

**НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ  
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ**

**ОТДЕЛЕНИЕ ВАЛЕОЛОГИИ И ПСИХОФИЗИОЛОГИИ**

**ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ**

**Вып. 58. – 2005 г.**

**АКТУАЛЬНЫЕ  
НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
ПРОБЛЕМЫ**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ ВЫПУСКА:**

**Л.М. Волкова, Д.Н. Давиденко, В. Пшибыльски (Польша)**  
Ответственные за выпуск — **проф. Д.Н. Давиденко**

**РЕДАКЦИЯ ВЕСТНИКА:**

Главный редактор — **И.П. Волков**  
Зам. главного редактора — **Д.Н. Давиденко**

**Адрес редакции:**

190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35.  
Кафедра психологии  
Санкт-Петербургской государственной академии  
физической культуры им. П.Ф. Лесгафта (СПбГАФК)  
(**проф. И.П. Волков**)  
тел. (812) 114–6627

Печатается на средства авторов и взносы членов БПА  
по отделению валеологии и психофизиологии  
(Заведующий отделением – академик БПА, **проф. Д.Н. Давиденко**)

В36

© **Д.Н. Давиденко** (E-mail: root@DD1814.spb.edu)

В 43162014 – 75 Без объявления  
С 96 (03) – 01

ISBN 5–85029–077–X

**ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ**  
**Вып. 58 . – 2005 г.**

Научное издание БПА  
г. Гослицензия № Б 471385 мэрии СПб  
Петербург

Основано в июле 1995  
в Санкт–

Лицензия ЛР № 040815 от 22.05.97.  
Подписано к печати 26.02.2005 г. Формат бумаги 60x90 1/8. Бумага офсетная.  
Печать ризографическая. Усл.-печ. л. 8. Тираж 100 экз. Заказ 20.

НИИ химии СПбГУ  
Отпечатано в отделе оперативной полиграфии НИИ химии СПбГУ  
198004, Санкт-Петербург, Старый Петергоф, Университетский пр., 2

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>Шансков М.А., Митин Е.А., Пономарев Г.Н., Ингал М.В., Маринов С.А.</b> Физиологические и психофизиологические характеристики адаптации студентов к процессу обучения в педагогическом вузе .....	4
<b>Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н.</b> Реализация Примерной учебной программы по физической культуре Минобразования РФ в вузах Санкт-Петербурга .	11
<b>Александров И.И., Березина О.Б., Курова Н.В.</b> Учебная программа дисциплины «Физическая культура» Санкт-Петербургской государственной лесотехнической академии им. С.М. Кирова .....	21
<b>Апанасенко Г.Л.</b> Валеология в решении проблем демографической катастрофы в Украине .....	28
<b>Созинов А.С.</b> Общие вопросы управления маркетингом предприятия сферы физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг .....	35
<b>Хохлов И.Н., Савенко М.А.</b> К вопросу о средствах социальной реабилитации людей пожилого возраста .....	40
<b>Никитин А.А.</b> Развитие коммуникативной компетентности иностранных студентов, базирующееся на новом учебно-методическом обеспечении .....	43
<b>Никитин А.А.</b> Реформирование системы обучения иностранных студентов после вступления России в Болонское соглашение .....	47
<b>Никитин А.А.</b> Формирование рабочей программы по дисциплине «Русский язык», ориентированной на принципы Болонского соглашения .....	51
<b>Иванюженков Б.В., Нелюбин В.В.</b> Проблема индивидуализации в спортивной борьбе .....	54
<b>Иванюженков Б.В.</b> Разработка модельных заданий для борцов .....	62
<b>Карелин А.А., Иванюженков Б.В.</b> Психология спортивного соперничества .....	66
<b>Иванов С.В., Гершт С.С.</b> Некоторые психофизиологические особенности шахматистов и шашкистов, проявляющиеся в игровом процессе новых технологий .....	72
<b>Тадеуш Хучински</b> Роль лидера в женской баскетбольной команде .....	75
<b>Гайковая О.П.</b> Роль прикладного плавания в укреплении физического состояния студентов .....	81



## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ

---

*М.А. Шансков, Е.А. Митин, Г.Н. Пономарев, М.В. Ингал, С.А. Маринов*

В настоящее время является общепризнанным выделение двух видов адаптации – биологической и социальной (В.П. Петленко, 1982, И. Калайков, 1984). В отличие от животных определяющей в природе человека является социальная сущность, однако биологическая сущность человека, исторически предшествующая социальной, позволяет исследовать как его природную основу, на которой базируются компоненты социальной адаптации.

Физиологическая адаптация определяется как устойчивый уровень активности и взаимосвязей функциональных систем, органов и тканей, а также механизмов управления (Н.А. Агаджанян, 1985). Причем показано, что адаптивные возможности человека часто проявляются лишь в конкретных естественных или искусственных условиях деятельности, когда реализуются резервные возможности организма, а физиологической основой адаптации является пластичность функциональных систем, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Выделяют два вида адаптации – срочную и долговременную (Ф.З. Меерсон, 1973, 1981). Если срочная адаптация обеспечивается эволюционно детерминированными приспособлениями, то долговременная – формируется постоянно в условиях многократной реализации адаптационных реакций. Это происходит только при тех воздействиях, которые обладают определенной силой, временем действия и скоростью (Ф.З. Меерсон, 1973; В.И. Медведев, 1984). Предполагается, что степень истощения энергетического потенциала функционирующих структур организма и сдвигов внутренней среды является главным стимулятором последующих адаптационных процессов, структурной основой которых является синтез белковых соединений и постепенное накопление энергетического потенциала ведущих для данного вида деятельности функционирующих структур (Ф.З. Меерсон, 1973, 1981; А.А. Виру, П.К. Кырге, 1983). В результате перестройки, связанной с этим, с одной стороны, повышаются экономичность и эффективность функционирования систем и резистентность к неадекватному фактору, с другой – наблюдается увеличение компенсаторно-приспособительных возможностей организма (В.А. Березовский, 1978; В.И. Медведев, 1984).

Адаптация молодежи к студенческой жизни – сложный процесс, требующий вовлечения социальных и биологических резервов еще не до конца оформившегося организма. В процессе приспособления студенты испытывают значительные трудности, которые связаны с переходом на вузовские формы обучения. Во-первых, эти трудности обуславливаются переходом к новым формам и методам учебной работы, которые порой резко отличаются от школьных, условиями учебной деятельности и спецификой проведения занятий отдельными преподавателями. Во-вторых, определённые трудности возникают при адаптации к студенческому коллективу, т.е. иной социальной среде и преодолению психологического барьера между преподавателем и студентом. В-третьих, они связаны с приобщением к содержанию деятельности в сферах будущей специальности. Особое место в проблеме адаптации к обучению в вузе занимают первокурсники. Именно первый год обучения применительно к вузу называют адаптационным (В.М. Выдрин, 1980; М.Я. Виленский, 1993).

Своеобразным критическим моментом в жизни и деятельности студента является экзамениционная сессия. Кроме прочих, характерных для напряженной умственной деятельности факторов, имеет место сильное эмоциональное напряжение, причем эмоции у многих студентов носят отрицательный характер: неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение, страх потерять свой социальный статус и пр. Психофизиологическое со-

стояние студентов постоянно изменяется в течение экзаменационной сессии – от напряженной умственной работы в дефиците времени при подготовке к экзамену до сильного эмоционального напряжения в период ожидания экзамена и до мобилизации всех сил организма в момент сдачи экзамена. Все это приводит к утомлению и снижению работоспособности (М.Я. Виленский, 1993).

Утомление, вызванное напряженной и продолжительной умственной деятельностью, является обратимым процессом и служит сигналом для перехода к отдыху, либо, при частичном характере утомления, для смены видов умственной деятельности. Повышение же умственной работоспособности за счет функционального перенапряжения опасно для организма и ведет к переутомлению, которое требует специальных медицинских восстановительных мер и может стать причиной серьезных болезней (М.Я. Виленский, 1993).

В целом, обучение в вузе характеризуется значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением, гипокинезией и наличием стрессовых ситуаций. Несмотря на то, что процесс обучения проходит в основном в коллективной, регламентированной форме, успешность его прохождения зависит от индивидуальной активности в процессе познавательной деятельности, требующей высокого уровня организации, ритмичности и систематичности самостоятельной работы, быта и отдыха (М.Я. Виленский, 1993). В исследованиях социально-психологической адаптации к непривычным условиям среды выделяют ведущую роль личностного потенциала – совокупность личностных характеристик, обеспечивающих общие и специфические формы адаптации. Взаимодействие личности с изменяющимися условиями среды обеспечивает преобразование адаптационного потенциала в личностный адаптационный синдром, как способ овладения этими условиями и сохранения личностной целостности (Е.К. Завьялова, 2001; С.Т. Посохова, 2001).

Следует сказать об адаптивности, как совокупности качеств человека, способствующих или препятствующих адаптации. Адаптивность – это уровень врожденных и приобретенных качеств индивидуальности, умственных и физических способностей, личностных характеристик, психическая и физическая гармоничность, стойкость к жизненным невзгодам, способность к обучаемости в широком смысле слова. Более всего адаптивность проявляется в сложных жизненных обстоятельствах, в периоды конкурсных испытаний, в неблагоприятных природно-климатических условиях. Адаптивность – это не только врожденные, но и приобретаемые качества. Так, высокая врожденная адаптивность может быть быстро исчерпана при неблагоприятных условиях и образе жизни, так и низкая врожденная адаптивность может быть весьма существенно компенсирована приобретаемыми адаптивными данными (В.И. Гарбузов, 1995).

Психофизиологические обследования студентов показали, что высокий уровень тревожности влияет на психофизиологическую адаптацию, работоспособность и успеваемость в период экзаменационной сессии. Показано, что отчисленные из вуза студенты имели повышенный уровень тревожности. В конце учебного года состояние адаптационных механизмов организма студентов ухудшается, возникают признаки раннего перенапряжения. Под влиянием хронического экзаменационного стресса у большинства студентов наблюдаются значительные изменения биохимических, электрокардиографических показателей, интенсивности кровенаполнения сосудов, реактивности биопотенциалов головного мозга и вегетативного показателя ритма. Эти нарушения не нормализуются некоторое время после экзаменов, а иногда и после зимних каникул (Ю.В. Мойкин с соавт., 1987).

**Цель настоящего исследования** – выявить физиологические и психофизиологические характеристики адаптации студентов в процессе обучения в педагогическом вузе. В исследованиях приняли участие 108 студентов первого курса, обучающихся на факультетах биологии, социальных наук, химии, физики, физической культуры и института естествознания РГПУ им. А.И. Герцена. Для детального анализа новой специальности «адаптивная физическая культура» (АФК) студенты данной специальности были выделены при

анализе из студентов факультета физической культуры в отдельную группу. Исследование проводилось в первом семестре первого курса.

**Методика.** Для решения поставленной цели использовался аппаратно-программный психодиагностический комплекс Мультипсихометр-03 и реографа-полианализатора «Ре-ан-Поли». В исследовании применялась тестовая батарея (ТБ), включающая следующие методики: индивидуально-типологический опросник (ИТО) Л.Н. Собчик (1997), определение типа темперамента по Д. Кейрси, дифференциально-диагностический опросник по Е.А. Климову (1990) и краткий ориентировочный тест (КОРТ). Определялись следующие интегральные показатели (профили): познавательные способности, лидерство и нервно-психическая устойчивость (НПУ). В структуру оценки познавательных способностей вошли стандартизируемые показатели: «думание» и «рассудительность» по Д. Кейрси, «техника» и «знаковые системы» по Е.А. Климову и «точность» по КОРТ. В структуру оценки лидерства вошли стандартизируемые показатели: «экстраверсия» по Д. Кейрси, «человек» по Е.А. Климову, «стеничность», «депрессия», «лидерство», «коммуникативность» по Л.Н. Собчик. В структуру оценки НПУ вошли стандартизируемые показатели: «экстраверсия» и «рассудительность» и по Д. Кейрси, «дезадаптация», «агрессия», «депрессия», «конфликт» по Л.Н. Собчик. Данная ТБ типа «Статус» создана коллективом разработчиков аппаратно-программного психодиагностического комплекса Мультипсихометр-03 под руководством К.В. Сугоняева. В рамках данного типа ТБ для представления разнородных данных в единой шкале производится преобразование всех актуальных «сырых» показателей в стэны. Подобный подход позволяет представить в сопоставимых оценках значительный объем данных, полученных при обследовании испытуемого по нескольким различным методикам. Проводилось исследование функционального состояния бассейнов сонных, позвоночных и средних мозговых артерий методом реоэнцефалографии, а также анализ сердечного ритма. Также были собраны данные по успеваемости за зимнюю и летнюю сессии 1 курса обучения обследованных студентов 1 курса. Материалы исследования обработаны методами вариационной статистики, корреляционного и факторного анализа.

**Результаты.** В таблице 1 представлены данные по интегральным показателям ТБ у студентов 1 курса РГПУ им. А.И. Герцена.

*Таблица 1. Познавательные способности, лидерство и НПУ у студентов 1 курса различных факультетов РГПУ им. А.И. Герцена*

Факультет	Познавательные способности	Лидерство	НПУ
АФК (n = 7)	4,85±0,36	6,45±0,66	5,00±0,45
Факультет биологии (n = 16)	4,78±0,21	6,70±0,44	5,59±0,22
Институт естествознания (n = 15)	5,01±0,20	6,77±0,38	4,83±0,36
Факультет физики (n = 19)	5,19±0,19	7,01±0,36	5,28±0,21
Факультет физической культуры (n = 18)	4,68±0,19	7,24±0,31	5,49±0,28
Факультет химии (n = 22)	5,25±0,21	6,74±0,31	5,41±0,29
Все обследованные (n = 97)	4,99±0,09	6,86±0,15	5,31±0,12

Наиболее высокие показатели познавательных способностей отмечены у студентов у студентов факультетов химии (5,25±0,21) и физики, самые низкие у студентов факультетов биологии и физической культуры (4,68±0,19), студенты института естествознания и АФК занимают промежуточное значение. В целом, студенты 1 курса обследованных факультетов РГПУ имеют невысокие значения познавательных способностей (среднее значение – 5,5). Однако следует отметить, что величина познавательных способностей не

связана с успеваемостью за первый курс обучения. По показателям лидерства студенты РГПУ отличаются высокими значениями. Минимальные величины наблюдаются у студентов АФК ( $6,45 \pm 0,66$ ), что заметно превосходит средние значения (5,5), а максимальные наблюдаются у студентов факультетов физической культуры ( $7,24 \pm 0,31$ ) и физики ( $7,01 \pm 0,36$ ).

Нервно-психическая устойчивость (НПУ) у большинства первокурсников находится ниже средних показателей. Лишь студенты факультета биологии имеют величины, превосходящие средние ( $5,59 \pm 0,22$ ). Таким образом, можно предположить, что помимо обычных факторов, отмеченных в литературе и влияющих на особенности адаптации первокурсников, на студентов РГПУ существенное влияние оказывают невысокие познавательные способности. Создавая дополнительные трудности в усвоении материала, они обуславливают низкую НПУ, что может расцениваться как неблагоприятный фактор, который может приводить к срыву адаптационных механизмов.

По отдельным показателям, входящим в структуру данной ТБ картина выглядит следующим образом: наиболее высокие значения «думания» по Кейрси у студентов АФК ( $6,86 \pm 0,59$ ), у остальных они ниже среднего, «рассудительность» по Кейрси у студентов всех обследованных факультетов ниже среднего (в диапазоне 4,7 – 5,2). Также невысокие значения отмечаются по показателям опросника Е.А. Климova «техника» и «знаковые системы». Низкие величины последнего показателя могут ограничивать возможность овладения компьютерными технологиями как в сфере образовательных дисциплин, так и в ряде других дисциплин.

Интеллектуальные способности, оцениваемые по тесту КорТ, превосходят средние у студентов факультета химии и института естествознания, у остальных они ниже средних. По показателям экстраверсии студенты большинства факультетов имеют баланс по координате экстраверсии – интроверсии, за исключением студентов АФК, у которых явное преобладание интроверсии ( $3,86 \pm 0,63$ ). Что оказалось для нас неожиданным, так тот факт, что для подавляющего большинства первокурсников показатель по опроснику Е.А. Климova «человек» не имел высоких значений. Это свидетельствует, что последующая профессиональная деятельность в качестве педагога не рассматривается как ведущая большей частью студентов.

Показатели стеничности, лидерства и коммуникативности, оцениваемые по тесту ИТО Л.Н. Собчик, находятся ниже средних значений, за исключением показателя депрессии, который у студентов всех факультетов значительно выше нормативных показателей, что указывает на отсутствие депрессивных состояний.

Невысокие показатели дезадаптации, особенно у студентов института естествознания ( $3,67 \pm 0,45$ ) и факультета физики ( $3,74 \pm 0,26$ ) и конфликта у студентов большинства факультетов, за исключением факультета физической культуры ( $5,83 \pm 0,64$ ), могут служить основой для формирования психосоматической predisпозиции. Последняя характеризуется повышенными показателями ортогональных (полярных по значению) типологических свойств. Формируя психологическую компенсированность одного полярного признака другим, такой паттерн обрисовывает конфликтную разнонаправленность тенденций, которая создает почву для перехода социально-психологических проблем в соматические расстройства.

Показатели агрессии в норме у представителей факультетов биологии ( $5,94 \pm 0,46$ ) и физики ( $5,63 \pm 0,38$ ), что соответствует достаточно уверенной тенденции самоутверждения, активной самореализации, отстаивания своих интересов. У остальных студентов данный показатель ниже нормы.

Полученные индивидуальные показатели у 97 студентов РГПУ мы подвергли факторному анализу. По его результатам было выделено 8 факторов, представленных в табл. 2.



Таблица 2. Результаты факторного анализа психофизиологических характеристик студентов РГПУ им. А.И. Герцена (n = 97)

Показатели	Факторы							
	1	2	3	4	5	6	7	8
ИТО дезадаптация	0,889							
ИТО депрессия	0,820	0,207		0,202				0,230
ИТО стеничность		0,899						
ИТО агрессия	0,548	-0,685						
ИТО коммуникативность			0,880					
ИТО лидерство	0,283	0,435	0,700					
Климов техника				0,918				
Климов человек				-0,760			-0,430	
ИТО конфликт					0,893			
Кейрси экстраверсия	0,251		0,523		-0,547	-0,226		-0,265
Кейрси рассудительность				-0,202		0,844		
Кейрси думание		0,246		0,246	0,396	0,658		-0,268
Климов знаковые системы							0,947	
КОрТ точность								0,936

Первый фактор мы интерпретировали как «адаптивность», второй – «эгоцентризм», третий – «коммуникабельность», четвертый – «техническое мышление», пятый – «конфликтная разнонаправленность личности», шестой – «рассудительность», седьмой – «формульно-цифровое мышление», восьмой – «умственные способности». Данные факторы определяют структуру психофизиологических характеристик личности студента 1 курса РГПУ. В факторе адаптивности ведущими являются показатели низкой дезадаптации и низкой депрессии. Фактор эгоцентризма определяют высокая стеничность в сочетании с низкой агрессией. Фактор коммуникабельности зависит от показателей коммуникабельности и лидерства. Фактор технического мышления определяется высокими значениями показателя «техника» при низких значениях показателя «человек». Конфликтная разнонаправленность личности (пятый фактор) проявляется через высокие значения показателя «конфликта» по ИТО. Фактор рассудительности определяется двумя показателями: «рассудительность» и «думание». Фактор формульно-цифрового мышления зависит от показателя «знаковые системы». Умственные способности определяются параметром точность по тесту КОрТ.

Был проведен анализ корреляционных связей выделенных нами факторов с успеваемостью студентов по результатам двух первых сессий. Наибольшее число связей с экзаменационными оценками обнаружено у фактора рассудительность – 10. Наибольшие коэффициенты корреляции данного фактора отмечены с оценками анатомия на факультете физической культуры (-0,694) и отечественная история на факультете физики (0,661). Положительные достоверные связи отмечены с оценками по математическому анализу у физиков, математике, физике и общей неорганической химии у химиков, отрицательные с отечественной историей (факультет физической культуры), концепции современного естествознания и психологии человека (институт естествознания). Второй фактор по количеству достоверных коэффициентов корреляции – это фактор умственных способностей и фактор формульно-цифрового мышления, отражающего на наш взгляд способность студентов к восприятию и переработке информации с использованием компьютерных технологий. У данного фактора положительные связи у оценками по иностранному языку и математическому анализу у физиков, отрицательные – с правоведением (АФК), анатомией и историей физической культуры (факультет физической культуры), концепции современного естествознания (институт естествознания). Умственные способности (фактор 8) имеют только положительные коэффициенты корреляции с оценками следующих дисциплин: отечественная история, социальная защита инвалидов и правоведение (АФК), а также с математикой и иностранным языком у химиков. Такое же количество достоверных связей имеет фактор коммуникабельности: положительные с механикой у физиков, анатомией и историей физической культуры (факультет физической культуры), отрицательные связи с анатомией (АФК) и иностранным языком у физиков. Остальные факторы имеют по 3 – 4 достоверных коэффициента корреляции с экзаменационными оценками.

Анализ сердечного ритма осуществлялся посредством регистрации электрокардиограммы с последующим расчетом количественных показателей, рекомендованных специальной рабочей группой Европейского Общества Кардиологии и Североамериканского Общества электрофизиологии и сердечного ритма.

На основе математических методов (спектральный анализ, гистограммный анализ вариабельности сердечного ритма) формируется протокол с интерпретацией состояния отделов вегетативной нервной системы и вегетативной реактивности. Мы наблюдали две группы студентов 1 курса факультетов физической культуры ( $n = 11$ ) и социальных наук ( $n = 7$ ). В состоянии покоя достоверно различаются показатели моды ( $M_0$ ), индекса напряжения (ИН), индекса вегетативного равновесия (ИВР), вегетативный показатель ритма (ВПР) и показателя адекватности процессов регуляции (ПАПР). Характер различий, а также абсолютные значения указывают на преобладание парасимпатического отдела у студентов факультета физической культуры, что должно быть расценено как благоприятный признак течения процессов адаптации (Р.М. Баевский с соавт., 1984). Так, у данной группы  $M_0$  составляет  $0,95 \pm 0,05$  против  $0,77 \pm 0,08$  у социологов, ИН –  $50,13 \pm 11,06$  против  $153,79 \pm 70,73$ , ИВР –  $91,74 \pm 18,85$  против  $194,59 \pm 71,00$ , ВПР –  $2,80 \pm 0,35$  против  $6,38 \pm 2,37$  и ПАПР –  $36,23 \pm 4,89$  против  $57,43 \pm 12,47$ .

Спектральный анализ медленных и дыхательных волн не выявил достоверных различий. Применение ортостатической пробы сгладило различия между группами, достоверно различался лишь показатель  $M_0$ . Он выше был у студентов факультета физической культуры. После выполнения пробы различия вновь восстановились, и к ним добавилось различие по амплитуде моды ( $AM_0$ ). У студентов факультета физической культуры  $AM_0$  составляет  $25,57 \pm 2,36$ , у социологов  $39,44 \pm 8,69$ .

Анализ реоэнцефалографических кривых позволил охарактеризовать эластико-тонические свойства артериальных сосудов различного калибра, выраженность пульсового кровенаполнения, тонус артериол, состояние венозного оттока по трем отведениям: фронтально-мастоидальному, центрально-мастоидальному и окципитально-мастоидальному. Результаты, полученные нами на тех же группах испытуемых, продемонстрировали, что

лучшие показатели мозгового кровообращения наблюдаются у студентов факультета социальных наук по сравнению со студентами факультета физической культуры. У социологов во всех трех используемых нами отведениях выше эластические свойства артерий, в двух отведениях меньше тонус мелких артерий, артериол, посткапиллярно-венулярных сосудов, меньше периферическое сопротивление, в одном отведении выше пульсовое кровенаполнение и наполнение средних и мелких артериальных стволов.

**Резюме.** Для студентов 1 курса РГПУ им. А.И. Герцена характерны невысокий уровень познавательных способностей, обуславливающий снижение нервно-психической устойчивости в процессе обучения. Определенная компенсация наблюдается по показателям лидерства, которое превышает нормативные значения у студентов всех обследованных факультетов. В факторной структуре психофизиологических характеристик нами выделены следующие факторы: адаптивность, эгоцентризм, коммуникабельность, техническое мышление, конфликтная разнонаправленность личности, рассудительность, формульно-цифровое мышление и умственные способности. Большинство факторов имеют разнонаправленные связи с экзаменационными оценками, что требует проведения дополнительных исследований с целью уточнения данных фактов. Единственный фактор, только положительно влияющий на успеваемость – это фактор умственных способностей. Различный характер учебной деятельности определяет различия в физиологической адаптации по параметрам кровообращения.

Студенты факультета физической культуры отличаются выраженным усилением тонуса парасимпатической нервной системы, что косвенно может свидетельствовать о переходе от срочной к долговременной адаптации, у студентов факультета социальных отношений противоположная картина – развитие состояния астенизации регуляторных механизмов, повышение активности адренергических воздействий, отсутствие перехода к долговременной адаптации. В то же время преобладание интеллектуального компонента в обучении у студентов факультета социальных отношений ведет к их отчетливому преимуществу по параметрам мозгового кровообращения над студентами факультета физической культуры. Полученные данные, на наш взгляд, могут быть использованы для коррекции учебного процесса у студентов 1 курса различных факультетов педагогических вузов.

### Литература:

1. Агаджанян Н.А. Предисловие // Адаптация человека и животных к экстремальным условиям внешней среды: Сборник научных трудов. – М.: УДН, 1985. – С. 3-9.
2. Баевский Р.М., Кириллов О.И., Клецкин С.З. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе. – М.: Наука, 1984. – 221 с.
3. Березовский В.А. Кислородный гомеостазис и кислородная недостаточность. – Киев: Наукова Думка, 1978. – С. 5-18.
4. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации труда студентов. – М.: “Прометей”, 1993. – 156 с.
5. Виру А.А., Кырге П.К. Гормоны и спортивная работоспособность. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 158 с.
6. Выдрин В.М. Сравнительная характеристика успеваемости студентов, занимающихся спортом / Физическое воспитание в высшей школе: Тезисы. – Таллин, 1980. – С. 55.
7. Гарбузов В.И. Человек - жизнь - здоровье // Древние и новые каноны медицины. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: АО “Комплект”, 1995. – 429 с.
8. Завьялова Е.К. Психологические механизмы социальной адаптации человека // Вестник Балтийской педагогической академии. – Вып. 40. – СПб.: 2001. – С. 55-58.
9. Калайков И. Цивилизация и адаптация. – М.: Прогресс, 1984. – 236 с.
10. Климов Е.А. Как выбирать профессию. 2-е изд. – М.: Просвещение, 1990.

11. Медведев В.И. О проблеме адаптации // Компоненты адаптационного процесса. – Л.: Наука, 1984. – С. 3-16.
12. Меерсон Ф.З. Роль стресса в развитии долговременной адаптации: Сборник научных трудов института общей патологии и патофизиологии. – № 2. – М., 1973. – С. 4-13.
13. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, 1981. – 274 с.
14. Мойкин Ю.В., Киколов А.И., Тхоревский В.И., Милков Л.Е. Психофизиологические основы профилактики перенапряжения. – М.: Медицина, 1987. – 256 с.
15. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. – Л.: Медицина, 1982. – 256 с.
16. Посохова С.Т. Личностный адаптационный синдром. // Вестник Балтийской педагогической академии. – Вып. 40. – СПб.: БПА, 2001. – С. 60-63
17. Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики. М.: МГУ, 1989. – 176 с.
18. Собчик Л.Н. Введение в психологию индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. – М.: Институт прикладной психологии, 1997. – 480 с.

\* \* \*

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИМЕРНОЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МИНОБРАЗОВАНИЯ РФ В ВУЗАХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

---

*В.Ю. Волков, Л.М. Волкова, Д.Н. Давиденко*

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь частью общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физкультурного воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Именно этими принципами пронизано все содержание Примерной учебной программы Минобразования РФ для вузов по учебной дисциплине «Физическая культура», освоение которой тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Через курс учебной дисциплины «Физическая культура» ставится решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач. Как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, физическая культура своими формами и методами призвана способствовать гармонизации телесного и духовного единства личности и формированию здоровья.

На основе Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах вузов по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономи-

ческих дисциплин предусмотрено выделение 408 часов на дисциплину «Физическая культура» в обязательном курсе на весь период обучения с проведением итоговой аттестации.

Совершенно очевидно, решение задач, поставленных перед учебной дисциплиной «Физическая культура», возможно при качественной реализации вузовской учебной программы.

По заданию Минобразования РФ кафедрой физического воспитания и Межвузовским Центром по физической культуре СПбГПУ был проведен мониторинг реализации дисциплины «Физическая культура» цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования вузами Санкт-Петербурга, организация и результаты которого представлены ниже.

При организации мониторинга реализации дисциплины «Физическая культура» исходили из того, что он должен быть комплексным и охватывать наиболее важные аспекты организации образовательного процесса по учебной дисциплине вузовских кафедр физического воспитания с характеристикой результатов формирования у студентов уровня физической культуры. Кроме того, в результате мониторинга должны быть сформулированы пути повышения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. При таком подходе руководство и сотрудники Межвузовского Центра по физической культуре сочли необходимым проанализировать:

1) показатели, характеризующие особенности организации образовательного процесса по формированию физической культуры студентов в вузах России;

2) показатели, определяющие уровень физической культуры студентов в образовательном процессе;

3) возможные изменения в организации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» путем внедрения новых педагогических технологий.

Для оценки организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» была разработана анкета. В анкетировании приняли участие заведующие кафедрой физического воспитания около 30 вузов Санкт-Петербурга.

Результаты анкетирования заведующих кафедрами физического воспитания вузов России показал, что средний возраст профессорско-преподавательского состава кафедр составляет 49,6 лет. Ряд вузов недостаточно укомплектован.

В учебном процессе количество студентов на одного преподавателя составляет от 15 до 30 и более студентов.

В вузах России относительно слабая материально-техническая база кафедр физического воспитания для качественного проведения учебных занятий.

Для построения учебного процесса Примерная программа по физической культуре, рекомендованная Минобразования РФ, предполагает следующее распределение обязательных учебных часов на освоение трех основных разделов программы по годам обучения (см. табл. 1).

*Таблица 1. Распределение учебных часов вузовской Примерной программы по физической культуре Минобразования РФ*

Курс обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
	лекции	методико-практический подраздел	учебно-тренировочный подраздел		
I	16	14	88	18	136
II	6	14	98	18	136

III	2	6	50	10	68
IV	2	2	54	10	68
Всего:	26	36	290	56	408

Распределение учебных часов вузовской Примерной программы по физической культуре Минобразования РФ мы рассматриваем в виде образца для анализа реального учебного процесса в высших учебных заведениях, которые были использованы при проведении мониторинга.

