

**Региональная общественная организация учёных  
БАЛТИЙСКАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ  
Секция проблем управленческой деятельности**

---

**Научное издание**

*Посвящается памяти  
первого члена РООУ БПА  
профессора В.Г.Стрельца  
(1920-2009)*

**ВЕСТНИК  
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
АКАДЕМИИ**

**ВЫП.74. – 2007**

**Санкт-Петербург**

**Теория и практика управления образованием и учебным процессом:  
педагогические, социальные и психологические проблемы/ Сборник  
научных трудов. - СПб.: БПА, 2007. - 212 с.**

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ ВЫПУСКА:**

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

**РЕДАКЦИЯ ВЕСТНИКА:**

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

**БАЛТИЙСКАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ**

**Адрес редакции и секции:**

**191021 Санкт-Петербург, наб. р. Мойки д.108**

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

**Руководитель секции - кандидат педагогических наук  
Т.Э. Круглова**

# ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ

Вып. 74 - 2007 г.

Научное издание БПА

Основано в июле 1995 г.  
в Санкт-Петербурге

Гослицензия ЛП СПб № 78-005832.

Per2160/2000

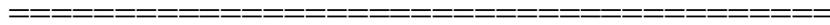
## СОДЕРЖАНИЕ:

- Авсеев А.А. Гегелевская концепция спекулятивности как метод анализа истории философии в целом и ее современного этапа...7
- Алексеев В.Н. Роль стандартных ситуаций в современном футболе.....15
- Алексеев В.Н. Станет ли футбол самостоятельным бизнесом?.....17
- Бекасова С.Н. Педагогическое моделирование как основа модельного представления развития информационного потенциала студентов.....21
- Белоглазов С.А., Тараканов Б.И., Авдеев Ю.В., Воробьев В.А.  
Корреляция спортивно-технических показателей соревновательной деятельности женщин-борцов вольного стиля высокой квалификации....29
- Белоглазов С.А., Тараканов Б.И., Носкова С.А., Аюпова Д.Х.  
Социально-педагогические и биологические особенности подготовки женщин-спортсменок в аспекте современных представлений о половом диморфизме.....32
- Бучин И.В. Анализ ценностно-правовых ориентаций студентов вуза физической культуры.....37
- Васильев Д.А., Скобликова Т.В., Бекасова С.Н.  
Педагогические условия применения современных информационных технологий в физическом воспитании студентов в процессе их профессиональной подготовки в вузе.....41

Гололобов М.Ю., Тараканов Б.И. Начальная подготовка детей 7-9 лет, занимающихся ушу, с акцентированным развитием гибкости и ловкости.....	47
Григорьев В.И. Тезаурус рекреационной культуры.....	53
Джалилов С.А. Опыт формирования умений и навыков в профессионально–прикладной деятельности охранников.....	70
Дьяченко Н.А. , Зверев В.Д., Талибов А.Х. Биомеханический контроль технической подготовки тяжелоатлетов.....	74
Конеева Е.В., Веланская Е.А., Астафьев В.С. Феномен физической культуры личности.....	77
Кичайкина Н.Б., Космин И.В. Анализ техники рывка штанги с точки зрения мышечного обеспечения движения.....	84
Круглова Т.Э. К вопросу о роли преподавателя в системе высшего профессионального образования.....	88
Кудрявцева Т.Н. Особенности системы формирования комплексного подхода в физическом воспитании учащихся младших классов сельских школ на основе существующих элементов физкультурно- оздоровительной работы.....	92
Лаврухина Г.М. Основные направления инновационной деятельности в рамках физкультурного образования, как социальной проблемы.....	94
Левицкий А.Г., Муравьев В.Т. Возникновение и развитие отечественных рукопашных противоборств. краткий исторический экскурс.....	99
Малинина С.В., Николаев М.В. Адаптация к специфической спортивной деятельности – показатель надежности спортсменов.....	105
Михайлова Д.А. Модели социального портрета студентов-борцов: теоретический эталон и эмпирические макеты.....	114
Михайлова Д.А. Квалификация по избранному виду	

спортивной борьбы как критерий социального характера студентов в сфере физической культуры.....	132
Никитин А.А., Дмитриева Е.С. Перекисное окисление липидов для оценки функционального состояния организма юных игроков в настольный теннис.....	143
Никитин С.Н., Носов Н.Ф. Разработка принципов управления в системе двигательная деятельность в различных состояниях.....	146
Никитин С.Н., Носов Н.Ф., Никитина Н.С. Теоретические основы оптимизации процесса управления человеком двигательными действиями.....	154
Онучин Л.А., Архипова Ю.А. Формирование базовых знаний в области физической культуры у студентов неспортивных вузов.....	157
Прохорова М.В., Семенов А.Г., Руденко Н.С. Личностные качества, необходимые судьям в спортивной борьбе.....	159
Рахлин М.А. К вопросу о поиске эффективных средств подготовки юношей дзюдоистов к соревновательной деятельности.....	164
Самсонова А.В., Алехина Е.О. Тестовый контроль знаний студентов вузов физической культуры. За и против.....	167
Семенов А.Г., Семенов Д.А., Руденко Н.С. Рефери и изменения правил проведения соревнований в греко-римской борьбе.....	173
Соколов Н.Г. К вопросу о подготовке разыгрывающих игроков в современном баскетболе.....	176
Соколов Н.Г. К вопросу об управлении спортивными соревнованиями в студенческом баскетболе.....	182
Тараканов Б.И., Белоглазов С.А., Аюпова Д.Х., Носкова С.А. Теоретические и методические аспекты планирования учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, в системе многолетней подготовки.....	185
Устинов И.Е., Фирсова О.А. Особенности и значение спортивно-массовой работы в общежитии.....	189

