении могут служить работы, посвященные совершенствованию

учебно-тренировочного процесса в единоборствах, в частности, реализации принципа индивидуализации в системе спорта. Докторские диссертации Р.А. Пилюяна «Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств» (1985), В.Н. Болобана «Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости» (1990), С.В. Калмыкова «Индивидуализация подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных традиций Востока и Запада» (1994), О.П. Юшкова «Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов» (1994), Б.Н. Шустина «Моделирование в спорте» (1995), Е.В. Калмыкова «Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах» (1996), Д.Г. Миндиашвили «Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов» (1996), А.И. Михеева «Система воспитательной работы со спортсменами» (1996), О.А. Сиротина «Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов» (1996), С.В. Голомазова «Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательной деятельности» (1997), А.Г. Станкова «Научно-педагогические основы системы подготовки борцов высшей спортивной квалификации» (1997), В.А. Таймазова «Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений» (1997), Н.А. Худадова «Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации» (1997), Ш.К. Шахова «Индивидуально-программированная физическая подготовка в видах спорта группы единоборств» (1998), В.В. Шияна «Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов» (1998), а также работы последних лет В.В. Нелюбина, Б.И. Тараканова и А.А. Карелина внесли существенный вклад в разработку научных основ педагогики спорта, индивидуализации обучения и тренировки в интересах достижения спортсменом вершины мастерства, индивидуальной спортивной деятельности.

В большинстве работ по индивидуальному стилю деятельности показано, что склонность к тому или иному стилю деятельности определяется отдельными типологическими свойствами, их сочетанием, комплексом различных факторов, уровнем развития физических качеств.

Устойчивые типологически обусловленные особенности поведения характеризуют действия индивида в моторной, сенсорно-перцептивной и умственной сфере деятельности, что и определяет индивидуальный подход в системе тренировки спортсменов высшей квалификации, а именно создание благоприятных условий для развития индивидуальных способностей спортсменов (Матвеев Л.П., 1991).

Собственно спортивные способности человека с целью продуктивного использования в педагогической работе целесообразно дифференцировать по критерию их актуальности в специфической соревновательной деятельности (Сиротин О.А., 1996) на две группы: 1) общие и 2) специальные, базой которых являются физические и психические качества, психофизиологические свойства и склонность к той или иной манере ведения спортивного поединка, проявляющиеся в особенностях поведения, типичных состояниях, динамике тренированности и особенностях технико-тактических действий. По многим признакам потенциальные спортивные способности в своей совокупности образуют спортивную одаренность, диагностика которой является одной из центральных проблем в области теории и методики спортивной тренировки.

Анализ результатов научных исследований, опыт подготовки дзюдоистов показывает, что каждый спортсмен высокого класса как индивидуальность выступает в процессе своей жизнедеятельности в трех ипостасях: как индивид, как субъект, как личность. Эти стороны индивидуальности различны по сути, и их осознание имеет разные, но по своему важные следствия для подготовки спортсмена. Индивидуализация обучения есть, по сути дела, учет всех многосторонних свойств спортсмена и соотнесение с ними приемов обучения и тренировки.

С.Л. Рубинштейн (1946) писал, что в основе способностей «лежат наследственно закрепленные предпосылки для развития в виде задатков». Именно задатки, темперамент, органические потребности - это и есть индивидуальные свойства, комплекс природных данных (Пассов Е.И., 1989). Следовательно, нужно уметь учитывать, тестировать, оценивать уровень способностей человека в интересах оптимизации процесса его обучения, тренировки и развития. Этому и призван служить принцип индивидуализации (по Е.И. Пассову - «индивидуальная индивидуализация»).

Эффективность деятельности определяется не только способностями, но и умением трудиться, тренироваться, т.е. субъектными свойствами человека-спортсмена, который выступает субъектом двух видов деятельности - учебной и общения.

«Субъектная индивидуализация» (по Е.И. Пассову) предусматривает применение различных по форме дидактических средств, учитывающих своеобразие приемов учебной деятельности ученика.

Если индивидуальные свойства человека составляют природную основу индивидуальности, то личностные свойства (жизненный опыт, интересы, желания, склонности, мировоззрение, эмоции, чувства, статус личности в коллективе) составляют ее сущностную сторону. Все эти свойства могут служить источником мотивации спортсмена к участию в соревнованиях, достижению значимой для него, коллектива, страны высокого результата, победы на любом этапе спортивной карьеры. Вот почему следует выделить и отдельный вид индивидуализации - «личностную индивидуализацию», признавая за ней ведущую роль.

Таким образом, на основе обширных данных, имеющих в современной литературе, можно сделать заключение о том, что естественнонаучную основу индивидуализации спортивной тренировки составляют сведения о строении тела, о взаимосвязи морфологических особенностей с силовыми, скоростными возможностями, ловкостью, выносливостью, физической работоспособностью, особенностями технико-тактического арсенала, надежностью соревновательной деятельности. При этом следует учитывать межиндивидуальную и внутрииндивидуальную изменчивость выше перечисленных качеств, свойств и способностей.