Результаты проведённого нами анкетирования заведующих кафедрами физического воспитания вузов России, представлены в таблицах 2 – 14.

*Таблица 2. Результаты распределения ответов заведующих кафедрами на вопрос: «На каких курсах реализуется дисциплина «Физическая культура?» (в процентах от общего числа вузов)*

Только на 1 курсе	На 1 и 2 курсах	На 1 – 3 курсах	На 1 – 4 курсах
14	52	32	2

*Таблица 3. Результаты распределения ответов заведующих кафедрами на вопрос: «Какая форма обучения студентов охвачена дисциплиной «Физическая культура?» (в процентах от общего числа вузов)*

Только дневная	Дневная и вечерняя	Дневная, вечерняя и заочная
87	6	7

*Таблица 4. Результаты распределения ответов заведующих кафедрами на вопрос: «Каков в среднем количественный состав студентов одной учебной группы?» (в процентах от общего числа вузов)*

До 15 студентов	До 20 студентов	До 30 студентов	Свыше 30 студентов
27	60	13	–

*Таблица 5. Результаты распределения ответов заведующих кафедрами на вопрос: «В каком объёме выполняется теоретический раздел дисциплины программы по отношению к объёму, рекомендованному Примерной учебной программой Минобразования РФ?» (в процентах от общего числа вузов)*

До 50%	От 50 до 80%	От 80 до 100%
10	60	30

*Таблица 6. Результаты распределения ответов заведующих кафедрами на вопрос: «В каком объёме выполняется методико-практический подраздел программы дисциплины по отношению к объёму, рекомендованному Примерной учебной программой Минобразования РФ?» (в процентах от общего числа вузов)*

До 50%	От 50 до 80%	От 80 до 100%
65	30	5

*Таблица 7. Результаты распределения ответов заведующих кафедрами на вопрос: «В каком объёме выполняется учебно-тренировочный подраздел программы дисциплины по отношению к объёму, рекомендованному Примерной учебной программой Минобразования РФ?» (в процентах от общего числа вузов)*

До 50%	От 50 до 80%	От 80 до 100%
5	80	15

Таблица 8. Результаты распределения ответов заведующих кафедрами на вопрос:  
«В каком объеме выполняется контрольный раздел программы дисциплины по отношению к объему, рекомендованному Примерной учебной программой Минобрания РФ?» (в процентах от общего числа вузов)

До 50%	От 50 до 80%	От 80 до 100%
5	85	10

Таблица 9. Результаты распределения ответов заведующих кафедрами на вопрос:  
«Проводится ли итоговая аттестация в конце курса обучения по дисциплине «Физическая культура?»» (в процентах от общего числа вузов)

Проводится в форме экзамена	Проводится в форме зачета	Не проводится
2	58	40

Таблица 10. Результаты распределения ответов заведующих кафедрами на вопрос:  
«Какова степень обеспеченности студентов учебником и учебными пособиями по физической культуре, рекомендованными Минобрания РФ?» (в процентах от общего числа вузов)

0%	До 10 – 20%	До 30 – 50%	До 60 – 80%	Около 100%
–	17	50	20	13

Таблица 11. Результаты распределения ответов заведующих кафедрами на вопрос:  
«В какой степени выделяемый объем финансирования обеспечивает качественное проведение учебного процесса?» (в процентах от общего числа вузов)

На 25%	До 50%	До 75%	До 100%
27	45	18	10

Таблица 12. Результаты распределения ответов заведующих кафедрами на вопрос:  
«Насколько достаточен уровень квалификации профессорско-преподавательского состава кафедры для выполнения Примерной программы по физической культуре Минобрания РФ?» (в процентах от общего числа вузов)

Менее 50%	На 50%	На 60 – 80%	На 100%
33	17	45	5

Таблица 13. Результаты распределения ответов заведующих кафедрами на вопрос:  
«Удовлетворяет ли существующая система повышения квалификации преподавателей для выполнения ими требований Государственного образовательного стандарта по физической культуре?» (в процентах от общего числа вузов)

Не удовлетворяет	Удовлетворяет не в полной мере	Удовлетворяет
65	25	10

Таблица 14. Результаты распределения ответов заведующих кафедрами на вопрос:  
«Удовлетворяет ли существующая система проведения медицинских осмотров студентов?» (в процентах от общего числа вузов)

Не удовлетворяет	Удовлетворяет не	Удовлетворяет	Требуется разработка и
------------------	------------------	---------------	------------------------

	в полной мере		принятие нового положения о медицинском осмотре
50	35	15	85

Анализ данных анкетирования заведующих кафедрами показывает, что существующая в настоящее время организация образовательного процесса по формированию физической культуры студентов характеризуется рядом особенностей.

В подавляющем большинстве учебная дисциплина «Физическая культура» представлена в вузах только на 1 и 2 курсах обучения (52% от общего числа вузов), вместо положенных 4-х курсов обучения (табл. 2). В одной трети вузов дисциплина представлена на первых трех курсах обучения; в единичных вузах дисциплина по времени её прохождения соответствует рекомендованному Минобразования РФ, а в 14% вузов преподавание физической культуры осуществляется только на 1-ом курсе обучения студентов. Отметим здесь же, что процессом образования студентов дисциплиной «Физическая культура» охвачены фактически только студенты дневной формы обучения (табл. 3).

Данные анкетирования показывают (табл. 4), что учебные группы по численному составу 1,5 – 2 раза превосходят рекомендованные Минобразования РФ (12 – 15 студентов). Отметим, что это характерно более чем для 70% вузов страны.

Теоретический раздел учебной программы в относительно полной мере выполняется лишь в 30% вузов, а в 10% – выполняется менее половины объёма, рекомендованного Примерной программой Минобразования РФ (табл. 5).

Методико-практический подраздел программы полностью выполняется только в отдельных вузах (табл. 6). В большинстве вузов объём методико-практического подраздела составляет около половины объёма, рекомендованного Примерной программой Минобразования РФ. Объём учебно-тренировочных занятий в большинстве вузов составляет от 50 до 80% по отношению Примерной программы (табл. 7). Аналогична ситуация и в отношении выполнения контрольного раздела программы (табл. 8). Результаты анкетирования позволяют констатировать, что основной формой итоговой аттестацией студентов является сдача практического зачёта (табл. 9).

Степень обеспеченности вузов учебниками и учебными пособиями по дисциплине «Физическая культура», рекомендованными Минобразования РФ, в вузах не однозначна. В большинстве вузов она составляет около 50% (табл. 10) и осуществляется за счёт самостоятельно подготовленных и изданных пособий. Что касается объёма финансирования, обеспечивающего качественное проведение образовательного процесса, то оно составляет, по мнению многих заведующих кафедрами, около 50% от необходимого объёма (табл. 11).

Уровень квалификации различных категорий профессорско-преподавательского состава кафедр для выполнения Примерной программы Минобразования РФ считается достаточным лишь 5% заведующих кафедрами вузов, а треть из них считают, что лишь около половины профессорско-преподавательского состава способны выполнить профессиональные требования их должностной категории, предъявляемые Примерной программой Минобразования РФ по освоению учебной дисциплины (табл. 12). Отметим также, что существующая система повышения квалификации преподавателей, по мнению заведующих кафедрами, не удовлетворительна и не учитывает особенности содержания именно вузовской учебной программы.

Приведём данные, характеризующие уровень сформированности физической культуры студентов, который в определённой степени может быть охарактеризован по показателям их физического состояния и личностного отношения к ценностям физической культуры.



Очевидно, что в результатах оценки уровня физического состояния студентов отражается как их исходный (довузовский), так вузовский периоды становления физической и функциональной подготовленности, а также уровень соматического здоровья, являющегося интегральным показателем физического состояния студентов.

Как показали данные проведённого эксперимента, средний обобщённый показатель физической подготовленности студентов 1 и 2 курсов обучения составляет по 5-балльной шкале у студентов 3,34 балла и соответственно 3,08 баллов у студенток. Уровень соматического здоровья, оцениваемый по 18-балльной шкале, составляет около 6 баллов и характеризуется как «средний» и «ниже среднего». Некоторая положительная динамика роста уровня соматического здоровья к окончанию 2-го курса не позволяет достигнуть «безопасного уровня» (12 баллов и более), обеспечивающего адаптационную возможность организма без риска возникновения заболеваний.

Уровень формирования физической культуры студента в образовательном процессе вуза проявляется и в отношении студентов к ценностям физической культуры и уровню развития их собственной физической культуры. Принявшие участие в исследовании студенты, по данным анкетирования, в зависимости от их отношения к физической культуре и уровню физкультурно-спортивной активности, условно могут быть разделены на четыре типологические группы по времени, затрачиваемому на занятия физической культурой:

1. Студенты, не проявляющие физкультурно-спортивную активность, имеющие затраты времени на занятия физической культурой не более 0,5 часа в неделю. Таких оказалось 14,4% опрошенных студентов.

2. Студенты с низкой физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых не превышают 6 часов в неделю. Это составило около 60% студентов.

3. Студенты с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых составляют 6-7 часов в неделю. Таких оказалось 16,3% среди опрошенных студентов.

4. Студенты с относительно высокой физкультурно-спортивной активностью, занимающиеся в неделю 8 и более часов. Это составило 8,8% опрошенных студентов.

Если спроецировать данные типологические группы по курсам обучения, то картина представляется таким образом: доля студентов, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью не более 0,5 часа в неделю, к 3-ему курсу возрастает соответственно с 8,8% на 1-ом курсе и достигает 29,9% опрошенных студентов. Уменьшается от 1-го к 3-ему курсу и доля студентов, занимающихся физической культурой не более 6 часов в неделю: соответственно с 64,3% до 52,6% студентов. К 3-ему курсу уменьшается число студентов с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых составляют 6-7 часов в неделю: на 1-м курсе – 18,2%, к 3-ему курсу – 9,3% опрошенных студентов.

При анализе ответов студентов на вопрос о достаточности двигательного режима для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 59,2% опрошенных студентов на этот вопрос ответили удовлетворительно; 24,4% затруднились ответить; 16,3% готовы признать недостаточным собственный двигательный режим. В отрицательной оценке собственного двигательного режима в структуре жизнедеятельности студентов и его влияния на сохранение здоровья в большей мере прослеживается динамика по курсам: 13,4% первокурсников, 18,1% второкурсников и 20,5% третьекурсников считают недостаточным свой двигательный режим. Это свидетельствует о том, что студенты старших курсов более критичны в оценке содержательных аспектов собственной жизнедеятельности.

Если посмотреть систематичность занятий физической культурой студентов по половому признаку, то картина представляется таким образом: к спортсменам себя отнесли 7,5% женщин и 22,3% мужчин; к физкультурникам – соответственно 61,8% женщин и

49,5% мужчин; не занимаются физической культурой и спортом 30,5% женщин и 28,1% мужчин. Таким образом, во-первых, женщины в меньшей степени заинтересованы в активной физкультурно-спортивной деятельности по сравнению с мужчинами; во-вторых, около 1/3 студентов (женщин и мужчин) не занимаются физическими упражнениями.

Анализ данных по курсам позволяет сделать вывод о том, что чем старше курсом становится студент, тем менее систематическими становятся его занятия физической культурой и спортом. Об этом говорят данные: к спортсменам себя отнесли 16,3% первокурсников, 19,5% второкурсников и 12,9% студентов третьего курса; к физкультурникам соответственно – 59,0% первокурсников, 53,4% второкурсников и 46,8% третьекурсников. Бросается в глаза рост доли студентов, не занимающихся физической культурой и спортом: на первом курсе – 24,6%; на втором курсе – 26,9%; на третьем курсе – 40,1% опрошенных студентов.

Анализ полученных данных показывает, что существенно влияют на уровень физкультурно-спортивной активности студентов следующие факторы и положительная мотивация: желание студентов повысить свою физическую подготовленность (54,4% студентов); необходимость оптимизировать вес, улучшить фигуру (45,7%); необходимость получения зачета по предмету «Физическая культура» (24,6%); возможность снять усталость, повысить работоспособность (21,8%); воспитать волю, характер (15,3%).

По мнению студентов, их потребности, интересы и мотивы включения в физкультурно-спортивную деятельность определяются состоянием материально-спортивной базы, направленностью содержания учебного и тренировочного процесса, наличием инвентаря, спортивной формы, доброжелательной атмосферы. Препятствуют формированию мотивации и активного положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности такие внутренние факторы, как: недостаток времени, отсутствие потребности в физкультурно-спортивной деятельности, вредные привычки (алкоголь, курение, лень и т.п.), состояние здоровья и др.

Для повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности следует рассмотреть приоритетность выбора форм занятий физическими упражнениями в вузе. Значительный интерес студенты проявляют к секционным занятиям по избранному виду спорта – 39,2% опрошенных студентов.

Второй по значимости формой физической активности выступают прогулки, игры, плавание – 30,3% студентов. Часть студентов считает для себя наиболее приемлемой формой занятия в клубах по физкультурно-спортивным интересам – 17,7%. Определенное число студентов хотели бы использовать для физкультурно-спортивной деятельности самостоятельную форму занятий – 15,4% студентов.

Если рассмотреть формы физической активности студентов по курсам, то у первокурсников на первом месте – секционные занятия по избранному виду спорта (38,1%), а затем уже прогулки, игры, плавание (27,3% опрошенных студентов); второкурсники как оказалось, еще в большей мере заинтересованы в секционных занятиях по избранному виду спорта (47,4%), а затем прогулки, игры, купания (24,6%); 41,9% опрошенных третьекурсников, в первую очередь, свою физкультурно-спортивную деятельность хотели бы проявить сначала в играх, плавании, прогулках, а затем уже занятия в секциях по избранному виду спорта.

Важным источником для последующих обобщений и выводов выступает анализ результатов ответов студентов на вопрос «Что значит для студентов физическая культура»? К сожалению, подавляющее большинство опрошенных студентов считают физическую культуру лишь как приятное времяпровождение, игру, развлечение – 41,4% студентов (в том числе 39,7% мужчин и 43,7% женщин).

Принципиальные статистически значимые отличия в показателях физического состояния студентов и их мотивационно-ценностных ориентаций в зависимости от курса обучения, особенностей факультета и спортивной специализации не обнаружены.

Полученные данные и имеющийся опыт авторов дают основание серьёзно предполагать, что освоение дисциплины «Физическая культура» осуществляется зачастую только через проведение учебно-тренировочных занятий без должного лекционного (теоретического) курса и проведения методико-практических занятий; в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» проводится только семестровая аттестация студентов по практическому разделу учебной программы; кафедры физического воспитания не располагают в необходимой мере учебно-тренировочной и материально-технической базой для качественного проведения учебных и дополнительных, а также для внеучебных занятий; учебные группы зачастую переполнены, что исключает возможность индивидуализации учебных занятий. Эти особенности в организации учебного процесса не создают должную основу для получения студентами неспециального физкультурного образования и эффективного формирования личной физической культуры студентов. Уровень теоретических знаний студентов крайне недостаточен для организации ими самостоятельных занятий по физической культуре, обеспечивающих жизненно необходимый двигательный режим.

При такой постановке учебного процесса кафедры не способны давать необходимое образование студентам в сфере физической культуры, а могут лишь в какой-то мере заниматься физической подготовкой студентов.

Выявлены основные причины, препятствующие формированию физической культуры студентов в образовательном процессе:

- преобладание в методике преподавания дисциплины «Физическая культура» воздействия на двигательную сферу человека в ущерб теоретической и методико-практической составляющих;

- не выполнение в полной мере учебной программы по физической культуре;

- слабая материально-техническая база кафедры физического воспитания для качественного проведения учебных занятий;

- слабое использование в учебном процессе новых информационных технологий обучения;

- отсутствие в фондах библиотек достаточного количества учебников и учебных пособий, рекомендованные Минобрнауки РФ по дисциплине «Физическая культура»

Принципиальные статистически значимые отличия в показателях физического состояния студентов и их мотивационно-ценностных ориентаций в зависимости от курса обучения, особенностей факультета и спортивной специализации не обнаружены.

Нами апробированы и могут быть рекомендованы пути повышения эффективности формирования физической культуры студентов в образовательном процессе вуза:

- прохождение в полном объёме теоретического и методико-практического разделов вузовской программы по физической культуре, рекомендованной Министерством образования РФ, с использованием новых информационных технологий, активных методов и средств общения и взаимодействия со студентами;

- проведение итоговой аттестации студентов по дисциплине «Физическая культура»;

- расширение теоретического и контрольного разделов программы по теме «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья». Особое внимание при этом следует уделять значению средств физической культуры для профилактики аутопатогенности – саморазрушающему поведению (наркомании, алкоголизма, курения и т.д.);

- организация самостоятельного изучения студентами во внеучебное время теоретического программы путем использования мультимедийных учебников сотрудниками Межвузовского Центра по физической культуре Санкт-Петербургского государственного политехнического университета (В.Ю. Волков, Л.М. Волкова «Физическая культура» и Д.Н. Давиденко «Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни»).

— проведение методико-практического раздела учебной программы по овладению студентами современных методов оздоровления организма и повышению биосоциальных резервов адаптации человека;

— организация обратной связи «студент-преподаватель» при решении проблемных ситуаций самостоятельно с использованием электронной почты, индивидуальных консультаций, обеспечение необходимыми теоретическими и методико-практическими материалами, совместного решения познавательных задач и др.

Вполне очевидно, что использование предложенных путей организации образовательного процесса вуза по дисциплине «Физическая культура» способствует формированию и развитию собственной физической культуры студента, освоению её ценностного потенциала, обеспечению студентами важнейшими аспектами знаний о жизнедеятельности человека, потенциале его здоровья, принципов здорового образа жизни и овладению практическими навыками и умениями по физическому совершенствованию личности в течение всей жизни.

Вклад физической культуры в высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, а также в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности. Такое гуманитарное направление физической культуры в вузе существенно повышает её культуuroобразующие функции и придает ей истинно педагогический характер. С помощью знаний, полученных по физической культуре, студенты должны создать целостное представление о процессах и явлениях, происходящих в живой природе, более полно понимать возможности современных научных методов познания природы и владеть ими на уровне выполнения профессиональных функций. Знания, полученные при освоении обязательного минимума содержания программного материала по физической культуре, должны составить базис представлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу формированию навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни. Такой подход к физкультурному образованию студентов влечет за собой отказ от традиционных моделей вузовского педагогического процесса и необходимости пересмотра целей физкультурного процесса в сторону развития его гуманизирующих и культуuroобразующих функций на современном этапе.

Характерное для большинства преподавателей физической культуры стремление к максимальной двигательной плотности занятий и их интенсивности в ущерб образовательной деятельности, превращает учебные занятия в уроки физической подготовки, снижая и так низкий образовательный эффект. Командно-строевые методы, доминирующие до настоящего времени в физическом воспитании студентов, привели к потере личности занимающего, где приоритетом воспитания до настоящего времени, ещё являются чисто внешние показатели уровня физической подготовленности студента и сдаваемые ими контрольные нормативы учебной программы. Отсюда принудительная подгонка личности под какие-то усредненные, сверху спущенные нормативы, что явно противоречит идее свободы личности, гуманистических принципов её формирования. К недостаткам физкультурного образования студентов можно отнести и недостаточность его образовательной и воспитательной сторон, в низкой информационной насыщенности занятий, в слабом привлечении студентов к анализу собственных выполняемых двигательных действий и умений, в отсутствии анализа и убеждений о повседневной необходимости своей физкультурно-спортивной деятельности и т.д.

Преодолеть отчуждение физкультурного образования от личности можно только путем дальнейшей гуманизации, поворота всей системы воспитания к человеку, к уважению к его личности, достоинства и доверия к нему, принятию и пониманию его интересов, личностных целей и мотивов его деятельности.

Организация учебного процесса в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта и установками примерной учебной программы по физической культуре требует от соответствующих кафедр коренных преобразований в содержании работы, подчиняя его достижению основной цели, сформулированной в программе – формированию физической культуры личности студента. Особенно значимые изменения должны произойти в организации учебной работы, содержание которой в значительной степени определяет эффективность всего учебного процесса. Сложившаяся десятилетиями система государственного устройства нашего общества сформировала человека, не готового к разным изменениям в обществе, к активному образу жизни, самостоятельному принятию жизненно-важных решений, освоению новых представлений и соответствующих форм практической деятельности. Обязательные занятия по физической культуре в различных образовательных учреждениях, в том числе и высшей школе, должны составлять основу в формировании физической культуры личности студента.

Анализ постановки учебного процесса в высших учебных заведениях позволяет очертить основные пути повышения эффективности деятельности вузовских кафедр физической культуры:

1. Реальное выполнение в каждом высшем учебном заведении требований Государственного образовательного стандарта в организации и проведении учебного процесса по физической культуре: полноценное чтение лекционного курса и проведение методико-практических занятий в пределах рекомендованной Министерством образования программы учебной дисциплины; прохождение в соответствии с вузовской программой курса «Физическая культура» на 1, 2, 3 и 4 курсах с проведением итоговой аттестации студентов.

2. Приобретение каждым высшим учебным заведением учебника «Физическая культура студента» и учебных пособий, рекомендованных Министерством образования РФ.

3. Повышение качества издаваемых учебных и учебно-методических пособий по дисциплине «Физическая культура».

4. Создание необходимых условий для регулярного повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров по физической культуре в рамках Примерной учебной программы дисциплины «Физическая культура» Минобразования РФ.

5. Внедрение в учебный процесс по физической культуре современных образовательных и информационных технологий не только на дневном, но и на заочном и очно-заочном обучении студентов.

6. Укрепление учебно-спортивной и научно-методической базы в высших учебных заведениях и создание студентам условий для занятий физической культурой во внеучебное время.

7. Возрождение в каждом высшем учебном заведении спортивных клубов, способных взять функцию по организации и развитию студенческого спорта.

Положительные перемены в жизни нашего общества должны повлечь за собой большие изменения в мировоззрении и идеологии, в образовании и культуре, в том числе и в физкультурном воспитании вузовской молодёжи.

Физкультура и спорт как замечательное общественное явление достигли своего современного высокого состояния, поддерживаемого и развиваемого в большинстве стран на высоком государственном уровне, благодаря длительному историческому пути. Движущей силой этого явления были и остаются потребности отдельного человека и общества в воспитании физически и духовно здорового молодого поколения, в подготовке его к жизни, в разностороннем развитии личности, в достижении удовольствия, радости, здоровья и многого другого, что могут дать занятия физкультурой и спортом.

Общеизвестно, что удовлетворение базисных социально-биологических потребностей человека является основной предпосылкой развития личности. В иерархии потребностей высшее место отводится потребностям в творчестве и самоактуализации личности. Без

преувеличения можно утверждать, что многие из них с успехом могут удовлетворяться в общедоступной и наиболее демократичной области человеческой деятельности – физической культуре. Особенно это касается занятий спортом, открывающих простор для удовлетворения потребностей высшего порядка в самоутверждении и творчестве. Этот положительный спортивный опыт затем с успехом может быть перенесен и на другие сферы деятельности человека, чему не мало поучительных примеров из жизненных судеб спортсменов.

Общество не располагает более полноценным средством, обеспечивающим физическую подготовленность людей к благополучной и полноценной жизни в современных условиях, чем физическая культура. Физкультурное воспитание, самостоятельные занятия физкультурой и спортом могут дать в первую очередь такие ценности, как крепкое здоровье, развитие способностей, необходимых человеку в различных сферах деятельности, полноценный активный отдых.

Полезность и необходимость занятий физкультурой и спортом большинством студентов осознается, но, по-видимому, основными препятствиями на пути их реализации являются обычная лень, нежелание или неспособность делать над собой усилия, преодолеть себя, а также отсутствие у многих в более раннем и восприимчивом возрасте опыта физической активности, прецедента личного яркого, сильного переживания, связанного с этим. На приобретение этого опыта, формирование ценностных ориентаций и мотивов занятий физкультурой и спортом во многом и должен быть направлен вузовский учебный процесс физкультурного воспитания студентов.

\* \* \*

---

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКОЙ  
АКАДЕМИИ ИМ. С.М. КИРОВА**

---

*И.И. Александров, О.Б. Березина, Н.В. Курова*

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1. Цель курса**

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**2. Задачи курса**

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

— овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

— обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

— приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **3. Содержание курса**

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

— физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

— социально-биологические основы физической культуры;

— основы здорового образа и стиля жизни;

— оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);

— профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

— теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

— практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности;

— контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный (базовый), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции.

## **РАЗДЕЛЫ КУРСА**

### **Теоретический раздел**

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

### **Практический раздел**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на *методико-практических* и *учебно-тренировочных* занятиях в учебных группах.

*Методико-практические занятия* предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

### **Контрольный раздел**

Контрольные занятия, зачеты, экзамены обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и ме-



тодических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (экзамен) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

### **Оценка освоения учебного материала программы**

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является выполнение в полном объеме учебно-тренировочных занятий, предусмотренных программой.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является посещаемость учебных занятий и результаты выполнения физических тестов.

### **Особенности освоения курса дисциплины в СПбГЛТА им. С.М. Кирова**

Прохождение курса «Физическая культура» в Санкт-Петербургской государственной лесотехнической академии им. С.М. Кирова составлено с учётом фундаментальных принципов, сформулированным в университетской хартии «Magna Charta Universitatum», принятой в Болонье в 1988 году, по циклам обучения с внедрением системы зачетных единиц и с учётом возможностей спортивной базы академии.

Программа предусматривает прохождение студентами 3-х учебных циклов.

1-й цикл: «РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»;

2-й цикл: «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА» / «СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ»;

3-й цикл: «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ».

На 1-ом и 2-ом курсах обучения освоение дисциплины «Физическая культура» студентами осуществляется главным образом по учебному циклу «Развитие и совершенствование физических качеств», задачей которого является повышение уровня физической, функциональной подготовленности и уровня физического (соматического) здоровья.

На 3-ем курсе и в осеннем семестре 4-го курса студенты проходят обучение по циклу «Избранный вид спорта» / «Система физических упражнений».

В весеннем семестре 4-го курса студенты завершают обучение по циклу «Теоретические основы физической культуры», начатому в рамках лекционного курса и методико-практических занятий предшествующих циклов обучения.

Заканчивается курс дисциплины «Физическая культура» итоговой аттестацией, проводимой на основании результатов освоения студентами отдельных циклов дисциплины.

Распределение учебных часов основных разделов учебной программы по курсам и семестрам обучения представлено в нижеприведённых таблицах 1-6.

*Таблица 1. Распределение учебных часов по всем курсам обучения и разделам программы*

Курс обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический	Практический		Контрольный	
		лекции	методико-практический подраздел		
1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6
I	6	24	96	10	136
II	–	–	126	10	136
III	2	2	60	4	68
IV	18	–	30	20	68
Всего:	26	26	312	44	408

*Таблица 2. Распределение учебных часов по разделам программы на 1-ом курсе обучения (основной цикл – «Развитие и совершенствование физических качеств»)*

Наименование этапов	Объём учебных часов					Учебные недели
	лекции	метод.- практ. занятия	учебно- трен. занятия	контр. занятия	всего часов	
1. Развитие общей выносливости средствами лёгкой атлетики.	6	6	28	2	38	1-4 (сентябрь), 5-9 (октябрь)
2. Развитие гибкости и силы средствами специальной физической подготовки.	–	2	8	2	18	10-14 (ноябрь)
3. Развитие выносливости средствами лыжного спорта.	–	4	26	2	36	15-18 (декабрь), 24-26 (февраль), 27-28 (март)
4. Развитие быстроты и ловкости средствами спортивных игр.	–	6	8	2	18	29-30 (март), 31-33 (апрель)
5. Развитие скоростно-силовых качеств средствами лёгкой атлетики.	–	6	14	2	26	34-35 (апрель), 36-40 (май)
Итого:	6	24	96	10	136	сентябрь – май

**Тематика учебных занятий 1-го этапа обучения  
«Развитие выносливости средствами лёгкой атлетики»  
цикла «Развитие и совершенствование физических качеств»**

*Лекции:*

№1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

№2. Закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

№3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

*Методико-практические занятия:*

№1. Организационно-методическое занятие.

№2. Методы оценки общей выносливости организма.

№3. Освоение техники спортивной ходьбы и бега.

*Учебно-тренировочные занятия:* Спортивная ходьба и бег на средние и длинные дистанции.

*Контрольные занятия:* Приём зачёта.

Таблица 3. Распределение учебных часов по разделам программы на 2-ом курсе обучения (основной цикл – «Развитие и совершенствование физических качеств»)

Наименование этапов	Объём учебных часов					Учебные недели
	лекции	метод.- практ. занятия	учебно- трен. занятия	контр. занятия	всего часов	
6. Совершенствование качества выносливости средствами лёгкой атлетики.	–	–	26	2	28	1-4 (сентябрь), 5-7 (октябрь)
7. Совершенствование качеств быстроты и ловкости средствами спортивных игр.	–	–	16	2	18	8-9 (октябрь), 10-12 (ноябрь)
8. Совершенствование качества выносливости средствами лыжного спорта.	–	–	34	2	36	13 (ноябрь), 14-18 (декабрь), 24-26 (февраль)
9. Совершенствование качеств гибкости и силы средствами специальной физической подготовки.	–	–	16	2	18	27-30 (март), 31 (апрель)
10. Совершенствование скоростно-силовых качеств средствами лёгкой атлетики.	–	–	34	2	36	32-35 (апрель), 36-40 (май)
Итого:	–	–	126	10	136	сентябрь – май

#### Тематика учебных занятий 2-го этапа обучения

##### «Развитие гибкости и силы средствами специальной физической подготовки» цикла «Развитие и совершенствование физических качеств»

*Методико-практические занятия:*

№4. Методы развития и оценки гибкости и силы.

*Учебно-тренировочные занятия:* Упражнения на развитие силы и гибкости.

*Контрольные занятия:* Приём зачёта.

#### Тематика учебных занятий 3-го этапа обучения

##### «Развитие выносливости средствами лыжного спорта» цикла «Развитие и совершенствование физических качеств»

*Методико-практические занятия:*

№5. Подготовка спортивного оборудования в лыжном спорте.

№6. Освоение техники основных лыжных ходов.

*Учебно-тренировочные занятия:* Ходьба на лыжах на средние и длинные дистанции.

*Контрольные занятия:* Приём зачёта.

**Тематика учебных занятий 4-го этапа обучения  
«Развитие быстроты и ловкости средствами спортивных игр»  
цикла «Развитие и совершенствование физических качеств»**

*Методико-практические занятия:*

№7. Освоение техники игры в волейбол.

№8. Освоение техники игры в баскетбол.

№9. Освоение техники игры в футбол.