Фирсова О.А., Устинов И.Е. Особенности отбора в секцию волейбола в нефизкультурном вузе.....	196
Фирсова О.А., Устинов И.Е. Оценка показателей физического и психического здоровья мужчин зрелого возраста в процессе спортивно-оздоровительных занятий классическим и пляжным волейболом.....	199
Хотина Н.И., Федорова А.В. Немедикаментозные средства укрепления здоровья студентов.....	204
Шихвердиев С.Н. Кризис завершения спортивной карьеры как ключевая проблема психологии спорта.....	209
Шихвердиев С.Н. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации в большом спорте.....	216



## ГЕГЕЛЕВСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ СПЕКУЛЯТИВНОСТИ КАК МЕТОД АНАЛИЗА ИСТОРИИ ФИЛОСОФИИ В ЦЕЛОМ И ЕЕ СОВРЕМЕННОГО ЭТАПА

**А.А. Авсеев**

Человечество всегда стремилось осознать и понять особенность эпохи, событий и времени в котором оно живет и действует. Основной способ доступный ему, для решения этой проблемы – философия. Философия – наука по теоретическому и практическому духовному освоению мира, осознанию основ бытия мира, а также роли и места человека в нем. Парадигмальная установка истории философии как науки – исследование форм мышления в процессе исторического развития. Такой подход, в особенности, преобладал среди представителей немецкой классики. История философии, например, по Гегелю, суть история развития форм мышления. Это история возникновения и развития абстрактного способа мышления, сознания, самосознания и творческого самосозидания духа. Особое место в ряду множества философских систем, стремившихся постичь предельные основания бытия сущего и определить универсальный метод познания истины, занимает гегелевская спекулятивная философия. Именно Гегелем были даны основные определения этого типа философствования, а также сформулированы фундаментальные принципы, теории и учения вытекающие из него. Спекулятивное знание, по Гегелю, представляет собой способ обоснования и построения философии. Но спекулятивное знание как таковое в философии, конечно же, не является, собственно, порождением научного гения создателя спекулятивной системы, а имеет историю развития, начавшуюся ещё в античности. Гегель усматривал в спекуляции высшую форму теоретического умознания истины, постижения внутренних противоречий, причем логической формой организации спекулятивного оказывается система философии – гегелевское понятие в его конкретно-развитом богатстве мыслительных характеристик. Гегель в своей системе представил мир как самоосуществление абсолютной идеи. Следует отметить, что вместе с тем началась и критика спекулятивного знания, получившая наиболее четкое выражение в критике Кантом спекулятивного применения чистого разума, самомнения разума, воспарившего за пределы опыта.

Прежде всего, необходимо уяснить неоднозначность понимания и использования Гегелем понятия ”спекулятивное” в разных контекстах. Как представляется, Гегель использовал это понятие в двух основных вариантах значения. Первый вариант традиционный, непосредственно связывающий его с Лейбницем и Кантом – когда речь идёт о существовании ”сверхчувственных” (”умопостигаемых”) объектов и их спекулятивном (умозрительном, также сверхчувственном) познании.

”Метафизика” (начиная с Аристотеля) всегда претендовала на роль такого умозрительного познания ”предметов”, которые не могут быть даны чувствам. К этому варианту можно отнести и претензии философии на спекулятивное (не опытное) познание также и того, что дано в опыте. Именно таким был кантовский априоризм, и именно так – спекулятивным (не основанным на опыте, но зависящем от него) образом Гегель создавал собственную философскую систему. Другие варианты трактовки ”спекулятивного” связаны уже с собственным гегелевским пониманием его как ”положительно-разумного”. Именно в этом аспекте ”спекулятивное” и будет представлено в этой статье. Гегель, соответственно этому пониманию ”спекулятивного”, формулирует и само понятие философии. ”Спекулятивная философия есть сознание идеи, воспринимающей всё как идею; идея же есть истинное в мысли, а не только в созерцании и представлении. Истинное в мысли есть то, что конкретно положено в себе как раздвоенное, причём, таким образом, чтобы обе стороны раздвоенного образовывали противоположные мыслительные определения, в качестве единства которых должна быть постигнута идея. Спекулятивно мыслить означает разложить действительное и противопоставить его таким образом, чтобы различия были противоположны по их мыслительным определениям, а предмет постигался как единство обоих” [3].