По мнению Ш.К. Шахова (1998), индивидуальные целевые задания представляют собой определенный блок упражнений, разделенных по времени, с единой целевой установкой («на реактивность», «на быстроту», «на быструю силу», «на силу», «на координацию», «на силовую выносливость», «на скоростную выносливость»).

Однако во всех случаях эффективная реализация принципа индивидуализации тренировки спортсменов высшей квалификации может быть достигнута при тесном его взаимодействии с принципом сознательности (овладении правильным соотношением аналогии, интуиции, чувства надежности и дискурсивности), комплексности (сочетание

различных видов деятельности), единства и разнородности целей и средств тренировки, взаимодополнения (произвольного и непроизвольного, осознанных и автоматизированных действий, заученного и творческого, направляемых и свободных действий).

Все это означает, что проблема принципа индивидуализации может быть методологически правильно решена только в рамках иерархии принципов:

- общедидактических, лежащих в основе обучения любому предмету;
- общеметодических, лежащих в основе обучения физическим упражнениям, приемам, действиям;
- частнометодических, лежащих в основе обучения тому или иному виду физкультурно-спортивной деятельности.

Все эти принципы способствуют решению познавательных, воспитательных и развивающих задач обучения и спортивной тренировки и по своему эффекту по-разному проявляются на различных этапах многолетней тренировки.

Индивидуальный стиль спортивной деятельности мы рассматриваем как один из психологических механизмов усвоения знаний, умений, навыков, совершенствования соревновательных способностей и развития личности, а формирование самого стиля познания - как один из важных резервов повышения надежности спортсменов и повышения эффективности тренировки.

В отечественной психологии накоплен богатый опыт изучения индивидуального стиля деятельности, под которым понимают устойчивую систему способов или приемов деятельности, сформированную при наличии у субъекта положительного отношения к ней. Индивидуальный стиль выступает одновременно и как определенный способ выражения отношения личности к реально осуществляемой ею деятельности, и как условие формирования в дальнейшем у субъекта активно-творческого к ней отношения.

Анализ теоретических и организационно-методических предпосылок для формирования системы индивидуализации и дифференциации в спорте позволяет представить ряд положений, составляющих концептуальные основы развития физического потенциала и мотивационно-потребностной сферы человека в процессе спортивной деятельности. Разработанные принципы представляют ряд закономерных черт этого развития и обосновывают конструктивный смысл его системного построения (Ермаков В.А., 1996). В основе этих принципов лежат идеи о формировании человеческой индивидуализации в процессе ее преобразующей деятельности, о единстве сознания, мышления и деятельности. Согласно этим идеям становление человеческой индивидуальности осуществляется через ее активные общественные действия, сознательное преобразование себя и окружающего мира, своего жизненного потенциала в процессе целенаправленной деятельности, через формирование субъективного отношения, развитие мотивационно-потребностной сферы, обогащение знаниями (Мерлин В.С., Климов Е.А., 1986; Платонов В.Н., 1986; Куликов Л.М., 1995; Ермаков В.А., 1996 и др.).

Таким образом, важным смысловым элементом постоянной спортивно-педагогической парадигмы выступает требование соответствия тренировочного процесса природным и социальным свойствам и качествам человека. Она призвана обеспечить единство развития своеобразия и

неповторимости его телесной и психологической организации, интеллектуального и физического потенциала, определяющих самобытность конкретного спортсмена.

Литература:

1. Ермаков, В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: Автореф.дис. ... канд.пед.наук / В.А. Ермаков. - М.: ВНИИФК, 1996. - 22 с.

2. Казакова, Е.И. Дидактические принципы и процедуры проектирования учебного материала / Е.И. Казакова // Инновационные процессы в образовании. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1997.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта: Учеб. для заверш. высшего физкультурного образов / Л.П. Матвеев. - М.: 4-й фил. Воениздата, 1997. - 304 с.

4. Нестеров, А.А. Педагогические принципы в системе спортивной деятельности / А.А. Нестеров // Актуальные проблемы подготовки специалиста физической культуры. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1998.

5. Пассов, Е.И. Основы коммуникативной методики обучения иноязычному общению / Е.И. Пассов - М., 1989.

6. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов / А.Г. Станков. - М.: Воениздат, 1995. - 240 с.

7. Толочек, В.А. Стили деятельности: Модель стилей с изменчивыми условиями деятельности. / В.А. Толочек. - М., 1992. - 71 с.

8. Шахов, Ш.К. Индивидуально-программированная физическая подготовка в видах спорта группы единоборств: Автореф.дис. ... докт.пед.наук. / Ш.К. Шахов. - М.: ВНИИФК, 1998. - 44 с.

=====