*Учебно-тренировочные занятия:* Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).

*Контрольные занятия:* Приём зачёта.

**Тематика учебных занятий 5-го этапа обучения  
«Развитие скоростно-силовых качеств средствами лёгкой атлетики»  
цикла «Развитие и совершенствование физических качеств»**

*Методико-практические занятия:*

№10. Освоение техники толкания ядра.

№11. Освоение техники прыжка в длину.

№12. Освоение техники прыжка в высоту.

*Учебно-тренировочные занятия:* Толкание ядра, прыжки в длину и высоту.

*Контрольные занятия:* Приём зачёта.

**Тематика учебных занятий 6-го этапа обучения  
«Совершенствование качества выносливости средствами лёгкой атлетики»  
цикла «Развитие и совершенствование физических качеств»**

*Учебно-тренировочные занятия:* Спортивная ходьба и бег на средние и длинные дистанции.

*Контрольные занятия:* Приём зачёта.

**Тематика учебных занятий 7-го этапа обучения  
«Совершенствование качества быстроты и ловкости средствами спортивных игр»  
цикла «Развитие и совершенствование физических качеств»**

*Учебно-тренировочные занятия:* Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).

*Контрольные занятия:* Приём зачёта.

**Тематика учебных занятий 8-го этапа обучения  
«Совершенствование качества выносливости средствами лыжного спорта»  
цикла «Развитие и совершенствование физических качеств»**

*Учебно-тренировочные занятия:* Ходьба на лыжах на средние и длинные дистанции.

*Контрольные занятия:* Приём зачёта.

**Тематика учебных занятий 9-го этапа обучения  
«Совершенствование качеств гибкости и силы средствами специальной физической  
подготовки» цикла «Развитие и совершенствование физических качеств»**

*Учебно-тренировочные занятия:* Упражнения на развитие силы и гибкости.

*Контрольные занятия:* Приём зачёта.

**Тематика учебных занятий 10-го этапа обучения  
«Совершенствование скоростно-силовых качеств средствами лёгкой атлетики»  
цикла «Развитие и совершенствование физических качеств»**

*Учебно-тренировочные занятия:* Толкание ядра, прыжки в длину и высоту.

*Контрольные занятия:* Приём зачёта.

Таблица 4. Распределение учебных часов по разделам программы обучения студентов 3-го курса цикла «Избранный вид спорта» / «Система физических упражнений»

Объём учебных часов				
лекции	методико-практические занятия	учебно-тренировочные занятия	контрольные занятия	Всего часов
2	2	60	4	68

#### Тематика учебных занятий 3-го курса

*Лекция:*

№4. Теоретические основы отдельных видов спорта и оздоровительных систем физических упражнений.

*Методико-практическое занятие:*

№13. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или оздоровительной системы физических упражнений.

*Учебно-тренировочные занятия:* Тренировка в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

*Контрольные занятия:* Приём зачёта.

Таблица 5. Распределение учебных часов по разделам программы обучения студентов 4-го курса осеннего семестра цикла «Избранный вид спорта» / «Система физических упражнений»

Объём учебных часов				
лекции	методико-практические занятия	учебно-тренировочные занятия	контрольные занятия	Всего часов
–	–	30	4	34

*Учебно-тренировочные занятия:* Тренировка в избранном виде спорта или системы физических упражнений.

*Контрольные занятия:* Приём зачёта.

Таблица 6. Распределение учебных часов по разделам программы обучения для студентов 4-го курса весеннего семестра цикла «Теоретические основы физической культуры»

Объём учебных часов		
лекции	контрольные занятия	всего часов
18	16	34

#### Тематика учебных занятий весеннего семестра 4-го курса обучения цикла «Теоретические основы физической культуры»

*Лекции:*

№5 – №6. Основные сведения о жизнедеятельности человеческого организма.

№7 – №8. Здоровье и образ жизни.

№9. Олимпийский спорт, спорт для всех и современные системы физических упражнений.

№10. Общая и специальная физическая подготовка.

№11. Эмоции и спорт.

№12. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

№13. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Контрольные занятия:* Итоговая аттестация (экзамен).

\* \* \*

## **ВАЛЕОЛОГИЯ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ КАТАСТРОФЫ В УКРАИНЕ**

---

*Г.Л. Апанасенко*

За всю историю Украины тема выживаемости населения не звучала так остро (за исключением, быть может, страшного голодомора начала 30-х), как сейчас. Казалось, ресурсы людского потенциала неисчерпаемы, и расходовать их можно без ограничений. Поэтому народ для верховной власти всегда был средством, а не целью. Даже когда декларировалось (или декларируется) обратное. О нуждах населения часто забывали коммунисты, поставив заботу о развитии производительных сил выше интересов людей. Не случайно в «Трёх источниках и трёх составных частях марксизма» не нашлось места самому главному источнику и части – науке о человеке. Соответственно – главным критерием победы коммунизма было заявлено достижение более высокой производительности труда. Считалось, что это обязательно приведёт общество к счастливой жизни.

Антикоммунисты пошли ещё дальше. Они прямо игнорировали насущные потребности населения при проведении преобразований в стране. Многомесячные невыплаты заработной платы ради их одним известных идеалов убедительно показывают презрение к человеку – «пушечному мясу» реформ.

Кто сможет указать украинскому обществу верную дорогу к достижению желанного благополучия? В роли «проводников» выступали прежние партаппаратчики, юристы, бывшие советские «хозяйственники», уже в наши дни – новая финансовая элита, сторонники «украинской идеи». В итоге страна всё глубже сползает в пучину глобальной демографической катастрофы – несмотря на бурный рост производства.

Почему такое случилось? Потому что общество представляет собой более сложный организм, чем казалось. В нём действуют наряду с экономическими законами ещё и законы нравственные, психологические, этнические и др. И, как будет показано ниже, вторые «главнее» первых. Только в системной совокупности владея ими, можно осуществлять эффективное реформирование современного общества. Представители каких профессий должны возглавить это движение? Те, кто лучше других знают природу человека и механизмы его поведения. Прежде всего, это социологи, психологи, демографы, специалисты по популяционной медицине. Что касается юристов, экономистов, финансистов и хозяйственников, то они должны перейти к первым в функциональное подчинение. Только тогда может осуществиться декларируемый всеми лозунг: «Не человек для экономики, а экономика для человека!»

Соответственно в политическом словаре на первом месте окажутся не «инфляция», «приватизация», ВВП и т.п., а новые в политологии термины: продолжительность жизни, рождаемость, качество жизни и т.д. Эти понятия должны войти в категорию целей, отодвинув предыдущих лидеров в разряд средств.

На пороге демографической катастрофы верховная власть сейчас как никогда должна быть заинтересована знать всю правду о законах народонаселения и способах управления

им. Эта информация необходима также для общества, чтобы иметь представление о том, как государство выполняет свои обязательства перед народом.

К сожалению, современная наука, не говоря уже о медицине, оказалась неготовой предложить эффективные меры преодоления демографического кризиса. Основной упор делается на достижение экономического благополучия. Но даже при нынешнем росте производства мы достигнем сегодняшнего уровня развитых государств не ранее, чем через 50 лет. А геополитическая ситуация к этому времени изменится уже так, что миллионы темнокожих людей будут распахивать жирный украинский чернозём и удивляться: отчего при таком богатстве вымерли аборигены?

Есть большие сомнения в том, что экономическое благополучие решит рассматриваемую проблему. Например, на одного москвича пришлось за годы реформ в 22 раза больше финансовых поступлений, чем на среднего россиянина. Тем не менее, интенсивность вымирания жителей столицы России оказалась в два раза больше общероссийского показателя.

Как быть: следовать ортодоксальным технологиям выхода из кризиса или всё-таки выяснить истинную причину надвигающейся гибели страны и, исходя из этого, разработать эффективный путь для выхода из создавшейся ситуации? Ниже делается попытка ответа на этот вопрос.

Что может быть важнее в жизни, чем сама жизнь?

Тем не менее, выраженный рост заболеваемости и смертности в Украине с момента обретения независимости – непреложный факт. Одновременно катастрофическими темпами стала снижаться рождаемость. В итоге за 12 лет независимости население Украины сократилось на 4,7 млн. человек. Много это или мало? Для сравнения: за 4 года Великой Отечественной войны боевые безвозвратные потери СССР (убитые, умершие, пропавшие без вести, не вернувшиеся из плена) составили 8 млн. 668 тысяч человек. Но мы-то не воевали! И речь идёт об Украине, а не обо всём СССР с его 200 млн. населения! В России количество русских за время, прошедшее после распада СССР, сократилось на 2 млн. человек. И там во весь голос говорят о «демографической катастрофе». Мы же используем термин намного скромнее – «депопуляция». Многие даже не знают, что это такое.

Смертность в постсоветских славянских государствах оказалась настолько значительной, что её определили как наиболее важное событие, случившееся в мировом здравоохранении XX века (W. Cockerman, 2000). А термин «сверхсмертность славянских мужчин» пошёл гулять по страницам научных зарубежных изданий. Ни одно из объяснений этой «сверхсмертности» (постарение населения, всеобщая «алкоголизация», эмиграция и т.п.) не выдерживают никакой критики, если основываться на данных статистики. (Из-за недостатка места мы их не приводим). Во всяком случае, совершенно очевидно, что рост показателей смертности характерен, прежде всего, для лиц молодого и среднего возраста. А общая смертность, также как и младенческая, намного превысила показатели развитых стран мира.

Следует отметить и увеличившийся трагический разрыв между продолжительностью жизни мужчин и женщин, из-за которого украинки оказались обречёнными на 10-15 лет вдовства. Украина – страна вдов!!!

Трагизм ситуации подчёркивается ещё и тем, что в некоторых постсоветских странах динамика смертности в последнее десятилетие кардинально отличается от украинской: она снижается, несмотря на то, что доход на душу населения в этих странах ниже, чем в славянских государствах в среднем на 40%. (Объяснение этому факту будет дано несколько ниже).

Материальное благосостояние играет, конечно же, большую роль в проблеме здоровья. Тому имеется множество научных доказательств. Рост материального достатка с начала XX века привёл к снижению смертности в развитых странах мира. Наоборот, бедность и принадлежность к низкому социальному классу уменьшают жизнеспособность за

счёт неполноценного питания и плохих жилищных условий, ограничения возможности адекватного отдыха, получения образования и пр. Со времени распада СССР на его территории показатели благосостояния существенно снизились – до уровня начала 60-х годов.

Однако в 60-х годах смертность в СССР была одной из самых низких в мире. Достигнутый к тому времени уровень 6,9 на 1 тыс. населения (в Украине – 6,1!) до сих пор не смогли превзойти ведущие страны Европы и Америки. К тому же, можно перечислить большое количество бедных государств – Мексика, Бразилия, Куба, Венесуэла, Корея и др., у которых показатели смертности ниже, чем в наиболее богатых – Германии, Швейцарии, Швеции, Норвегии, США и др.

Таким образом, бедность не абсолютная причина роста показателей смертности. Например, среди регионов РФ наиболее неблагоприятная динамика экономических показателей наблюдалась в Дагестане: в сравнении с среднероссийскими показателями к концу 90-х г.г. здесь меньше потребляли мяса на 67%, молока на 10%, фруктов и ягод на 74%, яиц на 50%. Тем не менее, демографическая ситуация в этом регионе остаётся одной из самых благоприятных в России: общая смертность составляет 7,6 промилле против 15,7 в среднем по России.

К слову сказать, ситуация, сложившаяся на постсоветском пространстве, не является исключительной. Например, в США за время великой экономической депрессии промышленное производство сократилось к 1932 году на 47% по сравнению с 1929 годом. Инвестиции упали в 4 раза. Тяжёлая промышленность была загружена на 15-20% от имеющихся мощностей. Численность безработных достигла трети населения. Разорились миллионы держателей акций, страну захлестнула волна банкротств. То есть ситуация очень напоминала нашу. Сходство в масштабах кризиса позволяло ожидать и сходного ухудшения демографических показателей. Ничего подобного! Большинство показателей здоровья населения, включая смертность, сохранили благоприятную динамику. Уровень самоубийств в Америке 30-х вырос всего на 5-8% по сравнению с динамикой предшествующих лет. В Украине количество самоубийств с 1988 по 1999 год возросло на 58%, а в России – на 60% (с 1990 по 1994 г.). В 30-е годы выраженный экономический спад и ухудшение уровня жизни населения происходили и на территории Европы. Тем не менее, демографическая ситуация не претерпела существенных изменений: в Англии смертность повысилась на 5%, в Германии на 2%, Швеции – на 1%, в остальных государствах показатели здоровья оставались стабильными.

И ещё один пример, который заставит нас обратиться к нематериальным факторам, определяющим жизнь общества. Послевоенные годы характеризуются ростом благосостояния практически во всех странах мира, включая страны социалистического лагеря. Параллельно с этим уменьшались показатели смертности. Но с середины 60-х при продолжающемся росте ВВП показатели смертности в группе стран Варшавского договора стали неуклонно увеличиваться. В так называемых странах «свободного мира» динамика смертности по-прежнему носила позитивный характер.

В чём причина этого явления?

Для того чтобы в этом разобраться, нам придётся обратиться к основам новой науки, которая, к сожалению, усилиями некоторых «учёных» и прямых неучей приобрела скандальную известность. Речь идёт о валеологии – науке о здоровье человека. Родившись в СССР, валеология получила приоритетное развитие в Украине. Её методология основана на том, что здоровье необходимо характеризовать прямыми показателями, а не от обратного, как это делается на практике (заболеваемость, смертность и т.д.). Тогда здоровьем можно «управлять». Но для того, чтобы это сделать, нужно иметь представления о человеке как целостной системе, а не как сумме органов и тканей. С позиций валеологии человек представляет собой единую систему, состоящую из трёх иерархических уровней: духовного, психического и телесного. При этом духовность – вершина иерархии этой



системы. То, что происходит на низших уровнях организации человека – психическом и телесном – целиком определяется состоянием духовной сферы. Здесь, конечно, валеология ничего нового не открыла: все древние философские и религиозные учения стоят на этих же позициях. Но она впервые использовала этот подход для анализа демографических процессов.

Исходя из методологических предпосылок валеологии, было высказано предположение о том, что физическая жизнеспособность населения зависит не только от условий бытия (материальных факторов), но и от нравственной атмосферы и эмоционального состояния общества (духовных и душевных факторов).

Проблемой духовности наука никогда не занималась. Зато много занималась этим теология. В теологической психологии выделяются три группы факторов духовного неблагополучия. Первая группа содержит «грехи» порочных целей, которые заставляют человека выбирать в жизни ложный путь (сребролюбие, блуд, чревоугодие, «сотворение кумиров»). Вторая группа – это «грехи» разрушительных социальных отношений. Одни из них приводят к деструкции общества (через индивидуализм, эгоизм, зависть, неуважение к старшим), другие – к подавлению свободы личности (через диктатуру массовой культуры или гордыню авторитарной власти). Третья группа включает «грехи» пагубных эмоций, которые формируют в сознании человека доминантные очаги саморазрушения (гнев, тоска, потеря смысла жизни, безысходность). Теология называет всё это не просто «грехами», а «смертными грехами», то есть ведущими к смерти человека.

Всё, что происходит сейчас на постсоветском пространстве, являет собой «насилие над духом», попыткой «ампутировать» старую душу и пересадить новую. Но не во всех странах распавшегося СССР так катастрофически «перемальвается» духовность населения. В части стран, в которых в годы советской власти ислам был загнан в подполье, он вышел на духовную и политическую авансцену, сцементировал общество, заставив его жить по законам предков (хотя многие из них не могут быть приняты европейским разумом). Именно этим объясняется, на наш взгляд, положительная динамика показателей смертности в исламских республиках, несмотря на отставание в экономических показателях. Это значит, что неприятие новой идеологии определяется не столько предыдущим советским воспитанием, сколько дальней исторической памятью народа, его этническим архетипом (коллективным бессознательным по К. Юнгу).

В Украине делаются попытки вернуться к религиозным традициям предков.

За 10 лет независимости в религиозной сфере Украины произошли изменения, как ни в одной другой отрасли общественной жизни. По сравнению с 1991 годом религиозная сеть выросла почти в два раза – с 13,2 тыс. до 26,8 тыс. религиозных организаций, конфессий, течений. Сегодня церковную службу в Украине осуществляют 32 тыс. священнослужителей, в стране действуют 250 духовных центров и управлений, митрополий и епархий. Увеличилось в пять раз количество монастырей, и на сегодня их насчитывается 306. В сферах благотворительности и милосердия действуют 245 миссий, что в 11 раз больше, чем в 1991 г. "Духовное обучение" проводится в 138 учебных заведениях, что в 8 раз больше, чем на момент провозглашения независимости Украины. Более чем в 18 раз возросла численность церковных периодических изданий. По данным социологических исследований, Церковь пользуется наивысшим доверием населения по сравнению с другими общественными институтами. Но привело ли это к «миру под оливами»? Разногласия в конфессиях Христианства ещё больше усугубили духовный кризис общества.

Можно предположить, что духовное неблагополучие не только способствует развитию заболеваний (через психосоматические механизмы, хорошо известные врачам), но и само является повреждающим фактором. Доказать такое влияние на физическое здоровье возможно только в длительных исследованиях. Если ухудшение духовного благополучия будет сопровождаться ростом заболеваемости и смертности, значит «греховность» предстаёт в медицинском понимании фактором риска развития заболеваний и смерти. Прове-

дение подобных исследований требует «измерения» духовности. Приборами это сделать невозможно, т.к. объектом измерения выступают нематериальные явления. В подобных ситуациях теология рекомендует оценивать нравственность человека опосредованно – «по делам его». Чем больше общество расположено к совершению дурных поступков, тем чаще они случаются. Следовательно, по количеству нарушений общечеловеческих заповедей (не убий, не укради, не прелюбодействуй, не сотвори себе кумира, почитай родителей, не отчаивайся и т.п.) можно ретроспективно судить об уровне духовной ущербности общества. Единицами измерения способны служить данные официальной статистики о действиях, которые считаются нарушением перечисленных заповедей: убийства, грабежи, разводы, алкоголизм, брошенные родители и дети, самоубийства и др. Там, где социальные аномалии встречаются чаще, уровень проявления ущербной духовности населения выше.

Следует отметить, что духовность в валеологии трактуется не в религиозном смысле, а в светском. Под духовностью понимают особую деятельность сознания, направленную на постижение смысла жизни и своего места в ней, на определение критериев добра и зла для оценки людей и событий. Благополучными считаются действия, соответствующие общечеловеческим нормам нравственности, закреплённым народной мудростью в религиозных заповедях. Они предназначены для поиска оптимальных форм существования и развития человека и общества. Противоположные мотивы относятся к сфере духовного неблагополучия («греховности»).

К основным индикаторам ущербной духовности, доступным для сравнительной оценки, относятся убийства и самоубийства. Первые отражают агрессивность, озлобленность, вторые – безысходность, потерю смысла жизни. В странах бывшего СССР в период перестройки (1984 – 1986 г) выявлено существенное снижение частоты суицида (Varnik, 1997), что может трактоваться как проявление социального оптимизма. Однако этот спад к концу 80-х — началу 90-х годов сменился периодом неуклонного роста суицидальности, в том числе и в Украине. Параллельно с этим росла заболеваемость и смертность.

Суммарную величину духовного неблагополучия характеризует общая преступность. С 1986 г. по 1995 г. количество убийств в России возросло в 4 раза, грабежи и разбои в 6 раз, суммарная преступность в 2,2 раза. Для изучения связи перечисленных параметров было проведено исследование на материале российской статистики (И.А. Гундаров). Обнаружено тесное совпадение между динамикой нравственного и физического неблагополучия. Степень корреляции обеих траекторий достигала 0,85. Всякое повышение или снижение преступности сопровождалось повышением или снижением смертности (рис.4). Подобная по характеру связь обнаружена и между динамикой самоубийств и смертности.

В обоих случаях каждая из группы причин не могла вызывать другую. Значит, существовал какой-то скрытый агент, который формировал общую единую предрасположенность к преступлениям, убийствам, самоубийствам и болезням. Ни один из известных медицинских, экологических, геофизических или иных факторов не повторял представленной траектории. Вероятнее всего, в роли «серого кардинала» выступало нравственно-эмоциональное состояние общества.

Изложенные материалы служат достаточным основанием для выдвижения гипотезы о значении духовного неблагополучия как фактора риска преждевременной смерти. Можно сделать и более широкое предположение о существовании *закона духовно-демогра-фической детерминации*.

Аргументы в пользу существования этого закона накоплены в достаточном количестве. К их числу относится масштабное исследование И.А. Гундарова, проведенное на материале 52 стран Европы и Америки, представивших свои данные в ВОЗ к 1990 г. Анализировалась связь между уровнем духовного неблагополучия и смертностью от основных групп заболеваний. Духовное неблагополучие оценивалось по количеству самоубийств.

Выбор самоубийств объяснялся тем, что они отражают действие наиболее мощных разрушающих психику сил.

В зависимости от интенсивности самоубийств, страны разделены на 4 группы: низкий уровень (менее 5 случаев на 100 тыс. населения), средние (5-9 и 10-19 случаев) и высокий (более 20 случаев). Обнаружено, что при переходе от низких уровней самоубийств к высоким наблюдался рост смертности от сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин на 33%, у женщин – на 24%. Ещё более существенным оказалось увеличение смертности от злокачественных новообразований: у мужчин на 110%, у женщин – на 95%.

Духовное неблагополучие общества способно влиять и на показатели рождаемости. Принято считать, что в основе спада рождаемости – обнищание населения и непомерные финансовые траты на уход за новорождёнными и воспитание детей. Соответствующий анализ убеждает, что это не единственная причина. К примеру, за десятилетие 90-х г.г. количество аборт не увеличилось, а уменьшилось (из-за уменьшения количества беременных). Одновременно – по этой же причине – снизилось количество смертей в связи с легальными и криминальными прерываниями беременности. Отмечено также увеличение репродуктивных дисфункций у женщин и уменьшение полноценных сперматозоидов у мужчин. С 1991 года в Украине именно мужчины - ведущая причина бездетности в семьях. Таким образом, если даже все молодожёны захотят иметь детей, далеко не у всех это получится. Все эти неблагоприятные для демографической ситуации явления, выражающиеся в спаде рождаемости, опять же хорошо коррелируют с приростом преступности и асоциального поведения.

Есть и другие причины снижения рождаемости, которые также нужно иметь в виду. К примеру, навязывание через рекламу индустрии сексуальных развлечений, стремление к сексу ради секса, деперсонализация интимных связей ведут к снижению либидо, потенции и оргазма (В. Франкл, 1990).

Большую опасность массовых сексуальных дисфункций несёт внедрение в школьные программы раннего полового образования. Снятие покрова романтичности с отношений между мужчиной и женщиной, низведение любви до уровня сугубо технических аспектов интимной связи, приводят к торможению эротического чувства, а затем – к необходимости поиска необычных, извращённых способов удовлетворения половой потребности. Всё это – проявление ущербной духовности общества («не прелюбодействуй»!).

Из всего изложенного следует, что при прочих равных условиях улучшение (ухудшение) нравственно-эмоционального состояния общества сопровождается соответствующим изменением демографической ситуации. Даже если сделать украинцев в 10 раз богаче, сохранив при этом нынешнюю социальную атмосферу (эгоизм, резкое расслоение на богатых и бедных, неуверенность в завтрашнем дне и пр.), то трудно ожидать увеличения рождаемости.

Возможность управления рождаемостью через психосоциальные условия многократно доказана историей. В Германии 30-х годов после прихода к власти Гитлера отмечался выраженный эмоциональный подъём (не будем анализировать его непосредственные причины). Одним из проявлений его был взлёт рождаемости. Другой пример – североамериканский «бэби-бум» 50-60 годов. Это опровергает бытующее среди демографов мнение, будто снижение рождаемости есть обязательное проявление цивилизации, не поддающееся произвольной коррекции.

В международных «Докладах по человеческому развитию» большое внимание уделяется выбору интегральных индикаторов прогресса. Их планируется заложить в основу реформ глобального управления человечеством для достижения «максимальной планетарной справедливости». Наибольшее распространение получил «индекс развития человеческого потенциала» (ИРЧП). Он складывается из четырёх показателей: валовой доход на душу населения, уровень грамотности, показатель поступивших в учебные заведения и продолжительность жизни от момента рождения. Однако перечисленные показатели ха-

рактируют, по сути, всё тот же уровень материального достатка. Это относится и к продолжительности жизни, если рассчитывать её с момента рождения, а не более поздних возрастов. В таком случае она сильно зависит от младенческой смертности, которая напрямую определяется экономическим благополучием государства и уровнем развития здравоохранения. В отличие от младенцев, у взрослых продолжительность жизни формируется в сильной степени под влиянием духовного состояния. Взрослые обладают самосознанием, которого нет у маленьких детей.

В какой мере предлагаемый западными учёными показатель отражает самое главное человеческое качество – уровень нравственности и душевную гармонию? Проведенными исследованиями (Оксфордский университет, 2000) показано, что увеличение ИРЧП сопровождалось выраженным ростом безысходности, убийств, изнасилований, разводов. Получается, что этот показатель в предложенном наборе критериев отражает не развитие человеческого потенциала, а его деградацию.

Становится очевидным, что ни производственные, ни монетаристские показатели, ни ИРЧП не являются достаточными индикаторами для характеристики гармонического развития общества. Они отражают лишь условия бытия. Но в них нет самого главного – оценки субъективного благополучия человека, включая смысл и цель существования, удовлетворённость собой и условиями жизни. То есть того, что называется «качеством жизни» (КЖ). *Качество жизни отражает субъективное восприятие человеком его физического, психического и социального функционирования.* Именно этот показатель должен быть главным при оценке прогресса цивилизации и эффективности преобразований в обществе. Исследования показывают, что КЖ человека зависит от экономической составляющей примерно на 40%, остальные 60% приходятся на эмоциональную сферу (И.А. Гундаров). Исследования качества жизни населения осуществляются валеологами и в нашей стране: показана тесная связь качества жизни и «количества» здоровья жителей г. Киева

Из всего изложенного становится очевидным, что ни капитализм, ни коммунизм не способны обеспечить необходимые условия для высокого качества жизни. *Оба пути – диктатура идеологии и диктатура денег – ведут к деградации человечества. Необходим третий путь – путь гуманизации общества.* Новый путь способен объединить на справедливой основе подавляющее большинство населения – как индивидуалистов, так и коллективистов, монархистов и анархистов, славянофилов и западников.

Что это за путь? Автор не может пока дать ответ на этот вопрос. Главное - сформулировать проблему, а она, мне думается, сформулирована.

Для поиска ответа на этот вопрос в России, например, создана Ассоциация независимых учёных «Россия XXI век», в которую вошли социологи, психологи, демографы и...валеологи. То есть все те, кто знает природу Человека и законы его поведения. Ассоциация готовит проекты законов, направленных на гуманизацию общества.

Быть может, настало время создать нечто подобное и у нас. Время не ждёт!

\* \* \*

## ОБЩИЕ ВОПРОСЫ УПРАВЛЕНИЯ МАРКЕТИНГОМ ПРЕДПРИЯТИЯ СФЕРЫ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ УСЛУГ

*А.С. Созинов*

Хорошо известно, что маркетинг — наиболее «болезненное» место большинства российских предприятий. Проблема производства продукта уже давно отошла на второй план, а способность предприятия продавать произведенную продукцию является наиболее важным индикатором для потенциальных инвесторов. Многие предприятия предпринимают шаги к тому, чтобы реорганизовать или создать вновь систему маркетинга предприятия. В сфере услуг, а тем более в сфере спортивных услуг, проблема управления маркетингом практически не разработана. Этому есть как объективные, так и субъективные причины.

Учитывая, что большинство предприятий сферы спортивных услуг находятся в сложном финансовом положении, обычно рекомендуется начать с действий, которые не требуют значительных затрат.

1. Обычно это меры организационно-управленческого характера, которые при целенаправленной реализации позволят предприятию значительно повысить эффективность службы маркетинга и сбыта. Безусловно, было бы желательно провести детальное исследование рынка, определить потенциал различных групп потребителей, оценить возможности компании и конкурентные преимущества, а также разработать новую маркетинговую стратегию, учитывающую эти преимущества и потенциал рынка. Более эффективно эту работу можно провести с участием консультантов по управлению.

2. Подготовка к созданию и внедрению системы управления маркетингом предприятия сферы физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг обычно начинается с анализа следующих функций:

Функции	Описание
Разработка стратегии	Определение направлений совершенствования старой и разработки новых услуг. Определение ключевых потребителей и сбытовой политики
Исследования рынка	Анализ сбыта. Исследование рынков. Определение наиболее привлекательных рынков сбыта.
Продвижение спортивных услуг на рынок	Выставки, презентации. Реклама. Стимулирование спроса.
Сбыт конечным потребителям	Прямые контакты с потребителями (телефонные звонки, личные посещения). Определение реакции потребителей на физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги предприятия.
Сбыт посредникам	Контакты с посредниками (телефонные звонки, личные посещения). Определение реакции посредников на услуги предприятия.
Административная поддержка сбыта	Обработка информации о сбыте услуг. Материально техническая поддержка сбыта.
Управление платежами	Контроль платежей, управление дебиторской задолженностью
Юридические вопросы (контрактация)	Подготовка контрактов и других юридических документов, связанных со сбытом продукции или услуг предприятия).

Необходимо назначить ответственных за выполнение данных функций, наделить их полномочиями и ресурсами, определить критерии оценки эффективности их работы и ответственность. Система вознаграждения сотрудников подразделения маркетинга и сбыта

должна быть связана с результатами деятельности компании на рынке.

3. Описание услуг: 1) наименование услуги; 2) преимущества и недостатки; 3) важнейшие конкурентные преимущества

4. Определение своих потребителей (целевые группы потребителей) и оценка потенциала каждой целевой группы потребителей.

5. Для каждой целевой группы потребителей формулирование: 1) Причины, по которым клиенты покупают ваши услуги; 2) Причины, по которым клиенты отказываются от покупки.

6. Описание способов продвижения услуг целевым группам потребителей, определение наиболее эффективные из них.

7. Анализ ценовой политики.

8. Определение типичных размеров сделок (крупные, средние, малые), их объемы в денежном и натуральном выражении.

9. Определение приоритетов, концентрация усилий и ресурсов только на тех физкультурно-оздоровительных и спортивных услугах, которые вносят наиболее значительный вклад в покрытие общих затрат и только на тех целевых группах потребителей услуг, которые имеют наивысший потенциал.

10. Определение точки безубыточности компании (минимально допустимый объем продаж) в денежном выражении.

11. Расчет индивидуального плана продаж для каждого сотрудника.

12. Определение минимального количества сделок, которое должна совершать компания за отчетный период.

13. Анализ продуктивности работы отдела продаж.