История философии после Гегеля представляет собой критику его спекулятивной системы. Как считает Г. Маркузе, и его мнение разделяют многие видные представители современной социальной философии: ”Философия Гегеля была последней, отважившейся постичь реальность как проявление духа. Последующая история сделала такую попытку невозможной” [6].

Представители практически всех философских направлений вот уже на протяжении двух веков ожесточённо с ней полемизируют. Она подвергалась скрупулёзному анализу в русской религиозной философии начала века, обвинявшей Гегеля в панлогизме и пантеизме; последователи франкфуртской школы, Хайдеггер, Хабермас, Поппер и др., выдвигая новые концепции, доктрины и критические воззрения, однако, не смогли ни поколебать, ни опровергнуть правильность спекулятивной установки Гегеля. Напротив, философские и социальные доктрины современности, а также социальные движения, содержащие в своей идеологии элементы негативной диалектики и позитивизма, потерпели сокрушительный крах или угасли, доказав на практике свою несостоятельность. Такова участь марксизма, революционных движений бунтующей молодёжи шестидесятых – семидесятых годов на Западе и др.

Как представляется, причину такого критического отношения к гегелевской спекулятивной философии очень ясно выразил известный современный исследователь философского наследия Гегеля П. Райзингер: ”Одним из последствий гегельянства – но не философии самого Гегеля является то, что в связи с идеологическими предрассудками различного

происхождения была утрачена одна важная интеллектуальная способность, а именно – способность гносеологически адекватно понимать учение Гегеля”[9]. Такое утверждение звучит достаточно парадоксально на фоне бесчисленного числа исследований, посвященных Гегелю. Однако это мнение не лишено оснований, если не принимать, конечно, во внимание работы, в которых интерпретируются частные темы гегелевской философии, не претендующие на роль определяющих, т.е. в которых не артикулируются фундаментальные, организующие систему немецкого философа, смысловые константы бытия или мышления. К сожалению, большинство наиболее крупных и значимых исследований современности есть, как правило, лишь доктрины, осмысляющие истины бытия сущего, в которых философия Гегеля или критикуется или трансформируется как, например, в диалектическом материализме или играет некую вспомогательную роль, не говоря уже о тех, которые отвергают ее, в принципе считая ошибочной. Автор этой статьи склоняется к мнению, изложенному в статье А.Н. Муравьева ”Об истоках и итогах философствования XX века”, который считает, что как вся история философии до Гегеля, так и непосредственно гегелевская философия не была ”снята”, т.е. осознана ни предшествующей, ни современной философией. В свою очередь, причина этого не свершившегося снятия в том, что внятно и обоснованно не был сформулирован и исследован систематизирующий принцип (принцип не в смысле начала как у Гегеля, а принцип в его более широком доктринальном значении), ядро гегелевской философии. Нет сомнения, что для Гегеля таким принципом служила спекулятивность. ”Если следовать всем интенциям Гегеля – полагает известный немецкий философ-гегелевед Хенрих, – то гегелевскую логику нужно было бы назвать ”теорией спекулятивного мышления”[10]. А если принять к сведению, что понятия логики есть имманентная суть понятий реальной философии Гегеля, то, очевидно, что в факте признания спекулятивности логики проявляются веские основания, для того чтобы считать и всю философию немецкого классика спекулятивной. Спекулятивность гегелевской философии констатирует большинство исследователей, но не все. Однако же главный недостаток наиболее значимых трактовок философии Гегеля, в том, что анализ как всей его философии в целом, так и отдельных ее сюжетов не ведется с позиции спекулятивной доктрины. Видимо, такое положение есть следствие того обстоятельства, что специфика ”спекулятивного” до конца не исследована и не представлена в виде целостной концепции. Кроме того, не осознана ее многозначность.

Гегелевский анализ истории философии с позиции концепции спекулятивности достаточно убедителен и не потерял своей актуальности. Но она (концепция) практически никогда не использовалась и не применялась представителями современной философии для изучения и классификации как всей истории рационалистической философии в целом, так и отдельных ее периодов, а в частности современного этапа в её

развитии. Да к тому же, следует заметить, она даже не выделена и не сформулирована в качестве теоретической закономерности. В кратком и сжатом виде эта статья позволит увидеть как концепция спекулятивности, примененная при анализе, как всей истории рациональности, так и современного её этапа, развернет последнюю в картину, иллюстрирующую становление логических категорий (т.е. историю развития форм мышления) и в постгегелевский период. Ознакомление с содержанием этой работы даст возможность осмыслить как содержание и форму принимает абсолютная идея в своем дальнейшем (постгегелевском) развитии, какова её действительность в мире на современном этапе и даже сделать прогноз о том, как будет развиваться история философии в будущем.

Спекулятивность же в гегелевской философии понимается как единство в трех аспектах: во-первых, как единство моментов логического, которое в свою очередь двояко – оно может быть дедуктивным и тогда выражается умозаключением В – О – Е, но может быть и индуктивным, тогда это единство описывается умозаключением Е – В – О. Во-вторых, как единство субъективного и объективного. И, в-третьих, как единство начала и конца в движении понятия, т.е. как единство дедуктивного и индуктивного генезиса понятия, тождества бытия и мышления или как метод.