14. Определение количества контактов, которые должна обеспечить компания для того, чтобы достичь необходимого объема продаж.

15. Определение количества контактов и клиентов, которые должен обеспечить один сотрудник отдела продаж.

16. Создание такой системы мотивации персонала, которая будет ориентировать сотрудников службы маркетинга и сбыта на достижение результатов.

17. С учетом данных анализа выполнения задач и функций определение состава и количества сотрудников отделов маркетинга и сбыта.

18. Анализ процесса продаж и определение критических стадий (поиск контактов или доведение информации до клиентов, инициирование интереса, определение потребностей клиента, подготовка предложения, получение оплаты), которые требуют совершенствования.

19. Разработка плана маркетинга: 1) какие спортивные услуги продавать и кому; 2) ценовая политика; 3) система распределения; 4) методы продвижения услуги, как вы будете информировать клиентов о своих услугах.

20. Определение плана продаж и другие показатели, по которым будут оцениваться результаты деятельности подразделения маркетинга и сбыта.

Несмотря на то, что данный перечень задач выглядит внушительно, это только начало на пути создания эффективной службы маркетинга и сбыта, но без их реализации вряд ли можно добиться успеха на рынке.

Формализация вышеприведенных позиций создания системы управления маркетингом предприятия сферы физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг требует привлечения такого понятия как маркетинговый потенциал предприятия. В связи с этим резко встает вопрос о выборе инструментария оценки маркетингового потенциала предприятия, который позволит оперативно определять внутренние возможности и слабости подчиненной хозяйственной единицы, обнаруживать скрытые резервы в целях повышения эффективности ее деятельности.

А. Берлин и А. Арзамов (2001) отмечают, что необходимо различать понятия производственно-экономического и рыночного потенциала предприятия. Последний представляет собой максимально возможный объем реализации при данном уровне обеспеченности ресурсами и является мерой использования первого.

Производственно-экономический потенциал характеризуется размерами имеющихся у предприятия основных фондов и персонала. Однако в современных условиях в качестве его важнейших составляющих, на взгляд выше отмеченных авторов, необходимо рассматривать также применяемые технологии и управленческие ресурсы. В результате он может быть представлен в виде некоторой функции:  $P = f(X_i), i = 1, \dots, 4$ ; где:  $X_i, i - \acute{e}$  компонент производственно-экономического потенциала.

Г.С. Мерзликина и Л.С. Шаховская (1998) в своей монографии «Оценка экономической состоятельности предприятия» к предметным составляющим потенциала промышленного предприятия относят рыночный потенциал, который характеризует потенциальный спрос на продукцию и долю рынка, занимаемую предприятием; потенциальный объем спроса на продукцию предприятия; предприятие и рынок труда; предприятие и рынок факторов.

На наш взгляд, основой экономического потенциала должна быть именно маркетинговая составляющая, так как в условиях рыночной экономики усиление конкурентных отношений на мировых и отечественных рынках, стремительное развитие и смена технологий, растущая диверсификация бизнеса предъявляют новые требования к процессу планирования деятельности предприятия – не от производства, а от потребности.

Э. Сандей (2000) под *маркетинговым потенциалом предприятия* (МП) понимает способность маркетинговой системы хозяйствующего субъекта обеспечить его постоянную конкурентоспособность на основе: качественного управления и организации маркетинга предприятия в целом; эффективного использования человеческого капитала; применения новейшего маркетингового инструментария; рационального использования имеющихся финансовых и материальных ресурсов.

По функциональному признаку маркетинговый потенциал характеризует способность маркетинговой системы: проводить маркетинговые исследования; сегментацию рынков сбыта услуг и позиционирование; изучать потребителей продукции и конкурентов; исследовать окружающую среду предпринимательской деятельности; определять цены, льготы, скидки; разрабатывать товарную марку; проводить рекламную кампанию и т.д.

На протяжении своей жизни все организации проходят определенные жизненные циклы и в соответствии с этим в рамках каждой из фаз жизненного цикла маркетинговая служба предприятия должны выделять приоритетные направления своей деятельности (см. табл. 1).

Данная таблица, является той «временной решеткой», на которой необходимо решать задачи прогноза с помощью имитационной модели.

Реалии большинства российских предприятий таковы, что маркетинг, как функция управления и образ действия, так и не стал нормой повседневного поведения сотрудников всех структурных подразделений.

Основные из проблем, препятствующие эффективному функционированию службы маркетинга промышленного предприятия, можно условно разделить на *внешние*, возникающие вне предприятия и обычно находящиеся вне сферы его влияния, и *внутренние*, имеющие место внутри предприятия и связанные, как правило, с ошибками и упущениями руководства и персонала.

Таблица 1. Приоритетность выполнения маркетинговых функций в зависимости от жизненного цикла организации

Фаза ЖЦ организации	Приоритетные направления работы службы маркетинга
0 фаза – становление	Проведение маркетинговых исследований. Сегментация рынков сбыта физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг и позиционирование. Изучение потребителей услуг и конкурентов. Исследование окружающей среды предпринимательской деятельности.
1-я фаза – развитие	Определение номенклатуры выпускаемой продукции, цен, льгот, скидок. Участие в обеспечении качества спортивных услуг. Организация обучения персонала.
2-я фаза – стабилизация	Разработка товарной марки. Проведение рекламных компаний.
3-я фаза – кризис	Инициирование технологических новшеств. Уточнение направления НИОКР Организация рынка вторичных ресурсов.

К **внешним** проблемам могут быть отнесены:

1. *Несовершенство законодательства в области регулирования деятельности предприятия сферы физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.*

2. *Отсутствие объективной информации о рынке.* В условиях рыночной экономики предприятие не может эффективно работать, не располагая информацией о том, что происходит в занимаемом им сегменте рынка. Данную информацию оно может получить путем проведения кабинетных и полевых исследований.

Практика проведения маркетинговых исследований на промышленных предприятиях позволяет обобщить и перечислить наиболее типичные ошибки, встречающиеся в ходе таких работ (А.М. Грузинов, 1998).

При постановке задачи: отсутствие представления о целях и структуре исследования; отсутствие методических подходов к решению отдельных задач; неправильное определение временного интервала прогнозирования; несвоевременность (отсутствие оперативности).

При сборе маркетинговой информации: неправильный выбор источников информации; неверная оценка достоверности источников информации; преувеличение объективности мнения экспертов по узкоспециальным вопросам; преувеличение значимости количественных показателей.

При анализе рынка: отсутствие представлений о месте данного рынка в экономической системе региона или отрасли; отсутствие представления о перечне, роли и взаимосвязи отдельных экономических субъектов, действующих на данном товарном рынке; невнимание к роли государственного управления.

При оценке объема рынка: ориентация на декларируемую потребность, а не на фактический платежеспособный спрос; использование нормативов потребления, неадекватных имеющимся потребностям внешней среды.

При выборе перспективных потребительских рынков: ошибочное представление о тенденциях развития экономического кризиса в России.

При выборе перспективных территориальных рынков: ошибочные представления о региональных особенностях развития спроса в России; отсутствие анализа спроса по ресурсному обеспечению производства продукции.



3. *Неустойчивость производственно-хозяйственной деятельности контрагентов.* Составление маркетингового плана предприятия во многом затруднено из-за отсутствия точных данных, необходимых для прогнозирования поведения контрагентов в будущем. Это вызвано как внешними, так и внутренними причинами. К внешним причинам следует отнести непредсказуемость экономической и политической обстановки в стране, которая может привести не только к ухудшению производственно-хозяйственной деятельности предприятия-контрагента, но даже к банкротству. К внутренним факторам относятся неэффективная политика в области использования оборотного капитала, низкий уровень техники, технологий и т.д. Поэтому каждое предприятия должно не только вести реестр своих контрагентов, но и периодически оценивать их финансовое состояние, конечно, если это представляется возможным.

4. *Интернационализация предприятий.* Покупатели и поставщики товаров и услуг становятся более глобальными в своем подходе к бизнесу. Появление единого европейского рынка, в частности повлекшее за собой общие стандарты в требованиях к безопасности продукции, ее качеству и т.д., послужило ускорению и усилению тенденции глобализации. При этом трудность маркетинга заключается в реструктурировании местной маркетинговой деятельности с целью успешной международной конкуренции на несоизмеримо более крупных рынках

В качестве общих путей анализа внешних проблем можно предложить следующую последовательность действий:

1. Установление границ внешней среды. На данном этапе необходимо определить масштабы своей деятельности.

2. Определение факторов внешней среды негативно влияющих на результаты деятельности маркетинговой службы, проведение анализа их значимости.

3. Разделение факторов на факторы прямого и косвенного воздействия (В.П. Соколов, 2002). Факторы прямого воздействия оказывают непосредственное влияние на эффективность функционирования маркетинговой службы. К входным факторам прямого воздействия относятся: отношения с контрагентами, государственными органами, принятие законов, состояние рынка трудовых ресурсов и т.д. К выходным факторам прямого воздействия следует отнести: деятельность конкурентов, поведение потребителей, средства рекламы и т.д. Под средой косвенного воздействия понимаются факторы, которые не могут оказывать прямого немедленного воздействия на результаты деятельности службы маркетинга, но, тем не менее, сказываются на них.

4. Определение величины и характера изменения факторов прямого воздействия.

5. Определение условий, при которых факторы косвенного воздействия могут перейти в разряд факторов прямого действия, и отражение возможности такого перехода в прогнозной модели.

К **внутренним** проблемам, препятствующим эффективному функционированию службы маркетинга предприятия обычно относят:

1. *Хроническая нехватка средств на развитие маркетинга на предприятии.* Однако, это ошибочное мнение, так как составление финансового плана предприятия, направленного на достижение поставленных перед ним стратегических и тактических целей, прежде всего, базируется на достоверной прогнозной оценке уровня спроса, возможных тенденций его изменения, что в свою очередь предполагает выделение определенных средств на маркетинговые исследования.

2. *Непонимание руководством значимости маркетинга в деятельности предприятия.* Применение маркетинговых мероприятий на отечественных предприятиях, как правило, носит разовый характер. Это обусловлено тем, что руководство многих из них недопонимает значимости маркетинга. Руководители думают, что служба маркетинга поможет (через рекламу) улучшить сбыт продукции предприятия, а исследования рынка – выработать

правильную стратегию и найти новых потребителей. Большинство из них характеризуют маркетинг как рекламу, исследование рынка, знание своего потребителя и т.д.

Между тем, маркетинг следует рассматривать гораздо шире – как систему взаимодействия предприятия с внешней средой, направленную на получение прибыли. Система маркетинга определяет взаимодействие предприятия с внешней средой, т.е. предполагает двухсторонние связи: с одной стороны, на предприятие должна поступать информация о рынке, с другой – предприятие должно активно воздействовать на рынок. Причем средствами воздействия являются не только реклама, но и ценовая политика предприятия, его сбытовая сеть, имидж и т.д.

\* \* \*

## **К ВОПРОСУ О СРЕДСТВАХ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

---

*И.Н. Хохлов, М.А. Савенко*

Демографическая ситуация в современном обществе характеризуется постепенным и повсеместным увеличением в составе населения доли пожилых людей, то есть лиц старше 60 лет.

На увеличение продолжительности жизни влияет рост образовательного и культурного уровня населения, повышения качества медицинской помощи, гуманизация общественных отношений и т.д., поэтому возросло абсолютное количество пожилых людей в обществе. Снижение рождаемости привело к уменьшению доли детей и молодежи и, соответственно, к увеличению количества лиц «третьего» возраста.

Известно, что процесс старения населения идет с различной интенсивностью в различных странах и даже отдельных регионах каждой страны. Наибольшая доля пожилых людей в составе населения отмечается в наиболее социально и экономически благополучных государствах (Дания, Швеция, Норвегия), где интенсивность действия факторов инициирующих увеличение доли пожилых в составе населения, особенно велика.

Интересным является факт, что европейская часть России относится специалистами к регионам, где потенциал долгожительства достаточно велик, и при повышении качества жизни количество долгожителей в нашей стране может существенно увеличиться.

Специалисты, придерживающиеся оптимистической точки зрения, учитывают не только факт увеличения пожилых людей в обществе, но и возрастание уровня здоровья населения, а, следовательно, возможности продления периода социальной и экономической активности, в том числе и трудоспособности. Наметилась тенденция к «отодвиганию» границ старости в более поздний возраст (3).

Старение организма происходит не только по медико-биологическим причинам, согласно генетической программе, физиологическим и психическим возрастным изменениям в организме человека, но в значительной степени зависит от условий существования, качества и образа жизни, который ведет человек. Исследователи в области медицины и геронтологии И.И. Мечников, А.А. Богомолец, А.В. Нагорный отмечали, что в большей степени изменения обусловлены социальными причинами: уровень цивилизованности общества, развитие экономики, доступности социальных благ и услуг.

В настоящее время существует свыше 300 гипотез, объясняющих процесс старения.

Медико-биологические концепции рассматривают вопрос в оздоровительном аспекте – степень ограничения жизнедеятельности, уровень здоровья пожилых граждан, способы его укрепления и поддержания путем организации здорового образа жизни. Педагогиче-

ские – рассматривают способы и методы воздействия на пожилых людей с целью формирования у них необходимых знаний и навыков, убеждений и ценностных ориентаций.

Знание проблем старения дает возможность наметить пути оптимизации процесса как отдельного человека, так и общества в целом, увеличить период активного трудоспособного возраста, повысить статус пожилых граждан в обществе, сделать жизнедеятельность каждого благополучной, активной и полноценной, дать возможность раскрыть собственный потенциал, самореализоваться в этом возрасте.

В настоящее время в геронтологии стоят задачи как продления максимальной длительности жизни человека, так и обеспечение большинству живущих возможности дожить до нее, то есть сближение средней и максимальной продолжительности жизни. Первостепенно важным является возможность сохранить здоровье, силу, интеллект и радость жизни. Это определяет необходимость развивать комплекс разносторонних влияний прежде всего типа биоактивации, гармонизации функций, профилактики и замедления старения, а в целом задача может быть реализована лишь в виде государственной медицинской оздоровительной программы.

Современная геронтология тесно связана с естествознанием и общественными науками, особенно с биологией, с различными разделами теоретической и практической медицины.

В области биологии старения главная задача ученых состоит в выяснении фундаментальных, первичных механизмов старения, в установлении взаимосвязи процессов старения на разных уровнях жизнедеятельности организма, в определении возрастных особенностей адаптации организма к среде, поиску и разработке мероприятий и средств увеличения продолжительности жизни.

При увеличении продолжительности жизни человека значительно продлится период его работоспособности, отодвинутся сроки наступления болезней, изменится ход кривой всей жизнедеятельности и это плодотворно скажется на вкладе человека в общество.

С.П. Боткину принадлежит разработка первой программы изучения долголетия. Его идеи и труды его учеников во многом способствовали становлению клинической геронтологии и гериатрии.

Однако подлинным родоначальником геронтологии, творцом современной биологии старения в нашей стране и во всем мире является И.И. Мечников. Идеи великого ученого о долголетию человека и биологии старения были развиты в цикле экспериментальных работ и фундаментальных трудов: «Этюды о природе человека» (1904), «Этюды оптимизма» (1907). И.И. Мечников создал оригинальную и смелую теорию преждевременного старения, явившуюся основой его естественнонаучного мировоззрения. Однако многое в его теории является спорным, требует внесения коррективов. И.И. Мечников направлено мало места отводил социальным факторам в развитии преждевременного старения. Он переоценил роль процессов, происходящих в кишечнике в генезе преждевременного старения, которые следует рассматривать как фактор, способствующий наступлению преждевременного старения, но не вызывающий его.

Необходим поиск оптимальных, индивидуализированных компонентов, так как чрезмерное использование даже очень благоприятных факторов может принести вред.

Очень важно умение не стариться. Речь идет о жизненном тонусе, жажде жизни, которые позволяют человеку не расслабляться, несмотря на явные субъективные и объективные признаки наступления старости. Современные данные о связи поведения, двигательной активности, эмоций с механизмами нейрогуморальной регуляции обосновывают истинность, реальность влияния окружающей среды и образа жизни на функциональное состояние стареющего организма. Необходимость сочетания высокого творческого напряжения, двигательной активности, эмоционально насыщенной жизни, активного отдыха, определенного пищевого ограничения признается всеми, но далеко не всеми выполняется.

Забота о своем здоровье – это гражданская обязанность и самого пожилого человека. Надо помнить, что процесс индивидуального старения ускоряется при резком снижении физической и духовной активности, часто происходит это при выходе на пенсию. Пожилые люди начинают вести иной, чем раньше, непривычный для них образ жизни, много лежат, сидят, тем самым, отучая свои мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы от обычных для них нагрузок. Многие понимают «заслуженный отдых» как полный отказ от необходимости упражнять свои интеллектуальные способности – память, внимание, стремление расширить свой кругозор. Духовная бездеятельность не меньше ускоряет старческие изменения в организме, чем физическая.

Нужно заботиться о ежедневной нагрузке на мышечный аппарат, ходить пешком на большие расстояния, делать зарядку утром, кататься на лыжах, велосипеде, играть в городки, особенно полезны прогулки в лесу на свежем воздухе.

В пожилом возрасте у человека возникает склонность к ограничению двигательной активности, пассивному отношению к психогенным стрессовым ситуациям. В этом проявляются личностные особенности, одни видоизменяют ее и находят положительные жизненные ценности, другие пассивно мирятся и не желают использовать те силы, которыми располагают. Это ведет к снижению выносливости, нарушению функционирования неиспользуемых физиологических механизмов. Известно, что физические возможности людей, ведущих малоподвижный образ жизни, намного меньше, чем у их ровесников, активных и деятельных. Это объясняется тем, что при значительной двигательной активности процесс старения начинается после 25-30 лет с более высокого уровня показателей, поэтому, такой человек в возрасте 60 лет с точки зрения своих физических возможностей, выносливости сохраняется лучше, чем человек на 10-20 лет более молодой, но ведущий сидячий образ жизни.

Механизм влияния двигательной активности на организм многоплановый и сложный. Повышенная двигательная активность в целом увеличивает максимальные физические возможности человека и уменьшает физиологические нагрузки на организм при любой работе, которая не превышает таких возможностей, поэтому двигательная активность вызывает в организме изменения, которые противоположны процессам старения.

Можно утверждать, что мы не доживаем, в силу различных причин, примерно 30-40 лет. Но уже сегодня медицина способна в известной степени влиять на длительность жизни (1).

Располагая большим арсеналом средств продления жизни, каждый человек может многое сделать для самого себя, решая проблему активного долголетия. Творческий труд и правильный, достойный образ жизни – это самый главный и надежный «эликсир молодости».

Для лиц старшего поколения наиболее приемлемым и эффективным путем к активному долголетию является использование средств и методов адаптивной физической культуры. Она направлена на активизацию потенциала здоровья человека, на запуск механизмов саморегуляции за счет комплексного использования физических упражнений и психологических (ментальных) тренингов, аутогенной тренировки на коренное изменение отношения к собственной личности и своим проблемам (2).

Существенные и очень быстрые изменения условий жизнедеятельности людей происходят в настоящее время в связи с научно-техническим прогрессом. Поскольку пожилые имеют объективные трудности вследствие снижения адаптивных способностей, то есть с гораздо большим трудом воспринимают новшества, поэтому изменения среды требуют от человека адекватных, повышенных усилий по приспособлению к ней. Одним из аспектов социальной адаптации является изменение статуса пожилого человека в обществе. А особенностью адаптации современного Российского общества является быстрое изменение среды, в связи с радикальным реформированием экономики, что существенно ухудшило адаптацию, так как в новых социально-экономических и нравственных условиях человек

дезориентируется, поскольку новый тип общества не соответствует его представлениям о желаемом образе и стиле жизни, противоречит его ценностным ориентациям.

При определенной сбалансированной социальной политике государства в отношении пожилых людей негативные факторы, связанные с их возрастными особенностями могут быть в значительной степени скомпенсированы.

В социально-геронтологических исследованиях определены следующие взаимосвязанные направления:

- социальное самочувствие пожилого человека;
- социальная и экономическая активность пожилых граждан;
- личностный потенциал пожилого человека, возможности его раскрытия и использования;
- проблема взаимоотношений и взаимодействия поколений;
- социальная профилактика старения, направленная на достижение активного долголетия, и, следовательно, частично решающая проблему «стареющего» социума (4).

Общение со зрелым в социальном плане человеком – истинное наслаждение, потому что в нем гармонично сочетаются сила, ум и красота. Отличительными чертами зрелого человека можно назвать следующие (5):

1. Вера в свои силы, в своих друзей, в свою профессию, в то, что жизнь, несмотря на трудности, заслуживает интереса и деятельного к ней отношения.

2. Мужественность – стойкое отношение к возможным неудачам, тяжелым болезням, потере близких людей.

3. Любовь – зрелый человек испытывает любовь ко всему живущему, его любовь подобна солнцу, оживляющему все вокруг, несущему жизнь.

4. Трудолюбие и творчество – желание выразить себя в каком-либо деле и делать это дело хорошо.

5. Уверенность – умение пользоваться накопленными знаниями и навыками в трудной ситуации.

6. Уникальность – ясное ощущение и понимание того, что другого такого человека на земле нет.

Социальная адаптация пожилого человека носит сложный, многогранный характер и требует особой заботы со стороны общества и применения специальных средств, ресурсов и способов для ее успешной реализации.

### **Литература:**

1. *Говоров В.С.* Жить долго. – Краснодар: Краснодарское книжное изд-во, 1988.
2. *Евсеев С.П.* Старшему поколению активное долголетие. – СПб., 2001.
3. *Медведева Г.П.* Введение в социальную геронтологию. – М.: НПО «МОДЭК», 2000. – 95 с.
4. Социальная работа // Российский энциклопедический словарь / Под ред. В.И. Жукова. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 1997. – 159 с..
5. *Петрушин В.И., Петрушина Н.В.* Валеология. – М.: «Гардарики», 2003.

\* \* \*

---

## **РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ, БАЗИРУЮЩЕЕСЯ НА НОВОМ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ**

---

*А.А. Никитин*

Внедрение в учебный процесс по русскому языку для иностранных студентов на этапе предвузовской подготовки учебно-методического обеспечения, ориентированного на принципы Болонского соглашения, естественным образом требует пересмотра формирования такого базового понятия как коммуникативная компетентность. При использовании средств дистанционного обучения следует учитывать, что резко возрастает время отводимое на самостоятельную работу, на общение студента с компьютером и, следовательно, на очных занятиях необходимо значительно больше времени уделять непосредственно речевому общению, оставляя теоретические вопросы курса, рейтинговое тестирование, самоконтроль и самопроверку для самостоятельной проработки. Напомним, что коммуникативная компетентность есть интегративная способность, основанная на гуманистических качествах личности и направленная на обеспечение результативности коммуникативной деятельности, обусловленная опытом межличностного общения личности, уровнем ее обученности, воспитанности и развития и предполагающая учет коммуникативных возможностей собеседника. Коммуникативная компетентность связана не столько с общением, сколько с познавательной деятельностью в сфере речевой коммуникации. Коммуникативная компетентность есть способность осуществлять речевую деятельность, реализуя коммуникативное речевое поведение на основе фонологических, лексико-грамматических, социолингвистических знаний в соответствии с задачами и ситуациями общения.

В этой связи занятия по практике языка посвящены проблемам лингвистического характера в большей степени, чем психологического, и должны быть четко ориентированы на будущую специальность обучаемого (экономические дисциплины). Можно предположить, что рассмотрение на очных занятиях таких вопросов как «Фонетика и речевая коммуникация» или «Филологическое обеспечение современных коммуникаций» позволят параллельно решать обе задачи. Решение учебных задач в рамках обозначенной тематики позволяет формировать как коммуникативную компетентность (психологический аспект), так и компетенцию (лингвистический аспект). Ролевые игры, этюды, коммуникативные ситуации и многие другие упражнения и приемы из арсенала интенсивных методов обучения позволят добиваться продуктивности учебной деятельности студентов.

Если принять во внимание факт, что любая деятельность, а не только учебная, специально-организованная по своей природе имеет знаковый характер и протекает в форме общения. Так как каждый наблюдаемый акт деятельности имеет социальное значение, поэтому он является социальным знаком. Следовательно, трудно переоценить возможности педагогического процесса для развития коммуникативного потенциала личности обучаемых. В этом контексте образование рассматривается как личностно-ориентированное, обращенное к ученику. Все это может быть реализовано только в процессе интенсивного и эффективного общения. Общение для преподавателя выступает как цель, содержание и способ деятельности, а, следовательно, возникает необходимость развития у ученика способностей речевого общения и, в конечном счете, коммуникативных способностей, умений, навыков и всего другого, что может быть обозначено общим понятием «коммуникативная компетентность».

Являясь интегративным личностным качеством, коммуникативная компетентность предполагает ситуационную адаптивность и свободу владения вербальными и невербальными средствами общения.

Именно поэтому развитие коммуникативной компетентности иностранного студента на этапе предвузовской подготовки, базирующееся на принципах Болонского соглашения должно происходить в ходе специально организованного обучения.

Осознание этого факта приводит к необходимости определения педагогических условий, при которых процесс развития коммуникативной компетентности будет происходить наиболее успешно.

Нами, за основу были приняты следующие условия: а) ориентация дисциплины «Русский язык» на развитие гуманистического и профессионального (экономическое направление) коммуникативного ядра личности иностранного студента; б) стимулирование коммуникативного саморазвития иностранного студента; в) гуманизация взаимоотношений преподавателя и студентов как основа создания у последних «образа гуманистического общения».

В качестве приоритетного условия развития коммуникативной компетентности иностранного студента выступает наличие у него гуманистического коммуникативного ядра. Поэтому предметом особой заботы становится определение содержания психолого-педагогической подготовки. В соответствии с этим содержание курса «Русский язык» для иностранных студентов на этапе предвузовской подготовки мы постарались направить на решение данных задач. Таким образом, новое учебно-методическое обеспечение заставляет нас формировать содержание курса по трем блокам: информационного, блок самопознания и практического.

1. *Информационный блок.* Информация, излагаемая в этом блоке, носит междисциплинарный характер. В этом блоке информация может включать знания трех видов: концептуальные, фактологические, процедурно-технологические. Курс предоставляет возможность соотнести знания по языку и экономике, увидеть их взаимозависимость и взаимовлияние в педагогической деятельности, в общении со студентами. Для этого основной целью информационного блока должно стать не научение, «преподнесение знаний», а способствование осмыслению иностранным студентом их ценности, смысла своих действий и слов. Решение этой задачи осуществляется средствами дистанционного обучения, возможностями, предоставляемыми Internet в вопросах сравнения, углубления содержательности, искренности общения, обмена суждениями, позициями и т.д. При этом закладываются основания для внутреннего диалога, личностного самоопределения, что является предпосылкой для саморазвития личности иностранного студента.

2. *Блок самопознания.* Не менее важной в развитии коммуникативной компетентности иностранного студента, изучающего русский язык на этапе предвузовской подготовки, является проблема самопознания. Однако понять себя часто бывает труднее, чем правильно оценить других людей. Обнаруженный в исследованиях психологов «эффект ореола» состоит в том, что правильно оценить человека труднее при длительном знакомстве, чем при менее тесных и продолжительных контактах. А ведь именно с самим собой человек наиболее знаком. Поэтому необходимо стимулировать самонаблюдение, самоанализ, самооценивание, непрерывное уточнение самооценки и движение к ее адекватности — все те процессы, из которых складывается самопознание и которые помогают человеку «открывать» себя заново. Этот результат закладывается рейтинговой системой тестов по темам, освященным выше, которые иностранный студент может проводить произвольное число раз с целью повышения своего индивидуального рейтинга.

Проведение различных тестов способствует формированию у обучаемых представления о своих личностных коммуникативных особенностях на основе самооценки. Этот блок вызывает большой интерес у студентов, и хотя приходится наряду с профессиональными тестами использовать любительские, но при тщательном отборе они служат выявлению и выражению отдельных слагаемых коммуникативной компетентности, предоставляют стороннюю и непредвзятую информацию к размышлению студента о себе и других и, наконец, служат основой для создания важнейших составляющих эффективного преподавания — необходимого эмоционального тонуса, должной мотивации у студентов и стимулирования их личностного и профессионального роста. При отборе тестов мы опирались на структуру коммуникативной компетентности.

3. *Практический или прикладной блок.* На занятиях по курсу профессиональные коммуникативные умения и навыки не могут, да и не должны быть сформированы в полной

мере. Здесь лишь закладывается основа для дальнейшего овладения ими в процессе непосредственной педагогической деятельности преподавателя и студента (очные занятия).

Методика практического блока предполагает реализацию на практике некоторых требований.

Прежде всего, это создание определенного психоэмоционального состояния студента. Это может быть достигнуто только при условии доверительных отношений между преподавателем и студентами, но такие отношения устанавливаются не с целью «успешного» влияния на развивающуюся личность будущего специалиста, а как одна из предпосылок стимулирования его личностного роста, его саморазвития.

Следующее требование относится к упражнениям, которые предлагаются студентам для выполнения в практическом блоке.

Общепризнанно, что владение мимикой, жестами, голосом имеет большое значение в развитии коммуникативной компетентности при изучении русского языка, способствует развитию его самообладания.

Эти упражнения должны способствовать формированию у иностранного студента таких коммуникативных умений и навыков, которые позволят ему передать не только особенности своего характера, но и его образ мыслей, его отношение к различным вопросам его будущей профессиональной деятельности (экономические науки), его отношение к товарищам по учебной группе.

Владение навыками вербального и невербального общения иностранным студентом в рамках изучения курса русского языка, имеющего тесную междисциплинарную связь с его будущей профессиональной деятельностью, становится крайне необходимым ввиду заражающего действия экспрессии. В процесс понимания включается механизм сопереживания, в значительной мере основанный на невольном подражании, в результате чего и возникает не простое понимание, а особое, эмоциональное, понимание происходящего.

Кроме того, продуктивность коммуникативного саморазвития студента зависит от ряда предпосылок: от предшествующего сравнительно высокого уровня общекультурного развития, от глубины самопознания, от сформированности «коммуникативного ядра личности», от наличного опыта целенаправленного самоизменения и др.

Поэтому на занятиях необходимо учитывать личностные особенности каждого студента и в соответствии с ними выстраивать взаимодействие с ним и основной задачей преподавателя становится не «подгонка» под определенный стандарт каждого студента, а помощь ему в осознании своих личностных особенностей, стимулировании его самопознания и самообладания, поддержка в поиске своего индивидуального стиля общения.