Чтобы приступить к рассмотрению истории философии через призму спекулятивной концепции, необходимо исследовать проблему понятия логического и спекулятивного метода в гегелевской философии. Очевидно, что, прежде всего, следует начать с уяснения понятия логического, которое Гегелем сформулировано в §§79-83 "Науки логики". "Логическое по своей форме имеет три стороны: α) абстрактную, или рассудочную β) диалектическую, или отрицательно-разумную γ) спекулятивную, или положительно-разумную"[2]. Одним из важнейших, для понимания всей философии Гегеля, является констатация того положения, что "Эти три стороны не составляют трех частей логики, а суть моменты всякого логически реального, т.е. всякого понятия или истинного вообще"[2. с.202]. Логическое в интерпретации Гегеля есть "истинное вообще", т.е. суть любой формы и содержания. Очень существенным, в данном контексте, является то обстоятельство, что поскольку логика понимается Гегелем как единство субъективной логики и объективной, то моменты логического с объективной стороны обозначены как абстрактный, диалектический и спекулятивный, а с субъективной – как рассудочное мышление, отрицательно-разумное мышление и положительно-разумное мышление. Логическое суть синоним спекулятивного (раскрытие содержания этого тезиса, изложена ниже). Поэтому большинство исследователей называют гегелевскую логику спекулятивной, а "Наука Логики" как они полагают, есть средоточие теории спекулятивности.

Методу в философии Гегеля посвящено большое количество исследовательских работ. Но особый интерес в контексте настоящего исследования вызывает интерпретация метода в отечественной философской литературе и, в частности, в работах Погосяна, в которых он обращает внимание на специфику гегелевского метода. "Гегель первый выдвинул и обосновал ... идею двойственной природы философского метода"[8]. Как полагает автор, идея двойственной природы философского метода есть идея единства двух особых способов мышления, из которых один (восхождение от конкретного к абстрактному) воспроизводит становление содержания, а другой (восхождение от абстрактного к конкретному) – развитие формы. "Объединение обоих специальных методов науки, при котором анализ и синтез, индукция и дедукция и т.д. – это один и тот же акт мышления, представляет собой всеобщий метод науки"[8. с.283]. Т.е. движение понятия в качестве метода протекает дедуктивно, и в данном случае имеется ввиду объективный момент метода, и индуктивно, отражая его субъективный момент. Двойственность метода достаточно прозрачно отрефлексирована и самим Гегелем: "согласно же всеобщности идеи он в такой же мере способ познания, субъективно знающего понятия, в какой он объективный способ или, вернее, субстанциальность вещей, т.е. понятий"[1]. Но истина в понимании гегелевского метода заключается не в фиксации двойственности, а наоборот, в понимании её как преходящего момента. "Философский метод столь же аналитичен, сколь и синтетичен, но не в смысле только рядоположенности или попеременности этих двух моментов конечного познания, а в том смысле, что философский метод содержит их в самом себе как снятые, и соответственно в каждом своём движении он в одно и тоже время аналитичен и синтетичен. Философское мышление аналитично, поскольку оно лишь воспринимает свой предмет (идею), предоставляет ему свободу и как бы лишь наблюдает его движение и развитие. Философствование постольку совершенно пассивно. Но философское мышление точно также синтетично и обнаруживает себя как деятельность самого понятия"[2. с.422].

Первый способ, о котором упоминает Погосян, представляет ни что иное, как интересубъективность или объективации, он изложен у Гегеля в субъективной логике. Второй способ, о котором говорится у Погосяна, где наблюдается становление формы, т.е. понятия как источнике абсолютного содержания, отражен у Гегеля в объективной логике. Что, безусловно верно, по мнению автора статьи, так это то, что форма и содержание даны в одном акте мышления. Движение понятия, как в объективной, так и субъективной логике осуществляется одновременно двумя методами. Если метод рассматривать в аспекте спекулятивности или "трех сторон логического", то абстрактный момент метода – объективная идея, диалектический – субъективная идея, спекулятивный – логическая идея как их единства. Подчеркивая не самостоятельность объективной и субъективной логик, Гегель утверждает, на самом деле, что есть только

одна логика, первые же две это всего лишь исчезающие моменты в развитии понятия логики. Данная интерпретация метода, как обладающего двойственной структурой – субъективной и объективной, входит в противоречие с трактовкой его Дюзингом, который полагал, что: ”Диалектический метод как саморазвитие понятия есть спекулятивное умозаключение, а последнее ведь является методом научного познания истины” [5] и далее: ”... диалектический метод в определенной последовательности своих этапов представляется как спекулятивное умозаключение. В условном обозначении оно имеет такую фигуру: В – О – Е ” [5. с.217]. Если с первым утверждением следует безусловно согласиться, то во второй части своего воззрения автор, скорее всего, не принимает во внимание тот факт, что спекулятивность есть имманентная суть всех гегелевских понятий, в том числе и метода, а это означает, что логической структурой его служит не одно умозаключение, а три. ”Объективный смысл фигур умозаключения состоит вообще в том, что все разумное оказывается трояким умозаключением, а именно так, что каждый из его членов занимает место как крайностей, так и опосредствующей середины” [2. с.373]. Если понимать метод как понятие абсолютной идеи, то оно (это понятие), будучи субъективным понятием, которое Гегель называл формальным, поскольку оно суть всякой формы, в том числе и метода, есть единство понятия как такового и объективности. Следовательно, развитие ”понятия как такового” принимает дедуктивный характер, получая определение всеобщим, особенным и единичным моментами понятия в первой фигуре умозаключения В – О – Е. Логическая форма ”понятия как такового” дана Гегелем. Объективность продуцируется субстанцией как субъектом индуктивно в умозаключениях знания как такового во второй фигуре (О – Е – В) и познания (Е – В – О) в третьей. Дедуктивный момент метода характеризует субстанциальный этап развития абсолютной идеи, а индуктивный – субъективный. Первое умозаключение есть основная форма умозаключения, в котором особенное является как опосредствованная середина между единичным и всеобщим ”дальнейшее развитие которого, – как указывает Гегель – понимаемое формально, состоит в том, что единичное и всеобщее также занимают место особенного, благодаря чему затем образуется переход от субъективности к объективности” [2. с.366]. Следует заметить, что категория умозаключения для гегелевской философии в целом может рассматриваться как одна из важнейших и ключевых и, по сути, есть логическая форма, являющаяся выражением спекулятивного содержания, заключающегося во всём сущем. ”Умозаключение есть, поэтому, существенное основание всего истинного; и дефиниция абсолютного гласит теперь, что оно есть умозаключение, или, выражая это определение в виде предложения, все есть умозаключение. Все есть понятие, и его наличное бытие есть различие моментов, так что его всеобщая природа сообщает себе внешнюю реальность посредством особенности, и

благодаря этому и как отрицательная рефлексия в самое себя она делает себя единичным” [2. с.366].

Концепция спекулятивности, примененная при анализе истории философии, разворачивает последнюю в картину, иллюстрирующую становление логических категорий как историю развития форм мышления.

По Гегелю, развитие и движение понятия представляет собой круг, при этом совокупность понятий также имеет форму круга. Такой же закономерности подчиняется и развитие истории философии. ”...Поскольку философия, конечно, всегда имеет дело с единством, хотя и не с абстрактным единством, не с простым тождеством и пустым абсолютом, но с конкретным единством (с понятием) и на всем своем протяжении только им и занята, то каждая ступень в ее продвижении вперед есть своеобразное определение этого конкретного единства и наиболее глубокое и последнее из определений единства есть определение абсолютного духа” [4]. В соответствии с концепцией спекулятивности рационалистическая философия в своём ”продвижении вперед” должна получить определение ”тремя формами логического”. Первый период в генезисе философии соответствует абстрактному моменту этого понятия. Форма движения истории философии как понятия в себе, в этот период, точно также как и в последующих – спекулятивный метод. ”Метод должен быть, поэтому, признан неограниченно всеобщим внутренним и внешним способом и совершенно бесконечной силой... он собственный метод любого дела, как такового, ибо его деятельность заключается в понятии” [1]. Основная идея анализа истории рационалистической философии заключается в том, что она рассматривается с точки зрения единства трех форм логического – абстрактного момента понятия, диалектического и спекулятивного. Кроме того, он также представляет собой (анализ) применение свойств спекулятивного, о котором говорилось выше.

Таким образом, если изобразить весь ход прошедшего, настоящего и вероятного будущего развития рационалистической истории философии, то его вид таков: первый (абстрактный) дедуктивный период – философия от Парменида до Гегеля. После него следует первый индуктивный (абстрактный) период неклассической рациональности марбуржцев, баденцев, Дильтея и Гуссерля. В котором индуктивно продуцируются всеобщие нравственные ценности, но не субъектом, а объективно. Они как бы преднаходятся. Далее, – второй дедуктивный (диалектический) период формирования понятия современной рационалистической философии от логического позитивизма до постмодернизма и соответствующий ему второй индуктивный (диалектический), где ценности продуцируются уже субъектом, но поскольку период диалектический, то они носят не всеобщий, а особенный характер, что наиболее ярко представлено в коммуникативной теории. Вероятное развитие рационалистической философии – третий дедуктивный период и третья – индуктивная, т.е. спекулятивная ступень на которой субъект будет продуцировать понятие, обладающее всеобщностью в силу того, что этот период будет

спекулятивным. Итак, дедуктивно формируется понятие, а индуктивно оно объективируется, но не субъектом, а опять же объективно мировым духом, но через субъекта, который в философии постигает это объективирование.