Особое значение и смысл на занятиях по русскому языку, на наш взгляд, приобретает оценивание. Оно должно строиться не по принципу «научился — не научился», а по принципу «произошло совершенствование умений или не произошло». Такой подход позволяет создать благоприятные условия для коммуникативного саморазвития, т.к. студент не озабочен отметкой в зачетке «приобретенных» знаний, а заинтересован во внутреннем своем росте, самосовершенствовании. В этом плане целесообразно максимальное сближение оценки и самооценки как одной из предпосылок успешного саморазвития.

Введение в программу формирования коммуникативной компетентности иностранного студента на занятиях по русскому языку тесной междисциплинарной связи с курсом «Экономика» способствует тому, что знания, полученные на занятиях по экономике, будут направлены на развитие культуры мышления, последовательности и доказательности рассуждения, убедительности речи, правильному употреблению понятийно-категориального аппарата.

Использование на очных занятиях диалога, как базового средства формирования направленной и направляющей речи, определенных реакций на нее со стороны слушателей, способствует обучению и усвоению студентами аргументированного доказательства собственной точки зрения; умению стать на позицию собеседника; осуществлять словесное и



невербальное воздействие. Конструирование диалога – это логически и эстетически оправданный способ обучения риторическим приемам; умению создавать ситуации информационной и коммуникационной комфортности, способствует яркой и эмоциональной речи, регулировке речевого поведения в соответствии с коммуникационными потребностями и психологическими особенностями собеседника.

\* \* \*

## **РЕФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ВСТУПЛЕНИЯ РОССИИ В БОЛОНСКОЕ СОГЛАШЕНИЕ**

---

*А.А. Никитин*

Процесс формирования общеевропейского образовательного пространства имеет практически двадцатилетнюю историю. Присутствует политическая воля участников, правовая основа процесса (ст. 149 и 150 Договора о создании Европейского Союза), социально-экономическая база и, главное, данное направление интеграции, как и в других интеграционных объединениях, является частью общего интеграционного процесса, сопровождает и закрепляет его.

В 1984 года Европейская Комиссия выступила с инициативой создания системы инструментов с целью повышения мобильности человеческого капитала на европейском рынке труда.

Один из инструментов, сеть Национальных информационных центров по академическому признанию и мобильности, существующих во всех странах членах ЕС, присоединяющихся странах в Центральной и Восточной Европе, на Кипре и Мальте, обеспечивает граждан и университеты компетентной информацией о возможностях и требованиях по академическому признанию дипломов и отдельных курсов обучения в зарубежных университетах.

Второй инструмент – Европейская система перезачета кредитов, обеспечивающий прозрачность, сопоставимость объема изученного материала и, соответственно, возможность академического признания квалификаций и компетенций, возник первоначально в рамках европейской программы Эразмус в 1988 году, в настоящее время включает более 1100 университетов и сеть «линий помощи» (ECTS Helplines). Сопоставимость учебных планов позволяет студентам выбирать программы, соответствующие получаемой ими квалификации, которые, при условии их успешного завершения, засчитываются как пройденный материал в своем университете. Для участия в системе университеты готовят ежегодно обновляемые информационные пакеты с полным описанием курсов, их содержания, требований к подготовке, системы оценки, методики обучения, структуры, кафедр, ведущих подготовку. Кроме того, информация должна включать полный учебный план по данному уровню подготовки, общую информацию об университете, инфраструктуре, административных процедурах для регистрации на программу и академический календарь. Информационный пакет готовится на родном и одном из иностранных языков и распространяется по всем партнерским университетам.

Третий инструмент – Приложение к диплому, подготавливается университетами по модели, разработанной совместной рабочей группой, включающей экспертов Европейской Комиссии, Совета Европы и ЮНЕСКО. Шаблон существует на 11 языках и дает полное описание предмета, уровня, контекста, содержания полученной подготовки. Приложение состоит из восьми разделов: информации о владельце диплома, полученной квалификации, уровня квалификации, содержания программы и результатах, информации о

функциональном назначении квалификации, дополнительной информации, информации о национальной системе образования. Приложение к диплому повышает уровень академической мобильности и мобильности выпускников на рынке труда. Одновременно с этим, защищая автономию университетов, предлагает общую рамку взаимодействия, обеспечивает полноценной информацией об университетских программах партнерские образовательные организации и граждан, способствует продвижению университетов за рубежом.

Наконец, четвертым, поддерживающим элементом системы, является информационная сеть EURYDICE, в рамках которой подготавливается и распространяется надежная и сопоставимая информация о национальных системах образования в странах ЕС. EURYDICE возникла в 1980 году в результате Резолюции Совета министров по образованию, принятой в 1976 году, о первой программе кооперации в сфере образования. В настоящее время сеть объединяет 30 стран (15 стран членов ЕС, три страны Европейской зоны свободной торговли, десять стран Центральной и Восточной Европы, Мальту и Кипр). Подразделения в Брюсселе и странах-участниках системы осуществляют сравнительные анализы политики и организации национальных образовательных систем, обзоры и статистические индикаторы по специальным темам.

В рамках проекта была предпринята попытка определить набор компетенций общих для всех степеней. Первоначально был составлен список 85 умений и компетенций, выделенных как значимые институтами высшего образования и компаниями. По рабочей классификации они были разделены на три категории: 1) инструментальные, 2) межличностные и 3) системные.

**Инструментальные** включают когнитивные способности, способность понимать и использовать идеи и соображения; методологические способности, способность понимать и управлять окружающей средой, организовывать время, выстраивать стратегии обучения, принятия решений и разрешения проблем; технологические умения, умения, связанные с использованием техники, компьютерные навыки и способности информационного управления; лингвистические умения, коммуникативные компетенции. Конкретизированный набор включает: способности к анализу и синтезу; способность к организации и планированию; базовые общие знания; базовые знания по профессии; коммуникативные навыки в родном языке; элементарные компьютерные навыки; навыки управления информацией (способность извлекать и анализировать информацию из различных источников); способность решать проблемы; способность принимать решения.

**Межличностные** – индивидуальные способности, связанные с умением выразить чувства и отношения, критическим осмыслением и способностью к самокритике, а также социальные навыки, связанные с процессами социального взаимодействия и сотрудничества, умением работать в группах, принимать социальные и этические обязательства. Набор межличностных навыков включает: способность к критике и самокритике; способность работать в команде; межличностные навыки; способность работать в междисциплинарной команде; способность взаимодействовать с экспертами в других предметных областях; способность воспринимать разнообразие и межкультурные различия; способность работать в международном контексте; приверженность этическим ценностям.

**Системные** – сочетание понимания, отношения и знания, позволяющее воспринимать, каким образом части целого соотносятся друг с другом и оценивать место каждого из компонентов в системе, способность планировать изменения с целью совершенствования системы и конструировать новые системы. Системные компетенции требуют освоения инструментальных и базовых как основы. Они включают: способность применять знания на практике; исследовательские способности; способность к обучению; способности к адаптации к новым ситуациям; способность к генерации новых идей (творчеству); способность к лидерству; понимание культур и обычаев других стран; способность рабо-

тать автономно; способность к разработке проектов и их управлению; способность к инициативе и предпринимательству; ответственность за качество; воля к успеху.

В проекте вся учебная нагрузка была разбита на 5 типов модулей:

1. *Основные модули*, то есть группы предметов, составляющие ядро соответствующей науки (например, для бизнеса и менеджмента это – бизнес функции, среда бизнеса и другие).

2. *Поддерживающие модули*, например, для бизнеса и менеджмента это – математика, статистика и информационные технологии).

3. *Организационные и коммуникационные модули*, например, управление временем, работа в группах, риторика, иностранные языки.

4. *Специализированные модули*, то есть необязательные, но расширяющие и углубляющие компетенции в избранной области, факультативные.

5. *Переносимые модули*, например, проекты, диссертации, бизнес игры, стажировки, модули, выстраивающие мостик между теорией и практикой.

Основные и специализированные модули при этом рассматриваются как блоки, направленные на приобретение, расширение и углубление знания; поддерживающие – как развивающие методологические компетенции; организационные и коммуникационные – как направленные на самообучение и самоорганизацию; а переносимые – как обеспечивающие перенос знаний на практику.

При таком разделении изучение иностранного языка относится организационному и коммуникативному модулю.

Изменение политической ситуации в России привлекло к ней внимание самых разных категорий учащихся из-за рубежа. В связи с этим во многом изменились цели и задачи обучения русскому языку как внутри России, так и за рубежом.

Сегодня обучение русскому языку как иностранному в России не ограничивается только вузовскими формами языковой подготовки. Развитие рыночных отношений, целенаправленная интеграция России в мировую экономику выдвинули в качестве актуальной задачи обучение русскому языку как средству делового общения. В практике преподавания РКИ появились такие контингенты учащихся, как бизнесмены, менеджеры, специалисты по маркетингу, политологи, работники дипломатических и торговых служб, представители различных религиозных миссий.

Таким образом, в настоящее время весьма актуальной является разработка новых учебных коммуникативно-ориентированных курсов разного содержания и различной длительности, а также оснащение их соответствующими учебными пособиями.

Разработка подобных пособий связана с решением ряда методических проблем, таких, как создание прочной мотивационной основы обучения появившихся новых категорий учащихся, соотношение базового и специализированных курсов на начальном этапе, соотношение инвариантных и вариативных параметров содержания обучения и др.

Выявление коммуникативных потребностей указанных выше контингентов учащихся, а также осмысление экстралингвистической ситуации (обычно учащиеся данных категорий весьма ограничены во времени) позволяют сделать вывод о необходимости создания максимально сжатых, грамматически минимизированных и прагматически направленных (профессионально ориентированных) курсов русского языка как иностранного.

Следует отметить, что в изменившихся условиях необыкновенно возросла роль начального этапа обучения, поскольку практически все вышеуказанные категории учащихся нуждаются в изучении русского языка «с нуля». В то же время нельзя не заметить, что характеристика этого этапа в настоящий период существенно изменилась. На протяжении многих лет начальный и средний этапы обучения русскому языку были ориентированы прежде всего на студентов подготовительных факультетов, которые изучали русский язык для получения высшего образования в российских вузах. С учетом этих целей обучения содержание начального этапа было выверено и минимизировано на основе большого

опыта работы. Однако произошедшие за последние годы перемены в общественно-политической жизни требуют в настоящее время существенных изменений традиционных форм предвузовской подготовки учащихся.

Основной контингент учащихся, получающих предвузовскую подготовку сегодня, существенно изменился. Он далеко не так однороден, как это было несколько лет назад. Появились учащиеся, имеющие более высокую общеобразовательную подготовку, нежели прежние учащиеся-иностранцы. Многие из них, планируя в дальнейшем, так или иначе, связать свою деятельность с проживанием в России, не всегда могут четко определить свои цели изучения языка. При этом, как правило, они выражают желание освоить такую специфическую функциональную подсистему русского языка, как разговорная речь. Традиционно же необходимым принципом обучения на начальном и среднем этапах считалось освоение учащимися только кодифицированного литературного языка. Однако сегодня, как видим, актуальным является создание учебных курсов, включающих речевой материал, обеспечивающий возможность выхода в реальную коммуникацию и содержащий, в частности, разговорную лексику. Из всего этого следует, что курс русского языка в период предвузовской подготовки должен быть более универсальным и объемным, нежели в прежние времена, поскольку спектр языковых потребностей современных учащихся значительно расширился.

Подготовка новых вариативных учебных курсов и разработка гибких моделей обучения потребовали создания учебно-методических программных описаний нового типа. В частности, актуализировалась задача разработки учебных программ, адресованных иностранным учащимся.

Вследствие изменения адресанта программы, ее целевых установок, изменился сам принцип презентации и описания в программе языкового и речевого материала. Впервые в программе представлен не только языковой материал (включен лексический минимум начального этапа), но и тематико-ситуативный минимум, набор общекоммуникативных и ситуативно закрепленных интенций, умение реализовать которые должно обеспечить учащемуся адекватное вербальное поведение.

Последние годы знаменовались также тем, что в России начала формироваться государственная система тестирования по русскому языку как иностранному. Основной целью создания российской государственной системы тестирования является обеспечение проведения единого независимого стандартизированного контроля с целью идентификации того или иного уровня сформированности коммуникативной компетентности иностранных граждан.

Прежде всего, были выделены отдельные уровни владения русским языком как иностранным – уровни коммуникативной компетентности. (Л.П. Клобукова и др., 1998). В настоящее время в российской практике преподавания РКИ дифференцируются 5 основных уровней общего владения русским языком как иностранным (базовый, первый, второй, третий и четвертый), а также дополнительный – элементарный – уровень, предшествующий базовому.

Выделенные уровни общего владения русским языком как иностранным должны быть представлены в виде различного рода научно-методических описаний, задача которых унифицировать учебный процесс и сделать сопоставимыми результаты обучения русскому языку в разных формах и условиях обучения. Особую актуальность приобретает задача создания единых образовательных стандартов применительно к выделенным уровням общего владения русским языком как иностранным. Идея стандарта в обучении рассматривается как важнейшее условие совершенствования системы обучения. При этом стандарт понимается как диагностическое описание минимальных обязательных требований к целям и содержанию обучения на каждом конкретном уровне, он содержит также в своей структуре образцы типовых текстов, используемых для выявления уровня комму-

никативной компетенции, достигнутого иностранцем. Неотъемлемые качества стандарта - достаточность, избыточность, посильность для реализации.

Работа по созданию стандартов объединила многие ведущие кафедры русского языка для иностранных учащихся. В создании стандартов базового и первого уровней принимали участие специалисты филологического факультета и Центра международного образования МГУ им. М.В. Ломоносова, Российского государственного университета Дружбы народов и Санкт-Петербургского государственного технического университета. Над стандартом второго и третьего уровней работали специалисты из Санкт-Петербургского государственного университета, филологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова и Российского университета дружбы народов. (Л.П. Клобукова, 1998).

Пользователями данных стандартов уже сейчас являются методисты, преподаватели, авторы учебных пособий, разработчики учебных программ и планов - все, кто профессионально занимается теорией и практикой преподавания РКИ как в России, так и за рубежом, и готовят своих учащихся к сдаче экзамена на сертификат того или иного уровня в рамках единой российской государственной системы тестирования. Кроме того, данное описание целей и содержания обучения может заинтересовать и самих иностранных учащихся, желающих сориентироваться в том, каков уровень их коммуникативной компетенции в русском языке в настоящее время, насколько предлагаемая им в том или ином учебном центре программа соответствует их индивидуальным потребностям.

Третья актуальная задача, успешно решаемая в настоящее время в рамках российской государственной системы тестирования (наряду с выделением различных уровней общего владения русским языком как иностранным и разработкой образовательных стандартов, а также другого рода научно-методических описаний этих уровней), – это создание системы тестов общего владения русским языком как иностранным.

\* \* \*

## **ФОРМИРОВАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «РУССКИЙ ЯЗЫК», ОРИЕНТИРОВАННОЙ НА ПРИНЦИПЫ БОЛОНСКОГО СОГЛАШЕНИЯ**

*А.А. Никитин*

Рабочая программа по учебной дисциплине «Русский язык» для иностранных студентов на этапе предвузовской подготовки (экономический профиль) составлена на основе использования современного учебно-методического обеспечения, применимость которого обоснована нами и ориентированного на принципы Болонского соглашения: открытость образования, гуманистическая направленность, систему кредитов, в тесной междисциплинарной связи с рабочей программой по курсу «Экономика». Основной задачей этой программы, являлось опережающее формирование навыков речевого общения (словарный запас, лексика) в соответствии с темами рабочей программы по учебной дисциплине «Экономика».

Известно, что для высшего профессионального образования 1 кредит соответствует 54 уч. часа. Общий объем часов курса русского языка для иностранных студентов на этапе предвузовской подготовки (экономический профиль) составляет 670 часов, что соответствует 12,4 кредитов (5,9 кредитов в 1 семестре и 6,5 кредитов во 2-м семестре). Отметим, что общий объем часов всех учебных дисциплин на этапе предвузовской подготовки экономического профиля составляет 1322 часа или 24,5 кредитов.

Отметим, что для дневного факультета вуза общий годовой объем часов соответствует 60 кредитам.

Увеличению количества кредитов на подготовительном факультете можно добиться за счет увеличения доли самостоятельной работы студентов с применением средств дистанционного обучения.

Ниже представлена программа курса «Русский язык» предназначена для студентов-иностранцев экономического профиля на этапе предвузовской подготовки.

**Цель преподавания.** Целью дисциплины «Русский язык» является подготовка студентов-иностранцев подготовительного курса к занятиям по базовым дисциплинам экономического профиля по «Экономике», «Обществузнанию», «Экономической и социальной географии» и к прослушиванию лекций на экономическом факультете и овладению основами разговорного и письменного русского языка, этике делового общения.

### Содержание дисциплины

#### 1 семестр

В первом семестре студенты-иностранцы проходят базовую подготовку по русскому языку. Методика такой подготовки хорошо разработана и дает приемлемые результаты, поэтому в дополнение к сложившейся практике обучения считаем необходимым ввести в раздел самостоятельной работы студентов тестирование по пунктуации и орфографии с применением средств дистанционного и компьютерного тестирования. Система соответствующих тестов разработана и представлена на CD дисках и рекомендована Министерством образования для внедрения.

#### 2 семестр

Во втором семестре студенты-иностранцы изучают специализированную лексику, речевое общение по профилю выбранной специализации, в нашем случае по экономическому профилю. В соответствии с этим ниже представлены темы занятий составленные в согласии с рабочей программой по курсу «Экономика» для иностранных студентов на этапе предвузовской подготовки.

*Примерные темы занятий по русскому языку для иностранных студентов на этапе предвузовской подготовки (экономический профиль):*

1. Экономика: хозяйство, наука, отношения между людьми. Освоение новой терминологии. Работа с текстом. Интерактивный диалог, компьютерное

2. Микроэкономика и макроэкономика. Освоение новой терминологии. Работа с текстом. Электронный учебник. Интерактивный диалог, компьютерное Экономическая теория и прикладная экономика. Освоение новой терминологии. Работа с текстом. Электронный учебник. Интерактивный диалог, компьютерное тестирование

3. Составные части экономики. Отраслевая и региональная структура экономики. Экономические ресурсы и факторы. Воспроизводимые и не воспроизводимые ресурсы. Освоение новых слов с помощью электронного словаря-справочника. Составление простых предложений по темам занятий. Работа с текстом. Электронный учебник. Интерактивный диалог, компьютерное тестирование

4. Спрос. Предложение. Цена. Освоение новых слов с помощью электронного словаря-справочника. Составление простых предложений по темам занятий. Работа с текстом. Электронный учебник. Интерактивный диалог, компьютерное тестирование Экономическая мысль в древности. Меркантилизм как экономическое учение. Освоение новых слов с помощью электронного словаря-справочника. Составление простых предложений по темам занятий. Работа с текстом. Электронный учебник. Интерактивный диалог, компьютерное тестирование, выбор информации, ответы на вопросы.

5. Экономическая мысль в древности. Физиократы и их учение. Освоение новых слов с помощью электронного словаря-справочника. Составление простых предложений по темам занятий. Работа с текстом. Электронный учебник. Интерактивный диалог, компьютерное тестирование, выбор информации, ответы на вопросы. Проведение внутригрупповых диалогов на заданную тему. Психолого-педагогический тренинг формирования коммуникативной компетенции

6. Освоение новых слов с помощью электронного словаря-справочника. Составление простых предложений по темам занятий. Работа с текстом. Электронный учебник. Интерактивный диалог, компьютерное тестирование, выбор информации, ответы на вопросы. Проведение внутригрупповых диалогов на заданную тему. Психолого-педагогический тренинг формирования коммуникативной компетенции. Ответы на вопросы по теме «Сущность и принципы рыночной экономики».

7. Классическая школа и ее значение в экономической теории. Освоение новых слов с помощью электронного словаря-справочника. Составление простых предложений по темам занятий. Работа с текстом. Электронный учебник. Интерактивный диалог, компьютерное тестирование, выбор информации, ответы на вопросы. Пересказ. Проведение внутригрупповых диалогов на заданную тему. Психолого-педагогический тренинг формирования коммуникативной компетенции.

8. Основоположники маржинализма, неоклассизма и кейнсианства и их теории. Освоение новых слов с помощью электронного словаря-справочника. Составление простых предложений по темам занятий. Работа с текстом. Электронный учебник. Интерактивный диалог, компьютерное тестирование, выбор информации, ответы на вопросы. Пересказ. Проведение внутригрупповых диалогов на заданную тему. Психолого-педагогический тренинг формирования коммуникативной компетенции.

9. Планирование бизнеса. Цели и задачи предпринимательской сделки. Программа маркетинга. Способы оценки риска предпринимательства. Освоение новых слов с помощью электронного словаря-справочника. Составление простых предложений по темам занятий. Работа с текстом. Электронный учебник. Интерактивный диалог, компьютерное тестирование, выбор информации, ответы на вопросы. Пересказ. Проведение внутригрупповых диалогов на заданную тему. Дискуссия. Психолого-педагогический тренинг формирования коммуникативной компетенции.

10. Микроэкономика. Предприятие, фирма, компания. Правовая форма предприятия. Хозяйственные товарищества и общества. Ассоциации и союзы. Организационные структуры предприятия. Освоение новых слов с помощью электронного словаря-справочника. Составление простых предложений по темам занятий. Работа с текстом. Электронный учебник. Интерактивный диалог, компьютерное тестирование, выбор информации, ответы на вопросы. Пересказ. Проведение внутригрупповых диалогов на заданную тему. Дискуссия. Использование средств дистанционного обучения. Психолого-педагогический тренинг формирования коммуникативной компетенции.

**Самостоятельная работа** по русскому языку для иностранных студентов на этапе предвузовской подготовки (экономический профиль) строится с применением средств дистанционного обучения. Учитывая тот факт, что обучение информатике, работы на компьютере происходит на подготовительном факультете параллельно с изучением русского языка, мы предлагаем поэтапное введение средств дистанционного обучения в учебный процесс по русскому языку.

Проект Положения о дистанционном обучении в сфере высшего профессионального образования РФ был разработан еще в 2000 г. Реализация этого Положения возможна не декларациями, а реальной работой по внедрению дистанционного обучения в каждом конкретном вузе с учетом их специфики.

Дистанционное обучение, как технология есть целенаправленное и методически организованное руководство учебно-познавательной деятельностью лиц, находящихся на расстоянии от образовательного центра, осуществляемое посредством электронных и традиционных средств связи.

Отличительной особенностью дистанционного обучения является организация учебного процесса с помощью средств, методов и технологий опосредованного педагогического общения преподавателя со студентом с максимальным нормативно установленным количеством обязательных занятий.

Требования к учебно-методическому обеспечению дистанционного обучения изложены в Приказе № 4452 Минобразования России от 18.12.2002 г.

В соответствии с этим приказом дистанционное обучение в ИМОП мы рекомендуем внедрять в зависимости от степени структурирования информации для студента и уровня компьютерной грамотности последнего:

1. Учебные, методические материалы хранятся в формате .DOC могут быть скопированы и распечатаны. Обратная связь между студентом и кафедрой русского языка состоит в написании контрольных работ, тестов, рефератов и отправке их на проверку по обычной или электронной почте.

2. Учебные, методические материалы хранятся в формате .DOC и в формате .HLP (мультимедийный вариант лекций). Обратная связь между студентом и преподавателем состоит в написании контрольных работ, тестов, рефератов и отправке их на проверку по обычной или электронной почте.

3. Учебные, методические материалы хранятся в формате .DOC и в формате .HLP (мультимедийный вариант лекций). Обратная связь между студентом и преподавателем состоит в написании контрольных работ, тестов, рефератов и отправке их на проверку по обычной или электронной почте. По каждой теме разработан тест, на вопросы которого студент отвечает в интерактивном режиме.

Независимо от уровня представления информации для каждого студента при его участии в системе дистанционного обучения заводится, так называемый «рейтинг-банк». Для уровней 1 и 2 преподаватель, проверяющий работы студента, непосредственно заносит оценку за контрольную работу, тест, реферат и т.п. Для уровня 3 оценка выставляется автоматически и заносится в «рейтинг-банк». При достижении 100% готовности (выполнение учебного плана) система дистанционного обучения высылает приглашение по электронной почте и дает соответствующее сообщение в деканат, для вызова студента на кафедру русского языка ИМОП для прохождения очного тестирования или сдачи экзамена. Студент, в любой момент, введя свой пароль, может повторить тестирование с целью повысить свой рейтинг для приближения очного экзамена. Данная система автоматически подразумевает экстернат.

В системе дистанционного обучения студент получает возможность задать интересующие его вопросы по изучаемому предмету во время, выделенное ему, отраженное в письме при зачислении на определенный предмет. В режиме консультации студент может при правильно введенном пароле, задать вопросы преподавателю и получить на них ответы.

В системе дистанционного обучения ведется учет наиболее часто задаваемых вопросов и ответов на них. Доступ к этой странице FAQ свободный.

\* \* \*

---

## **ПРОБЛЕМА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

***Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин***

Спорту высших достижений в жизни современного человека отводится особая роль, так как он является показателем прогрессивного роста страны в новых социально-экономических условиях. Поэтому проблема индивидуальной подготовки спортсменов высокой квалификации является феноменом актуальной важности и стоит в комплексе задач, решаемых правительством страны. Она тесно увязывается с проблемой здоровья всего населения страны и является его национальным достоянием, так как относится к



числу фундаментальных и актуальных направлений, оптимально решающих вопросы повышения профессионального мастерства спортсмена. Глубина ее разработки имеет исключительно важное значение для развития теоретических и практических позиций во многих сферах человеческой деятельности.

Проблеме индивидуальной деятельности человека специалистами посвящено значительное количество исследований в сфере труда, учения и спорта. Ими изучались индивидуальные личностные проблемы и стили работы в различных аспектах человеческой деятельности. В практике подготовки спортсменов высокой квалификации проблема индивидуализации занимает одно из ведущих мест и в перспективе оптимально отражается на результативности спортивных достижений. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов является высшей формой совершенствования их двигательной деятельности.

Специалистами спортивной психологии разработан и 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.

Цель индивидуализации – сформировать умение управлять своими психическими процессами, умение выбирать, организовывать и направлять свои действия и операции и, таким образом, учение должно подготавливать человека к трудовой деятельности, поскольку люди между собой различаются по множественным индивидуальным признакам и качествам, по индивидуально-психическим различиям, по особенностям телосложения, по скорости усвоения знаний и т.д. Эти индивидуальные признаки и качества являются основой для индивидуального подхода в практике труда и спорта, а сам принцип индивидуального подхода является одним из важных принципов обучения, воспитания и развития.

Принцип индивидуализации является базисом вариативного обучения, обеспечивающим создание и реализацию мотивационных установок, интенсификацию тренировочного процесса, личностного общения тренера со спортсменом. Индивидуальность раскрывает и характеризует уникальность человека, его неповторимость, которые ярко проявляются в творческой деятельности, поведении и преломляются в результатах профессионального труда. Этому и призван служить принцип индивидуализации. Индивидуальность отражает генетическую и социальную природу человека, раскрывая его принадлежность к человеческому обществу.

Биологически обосновано, что человек является кладезем возможностей, приспосабливающих его к различным трудовым операциям. В человеке заложены многочисленные возможности для его приспособления к вариативным условиям жизнедеятельности, состоящие из множества подготовительных, тренировочных и соревновательных средств. Поэтому в любом виде деятельности у человека на первый план выходит и является основополагающим тренировочный (подготавливающий) процесс, позволяющий ему добиваться индивидуального совершенства, со всеми вытекающими отсюда нюансами. По многим генетическим признакам потенциальные способности в своей совокупности, сочетаясь между собой, образуют одаренность человека. Ее диагностика является одной из центральных проблем в области теории и методики спортивной тренировки.

Наследственные качества, присущие человеку закодированы природой и вытекают из содержания его генетической программы. Она разворачивается в течение всей жизнедеятельности и является природной предпосылкой его психофизического развития. Фактор наследственности в спорте высших достижений играет существенную роль. Наследственность – совокупность человеческих качеств и особенностей, переданных генетическим

путем от родителей к детям. Наследственность человека позволяет сохранять и закреплять в нескольких поколениях способность организма повторять в ряду поколений сходные типы обмена веществ и индивидуального развития в целом. При этом особое место занимают природные задатки. К наследственным свойствам организма относятся прежде всего видовые задатки (мануальность, мышление через слово, способность к трудовому производству), анатомо-морфологические особенности (цвет кожи, глаз, волос, телосложение, особенности типа высшей нервной деятельности. Они облегчают развитие способностей спортсмена, определяют его одаренность и, в конечном счете, оказывают влияние на уровень спортивных результатов. Отличное здоровье является платформой для высоко интенсивных тренировок с большими объемами, способствующими развитию основных двигательных и волевых качеств. В первую очередь сюда следует отнести взаимосвязь факторов генетических (врожденных) и за тем – приобретенных, совершенствуемых в процессе всей жизнедеятельности. Поэтому сегодня факт передачи по наследству спортивных способностей в современной генетике не вызывает сомнений. Под способностью следует понимать индивидуальную особенность человека, обуславливающую predisposedness к осуществлению какого либо вида деятельности. Бывают врожденные способности, обусловленные частично генным фондом, частично условиями пренатального развития. Существуют задатки и физиологических, и психологических форм отражения, которые взаимодействуют не друг с другом, а со средой, окружающей индивида. Под влиянием среды и деятельности человека они переходят из потенциальной возможности в актуальную способность.

Для успешной реализации своих данных в различных трудовых профессиях, в том числе и в спорте, человеку необходимо обладать соответствующими видами одаренности: интеллектуальной, моторной, сенсомоторной и др., которые базируются на природе и свойствах генетически обусловленной нервной системы. С их помощью создаются благоприятные условия для оптимальной реализации своих способностей в различных видах профессий.

Панорамной моделью для изучения индивидуальных особенностей человека является спорт. Спортивная деятельность ставит перед ним конкретные задачи по достижению наивысших спортивных результатов. В ее содержании многочисленные соревновательные ситуации могут рассматриваться в качестве прототипа, создающего обстановку экстремальных условий деятельности сформировавшегося спортсмена, относящегося к числу передовых, лучших, и, таким образом, представляющего определенный эталон. Изучение деятельности на уровне высшего спортивного мастерства оправдано тем, что мы получаем ориентировку в том, как сформировать индивидуальный стиль.

Эффективность и высокая результативность спортивной деятельности обуславливаются не только способностями, но и умением трудиться, тренироваться, т.е. субъектными свойствами спортсмена. Как правило, человек выступает субъектом в двух разновидностях деятельности – в учебной и в общении с окружающими. Разумеется, у каждого человека имеется «индивидуальное своеобразное сочетание приемов и способов деятельности, обеспечивающих наилучшее ее выполнение» (В.С. Мерлин, Е.А. Климов, 1967).