Обзор основных направлений современной науки с точки зрения гегелевской концепции спекулятивности дает возможность представить ее развитие не в качестве хаотической совокупности философских доктрин, а как организованную закономерностями развития абсолютной идеи на современном этапе. В соответствии с гегелевским спекулятивным методом развивается "понятие как таковое" современной рационалистической философии от всеобщего момента через особенный, к единичному. Характер этого развития дедуктивный. Абстрактному моменту развития идеи на данном диалектическом этапе соответствует философия науки. Следующий момент дедуктивного же развития – диалектический. В истории философии он находит выражение в негативной диалектике Т. Адорно, неомарксизме Маркузе, отчасти диалектике бытия и ничто М.Хайдеггера. Завершается развитие дедуктивного периода современной рационалистической философии философией постмодернизма. Следует заметить, что этот дедуктивный период под названием "современная рационалистическая философия" является вторым, диалектическим дедуктивным периодом всеобщей истории философии, после первого – от Парменида до Гегеля, который есть абстрактный момент развития идеи. Второй диалектический индуктивный момент развития идеи представлен коммуникативной теорией, который следует после абстрактного индуктивного периода философии неклассической рациональности. На коммуникативной теории завершается современная рационалистическая философия и второй диалектический момент всеобщей истории философии. Третий – спекулятивный дедуктивный и индуктивный моменты развития идеи это следующий этап развития философии, который пока еще, естественно, не имеет соответствия в истории философии.

Необходимо отметить, что после дедуктивного периода следует отказ от рациональности в пользу иррациональных форм философствования. Об этом свидетельствует философия жизни, интуитивизм, концепция Фейерабенда и др. иррациональные по своему характеру философские направления. Сказать о том насколько иррационалистические направления философии, а тем самым и иррациональные формы мышления поддаются спекулятивным закономерностям трудно, поскольку эта тема на данный момент совсем не изучена. Таковы результаты экспликации гегелевской концепции спекулятивности при изучении истории рационалистической философии в целом и отдельных ее периодов. Очевидно, что обзор развития истории философии, с позиций гегелевской концепции спекулятивности выявляет достоверную и научно обоснованную закономерность ее эволюционирования.

### **Литература:**

1. Гегель Г.В.Ф. Наука логики СПб., Наука 1997 с.756.
2. Гегель Г.В.Ф. Философия религии Т.1 М., Мысль 1976 с. 218
3. Гегель Г.В.Ф. Энциклопедия философских наук Т.1 М., 1974 с.201
4. Гегель Г.В.Ф. Философия духа//Энциклопедия философских наук Т.3 М., Мысль 1977 т.3 с.403
5. Дюзинг К. Силлогистика и диалектика в спекулятивной логике Гегеля//Философия Гегеля: проблемы диалектики М., 1987 с.199 – 223 с.218
6. Маркузе Г. Разум и революции: Гегель и становление социальной теории СПб., 2000 с.525
7. Муравьев А.Н. Об истоках и итогах философствования ХХ//Credo new №2 (30)2002 с.165
8. Погосян В.А. "Феноменология духа" Гегеля как спекулятивная логика в "действии"//Философия Гегеля: проблемы диалектики М., 1987 с.281 – 287 с.285
9. Райзингер П. "Спекуляция и эмпирия у Гегеля – мезальянс?//Судьбы гегельянства: Философия, религия и политика прощаются с модерном" М., 2000 с. 66 – 83 с.83
10. Хенрих Д. "Понимание Гегеля"//Философия Гегеля: проблемы диалектики М., 1987 с.297

## **РОЛЬ СТАНДАРТНЫХ СИТУАЦИЙ В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ**

**В.Н. Алексеев**, член БПА, кандидат исторических наук, доцент

Любому болельщику хорошо известно, когда футболисты нарушают правила и арбитр устанавливает мяч на точке пробития пенальти, штрафного, свободного удара, или же мяч пересек лицевую линию от игрока защищающейся команды – угловой, в таких случаях зритель надеется – будет гол.

В чемпионате России, в чемпионатах различных европейских стран, в европейских турнирах примерно в 40% матчей игроки забивают голы, используя стандартные ситуации. Почти во всех командах есть свои натренированные исполнители и, конечно, разработано противоядие от исполнения хороших стандартов. В первых турах чемпионата 2005 года «Спартак» стал регулярно забивать соперникам после розыгрыша стандартных положений: в чемпионате красно-белые таким вот способом поразили ворота соперников в трех случаях из четырех.

В регулярных тренировках подачи или же розыгрыши углового удара – один из резервов повышения результативности в футболе, во всяком случае – увеличение числа голевых ситуаций. У футбола много резервов для того, чтобы повысить результативность. Помимо хорошо

оттенированных угловых, это и штрафные удары. Со штрафных забивается много мячей, но процент реализации их пока недостаточно высок. Выполняются эти удары неэффективно, так как отсутствуют такие составляющие, как продуманность, согласованность и т.д. На увеличение процента реализации штрафных ударов огромное влияние оказывает настойчивость в тренировках штрафных ударов. Известно, что соперник выстраивает стенку на расстоянии 9 м, которое очень редко соблюдается. Исходя из того, что средний рост защитников примерно 182-185 см, а высота ворот 244 см от земли, то можно использовать следующее упражнение: поставить манекены ростом 184-187 см на расстоянии положенных девяти метров и бить в отвод стенки с самых разных точек и под разным углом.

Второй важный момент – поведение арбитра во время штрафного. Дело в том, что ни одному судье не удалось отодвинуть стенку на положенные девять метров. А если это и удается, то до того, когда игрок еще не нанес удар по мячу, только разбегается, а из стенки уже выскакивает соперник. Арбитры такое замечают редко. Этим умело пользуется провинившаяся сторона. Между прочим, из-за действий судьи пробить свободный удар (напомню, что гол, забитый со свободного, не засчитывается в том случае, если мяч на пути к воротам никого не задел) стало очень сложно. Только игрок атакующей команды хочет отбросить мяч, а из защищающихся рядов уже бегут несколько человек, которые по правилам не имеют права сдвинуться с места до тех пор, пока мяч не совершит полного оборота вокруг своей оси. Судьи на это реагируют очень редко. А можно применить и маленькие хитрости. Необязательно упрашивать судью отодвинуть стенку, и, если в этом случае судья не предупредил, чтобы не били без свистка, можно быстро разыграть штрафной (или свободный) прежде, чем соперники заняли исходные позиции.

Недооценивать то, что свободные, штрафные, угловые удары в современном футболе стали важным тактическим средством, нельзя. Процент забитых мячей в результате стандартных ситуаций увеличивается. Нарушение правил вблизи штрафной площадки наблюдаются реже: слишком высока цена за грубость. Хотелось бы обратить внимание на вбрасывание аута в район штрафной площадки. Наши команды этим приемом пользуются очень редко. А ведь умелое его применение создает наименьшую опасность в штрафной площадке соперника, чем так, которая возникает после углового или же подачи штрафного с фланга. Что там говорить, прием этот сложный, требует регулярных тренировок, настойчивости. Но подобного же требует и мастерское исполнение угловых, штрафных и свободных – стандартных ситуаций, после которых возникает непосредственная угроза воротам.

Таким образом, класс большинства команд выровнялся. А когда силы примерно равны, на первый план выходят стандартные положения. Сейчас все команды предельно серьезно относятся к их использованию.

## **СТАНЕТ ЛИ ФУТБОЛ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ БИЗНЕСОМ?**

**В.Н. Алексеев**, член БПА, кандидат исторических наук, доцент

Ключевые слова: футбольные клубы, спортивная деятельность, лицензирование, бренд клуба, конкуренция, футбольный менеджер, программы лояльности.

Главная проблема нашего футбола состоит в том, что он так и не стал пока самостоятельным бизнесом. Руководитель российского спорта Вячеслав Фетисов в редакции «Советского спорта» на «прямой линии» с читателями (декабрь 2006 года) заявил: «Все станет на свои места, когда наш футбол станет подчиняться законам бизнеса. Пустая арена – серьезный удар по развитию того или иного клуба. Значит, у нас с организацией что-то не так и это надо срочно исправлять». Футбол у нас на сегодняшний день остается увлечением богатых людей и руководителей различных рангов. А ведь футбольные клубы должны зависеть от зрителей и болельщиков, от продажи атрибутики и телевизионных прав.

В составах команд должны играть доморощенные молодые футболисты. Процесс этот долгий и связан, прежде всего, с развитием и укреплением экономики страны. Хорошие футбольные результаты показывают страны, отличающиеся высокими показателями экономического роста (Англия, Германия, Франция и др.).

В футболе нельзя просто закупить сертифицированное оборудование и наладить производство некоего товара. Нет никаких гарантий ни спортивного результата, ни прибыли за счет перепродажи прав на отдельного игрока. Футбол – это такой же бизнес, как и любой другой, но со своими нюансами.

Из чего состоят доходы клуба? Спортивная деятельность – призовые, деньги за участие в турнире и т.д., трансфертные сделки, телевизионные права, спонсорские поступления, билетные программы, лицензионная деятельность. Бренд клуба влияет на потребительский спрос, прежде всего, в аспектах билетной программы и лицензионной сувенирной продукции. В экономике российского клуба билетная программа составляет менее 10 % доходного бюджета. Лицензирование – практически ничего. За счет билетов не то что у нас, в Англии не окупаются стадионы, и это при том, что у них билет стоит 40 фунтов, а у нас 3 доллара.

С позиции потенциального инвестора, бренд сам по себе, без продукта, имеет мало смысла. Потому что создание продукта в спорте часто стоит больших денег, чем создание бренда. Как правило, инвесторы вкладываются в команду, которая имеет бренд, а не просто в бренд. Бизнес

содержания футбольных и других профессиональных спортивных клубов в нашей стране имеет отрицательную рентабельность. Какими бы сравнениями с западными рекламным и спортивным рынками не пользовались аналитики, спортивный рынок России не позволяет поддерживать жизнедеятельность клубов без дотаций. Сейчас нет в России более узнаваемого бренда, чем «Спартак». Но с коммерческой точки зрения он не реализован. К сожалению, эту ситуацию нельзя перевернуть в один момент. Бренд не строится в вакууме, на него влияют экономическая ситуация, ситуация в отрасли, конкурентная среда и другие факторы. Невозможно создать сильный бренд клуба в отрыве от чемпионата России. Клуб должен сравнивать свои силы и свое умение на поле. Зрителям интересна спортивная конкуренция. Примеры НХЛ, МБЛ – это бренды американских лиг. Заметим, это не клубы, это лиги. В Америке лиги – серьезный бренд, с серьезным бюджетом. Работать с брендами клубов цивилизованно при отсутствии бренда лиги невозможно.