Успех человека в любом виде деятельности зависит от типа его нервной системы – свойств, качеств и процессов, участвующих в ходе решения любых трудовых операций, выполняемых субъектом. Этим и определяется личностное отношение к труду и поведению человека в любых условиях деятельности. Научными исследованиями Б.М. Теплова (1961) и В.Д. Небылицына (1966) значительно продвинуто изучение основных свойств нервной системы. Ими разработан и создан ряд новых представлений о генетической структуре этих свойств. В.С. Мерлиным и Б.А. Вяткиным доказано, что формирование психического склада личности и индивидуального стиля деятельности тесно связано со становлением интегральной индивидуальности. Она является высшей степенью выражения человека как творческого субъекта и личности.

Наивысшие достижения в большом спорте всегда тесно связаны с максимальной реализацией индивидуальных психофизических возможностей спортсмена. Поэтому они и характеризуются определенным комплексом свойств и способностей, отражающих специфичные и наиболее необходимые для конкретного вида деятельности и поведения, помогающего спортсмену достигать высоких результатов. В процессе спортивной деятельности происходит формирование индивидуального стиля деятельности, который базируется на общем стиле поведения личности. Личность спортсмена – человек, занимающийся спортом, с позиции его общественной деятельности. Системный подход позволяет рассматривать «личность» в качестве структурной единицы, составляющей основу того или иного множества спортсменов. Социальной задачей спортивного педагога является формирование личности спортсмена (как члена коллектива) в соответствии с взглядами общества и требованиями к уровню спортивной подготовки.

В спортивной деятельности значение индивидуального подхода подчеркивается целым рядом авторов В.А. Таймазов (1981, 1997), Р.В. Пилюян (1984). Индивидуальный подход определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования тренировочной нагрузки. Развитое в психологической науке положение о единстве сознания, мышления и деятельности лежит в основе содержания и структурного формирования человеческой индивидуализации и является одним из основных теоретических принципов, преобразующее действующих на его профессиональную деятельность. Оно нашло свое отражение в научных разработках С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, А.Л. Леонтьева, Б.М. Теплова и др., в дальнейшем получивших свое практико-теоретическое развитие в различных видах деятельности (Матвеев Л.П., 1964; Озолин Н.Г., 1970). В различных направлениях развития спорта они позволили получить положительные результаты при решении частных, научных и практических задач, направленных на совершенствование процесса индивидуализации при подготовке спортсменов высокой квалификации в различных специализациях единоборств (В.А. Таймазов, 1981, 1997; П.А. Рожков, 1985 и др.).

В качестве идеальной модели для изучения закономерностей, происходящих в ходе соревновательной деятельности, мы выбрали спортивную борьбу. Разнообразие динамических ситуаций в спортивной деятельности борца, ее гиперэкстремальность и высокая мотивированность требуют от личности спортсмена присутствия широкого диапазона свойств и качеств, специфичных для данного типа особенностей деятельности и поведения, обуславливающих достижения спортивных результатов. Поэтому спортивная борьба является идеальной моделью для изучения индивидуальных психологических и личностных свойств спортсмена, где в большей степени происходит формирование индивидуального стиля спортивной деятельности. В ее содержании просматриваются многочисленные структурные элементы, имеющие значение и перенос на широкий диапазон спортивных видов борьбы, т.е. ее можно рассматривать как модель многих видов единоборств. Спортивная деятельность борца – богатейший материал, источник самых разнообразных вариантов моделей, возникающих в условиях скоростно-силового противоборства. Присутствие в содержании борьбы нетипичных многочисленных элементов борцовской деятельности, полностью не встречающихся в житейском двигательном опыте и даже противостоящих ему – фазы полета спортсмена с большой амплитудой, движения вниз головой с последующим приземлением с опорой на голову, дожимания в положении моста и др., быстрота двигательных действий, высокая мышечная чувствительность, навык смешанного равновесия, опирающегося на вестибулярно-кинестетическую афферентацию, подтверждает ее не стандартную содержательность.

Высокая насыщенность двигательной деятельности борцов, с приведенным выше перечнем ее составляющих, обосновывает актуальность разработки данной проблемы, раскрывающей основы формирования индивидуального стиля спортивной деятельности. Реализация составляющих двигательной деятельности борцов происходит на фоне экс-

тремальных условий соревновательных поединков. Присутствие высокой психической напряженности в их содержании позволяет наиболее полно изучить структуру, содержание и направленность индивидуальных качеств борца, образующих ядро индивидуального стиля деятельности.

Природная и социальная среда влияют на развитие организма и в первую очередь формируют психический склад личности. Под средой понимается единство природных и социальных условий. По мнению И.М. Сеченова, «организм без внешней среды, поддерживающей его существование, невозможен». Победа спортсмена на Олимпийских играх приравнивается к успешным результатам творческой работы выдающихся специалистов-профессионалов и получает высокую оценку признания обществом социальной зрелости личности спортсмена и его утверждение в статусе высокой международной квалификации.

Несмотря на наличие в спортивной борьбе некоторых личностных особенностей спортсменов, между ними существуют значительные индивидуальные различия: типология нервной системы, анатомо-морфологические особенности – рост, вес, пропорции тела и уровень развития физических качеств и т.д.. Однако, несмотря на весьма существенные отличия по набору и проявлению личностных качеств и свойств борца от элитарной модели, многие из них в своих весовых категориях достигают незаурядных спортивных успехов. Такая возможность возникает при условии формирования такого стиля деятельности, который обеспечивает максимальную утилизацию сильно развитых спортивно-важных качеств, свойств личности борца или позволяет компенсировать и замаскировать свои слабые стороны подготовки.

Каждый борец максимально подключает свои наиболее ярко выраженные стороны. За счет их происходит общее выравнивание всех остальных сторон подготовки. У одних спортсменов это генетические задатки, у других – двигательная координация, у третьих – функциональные способности, сила или аналитическое мышление, богатое мышечное чувство и т.д. При недостатке одних способностей, качеств происходит компенсация слабых сторон сильными, и обеспечивается формирование наиболее недостающих способностей, качеств за счет диффузии сильно выраженных сторон подготовки спортсмена.

Несмотря на индивидуальность различий, присущих каждому спортсмену, их объединяет одна генеральная цель – достижение максимально высокого спортивного результата. В этих видах спортивной борьбы высоких достижений можно добиться различными способами ведения поединков. Обычно успех сопутствует тому спортсмену, который избирает и рационально применяет оптимальные варианты ведения борьбы, адекватно соответствующие индивидуальным особенностям и возможностям его организма и соперника.

Применяемый тренером комплекс методов спортивно-педагогических воздействий на психические свойства личности спортсмена обеспечивает ему специфичные особенности деятельности и поведения, в значительной мере помогающие достигать высоких спортивных результатов. Индивидуализация применения этих методов обучения обычно осознается спортсменом как нечто тождественное понятию «индивидуальный подход», «индивидуальный стиль», «индивидуальная манера». Первичные признаки понятия «индивидуальный стиль» мы находим в работе В.С. Мерлина и Е.А. Климова (1967). Под этими терминами понимается широкий круг педагогических воздействий на спортсмена, связанный: с выбором способов, приемов, интенсивности обучения и совершенствования, соответствующих уровню подготовки и развития способностей спортсмена; с учетом индивидуальных особенностей личности, воспитания и условий жизни; с выбором целесообразных специализированных тактико-технических средств, обеспечивающих оптимальный спортивный результат.

Термин «стиль» употребляется в научном и в обиходном языках достаточно часто и в разных смысловых значениях. Наиболее употребительные толкования их содержательного смысла отражены в соответствующих энциклопедиях и словарях: совокупность прие-

мов, способов работы, индивидуальная манера; характерная манера выполнения спортивных упражнений, обусловленная принадлежностью к той ли иной школе, а также индивидуальными особенностями спортсмена.

Под стилем также понимается некоторая устойчивая система особенностей деятельности или поведения человека. И так, наиболее общепризнанными формальными признаками индивидуального стиля можно считать следующие: 1) устойчивая система приемов и способов деятельности; 2) эта система обусловлена определенными личными качествами; 3) система является средством эффективного приспособления к объективным требованиям жизнедеятельности.

И так, индивидуальный стиль деятельности есть обусловленная типологическими особенностями устойчивая система способов, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности (Е.А. Климов, 1969). В дальнейшем им показано, что «типологические свойства нервной системы имеют существенное значение в формировании индивидуального стиля деятельности (ИСД), понимаемого как «индивидуально своеобразная система психологических средств, которым человек пользуется в целях наилучшего уравнивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными внешними условиями деятельности». Ими объяснена первопричина одинаково высокой производительности труда, имеющей место у людей с различными типологическими свойствами нервной системы, которую он объясняет компенсаторными воздействиями, возникающими между этими свойствами.

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 (Л.П. Матвеев, 1999).

Часто употребляемые в тренировочных и соревновательных условиях технические действия и способы подготовки их выполнения, в конечном счете, приводят к образованию специфичной, характерной только для данного спортсмена индивидуальной манеры ведения поединка (В.Г. Оленик, Н.Н. Каргин, П.А. Рожков, 1984; К.С. Олзоев, 1980, 1984).

В борьбе одни авторы (А.А. Петрунев и др., 1980) для характеристики ведения борьбы какого-либо борца используют термин «манера», а другие в организации соревновательной деятельности с конкретной преобладающей направленностью технических действий используют определение «стиль». Таким образом, в терминологическом обиходе спортивной борьбы между «стилем» и «манерой» ведения соревновательных поединков единого понятия среди специалистов не найдено. При такой терминологической интерпретации следует понимать, что манера ведения борьбы определенного спортсмена преимущественно соответствует конкретно выбранному им стилю – контратакующему, комбинационному и др., полностью базирующимся на индивидуально присущей только данному борцу технике борьбы, реализуемой с определенной ее направленностью. Следовательно, под стилем понимается конкретизирующая направленность применяемой техники борцом, под манерой – обобщающая направленность реализуемых приемов борьбы.

Признание потенциальной разнокачественности людей по физическим качествам, способностям и психическим возможностям от самого рождения, является фундаментальной предпосылкой индивидуального подхода, используемого в различных сферах человеческой деятельности. Специалистами доказано, что адаптация человека генетически детерминирована и жестко закреплена природой (Л.П. Сергиенко, 1975; С. Bouchard, 1978 и др.). На учете врожденных психических и конституциональных особенностей базируется система выбора спортивной специализации и отбора спортсменов.

При отборе спортсменов в командный состав тренеры должны акцентировать внимание на следующие индивидуальные психологические качества, определяющие силу его нервных процессов: 1) сохранение высокого уровня работоспособности при длительной

интенсивной работе в условиях преодоления тренировочных и соревновательных трудностей; 2) скорость протекания восстановительных процессов, обеспечивающих хорошую работоспособность; 3) снижение эмоций страха, сохранение или повышение положительного тонуса бодрости, уверенности в новых или трудных ситуациях поединков, во многом определяющих его спортивный результат; 4) присутствие у борца высокой сопротивляемости отвлекающим раздражителям, сбивающим факторам, исходящих от соперника, сохранение устойчивого концентрированного внимания.

У спортсменов, обладающих сильными нервными процессами, утомление наступает медленнее, что является причиной не снижающегося интереса к разучиванию, повторению и совершенствованию специальных физических упражнений и тактико-технического потенциала борьбы.

Необходимо ориентироваться на следующие основные критерии подвижности его нервных процессов, которые во многом обеспечивают уровень развития (протекания) оперативно-тактического мышления: 1) быстрота реагирования на все новое в структурном содержании и динамике борьбы; 2) скорость перехода от одного состояния к другому (от покоя к деятельности и наоборот); 3) быстрота запоминания и воспроизведения тактико-технической информации; 4) высота темпа двигательных действий

Следует учитывать основные критерии баланса нервных процессов по силе их воздействия: 1) спокойствие, терпеливость, сохранение собранности в условиях, стимулирующих гиперэмоциональное возбуждение в ходе поединков; 2) быстрота и эффективность в реализации волевых проявлений – ограничения и задержки неадекватных влечений, желаний, посторонних мыслей, следовых эффектов предыдущей спортивной деятельности; 3) отсутствие синусоидальных и спонтанных спадов и подъемов – уравновешенность в протекании эмоциональных состояний в соревновательных поединках.

Оптимальный приспособительный эффект в спортивной деятельности борцов достигается за счет сочетания положительных и благоприятных для данной деятельности стойких природных свойств, а также тех особенностей нервной системы, которые являются более реактивно-приспособительными. При этом соматип человека является основным «информатором» о врожденных возможностях и конструкции тела человека. Его морфологический статус используется специалистами в качестве опорных данных при построении методологии индивидуального подхода в спортивной деятельности, в системе диагностики физической подготовленности, в проектировании технологий инновационных методик подготовки спортсменов на основе учета природных конституциональных данных организма.

В условиях спортивной подготовки диагностика психофизических показателей и функциональной кондиции позволяет оценить двигательную подготовленность спортсмена по разработанным психическим показателям, моделям, модельным характеристикам спортсменов и индивидуальному морфофункциональному профилю, а также профилю способностей к соревновательной деятельности элитных спортсменов. Это позволяет тренерам разработать индивидуальную программу специальной подготовки спортсмена к предстоящим соревнованиям (А.Г. Левицкий, 2003).

При формировании персонального стиля деятельности борцу необходимо сосредотачиваться на тех компонентах, которые играют по данным Р.А. Пилюяна (1985) существенную роль в результативности исхода соревнований: мотивация, коронные атакующие действия и все разновидности тактики.

Мотивация создает борцу устойчивое состояние на основе осознания им возможности через соревновательный результат реализовать свое техническое преимущество над соперником. На этапе углубленного совершенствования спортсмен старается довести конкретные атакующие приемы до филигранного совершенства, чтобы они в схватках с любыми соперниками обеспечивали победу на туше или приносили победные очки. Эти приемы в обиходе борьбы называют любимыми, коронными. С их помощью спортсмен

добивается высокого тренировочного эффекта и результативного выступления на соревнованиях.

В спортивной борьбе становление индивидуального тактико-технического стиля деятельности происходит в учебной, тренировочной и соревновательной работе. В учебных условиях 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. Использование 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 соревновательные ситуации. В тренировочной работе охватываются персональные разновидности способностей, качеств, свойств борца, активно участвующих в совершенствовании тактики, техники, повышении СФП.

Этот стиль характеризуется высоко устойчивой системой приемов, тактических способов и их вариантов, базирующихся на индивидуальных психофизических, анатомо-морфологических особенностях и функциональной готовности борца. Индивидуальный стиль спортивной деятельности по своему содержанию уникален и практически не повторим, он присущ только конкретному спортсмену. Вначале он формируется непроизвольно, стихийно, на базе врожденных (генетических) способностей, проявляющихся в системе вариативной подготовки с активным включением в работу психических свойств и физических качеств, тактического и технического потенциала, обеспечивающих дальнейшее совершенствование двигательного-координационного потенциала и сенсорно-анализаторных систем. По мере интроспективного формирования и совершенствования персонифицированных способностей, свойств, качеств и двигательных навыков, присущих данному борцу, они в перспективе преобразуются в новые качественные образования, которые позволяют наиболее полно раскрыться его индивидуальным возможностям. В процессе соревнований они закрепляются, адаптируя спортсмена к системе вариативных требований и динамических ситуаций, исходящих, как от самого соперника, так и естественного хода борьбы.

Любой высококвалифицированный борец, входящий в спортивную элиту, представляет собой ярко выраженную индивидуальность, с персональным, присущим только ему одному набором способностей, характеристик и качеств, обеспечивших ему высокий результат на данном временном интервале. Сохранение элитарным борцом своих высоко результативных позиций в течение достаточного длительного времени требует от него совместного с его личным тренером постоянного поиска более эффективных путей для роста спортивного мастерства.

В системе технической подготовленности главенствующая роль принадлежит индивидуальным атакующим приемам и дополняющим их тактическим элементам, обеспечивающим успешность выступлений борцов в соревнованиях. Любому выдающемуся борцу присуща индивидуальная тактико-техническая манера действий, проявляющаяся в его двигательной деятельности. Ее содержательные стороны и направленность наиболее рельефно проявляются в экстремальных условиях соревновательных поединков и соревнований в целом. Коронные атакующие приемы составляют основу индивидуального стиля деятельности борца. Тактика атакующих приемов представлена способами тактической подготовки, создающими благоприятные ситуации для конкретного атакующего действия. В основе совершенствования коронных приемов должны лежать ситуации, связанные с увеличением потенциала тактических операций. Такое расширение тактического кругозора на этапах углубленного совершенствования должно доходить до 4-5 СТП, а на этапе их реализации индивидуальный тактический объем способов подготовки атаки возрастает до 7-8. По мнению Ю.А. Шахмурадова (1997), поэтапный подход к формированию и совершенствованию индивидуальных коронных приемов имеет определенные пре-

имущества в индивидуальной технической подготовке: позволяет контролировать в ходе обучения качество овладения приемом; внедрять в учебно-тренировочные занятия процесс моделирования; своевременно выявлять в структуре приема технические искажения и вносить коррективы.

По такой же системе может проводиться совершенствование необходимого ТСП к любому коронному приему, с обязательным творческим подходом личного тренера к индивидуально выраженным способностям борца

Импровизационная тактико-техническая деятельность спортсмена на ковре обеспечивает ему высокое спортивное мастерство. Оно базируется на его индивидуальном комбинационном стиле борьбы, которое расширяется и усложняется за счет системного совершенствования структуры коронных приемов во взаимосвязи с инновационными связками и СТП, доводимыми до высшей степени автоматизма точного исполнения.

Аналитическая информация о составляющих индивидуальной деятельности борца позволяет констатировать, что она является важным смысловым элементом постоянной спортивно-педагогической концепции определяющей полное соответствие процесса спортивной подготовки генетическим способностям, социальным свойствам и качествам человека. Ее содержательная направленность обеспечивает комплексное единство развития своеобразия и нестандартности его анатомо-морфологической и психофизической организации, интеллектуального и тактико-технического потенциала, определяющего самобытность и неповторимость элитного спортсмена.

Путь к вершинам индивидуализации двигательной деятельности борца весьма персонафицирован. Лучше всего он формируется после завершения этапа базовой технической подготовки атлета в условиях последующего овладения необходимым спектром тактических и технических действий, реализация которых очерчена рамками правил единоборства. Таким образом, борец, в пределах допустимого диапазона, перестраивает и совершенствует свою тактико-техническую подготовленность, создавая максимум тактических, технических и стратегических удобств, которые на основе их дальнейшей регуляции и ситуативной импровизации создают эффект персонального, более высокого совершенства в спортивном мастерстве. Постепенно и планомерно у борца вырабатывается и шлифуется устойчиво-пластичный и эффективно-экономичный стиль деятельности, позволяющий ему на фоне оптимальной затраты физической и психической энергии в схватках обыгрывать и побеждать своих ведущих соперников за счет высоко координационных тактико-технических действий и занимать ведущие ролевые позиции среди сильнейших борцов-профессионалов.

\* \* \*

---

## **РАЗРАБОТКА МОДЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ БОРЦОВ**

---

***Б.В. Иванюженков***

Моделирование соревновательной деятельности имеет существенное практическое значение для перспективного прогрессивного развития спортивных единоборств. Метод моделирования является одним из эффективных методов, получающих широкое распространение в спортивной деятельности борцов. Спортивная борьба как вид спорта является наиболее иллюстративной и концентрированной моделью, сопряжено формирующей и прогрессивно совершенствующей личность спортсмена. Поэтому спортивную борьбу можно рассматривать через призму соревновательной модели, имеющей в своей содер-



жательной направленности иерархический оптимум составляющих для всех сторон подготовки, адаптирующих организм спортсмена к специальной работе.

Глубокие знания тренера в области соревновательной деятельности борцов служат основой для построения и совершенствования технологии индивидуального тренировочного процесса, позволяющего разработать и дать содержательную характеристику: 1) соревновательной модели; 2) соревновательным ситуациям (тренировочным заданиям); 3) модельным характеристикам. Разработка конструктивно содержательной направленности модели позволяет правильно оценить ее функциональные возможности, выявить иерархию составляющих, негативы, проявляющиеся в различных режимах тренировочной работы, а также разработать и оптимально использовать модельные характеристики в подготовке борцов высокой квалификации.

Проблема моделирования соревновательных ситуаций и включение их в тренировочные занятия борцов высокого класса без сомнения является перспективной в плане формирования всей концепции многолетней подготовки борца. Разработанная на основе проведенных исследований (А.А. Карелин, В.В. Нелюбин, 2002) соревновательная модель борца-олимпийца с присущими ей наиболее значимыми качествами и свойствами, расположенными в иерархической последовательности, активно влияющими на спортивный результат, создает возможность более правильного управления педагогическим процессом спортивной подготовки и отбора наиболее перспективных спортсменов.

В представленной модели содержатся усредненные характеристики качеств, свойств и тактико-технических действий, необходимые для достижения высокого результата и служащие эталоном при подготовке к ответственным соревнованиям. Выявленные составляющие каждой из изучаемых сторон подготовки вносят основной вклад в соревновательную деятельность борца. Определены их качественно-количественные характеристики, установлено их иерархическое распределение внутри каждого исследуемого блока структуры соревновательной модели. Проведенные исследования показывают, что у каждого спортсмена имеется индивидуальный разброс качеств, возникающий на основе биологических и социальных различий, определенным образом отражающиеся на спортивном результате. К перечню этих различий относятся: 1) разделение борцов на весовые категории; 2) не идентичность психических (врожденных) и характерологических (приобретенных) качеств; 3) разный уровень развития функциональных качеств и двигательных способностей; 4) индивидуально выраженные в тренировочной работе объемы, интенсивность и направленность тактико-технического потенциала; 5) различное педагогическое мастерство и опыт личного тренера.

Содержание этой модели позволяет своевременно выявлять и заменять слабые звенья в организации, структуре и содержании тренировочного процесса, а также динамично перераспределять практико-теоретические знания и методические навыки специалистов для внесения оперативной коррекции в планы подготовки. Такой подход к системе соревнований позволяет вскрыть и понять причинно-следственные связи всех ее составляющих и, соответственно, сделать правильный подбор оптимальных спортивно важных средств, положительно действующих на процесс совершенствования и на элементном уровне системы строить ее организацию.

В целях повышения спортивно-технического мастерства целесообразно опираться на процесс моделирования поведения борцов в различных ситуациях поединков за счет разработок специальных тактико-технических заданий, ситуаций, фрагментов поединков и соревнований, а также создания модельных характеристик, имеющих положительный перенос на максимальный уровень развития двигательных качеств, способностей, психических процессов, являющихся составной частью структуры различных сторон подготовки.

Основой для составления модельных (тренировочных) программ служат показатели результатов выступлений борцов, занявших на крупнейших соревнованиях призовые места. Предметом анализа является содержание соревновательных поединков по разде-

лам тактики, техники, функциональным и психофизическим составляющим. Они являются платформой для разработки и совершенствования тактико-технических заданий, выполняемых в условиях максимальной интенсивности, обеспечивающей адаптивную устойчивость к разнообразной системе сбивающих факторов, обильно содержащихся в конфликтах противоборства.

Анализ соревновательной деятельности борцов и обобщение их спортивного опыта позволяют разработать и включить в содержание тренировочной работы следующие аспекты подготовки, направленные на дальнейший рост спортивно-технического мастерства: расширить диапазон способов тактической подготовки атакующих действий, создающих благоприятные ситуации для их реализации; повысить уровень функциональной подготовленности, обеспечивающий высокую соревновательную агрессивность в поединке за счет сокращения интервала атак; повысить результативность атакующих действий путем расширения потенциала кладочных приемов; акцентировать комбинационную направленность борьбы, завершающуюся коронными приемами; обеспечить высокую надежность защитных действий в системе многосторонних сбивающих факторов; повысить надежность положение моста, совершенствовать технику удержаний и дожиманий в опасных положениях борьбы.

Техническое совершенствование тренировочных заданий должно проводиться в условиях возрастания функциональных нагрузок за счет системного повышения интенсивности двигательной деятельности и постепенного усложнения технических заданий путем: применения комбинационных вариантов атакующих действий и способов тактической подготовки; подбора разных партнеров и соперников, имеющих широкий диапазон психофизических, функциональных качеств и анатомо-морфологических особенностей организма; создания вариативности при исполнении уровня и точности захвата, силовых и пространственно-временных характеристик реализуемых приемов; развитие в ситуациях соревновательных поединков оперативно- тактического мышления и интуитивного предугадывания тактико-технических действий соперников, совершенствование контрастных переходов от оптимального расслабления к максимальному напряжению и наоборот.

Содержание выше представленных тренировочных заданий является формирующей основой, при составлении моделей различных положений борьбы, динамических ситуаций, а также фрагментов соревновательного противоборства. При их разработке необходимо опираться на элементные составляющие содержательной части тактико-технической подготовки, которые позволяют: формировать навыки интенсивного начала соревновательных поединков; захватывать двигательную инициативу за счет выполнения выгодных сковывающих захватов; создавать в обстановке обоюдного противоборства благоприятные динамические ситуации, обеспечивающие соединение способов тактической подготовки с реальными атакующими действиями; развивать и поддерживать двигательную активность путем реализации высокоамплитудных приемов, выполняемых на комбинационной основе; сокращать время интервала атак, создавая тем самым высокую агрессивность поведения в поединке; закреплять техническое преимущество, постоянно угрожая сопернику сочетанием истинных атак с ложными и завершая их коронными приемами; совершенствовать варианты активных защит и контрприемов против бросков прогибом и переворотом накатом; на фоне разлитого утомления выбирать положения борьбы, наименее выгодные для соперника, применять сковывающие захваты за голову сверху с рукой, сбивая ему ритм дыхания и снижая общий темп схватки, навязываемой соперником.

Разработку модельных заданий следует проводить на основе создания условий, воспроизводящих ситуации крупных соревнований, являющихся точными копиями, отражающими фрагменты двигательно-координационной подготовки. Система тактико-технических заданий должна в полной мере отражать специфические условия соревнований.

Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется путем моделирования отдельных фрагментов поединка в ходе тренировочных занятий. Для этого составляются специальные задания, которые создают необходимые условия для достижения конкретного тренировочного эффекта. С их помощью решаются задачи не только технического совершенствования, но и сопряженного повышения функциональной кондиции спортсменов. Они могут проводиться интервальным методом с разнообразными временными интервалами работы и отдыха, как в учебных, так и в тренировочных схватках.

Ниже представлена структура и содержание тактико-технических заданий, реализуемых в тренировочных схватках, проводимых с интервальной направленностью для борцов высокой квалификации. Модельные задания могут выполняться при проведении тренировок с использованием кругового метода со сменой партнеров. Здесь с основным спортсменом поочередно борются 2-3 соперника. Продолжительность непрерывной работы борцов и суммарное время регламентируется и корректируется в зависимости от решаемых задач и степени их подготовленности.

Тренировочная схватка является основной специализированной формой подготовки борца. По своему содержанию и направленности она имеет максимальное приближение к соревновательным схваткам. Она предназначена для совершенствования тактико-технического мастерства и повышения уровня двигательных качеств и функциональной готовности борцов к соревновательным условиям. Тренировочная схватка проводится с различными соперниками, оказывающими максимальное сопротивление, по заранее оговоренной продолжительности поединка или строго по формуле соревновательной схватки.

В системе подготовки борцов высокой квалификации к соревнованиям в условиях сбора в утренних тренировочных занятиях выполняются модельные задания, направленные на изучение и совершенствование подготовительных и основных атакующих и защитных действий.

Программа модельных заданий состояла из специальных упражнений, тактических и технических заданий, направленных на повышение: 1) уровня развития координации; 2) уровня развития равновесия; 3) уровня техничного исполнения бросков прогибом в различных тактических вариантах.

В ее содержании проводилось: совершенствование коронного захвата путем применения действий атакующей направленности – швунги, выведение из равновесия, борьба на руках, переходы с одного захвата на другой, захваты головы, туловища и др.; совершенствование способов освобождения и перехода с одного захвата на другой с опережением действий соперника контратакой; совершенствование способов реализации коронных захватов с которых выполняются конкретные атакующие действия (без бросков); совершенствование конкретных тактических способов подготовки в соединении с коронным атакующим приемом. Борцы изучают тонкости технических действий в условиях от легкого сопротивления до среднего; совершенствование техники переводов рывком, вращением, нырком; совершенствование бросков прогибом захватом руки с туловищем в сочетании с конкретными способами тактической подготовки.

Особое внимание обращалось на слитное соединение СТП с бросками прогибом. Их совершенствование проходило в тесной взаимосвязи между собой для того, чтобы создать ситуации слитного соединения СТП с самими бросками прогибом. Высокая надежность их соединения обеспечивается хорошим уровнем развития двигательных-координационных способностей и оптимальным запасом технических действий. В целях их лучшего соединения мы прибегали к вариативному использованию скорости и мощности защитных усилий соперника в стандартных и изменяющихся ситуациях борьбы.

Выполнение броска прогибом захватом руки с туловищем связано с умением точного выбора момента атаки за счет создания для этого благоприятной динамической ситуации, которую орга-

низывывали специально разработанными средствами – тактико-техническими заданиями. Они включали в себя фрагменты основных тренировочных и соревновательных упражнений:

1. *СТП – сковывание* (обоюдное) – борьба за захват руки двумя сбоку; борьба за захват руки с туловищем (руки и туловища); борьба за захват рук снизу. Борьба за захваты ведется в различных вариациях, с постепенно возрастающими усилиями.

2. *СТП – вызов – опережение* – находясь в высокой стойке специально раскрыться, позволяя партнеру (сопернику) пройти в туловище, начать сбивание захватом за туловище. Опережая атаку соперника, захватить его руки сверху и, с проходом ногами между ног соперника, выполнить бросок прогибом захватом двух рук сверху.

3. *СТП – выведение из равновесия* – захватить партнера за плечо и шею сбоку, выполнить рывок в сторону захваченной руки. Защита – партнер, восстанавливая равновесие, выпрямляет туловище. Атака – выполнить захват руки с туловищем и провести бросок прогибом.

4. *СТП – угроза* – захватом руки и туловища провести имитацию броска подворотом. Защита – выпрямить туловище, отклоняясь назад. Атака – используя благоприятную ситуацию, выполнить захват руки и туловища (руки с туловищем) и провести бросок прогибом.

5. *СТП – опережение* – выполнить обоюдный захват руки с туловищем. Атака – провести бросок прогибом захватом руки с туловищем. Контратака – опережая действия атакующего, сделать зашагивание под разноименную ногу соперника и провести бросок прогибом захватом руки с туловищем.

6. *СТП – сковывание* – захватив руку соперника двумя сбоку (за запястье и плечо снаружи), сковать его действия. Маневрируя в захвате, отпустить разноименное плечо соперника и «забить» освободившуюся руку под разноименное плечо соперника изнутри. Используя создавшуюся ситуацию, выполнить захват руки с туловищем или руки и туловища и провести бросок прогибом.

В содержании дневных и вечерних занятий эти и другие задачи выполняются на активно сопротивляющемся сопернике в условиях нарастания функциональных нагрузок. Здесь отдается предпочтение освоению и совершенствованию новых приемов и комбинаций с вариативной степенью сопротивления партнера, соперника; совершенствованию связок, комбинаций с акцентом перехода на завершающий коронный прием; совершенствованию подготовительных движений обеспечивающих выполнение основного захвата с последующей реализацией тренируемого коронного приема, комбинации.

\* \* \*

---

## ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОПЕРНИЧЕСТВА

---

*А.А. Карелин, Б.В. Иванюженков*

Проблема психологии спортивного соперничества тесно связана с вопросами психологической подготовки борца к соревнованиям. Ее структура формируется из составляющих содержания блоков психических процессов, свойств и характерологических качеств, раскрывающих сущность личности борца. Разработка их структурного содержания имеет большое практическое значение для оптимального подхода к воспитанию психической устойчивости борца, эмоциональных качеств и волевых черт, составляющих основу психологии спортивной подготовки.

На современном этапе развития борьбы, умение сознательно управлять своим психологическим состоянием в ходе учебно-тренировочной работы и, особенно в условиях соревнований крупного масштаба, приобретает все большую значимость. Изучение блока психики борца, состоящего из 14 спортивно важных составляющих, позволило установить их ранг, вклад, иерархию и их значимость для достижения высокого спортивного резуль-

тата. Истоки зарождения эмоциональной возбужденности, стабильной и надежной устойчивости к ней объясняются генетическим фактором (врожденным), типом нервной системы, присущим человеку с момента его рождения. Однако, в процессе тренировочных и соревновательных занятий спортивной борьбой эмоциональная устойчивость спортсмена подвержена коррекционному совершенствованию. Наибольшее воздействие на формирование эмоциональной устойчивости борца оказывает специализированная подготовка. Ее спортивный фонд составляют тактико-техническая и специальная физическая и функциональная виды подготовки к соревнованиям, а также сама система участия в подводящих и основных соревнованиях различного масштаба. Участие борца в течение года в большом количестве соревнований и достаточно частое применение соревновательного метода подготовки (разновидности схваток) в тренировочном процессе следует рассматривать как оптимальную деятельность, создающую необходимый запас психической прочности к любого рода психическим раздражителям, имеющим место в содержании спортивной деятельности. В этих условиях возникают необходимые для борца психические состояния, обеспечивающие механизм нервно-психической регуляции его поведения в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. При этом у борца совершенствуется способность активного управления своими эмоциями. Это проявляется в умении «погасить» или снизить уровень отрицательных эмоций, негативно воздействующих на качество своей двигательной деятельности в соревнованиях. Стабильный уровень высокой эмоциональной устойчивости является одним из самых ценных качеств личности борца.

Психические процессы и свойства, как относительно устойчивые особенности спортсмена, не могут формироваться иначе, чем на основе их систематичной повторяемости, дифференциации и интеграции в разнообразных по длительности и мощности условиях спортивной работы.

В процессе спортивного соперничества, которое происходит при тесном силовом контактом противоборстве, между борцами возникает определенное активное эмоциональное состояние напряженности, характеризующееся проявлением ряда реакций всей гаммы эмоционального возбуждения. В ходе противоборства «наступательные» эмоции атакующего борца направлены на физически существующего соперника, инициативу которого надо сломить и положить на лопатки. В поединке оба борца непрерывно ощущают реальное соперничество, проявляющееся в активных наступательных и оборонительных действиях. При этом психические состояния борца, проявляющиеся в эмоциях спортивного соперничества характеризуются активизацией наступательных действий, повышением интенсивности двигательной деятельности, проявлением стенических эмоций, создающих борцу чувство уверенности в своих силах, прилив энергии, работоспособности и стремление к победе. В этих условиях противоборства борец испытывает многообразие эмоций. Особое место среди них занимают эмоции, связанные с риском и опасностью, возникающие в ходе тренировочного и соревновательного процессов подготовки. Опасность - это объективное условие двигательной деятельности спортсмена, которое угрожает ему чрезвычайными для здоровья ситуациями, в которых он может получить физическую травму, проиграть техническое действие или весь поединок. Рискованные действия борцов и опасные ситуации, возникающие в двигательной деятельности, вызывают у них разнообразные, иногда диаметрально противоположные эмоциональные реакции. У одних борцов они проявляются в виде отрицательных эмоций, вызывающих депрессивные состояния и настраивающих их на деструктивную (проигрышную) борьбу. У других – волевых, высоко инициативных спортсменов, эти условия работы вызывают подъем энергии, обострение аналитического мышления, стремление к агрессивной борьбе и желание стать победителем.

В условиях эмоциональной неустойчивости у спортсменов отмечается снижение работоспособности и происходит дезорганизация двигательных действий. К главным причинам, порождающим эмоциональную неустойчивость борцов можно отнести: 1) неадек-

ватное состояние тренированности, не соответствующее предстоящему масштабу соревнования; 2) неуравновешенность нервной системы.

Состояние высокой эмоциональной устойчивости, присущее борцу в конкретных условиях соревнований, положительно влияет на его активные действия и поведение. В этом состоянии спортсмен способен выполнять свои действия в экстремальных условиях противоборства, не теряя над ними и своим поведением четкого самоконтроля. В целях повышения эмоциональной устойчивости борца следует применять специальные средства для ее тренированности. Основными из них могут служить специальные упражнения борца, создающие фон глубокого функционального утомления, выполняемые в стойке, партере и на мосту. Негативные фрагменты поединков, специально разработанные модельные характеристики и положения борьбы, неожиданно осложняющие атакующие действия борца. Целенаправленные тренировочные занятия и «круговые схватки», максимально приближенные к ситуациям реальных соревновательных поединков, по физическому напряжению и психическому накалу, а иногда и превосходящие их по соревновательному воздействию, целенаправленно служат этой же цели. К наиболее специфичным спортивно важным способностям и качествам борца, как личности, следует отнести психическую переносимость объемно - интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок, эмоциональную устойчивость, обеспечивающую сохранение и улучшение психической деятельности и работоспособности, особенно в условиях соревновательной деятельности, где эмоциональное воздействие ярко выражено.

Все спортивные выступления борцов в ответственных соревнованиях связаны с сильными эмоциональными переживаниями. Неоднократность повторения и испытания таких состояний может вызывать у спортсмена стрессовые напряжения, которые неблагоприятно отражаются на его здоровье и поведении. Поэтому их регуляция имеет большое значение.

Под стрессом следует понимать биологические защитные реакции организма человека, вызываемые чрезмерными общими и специальными физическими, психическими и профессионально-техническими напряжениями или возникающими под воздействием различных травмирующих реагентов. Тренерскому составу следует учитывать, что оптимальные стрессовые воздействия, которые связаны с развитием эмоций стенической (положительной) направленности следует рассматривать как ситуации, мобилизующие энергетический потенциал атлета и благотворно действующий на высокий результат борьбы. Поэтому необходимо в целях формирования и повышения его эмоциональной устойчивости и оптимизации систем психической регуляции функций организма к неблагоприятным стрессовым ситуациям, чаще создавать в тренировочных условиях соревновательные модели с высокой эмоциональной напряженностью, дезорганизующе влияющих на результативность двигательной деятельности борца. Применение широкого диапазона эмоционально-психических состояний и моделей, отражающих спортивную деятельность борцов, будет создавать им нужные по силе и направленности воздействия, а также необходимые психические состояния, адекватные соревновательным, что обеспечит необходимую психологическую готовность борца к высокому масштабу соревнований. Проведенный статистический анализ составляющих блока психики, позволил выделить следующие психические процессы и свойства борца, имеющие наибольший ранг (А.А. Карелин, 2000). Это - эмоциональная устойчивость (ранг – 9,67; вклад в спортивный результат - 11%), сенсомоторная реакция (ранг - 8,39; 9%), сенсомоторная координация (ранг – 8,33; 9%), двигательная память (ранг – 8,28; 9%). Эти составляющие блока психических качеств интегральной системы подготовки борца являются ведущими. Они реализуются борцом в соревновании и обеспечивают ему оптимальный спортивный результат. Следующие 6 составляющих: устойчивость внимания (ранг – 7,97; 9%); логичность мышления (ранг – 7,78; 9%); помехоустойчивость (ранг – 6,72; 7%); творческое воображение (ранг – 6,58; 7%); оперативная память (ранг – 5,94; 7%) активно реализуются в тренировочном процес-

се, обеспечивая борцу базис для совершенствования основных психических процессов, свойств и качеств. Остальные из оставшихся психических процессов и свойств формируются и работают в основном на учебном уровне: переключение внимания (ранг – 4,99; 5%); долговременная память (ранг – 5,28; 6%); зрительная память (ранг – 3,64; 4%); кратковременная память (ранг – 1,33; 1%), оптимально обеспечивая спортсмену процесс научения и овладения новыми элементами, действиями и комбинациями.

Неопределенность исхода соревновательных ситуаций в ответственных поединках, наиболее значимых для борца, всегда связаны с возникновением и протеканием у него наиболее интенсивных форм эмоциональной мобилизации. Многолетняя практика работы с борцами высокой квалификации показывает, что источниками наиболее высоких психических нагрузок могут быть: 1) плотный календарь международных соревнований и их масштабность; 2) монотонный однонаправленный характер специальной тренировочной работы. К дополнительным источникам, создающим психическую напряженность борца в соревнованиях, следует отнести: 1) неудачность поддержания и сгонки веса; 2) ожидание процесса взвешивания; 3) неудачные результаты жеребьевки; 4) ожидание исхода первого поединка, как ключевой ситуации, обеспечивающей дальнейшее продвижение борца к победному результату в своей подгруппе; 5) груз ответственности за личный победный вклад в командный результат, присутствующий у борца до конца финального поединка. При их систематическом воздействии в организме борца накапливается физическая и психическая усталость, постепенно переходящая в хроническое перенапряжение, вызывающее травматические повреждения, выводящие спортсмена надолго из тренировочного процесса, и, как следствие, приводящие к снижению спортивного результата.

Структурное содержание блока характерологических (личностных) качеств борца состоит из иерархически расположенных составляющих, образующих трехуровневую надстройку, вершиной которой является система основных качеств, свойств, состояний борца, с помощью которых он добивается высокого спортивного результата в соревнованиях. Эти составляющие соревновательного уровня предъявляют борцу высокие специфические требования по каждому разделу спортивной подготовки. Если соотнести компоненты (составляющие) направленности личности с уровнями (рангами) ее активности, то получим иерархическую структуру характерологических качеств, положительно влияющих на спортивный результат. Ее основание (1-ый уровень) составляют потребности и ситуативные мотивы (тот минимум, который необходим для совершенствования учебных действий и спортивного акта поведения в этих условиях). В учебных условиях спортивной подготовки борца ведущими являются первые четыре качества: инициативность и находчивость, вдумчивость, самокритичность и аккуратность. Их процентный вклад в систему спортивной подготовки колеблется от 3 до 7%. Они присущи всем людям, вне зависимости от вида деятельности. Но мера их выраженности и последовательность их расположения и участия в работе видоизменяется в зависимости от рода деятельности и ее специфики. Известно, что любой вид деятельности человека мотивирован, особенно это проявляется в занятиях борьбой. Чем выше мотивация спортсмена, тем более рельефно выражены его характерологические качества. Их проявление у борцов высшей квалификации ярко отражается в спортивной деятельности, особенно в соревновательных условиях.

Средний уровень используемых качеств, способствует достижению высоких тренировочных результатов в условиях выполнения нагрузок, характеризующихся новизной и координационной сложностью возникающих ситуаций, а также степенью ситуативной непредсказуемости их оперативного разрешения в поединках. Практика показывает, что необходимо проникновение этих качеств и на высший (третий) уровень подготовки, в большей степени влияющий на спортивный результат. Соревновательный уровень спортивной подготовки характеризуется конкретным количеством доминирующих характерологических качеств. Они решительно подкрепляют мотивационную направленность, решающую долговременную проблему спортивной жизни борца – выигрыш Олимпийских игр. Пси-

психологическая готовность борца к соревнованию проявляется в непоколебимой уверенности в своих силах, безудержном стремлении твердо и до последней секунды поединка сражаться за победу, в оптимально-равновесном уровне эмоционального настроя, наличии высокой помехоустойчивости всем сбивающим соревновательным факторам. Это состояние характеризуется способностью четкого управления своими действиями, поведением при встрече с соревновательными препятствиями различной мощности и направленности.

Соревновательную деятельность борца можно рассматривать с двух позиций. Первая – соревнования подводящие – меньшего ранга, как система подготовки и проверки кондиции спортсмена к основным официальным соревнованиям. Вторая позиция (соревнования высокого ранга) включает в себя выступления борцов на чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских играх, завоевание ведущих позиций в мире, в личном и командном зачетах. Эти соревнования связаны с достижением максимальных, спортивных результатов и проявлением на высоком уровне личностных качеств. Каждый проведенный поединок в этом масштабе соревнований является показателем уровня развития волевых качеств спортсмена. Нами получен и экспериментально обоснован комплекс признаков психической готовности борца к соревнованиям. Их суммарный соревновательный вклад в спортивную подготовку колеблется в диапазоне от 9 до 13%. Сплав «соревновательных» качеств (3-ий уровень подготовки) борца высшей квалификации состоит из целеустремленности (13%), трудолюбия (12%), решительности (10%), уверенности в своих силах (9%). Он является показателем высоко организуемых личностных качеств, обеспечивающих ему высокий «бойцовский» рейтинг, с помощью которого достигается победа на соревнованиях. Из этого сплава личностных качеств наивысший ранг – 8,29 баллов и суммарный вклад в общий рейтинг (1-е место) получила целеустремленность спортсмена. Целеустремленность всегда подкреплена высокой мотивацией выбранной деятельности и заряженностью на спортивный результат. При наличии у борца высокой целеустремленности, необходимо иметь еще сильные волевые качества, которые способствуют проявлению трудолюбия. В блоке характерологических качеств трудолюбие заняло второе место. Его ранговый показатель составил 8,00 баллов, а суммарный процентный вклад в структуру модели равен 12%. В трудолюбии проявляются все варианты волевых качеств, создающих условия для победы. Трудолюбие тесно связывается с работоспособностью, позволяющей выдерживать высоко интенсивные и объемные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Решительность стоит на 3-м месте (ранг 6,54 балла, суммарный вклад – 10%) в деятельности борца имеет двойственную характеристику: 1) решительность оперативная (срочная) способствует реализации быстротекущей динамичной ситуации или операции (в поединке); 2) долгосрочная (статическая) – направлена на повседневное выполнение длительного и труднодостижимого результата спортивной деятельности (завоевание самого высокого звания олимпийского чемпиона). В условиях соревновательных поединков решительность всегда направлена на реализацию действий в быстро меняющихся ситуациях, которая всегда направлена на борьбу с неожиданно возникающими препятствиями. Преодоление препятствий в спортивной борьбе всегда тесно связано с проявлением волевых качеств, которые способствуют формированию стабильной уверенности в своих силах и позволяют вести себя в поединках раскованно, не боясь соперников.

Уверенность в своих силах (ранг 6,26 балла, суммарный вклад – 9%) – характерная для волевых проявлений в различных ситуациях спортивной деятельности спортсменов, представляется сложным психическим состоянием и занимает 4-ое место. Для успешной реализации в соревновательных условиях (поединка) атакующего приема, контрприема или достижения высокого результата борцу необходима твердая уверенность в своих силах. Без нее не может быть победы. Уверенность является одним из существенных компонентов волевых проявлений (качеств): целеустремленности, трудолюбия, решительности, смелости. Уверенность всегда связана с успехом ведения борьбы за высокий спортивный



результат. Как правило, уверенность борца опирается на знания, предшествующие проверке и оценке своих резервов, возможностей, связанных с развитием функциональных и координационных качеств и совершенствованием тактико-технического потенциала (мастерства). Уверенность борца базируется не только на знаниях своих сил, на высокой степени всесторонней специальной подготовленности и тренированности, но и на знаниях сильных и слабых сторон в подготовке соперника, на предвидении возможных, драматических ситуаций поединков и своевременном их преодолении. Уверенность у борца появляется в результате системной тренировочной работы над развитием физических качеств, совершенствованием своего тактико-технического мастерства и успешной реализации их в соревнованиях различного масштаба.

Высокое тактико-техническое мастерство, сбалансированное развитие физических качеств, большой опыт выступлений в соревнованиях крупного масштаба и системное преодоление трудностей будет способствовать развитию у борцов стабильной уверенности в своих силах, столь необходимой для успешного ведения борьбы в соревнованиях и завоевания чемпионских званий.

На втором уровне (тренировочном) среди характерологических качеств оказались самообладание – 9%, дисциплинированность – 9%, выдержка – 8%, исполнительность – 8%, расположенных в порядке снижения их ранговой значимости, которая колеблется в диапазоне от 6,03 до 5,2 балла.

Из комплекса составляющих первого уровня (учебного) наиболее значимыми оказались инициативность и находчивость, имеющие вклад в спортивный результат – 8%, вдумчивость – 7%, самокритичность – 5%, аккуратность – 3%. Их рейтинговый ранг составляет колебательный диапазон от 4,8 балла, до 1,74.

Блоку характерологических качеств спортсмена присущи высокий уровень мотивации и развития волевых качеств. Они обеспечивают формирование черт личности спортсмена, активно участвуют в регуляции его двигательной деятельности и поведения с учетом решения тренировочных и соревновательных задач. Наиболее спортивно важными для борца чертами личности, проявляемыми им в соревнованиях, являются: целеустремленность, решительность, уверенность, самообладание, выдержка, инициативность и находчивость. При необходимости часть из этих качеств «резервируется» из второго (тренировочного) уровня подготовленности для усиления компенсаторных воздействий, обеспечивающих оптимальность выполнения двигательной деятельности борцов в условиях соревнований.

Борцы высокой квалификации отмечают, что в процессе соревнований им часто приходится преодолевать трудности, связанные с психической напряженностью. Спортивные соревнования предъявляют к психическим функциям повышенные требования. Условия регламента соревнований, их масштабность, высокая конкуренция вносят в психическое состояние экстраординарную напряженность, проявляющуюся у борца в высокой эмоциональной возбужденности, создающей значительные затруднения в достижении соревновательного результата. В условиях соревнований нарастание психических нагрузок происходит за счет усиления эмоционального фона. При этом диапазон эмоциональных воздействий на психику спортсмена чрезвычайно широк. У борца психическое напряжение может иметь различную структуру, интенсивность воздействия, очередность включения и может колебаться от высшего показного (скрытого) спокойствия, на самом деле сопряженного с огромной внутренней напряженностью, до невероятных вспышек радости победы над более сильными соперниками и разлитых глубоких огорчений, разочарований после непредвиденных поражений. Они зарождаются и развиваются в условиях ситуаций противоборства и имеют различную меру выраженности психических состояний спортсмена. Практика показывает, что целенаправленно управлять такой широкой гаммой эмоций удастся не всем спортсменам. В большей степени, управляющие решения борца зависят от уровня развития бойцовских и характерологических качеств, поддающихся совершенствованию в основном в условиях специализированной подготовки.

Структура и значимость волевых проявлений борца в целом зависит от специфики протекания его тренировочной и соревновательной деятельности. Правильное координирование соотношения и уровня всех сторон совершенствования борца создает ему большой запас прочности в проявлении волевых качеств и эмоциональной устойчивости к различного рода неблагоприятным раздражителям. В итоге это будет оказывать благоприятное влияние на повышение надежности спортсмена при участии его в любых соревнованиях высокого ранга и на стабильность результатов на протяжении всей спортивной жизни.

Воспитание бойцовских качеств является важнейшей задачей психологической подготовки. Одним из важнейших свойств личности борца является способность управлять своим поведением и своими психическими функциями. Такая регуляция поведения присуща каждому спортсмену и зависит в основном от уровня развития волевых качеств. Они то и позволяют регулировать протекание всех психических процессов и состояний в различных ситуациях борьбы.

\* \* \*

## **НЕКОТОРЫЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШАХМАТИСТОВ И ШАШИСТОВ, ПРОЯВЛЯЮЩИЕСЯ В ИГРОВОМ ПРОЦЕССЕ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

---

*С.В. Иванов, С.С. Гершт*

Новые технологии начинают широко использоваться в игровых видах спорта, а именно шахматах и шашках. Теперь можно играть не только с компьютером, но и посредством связи через Интернет осуществлять игру на расстояние в шахматы и шашки. С выходом приказа Министерства Образования России от 04.04.2002 №1220 и от 01.09.2003 №3436 (...О развитие интеллектуального мышления, телекоммуникационных и информационных технологий, а также для установки дружественных отношений между вузами...). Этот приказ подразумевает проведение соревнований между вузами России по Internet в режиме on-line. Последнее время широкое распространение в такого рода соревнованиях получила программа Winboard и сенсорные шахматные доски с программным обеспечением фирмы «Шахком» (Б.Л. Ешан). Основное отличие игры по Интернет от очных соревнований – присутствие соперника в виде изображения на экране монитора. В игре с компьютером появляются некоторые положительные и отрицательные психофизиологические особенности спортсменов. (1-8, 11, 15).

В спортивных мероприятиях по шахматной или шашечной игре могут сталкиваться интересы двух или более участников. В первом случае, игра называется “парной”, а во втором – “множественной”. Участники множественной игры могут образовывать коалиции (постоянные или временные). Множественная игра с двумя постоянными коалициями, естественно, обращается в парную. Самым простым случаем и подробно рассмотренным в теории является конечная парная игра с нулевой суммой (антагонистическая игра двух лиц или двух коалиций). Но с точки зрения эксперимента конечная парная игра в шахматах еще далека от реализации даже в виде алгоритма. Развитие парной игры во времени можно представить, как ряд последовательных “ходов” участников. Теперь, посредством Интернет, ходы можно осуществлять на расстояние в реальном масштабе времени (1-8, 12, 15).

Команда СПГЭТУ стала постоянным участником первенства России по Интернет в режиме on-line. В этих соревнованиях для операционной системы Windows используется программа winboard или Cclient, а для LINUX используется xboard.

Более совершенные информационные и телекоммуникационные технологии нашли применение в телекоммуникационной встрече Санкт-Петербург – Париж, посвященной 300-летию Санкт-Петербурга. В соревнованиях использовалось изобретение, запатентованное "Шахкомом" Бориса Ешана. Изобретение заключается в том, что теперь можно играть через тот же Интернет, но без "мышки" и монитора, а реальными фигурами. Вы делаете ход и соперник его видит на экране шахматных часов, записанный всем известной шахматной нотацией. В пилотном матче по дистанционным шахматам (это авторское название изобретателей) эффект присутствия усиливался видеоизображением, которое передавалось из Петербурга в Париж и наоборот. В нем были задействованы лучшие шахматные силы, в том числе чемпионы мира Владимир Крамник и Александр Халифман, гроссмейстеры Виктор Корчной, Петр Свидлер и Константин Сакаев (13).

Возможности программы Winboard намного меньше и игра с противником осуществляется посредством мышки, клавиатурой и монитором.

Передача самих данных идет:

Задаются адреса сайта сервера chess.kemsu.ru, посредством которого идет передача. Параметры порта, через который идет передача /icsport=5000/ icshelper = timeseal. Средняя скорость, на которой осуществляется игра 54 Кбит/сек.

На соревнованиях 23 ноября 2004г. Санкт-Петербургский Государственный Университет – Российский Государственный Социальный Университет (Москва) средняя скорость передачи ходов, на которой осуществлялась игра 64 Кбит/сек, а видеоизображение передавалось со скоростью 700 кБит/сек.

На 1-ом международном Интернет- турнире “мемориал Петросяна” 18-23 декабря 2004 г. средняя скорость передачи ходов, на которой осуществлялась игра 256 Кбит/сек.

Во время шахматно-шашечной игры с компьютером пропадает отрицательное воздействие человека-соперника. Это основная психофизиологическая особенность является большим плюсом, использования новых компьютерных технологий, но здесь есть и свои особенности. Во время игры с компьютерной программой человек может делать рискованные жертвы фигур. Это делается в надежде, что соперник ошибется в сложной позиции и сделает ошибочный ход или у него закончится время на обдумывание. Но в игре с компьютером можно использовать только надежные варианты ходов. Эффективно использовать с точки зрения психофизиологии возможности компьютерных шахматно-шашечных программ для отработки быстрых реакций ходов с ограниченным контролем времени. Что потом эффективно помогает в шахматно-шашечной партии. В шахматно-шашечных программах с использованием Интернет пропадает, как и при игре с компьютером психолого-гипнотизирующее воздействие соперника и его тренера или болельщиков. Но в свою очередь это не отрицает рискованные ходы и жертвы фигур во время партии в отличие от игры с компьютерной программой.

Сами же элементы теории игр и статистических решений особенно парной игры применимы и в составлении программ для различных медико-биологических исследованиях (кардиомониторинге, психофизиологии). Программа написанная для психофизиологических исследований алгоритмами разработанными в соответствии с теорией игр и статистических решений и проста в обращении. Эта программа по сути дела представляет аналог шахматно-шашечной игры, где в роли противника выступает компьютер. Только в качестве ходов задается смысловой зрительный стимул, на что человек должен дать ответ с временной регистрацией длительности ответа (17).

Приведем результаты сборной СПГЭТУ в межвузовском Интернет-первенстве России. Интраверты: 1 доска – 100%, 2 доска – 75%, 4 – доска 75%; экстраверты: 3 доска – 25%, 4 доска – 25%. Программа, разработанная в СПГЭТУ, позволила собрать богатый

экспериментальный опыт соревнований по Интернет. Минимальная реакция человека составляла 0.16 сек. на зрительно-смысловой стимул или на ход противника. Полученные результаты требуют дальнейших экспериментальных исследований для более серьезных выводов (2,7-11).

Очень важно для шахматиста или шашкиста посредством тестирования знать свои психофизиологические особенности для любого рода игры (с соперником через Интернет, с компьютером или с человеком). В психофизиологические особенности включается: тип характера, быстрота реакции на неожиданные действия соперника, подверженность эмоциям и т.д. Непосредственно тренер должен учитывать это при подготовке. В зависимости от характера выбрать дебют (гамбит или защиту). Если у человека медленная реакция, то ему непосредственно нужно стараться не попадать в цейтнот и т.д. Такого рода подготовка связана с индивидуальными особенностями человека. Сам факт неповторимости и уникальности каждой конкретной шахматно-шашечной партии неоспорим. Поэтому к каждой партии спортсмен должен готовиться основательно и быть готовым к любым неожиданностям.

В процессе нормальной игры в шахматы или в шашки, где присутствует человек-соперник, существует большое количество психологических эффектов: идет общение двух игроков, слышен шумдвигающихся фигур, случайно оброненные фразы соперника или присутствующих, угрозы взглядом со стороны противника и громкое стукание по часам, возможное психолого-гипнотизирующие действия соперника или его тренера, вмешательство судьи и т.д. Все это негативно действует на игрока. И поэтому в такого рода системах человек-человек (в шахматной игре) экстраверты работают эффективней, как правило за счет ошибок интровертов (8, 12, 13, 16).

Соревнования проводимые по приказу Министерства Образования помогли собрать большой первоначальный экспериментальный опыт и обратить внимание на особенности возникающие в процессе игры. Так, например, выше перечисленные нюансы исчезают во время игры через Интернет. Но в подобной игровой системе появляются и свои осложнения связанные с длительным пребыванием у монитора, что может привести к повышенной утомляемости зрительного анализатора и отрицательно скажется на шахматно-шашечной игре (5, 14-18).

Конечно большие возможности компьютерных программ не вызывают сомнения, но не следует отказываться и от традиционных форм обучения и тренировок. Новый вид игры в шахматы посредством виртуальной реальности еще требует апробации. Надо учитывать различные виды комплектов, где есть основное отличие самой биотехнической системы вида человек – компьютер по сравнению с обыкновенной системой человек – шахматная доска. Здесь некоторую роль играет сенсорная память, когда человек ставит фигуры на доску по сравнению движения рукой «мышкой». Сами пропорции, в которых возможно использование компьютера и традиционных методик при работе с шахматистами, требуют дальнейшего изучения и сбора большого количества экспериментальных данных посредством тестирования (7-9, 14-18).

### Литература:

1. Адельсон-Вельский Г.М., Арлазаров В.Л., Битман А.Р., Донской М.В. Машина играет в шахматы. – М., 1983. – 206 с.
2. Бакланов И.Г. Технологии измерений в современных телекоммуникациях, – М.: Эко Трендз, 1988. – 139 с.
3. Биотехнические системы: Теория и проектирование / Под. ред. В.М. Ахутина.– Л.: ЛГУ, 1981. – 220 с.
4. Блекуэл Д., Гириш М.А. Теория игр и статистических решений. – М., 1958. – 374 с.
5. Ботвинник М.М. Алгоритм игры в шахматы. – М.: Наука, 1968. – 92 с.
6. Гик Е.Я. Шахматы и математика – М., 1983. –173 с.

7. *Иванов С.В.* Исследование сенсомоторной реакции человека, материалы молодежной конференции 18-19 октября 2001 г. // Мозг и поведение. – СПб.: СПбГУ. – С. 53-55.
8. *Иванов С.В.* Особенности использования экрана монитора в системе виртуальной реальности для игры в шахматы: Материалы 3-й международной конференции “Телевидение: передача и обработка изображений”. – СПб.: СПГЭТУ “ЛЭТИ”, 2003. – С. 87-88.
9. *Иванов С.В., Герит С.С.* Быть ли новым технологиям в шахматах // Журнал «Санкт-Петербургский Университет». – 2002. – №17. – С. 76-77
10. *Иванов С.В., Захаров И.С., Авакумов С.В.* Информационно-измерительная программа биотестирования человека (Сенсомоторная реакция): Свидетельство об официальной регистрации программы для ЭВМ №2000610885, 2000 г.
11. *Крогиус Н.В.* Психологическая подготовка шахматиста. – М.: ФиС, 1975. – 127 с.
12. *Ляховецкий В.А., Иванов С.В.* Особенность построения алгоритма, как информационно-измерительной и управляющей системы для матрицы, материалы 12-й международной конференции молодых ученых 27-30 декабря 2001г. Человек. Природа. Общество. Актуальные проблемы. – СПб.: СПбГУ. – С. 340-344,
13. *Ляховецкий В.А., Попечителей Е.П., Иванов С.В.* Методика оценки утомления стереоскопического зрения оператора // Материалы конференции Биотехнические системы в 21 веке. – СПб, 2004. – С. 91-92
14. *Матвеев Е.В.* Исследование принципов построения и разработка приборов и комплексов для психофизиологических исследований, специальность “Приборы, системы и изделия медицинского назначения”: Автореферат диссертации на соискание ученой степени д.т.н. – М., 2003. – 49 с.
15. *Нэш Д.* Бескоалиционные игры. Матричные игры. – М.: Физматгиз, 1961. – С. 205-221.
16. *Шеннон К.Э.* Машина для игры в шахматы // Работы по кибернетике и теории информации. – М., 1956. – С. 180-191
17. *Ivanov S.V.* New computer possibilities in region of laboratory diagnostic of men psychophysiological peculiarity // 7-th International Conference of pattern recognition and image analysis: new information technologies, 18-23 october, Saint-Petersburg, – V-3, 2004. – P. 699-701.
18. *Nelson Goud, Abe Arkoff* Psychology. – Boston, 2003. – 365 p.

\* \* \*

---

## РОЛЬ ЛИДЕРА В ЖЕНСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ

*Тадеуш Хучински*

Анализ данных наших многолетних исследований показывают, что лидеры женских баскетбольных команд статистически достоверно отличались от других баскетболисток показателями своего поведения и позиции в коллективе. Отметим главные особенности.

Лидеров отличает большее напряжение деятельности, неудовлетворенность собой и высокая степень упрямства. Полученные результаты указывают также на то, что лидеры эффективнее решали большинство жизненных ситуаций, а проблемы, которые у них возникали касались сфер личной жизни.

По нашим данным спортсменки-лидеры уверены в своих возможностях и способностях, остаются при этом активными, энергичными, ищут приключений и желают навязать окружающим своё мнение. Во время выражения своих эмоций часто позволяют агрессивность и даже враждебность. Умеренное проявление данных качеств в деятельности имеет положительное значение и указывает на высокое развитие личности, ее оригиналь-

ность и самостоятельность.

Лидеры-баскетболистки видят себя как людей ответственных, способных вести себя адекватно. Они чувствуют высокую ответственность за остальных спортсменов, оставаясь при этом по отношению к себе очень суровыми и требовательными. Они характеризуются определенной невротичностью.

Наиболее значимыми качествами обследованных лидеров баскетбольных женских команд являются следующие: вера в себя и свои возможности, неприятие традиционной роли женщины, независимость, определённая экспансивность, желание доминировать над другими. Им присущи также активность, энергичность в делах, определённая импульсивность и упрямство. В глазах других спортсменов они выглядят как лица оригинальные, временами эксцентричные и плохо переносящие фрустрацию. Их отличает выраженная способность к осознанию последствий своего поведения, и высокие требования к себе.

Однако при отмеченных «достоинствах» спортсменки-лидеры имеют также определённые недостатки и комплексы, которые стараются не проявлять и показывать.

Анализ собранных данных в сочетании с результатами оценки эффективности игровой деятельности позволяет утверждать, что выделенные личностно-психологические качества лидеров имеют непосредственное влияние на спортивные результаты команды. Анализ полученных данных исследований позволил выделить и описать факторы, определяющие спортивный успех в командах баскетболисток.

**Сила мотивации лидера.** Она всегда передаётся коллективу игроков, влияет на способ ведения игры и выбор правильного решения во время спортивной борьбы. Поддержание высокой мотивации победителя среди лидеров является одним из условий избегания поражений в спортивных соревнованиях. Умение сформировать такую мотивацию ведет к повышению спортивной квалификации игроков и тренера. Встречаются лидеры с мотивацией, которая определяет спортивный успех, и лидеров, мотивация которых состоит в избегании поражений в спортивном соревновании. Последние, как показывают результаты исследования и наш практический опыт, оказывают меньшее влияние на ход и результат спортивного поединка. Это связано с повышенным уровнем тревожности таких лидеров за возможную неудачу в игре. Они проявляют внутреннее предупредительное сопротивление при достижении целей, превышающих их собственные возможности, занимают страховочные позиции, боятся возможного поражения.

Лидеры первого типа, обладающие мотивацией успеха, положительно ориентированы на борьбу, правильно воспринимают задания игры и успешно действуют, чтобы достичь целей, определённых тренером. Они отличаются незначительной тревожностью по отношению к возможной неудаче, а деятельность такой спортсменки соответствует её собственной мотивации и требованиям принятой концепции коллективной спортивной игры.

Другим важным фактором, определяющим успех игровой деятельности лидера, является его чувство полной принадлежности к группе. Это повышает уверенность лидера, чувство его ответственности за конечный результат игры и ведет к хорошей атмосфере в команде.

Результаты исследования позволяют утверждать, что к важным сторонам поведения лидера относятся: хорошая акклиматизация в команде; высокая степень психического самообладания; терпимость к ошибкам, которые делают в игре партнеры. Это помогает им позднее исправить неточности, побуждает к лучшей игре и вселяет веру в успех. Лидеры берут на себя ответственность за решения, принимаемые в особенно тяжелые минуты спортивной борьбы. Их отличает высокая степень независимости деятельности в ходе игры.

Таким образом, анализируя данные корреляций между качествами лидера и показателями эффективности соревновательной деятельности, есть все основания, чтобы утверждать, что функционирование спортивной команды, во многом зависит от поддержания

высокой мотивации победителя среди лидеров и выработки у них глубокого чувства полной принадлежности к команде.

Результаты исследования показывают, что лидеров отличают навыки взаимодействия в игре, адекватные способы поведения в конфликтных ситуациях. Важным является умение лидера правильно оценить самого себя (свои сильные и слабые стороны). Это имеет существенное значение на точную оценку определения зависимости партнеров и противников. Лица, которые ориентированы на себя, несмотря на хорошую игру и взаимодействия с партнерами, видят в этом возможность удовлетворения собственных потребностей. Поэтому такие игроки часто не воспринимаются членами команды из-за их большого эгоизма и недооценки возможностей партнеров.

Человек, который старается поддерживать хорошие отношения с коллегами и тренерами, положительно влияет на команду. Однако лидерами становятся те спортсменки, которые коллективный успех оценивают выше личных достижений. Они стремятся к достижению максимальных результатов даже тогда, когда на их пути встречаются различные препятствия.

**Уровень самооценки лидера.** Это личностное свойство также влияет на уровень игры команды. Хотя, за возникающие конфликтные ситуации ответственны все игроки команды. Хороший лидер, однако, старается воздействовать на течение конфликта, стремится примирить его участников и помочь выйти из него, нормализуя обстановку в коллективе.

Лидеру присуще умение преодолевать разные препятствия. Он должен помнить, что отсутствие этого умения может заметить группа и от него отстраниться. Лидера команды отличает способность отступить от своей позиции, умение признаться в своих поражениях и ошибках. Он должен хорошо понимать, что сам по себе является мало значимым для успешного развития команды в целом.

Лидер не может представлять себя центральной фигурой, не может также приписывать себе всё хорошее, так как таким способом он препятствует прогрессу команды в будущем. Баскетболистка-лидер должна отдавать себе отчет в том, что ее позиция это только одна из важных ролей, которая имеет значение для успеха соревновательной деятельности.

Ее роль как лидера имеет преходящий характер, и кто-то другой, лучше понимающий процессы, происходящие в команде, может его заметить.

Подчеркнем, что самооценка лидера должна быть объективной. Иначе говоря, наиболее полезной является такая ситуация, когда баскетболистка-лидер проявляет адекватную самооценку, тогда как лица с завышенной самооценкой стараются в процессе тренировки и в игре выполнять задания, которые превышают их возможности, а это нередко ведёт к неудачам.

В то же время лица с заниженной самооценкой выполняют задания ниже своих возможностей, что едва ли полезно для индивидуальных темпов развития и совершенствование команды в целом.

Результаты исследования позволяют высказаться, как поступать, когда в команде появляются разного рода конфликты.

В процессе конфликта лидер может сохранить спокойствие, когда он не заинтересован борьбой в этом конфликте. Дистанцирование лидера не означает, что он не заинтересован конфликтом, скорее наоборот – лидер имеет больше информации о каждом из участников борьбы и о своих противниках. Поэтому важно, чтобы он всегда высказывался спокойно и доброжелательно по всем сложным конфликтным вопросам в команде и объективно оценивал и поддерживал других в попытке доказать свою правду.

Лидер всегда находится на виду игроков и поэтому должен отдавать себе отчет в том, что потенциал каждого игрока может послужить команде для успешных ее действий в ходе игры.

Таким способом лидер укрепляет свою роль в команде, игроки которой всегда предпочитают демократический подход к решению разных возникающих вопросов.

Уважительное отношение и нейтральность в отношении ко всем игрокам команды также является качеством, которое характеризует лидера.

Выражение превосходства во взаимоотношениях с коллегами, демонстрация своих знаний могут повредить взаимодействиям игроков во время игры и не способствуют единству команды.

Вместе с тем существует группа лиц, которые ожидают от лидера проявления «сильной руки». Такие игроки боятся проявлять инициативу, вносить новшества, предложить команде новые тактические варианты. Такое поведение ведет ощущению своей неполноценности. В результате данные спортсменки менее заинтересованы игрой, они являются как бы ее статистами. Не веря в свои возможности, они отходят от команды, от жизни внутри коллектива и могут даже отказаться от дальнейшей спортивной карьеры. Такие ситуации исключаются путём интеграции игроков со своим лидером.

Позиция лидера не является заранее предопределённой для какого-либо лица. Каждый игрок в любую минуту может занять роль лидера команды. Даже выдающийся лидер является лишь человеком и может ошибаться. Идея о едином возможном лидере не должна иметь места, поскольку у других игроков тогда снижается чувство ответственности и осознания своей роли в команде. Итак, идея „выращивания” единых великих лидеров в женских коллективах является непродуктивной.

На площадке во время игры необходимы быстрые и смелые решения, которые тренер сам не может принимать или выполнять. Это должны выполнять игроки смелые, опытные и которым доверяют тренер и сами игроки команды.

От таких игроков ждут творческих подходов и правильного принятия решений в ситуациях, возникающих в игре. Такие игроки-лидеры должны обладать глубоким мышлением, высоким уровнем творческих способностей при разрешении нетипических ситуаций в разнообразных игровых эпизодах.

Важным вопросом является поведение лидера при организации игры. Лидер должно быть присуще умение изменять установки и концепцию игры, когда нет времени и возможности обратиться за помощью к тренеру в исключительных ситуациях. Он должен уметь концентрироваться на деталях и упреждать ход мышления, как партнеров, так и соперников. Предвидение событий и возможного поведения игроков, находящихся на площадке, является очень важным качеством лидера.

Положение, которое занял лидер, является ответственным и постоянно требующим решения трудных задач, связанных с каждым этапом игры. Игроки команды ожидают от лидера, что благодаря правильным решениям в самых трудных моментах игры он откроет тем самым путь к победе. Кроме того лидеру необходимо уметь поддерживать и успокаивать лиц, которые совершают ошибки в игре, для того, чтобы они действовали более успешно. В противном случае у игроков команды был бы худший психический настрой на дальнейшую борьбу, что не способствовало бы улучшению качества игры. Игрок, сделавший ошибку, хочет продолжения игры, поэтому поддержка и подсказка от лица, обладающего большими знаниями и авторитетом, имеет для него важное значение.

Человек, который претендует на роль лидера, должен много работать, чтобы получить такую позицию в команде. Его характеризуют такие качества как выносливость, целеустремлённость при решении возникающих перед ним целей и задач. Лидер должен быть сконцентрирован на достижении поставленной цели.

Позиция игрока лидера требует психической устойчивости, как на неудачи, так и на успехи. Его поведение должно сопровождаться оптимизмом, отвагой и верой в собственные силы. Игрок должен быть заинтересован результатами своей деятельности, что является стимулом ее дальнейшего совершенствования.

Его деятельность должна сопровождаться также положительным эмоциональным



отношением к тому, что он делает. Все это ведет к преодолению препятствий разной степени трудности.

**Интеллектуальные возможности игрока.** Они проявляются в способности творческого использования знаний и умений не тренировках в новых ситуациях, в способности к антиципации, в готовности быстро осуществлять точную оценку игровых действий, а также в способности к видению вещей неочевидных.

**Воображение лидера** позволяет преодолеть однообразие в мышлении и действиях в процессе игры.

Выделенные в ходе исследования индивидуально – психические качества личности, к которым следует добавить решительность в поведении, часто препятствуют положительному восприятию человека в обычной жизни. Однако спортсмены ценят лидера с такими качествами на площадке. Вместе с тем лидеры во время игры не всегда являются таковыми вне зала, во время отдыха и развлечений, при совместном время препровождении. Коллектив не любит излишне амбициозных людей, выделяющихся и постоянно достигающих успеха, которых хвалит тренер, пресса и телевидение.

Результаты исследования, практический опыт и данные литературы позволяют к наиболее важным элементам мастерства лидера женской баскетбольной команды отнести следующие.

1. *Высокое исполнительское мастерство, в том числе результативность бросков.* Меткий бросок является очень важным качеством лидера. Если он подкрепляется высоким процентом точности, можно говорить об особенном значении игрока в команде. Большинство трудных ситуаций в игре, будут связаны с таким игроком и его эффективность действий будет решающей в таких случаях. От лидера и его психической устойчивости будет зависеть успех действий в частности в концовках матча. В таких случаях игроки команда рассчитывают на своего лидера, так как они верят, что результат игры во многом зависит от высокого исполнительского мастерства лидера.

2. *Мастерство в построении коллективных атак.* Главное качество, которым в связи с этим должен владеть лидер – это умелое разыгрывание мяча посредством быстрых, нестандартных передач в нападении. Команда получает от тренера план розыгрыша и стандартно реализует его в игровых действиях. Хороший игрок и, в первую очередь, лидер должен уметь отклоняться от этого правила и своими осмысленными игровыми действиями должен заставлять соперника врасплох, который всё время пытается предугадать ход игры «нашей» команды. При этом лидер отвечает за использование нестандартных передач мяча и тактические решения, которые создают выгодные позиции для игроков команды. Такие спортсменки заслуживают признания со стороны тренера и партнеров, но одновременно ставят их в трудное положение.

3. *Умение организации индивидуальных действий в атаке.* Такое умение позволяет завоевывать лидеру очки для команды в поединках «один на один». Этот элемент является базовым не только при овладении баскетбольным арсеналом, но и характеризует индивидуальное мастерство. Элемент игры «один на один» можно рассматривать в двух вариантах. Первый из них – это игра без мяча и обыгрывание соперника посредством опережения, более быстрый бег за счёт «отрывов» и «выходов», второй – это обыгрывание соперника «один на один» с мячом.

4. *Мастерство при взаимодействии лидера с игроками при игре в защите.* Этот элемент мастерства лидера характеризуется способностью эффективно играть индивидуально и в коллективной обороне при взаимодействии с партнёрами по команде. Лидер должен уметь подстраховывать в защите одного из коллег, он может помочь прикрыть игрока противника, предвидя его намерения. Таким способом лидер приобретает больше доверия у игроков команды и как бы цементирует её защитные действия.

5. *Индивидуальное умение игрока в разрушении атак противника.* Отбор мяча и прерывание атаки соперника, в том числе путем выигрывания ситуаций «один на один» в

обороне приводит к проведению быстрой контратаки и простейшему получению очков. Давно известно, что игра с использованием быстрого прорыва и „взятия кольца” в наименьшей степени ведет к утомлению игроков команды.

Активная защита против лидеров атакующей команды может вести к нервозности, потери желая бороться и в конце концов к большому утомлению «противника». В конце игры это может иметь решающее значение в достижении победы. Хорошо организованная игра команды в защите дает ей преимущество в атаке и она получает психологическое преимущество над противником.

6. *Планирование и организация действий команды во время игры в атаке и защите.* Эту функцию выполняет игрок, которому доверяет тренер. Он должен иметь авторитет в команде, чтобы в ней не возникали конфликты в ходе игры. Только такой игрок решает, какие варианты игры в атаке или в обороне будут применяться в данный момент. Другие игроки должны выполнять его установки на принятый вариант игры.

Подведем итоги по вопросу о роли лидера в женской команде высоко квалифицированных баскетболисток.

Роль лидера важна в принятии решения о включении игроков в первую пятёрку команды и тем самым в непосредственном участии в ее достижениях. Такая спортсменка должна соответствовать целому ряду требований в отношении своих физических и психических качеств, умений и способностей.

К ним относятся следующие:

- высокий уровень мотивации, который побуждает игрока к достижению максимально высокого результата;
- умение найти и проявить себя в команде, которая его воспринимает и хочет с ним взаимодействовать;
- хорошее настроение, правдивость, порядочность, нейтралитет по отношению к другим игрокам команды;
- спокойное восприятие ошибок партнеров и умение показать как их избежать;
- умение не допускать нездоровых ситуаций в команде, которые на неё отрицательно влияют;
- энтузиазм в процессе тренировки и чувство удовлетворения от хорошо реализованного плана тренировочного занятия;
- правильное поведение в конфликтных ситуациях и доверие у других спортсменов;
- умение взаимодействовать с тренером, который его понимает и поддерживает;
- умение взять на себя ответственность в важных моментах матча;
- способность найти оптимальное решение во время игры;
- способность упреждать ход мышления партнеров и соперников и умение изменить принятые варианты игры;
- владение высоким уровнем исполнительского мастерства и высоким процентом результативности бросков;
- умение организовать взаимодействие между партнерами в атаке;
- умение индивидуально организовать атаку;
- умение взаимодействовать с партнерами при разрушении атак противника;
- умение индивидуально успешно действовать в защите;
- умение планировать и выбирать варианты продолжения игры в атаке и защите, которые обеспечивают команде конечный успех.

Итак, в спортивной женской команде обязательно должен быть лидер, который играет первостепенную роль в сплочении игроков в коллектив единомышленников. Один игрок, однако, не может решить всех проблем, но его роль в достижении командного результата определяется способностью объединить всех игроков и повести за собой в трудные минуты матча. Для этого лидеру необходимо хорошо знать все достоинства и недостатки каждой баскетболистки. Объективный учет достоинств и недостатков всех игроков

– одно из важнейших условий, реализация которого в процессе тренировочной и соревновательной деятельности ведет к успеху.

\* \* \*

## **РОЛЬ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ В УКРЕПЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ**

---

*О.П. Гайковая*

Целью данной работы являлось определение влияния занятий плаванием (в частности обучение прикладным способам плавания) на физическое состояние студентов и формирование профессионально значимых качеств на занятиях по физическому воспитанию.

Развитие науки и техники, современное производство с автоматизацией и механизацией производственных процессов ведет к всё большей интеллектуализации труда, повышению его сложности и интенсивности. Все это требует большего напряжения умственных психологических, физических сил, высокой концентрации внимания. К умственным можно отнести многие виды трудовой деятельности, которые отличаются друг от друга по различным признакам (1, 2): организация рабочего места; распределение нагрузки; нервно-эмоциональное напряжение.

На основе этих признаков можно выделить следующие группы профессий:

1. Работа инженеров, экономистов, требующая преимущественно напряжения мыслительных процессов и выполняемая по заранее разработанному плану.

2. Операторский труд, охватывающий группы профессий, связанные с управлением машинами, оборудованием. Такая работа очень ответственна и отличается нервно-эмоциональным напряжением.

3. Трудовая деятельность, связанная с большой нагрузкой на мелкие группы мышц, требующая напряжения отдельных сенсорных систем (анализаторов).

Высокий уровень сложности современных технологий с постоянным увеличением интенсивности деятельности предполагает соответствующую психофизическую профессиональную подготовленность человека. Добавим, что труд инженера нередко может быть связан и с выраженными физическими нагрузками на фоне высокого нервно-психического напряжения, частой сменой климатических условий и температурных режимов, изменением экологических условий среды пребывания (водная среда, горы и т.д.). В таких сложных для организма человека условиях работник умственного труда должен правильно оценивать свои силы и возможности, научиться управлять своим организмом.

Очевидно, что в процессе профессионального обучения в вузе необходимо учитывать особенности будущей деятельности студентов. Особое значение, на наш взгляд, приобретает вузовская профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), органически входящая в учебную программу дисциплины «Физическая культура». Следует иметь в виду, что ППФП предполагает использование средств физической культуры для формирования у студентов профессионально важных психофизических качеств, овладение комплекса знаний, умений и навыков, а также для повышения общей (неспецифической) устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов среды обитания. Кроме того, анализ работ многих авторов (2) свидетельствует, что одной из задач профессионально-прикладной физической подготовки является создание у будущих специалистов предпосылок к предупреждению профессиональных заболеваний, травм и обеспечение профессионального долголетия.

Контингент студентов в вузах по состоянию здоровья очень разнообразен. Физическим воспитанием, как известно, должны заниматься все студенты, в том числе и с ограниченными физическими возможностями (3). Студенты по состоянию здоровья и физической подготовленности в настоящее время делятся на три учебных отделения: 1) ос-

новное, на которое в одну учебную группу зачисляются по 12-16 человек основной и так называемой подготовительной медицинских групп; 2) специальное, на которое зачисляются студенты, имеющие по данным медицинского обследования выраженные негативные отклонения в состоянии здоровья (в одной учебной группе по 8-10 студентов); 3) спортивное — по видам спорта, на которое зачисляются студенты основной медицинской группы с хорошей спортивной подготовкой (спортсмены-разрядники). Такие учебные отделения формируются на основании врачебного обследования. Врачебный контроль очень важен в процессе физического воспитания и должен способствовать наиболее эффективному использованию средств физической культуры для укрепления здоровья и улучшению морфофункциональных возможностей организма.

Анализ литературных данных свидетельствует о том, что прикладное плавание (брасс на спине, плавание на боку, ныряние в длину, прыжок с вышки, брасс на груди, кроль на спине, спасение тонущих) является одним из эффективных средств укрепления здоровья, способствует закаливанию организма, повышая его сопротивляемость к возникновению различных заболеваний.

В чем же состоят особенности воздействия плавания? Прежде всего, это – особая среда. В плавании, в отличие от движения по земле, человек лежит горизонтально в почти невесомом состоянии, при этом снижается нагрузка с позвоночника и суставов. Теплопроводность воды значительно выше, чем воздуха. Человеческое тело, погруженное в воду, теряет тепло (100 калорий за 15 минут при  $t = +24^{\circ}\text{C}$ ). Это активизирует биохимические процессы, связанные с выделением тепла, а мышечная деятельность еще более усиливает их. Таким образом, повышается активность обменных процессов в организме человека, что очень важно для студентов, так как в связи с большой учебной загруженностью они практически ведут малоподвижный образ жизни.

Занятия плаванием, повышая выносливость и общую работоспособность человека, безусловно, помогают в решении задач, связанных с особенностями профессиональной деятельности будущих специалистов. В этой связи на занятиях по плаванию особое внимание уделяется обучению прикладному плаванию. Так, на каждом занятиях в СПбГПУ не менее 50% от общего времени отводится на обучение элементам прикладного плавания, что позволяет за счет систематических 2-разовых занятий в неделю значительно расширить функциональные возможности студентов, улучшить состояние здоровья занимающегося контингента, а также приобрести значимые для будущей профессии умения и навыки.

В наших исследованиях по оценке роли занятий плаванием были сформированы примерно одинаковые по уровню физической подготовленности (в том числе и в плавании) две группы: экспериментальная (29 чел.) и контрольная (33 чел.). Исследование проводилось в течение года. На занятиях в экспериментальной группе, в отличие от контрольной, применялось обучение прикладным способам плавания.

Результаты исследования показали, что к концу обучения улучшились показатели в обеих группах в плавании спортивными способами (50 м в/с; 50 м кроль на спине), результаты тестирования при этом достоверно не отличались ( $p < 0,05$ ). В то же время, студенты экспериментальной группы дополнительно приобрели навыки прикладного плавания (50 м брасс на спине, плавание на боку 50 м, ныряние в длину) и к концу года достигли результатов соответственно: 50 м брасс на спине – с 55 сек до 52,5 сек; плавание на боку с 57 сек до 50 сек.; ныряние в длину с 18 до 25 м.

В обеих группах для оценки плавательной выносливости и функциональных возможностей использовались тест Купера (плавание 12 мин), ИГСТ, проба Штанге и Генче. Показатели функциональных возможностей студентов достоверно улучшились в обеих группах, а также изменились показатели плавательной выносливости в экспериментальной группе (тест Купера) с 450 м до 575,5 м, в контрольной группе – с 475 до 575 м.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что сочетание спортивных способов плавания с прикладными способами плавания позволяют улучшить функциональные возможности организма студентов, тем самым повысить общее состояние здоровья, способствуя решению как общих задач дисциплины «Физическая культура», так и ее профессионально прикладных задач.

#### Литература:

1. *Виленский М.Я., Ильинич В.И.* Физическая культура работников умственного труда. – М.: Знание, 1987. – 96 с.
2. *Ильинич В.И.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978. – 114 с.
3. *Новосельцев О.В., Бондарев В.А.* Влияние обучения в вузе на состояние здоровья студентов и пути его восстановления средствами физической культуры // Сборник научных трудов кафедры педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Вып. 6. – СПб.: СПбГАФК, 2003. – С. 127-137.

\* \* \*

## ПОЗДРАВЛЯЕМ ЮБИЛЯРОВ



***АВЕНИР АЛЕКСАНДРОВИЧ НЕСТЕРОВ***

Нестеров Авенир Александрович — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры, действительный член (академик) Балтийской Педагогической Академии — родился 29 апреля 1935 г.

После окончания десятилетней школы поступил в Ленинградское дважды Краснознаменное Суворовское офицерское училище им. С.М. Кирова, а в 1959 г. — в Краснознаменный институт физической культуры и спорта. По окончании института с отличием и золотой медалью проходил службу в должности старшего преподавателя физической подготовки и спорта военно-учебного заведения. В 1968 г. поступил в адъюнктуру Военного дважды Краснознаменного факультета физической культуры и спорта при ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта и в 1972 г. защитил кандидатскую диссертацию. В период с 1970 г. по 1976 г. А.А. Нестеров был научным сотрудником, заместителем начальника научно-исследовательской лаборатории Военного института физической культуры. Затем с 1976 г. по 1980 г. был старшим инспектором Спортивного комитета Вооруженных сил СССР. В 1981 г. он назначается на должность начальника учебного отдела, а в 1982 г. — заместителем начальника Военного института физической культуры по учебной и научной работе. В 1990 г. А.А. Нестерову присваивается ученое звание «профессор» и почетное звание «Заслуженный работник физической культуры РФ». В 1991 г. он защищает докторскую диссертацию.

За период деятельности в Военном институте физической культуры А.А. Нестеров проявил себя как высококомпетентный руководитель. Под его руководством в 1982-1992 гг. были организованы и проведены комплексные научные исследования проблем повышения эффективности физической подготовки военнослужащих к действиям в сложных климатогеографических условиях. Исследования с участием войск проводились на Крайнем Севере, в Средней Азии и Закавказье.

С 1993 года А.А. Нестеров занимает в РГПУ им. А.И. Герцена должность декана факультет физической культуры, заведующего кафедрой теории и методики физической культуры. Ныне он является профессором этой же кафедры.

В настоящее время проводит большую общественную по организации научной работы в различных вузах страны, являясь членом УМО России по подготовке кадров высшей квалификации и председателем докторского диссертационного совета по специальности 13.00.04.

За период своей научно-педагогической деятельности им опубликовано более 300 работ. Под его руководством защищено 45 кандидатских и докторских диссертаций, из них 16 соискателей – граждане США, Республики Корея, Польши, Литвы.

Многие года А.А. Нестеров активно участвовал в спортивной жизни Ленинграда и страны в качестве заместителя председателя Координационного совета по подготовке спортсменов высшей квалификации, а также судьбы всесоюзной категории по борьбе.

За успехи в развитии отечественной науки и спорта А.А. Нестеров награжден 24 правительственными наградами, а в 2003 г. он в составе группы ученых Санкт-Петербурга удостоен звания лауреата премии Президента Российской Федерации в области образования.

Президиум Балтийской Педагогической Академии сердечно поздравляют юбиляра и желают ему всего самого доброго!

\* \* \*



***АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВИЧ ЛЕБЕДЕВ***

Лебедев Александр Васильевич — доктор психологических наук, профессор, действительный член (академик) Балтийской Педагогической Академии и Международной Психологической Академии — родился 6 сентября 1929 года в деревне Столбово Ленинградской, ныне Новгородской области.

После окончания четвертого класса во время Великой отечественной войны начал трудовой путь на оборонном предприятии прифронтового города Боровичи.

В 1958 году окончил морское отделение Военного института физической культуры и параллельно трехгодичные курсы яхтенных капитанов, а в 1966 г. факультет психологии Ленинградского государственного университета. В этот же период учился и окончил школу тренеров при ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта по специализации «Парусный спорт».

После окончания Военного института, в различные периоды, занимал должности начальника физической подготовки отдельной бригады кораблей КБФ, старшего тренера-методиста яхт-клуба Ленинградской военно-морской базы, старшего научного сотрудника и начальника научно-исследовательского отделения ВМФ, старшего преподавателя кафедры плавания в Военном институте физической культуры, доцента кафедры массовых форм оздоровительной работы и туризма в ГДОИФКе им. П.Ф. Лесгафта.

Им было обосновано содержание и разработаны нормативные требования по физической подготовке личного состава ВМФ СССР, которые нашли свое отражение в НФП С А и ВМФ–78 и НФП для суворовских и нахимовского училища. При подготовке единых всесоюзных спортивных классификаций на 1976-1980 и 1980-1984 гг. были внесены коррективы в разрядные нормативы по уже существующим видам спорта и обоснована необходимость включения новых авторских упражнений, имеющих военно-прикладной характер, например корабельное пятиборье и др.

А.В. Лебедев был «играющим» тренером сборной команды г. Ленинграда и Вооруженных Сил страны по морскому многоборью, председателем Ленинградской федерации и членом тренерского Совета СССР по этому виду спорта. Им подготовлено более 30 мастеров спорта, внедрено в учебный процесс 78 рационализаторских предложений. Он стал соавтором 10 изобретений и обладателем патента на устройство для измерения скорости потока, а на ВДНХ в 1980 г. был удостоен бронзовой медали, в 1983 г. отмечен почетным знаком «Изобретатель СССР», является автором или соавтором более 200 научных и учебно-методических работ, в том числе ряда монографий. Имеет 13 правительственных наград и более ста почетных грамот и дипломов, в том числе от Президента В.В. Путина, Министра обороны СССР, Главнокомандующего ВМФ СССР, губернатора Санкт-Петербурга.

В 1995 г. защитил докторскую диссертацию на тему: «Психологические основы пригодности мужчин к массовым военно-морским специальностям». Работал в Санкт-Петербургском государственном университете низкотемпературных и пищевых технологий в должности профессора кафедры педагогики и психологии, затем был избран на должность заведующего кафедрой политологии и психологии.

Президиум Балтийской Педагогической Академии сердечно поздравляют юбиляра и желают ему всего самого доброго!

\* \* \*