Доподлинно известно, что без правильной организации футбольного хозяйства невозможно заполнить стадионы зрителями и болельщиками ни в одной стране мира. Благодаря умелой работе футбольных менеджеров игра миллионов превращается в зрелище, которое и зовет зрителей на стадионы. Как сказано выше, футбол в современном виде – это еще и серьезный бизнес. В последние годы бюджеты наших клубов значительно выросли, и по уровню организации некоторые наши ФК приближаются к европейскому уровню. Это, прежде всего, ЦСКА, «Спартак», «Локомотив», «Зенит». Но для достижения серьезных целей нам требуется принципиально новый менеджмент. Каждый из руководителей клуба на своем участке работы должен иметь определенный образовательный уровень, соответствующий своему профильному опыту. В штате клуба должен быть менеджер, занимающийся продуманной до деталей психологической подготовкой руководителей, тренеров и, конечно, игроков. Надо знать и изучать футбольный рынок, особенно покупные и продажные цены игроков, понимать формулу «цена ↔ качество».

Приоритетным направлением работы футбольного менеджера должна быть борьба с аномальными явлениями в нашем футболе и, прежде всего, с договорными матчами, влиянием коррупции, присутствием особой мафии в футболе. В свое время у нас была великая отечественная школа тренеров: Качалин, Аркадьев, Якушин, Маслов, Севидов, Лобановский, Бесков. Это сплав огромной жизненной школы, высокой образованности и интеллекта, таланта педагога и особых организаторских способностей. Все эти люди были великими теоретиками и практиками, режиссерами и сценаристами, которые знали, как поставить футбольный спектакль, какие роли отведены каждому исполнителю, обладали футбольным системным мышлением и невероятным объемным видением игры. А сегодня многие руководители закрывают глаза на то, что в клубах есть специальные люди, работающие с судьями. Вызывает удивление у многих любителей этой замечательной игры агрессивное поведение некоторой части болельщиков,

оскорбительные выкрики в адрес темнокожих легионеров, вандализм на трибунах, мордобой, а также хамское поведение некоторых сотрудников милиции по отношению к зрителям, особенно при досмотре.

Работа со стадионами – важный аспект работы футбольного менеджера. Однако существует противоречие: для клуба – чем больше зрителей, тем лучше, но для российского стадиона – чем больше зрителей, тем больше сложностей с обеспечением безопасности и порядка, контролем за входом, организацией людских потоков, проблем социального плана (недовольство жителей близлежащих кварталов). Так как количество пришедших зрителей не влияет на стоимость аренды, а менеджмент для получения стадионами сопутствующих доходов (кейтеринг, продажи сувенирной продукции и т.д.) развит слабо, получается, что маркетинговые задачи клуба и стадиона не совпадают. Для позитивных сдвигов в данном отношении важна политика клуба.

Одна из составляющих современного развития футбола – его коммерческая часть. Если посмотреть футбол изнутри, то там есть производственная часть: это то, что происходит на поле, игроки, тренеры, результат. Спортивный успех, ради которого все делается, – это производство хорошего продукта. Продукт, производимый клубом, – прежде всего, результативная и красивая игра. На нее идут смотреть болельщики, права на ее показ покупают телеканалы. Спортивная политика определяет трансфертные сделки. За болельщиками и телевидением идут коммерческие спонсоры. Лицензирование является дополнительным продуктом, основанном на интересе болельщиков к игре клуба. Изначально бренд команды строится «на поле». Но нужна еще коммерческая база, которая потом продаст его, капитализирует этот успех. Иначе ничего не заработаешь. Если нет коммерческой базы, то даже победа в Лиге чемпионов мало что даст. Нужна правильно сформулированная стратегия, нужны отделы по связям с болельщиками, по продаже атрибутики клуба, по работе со спонсорами.

В «Челси», например, разработана и активно действует так называемая программа лояльности. Смысл ее в том, как переводить болельщиков клуба в клиентов. Необходимо заметить, что стратегия английской премьер-лиги за последние 10-12 лет подчинена этому. Клиент, это то, кто тратит деньги, покупает билеты и абонементы на матчи с участием любимой команды, приобретает атрибутику. Но не только футболом жив клиент. «Челси» имеет в качестве партнеров большие промтоварные магазины, автозаправки, туристические агентства. Болельщики, которые ходят в эти магазины, имеют специальные накопительные карты, затем эти накопленные суммы можно использовать либо на приобретение билета, либо на покупку в собственных магазинах «Челси». Это сложная схема, там задействованы банки, страховые компании.

Программы лояльности появились в результате известного инцидента, когда английские клубы были дисквалифицированы из

розыгрыша Еврокубков за агрессивное поведение их болельщиков. Изначально правительство хотело создать базу данных чуть ли не всех болельщиков, но эта мера не сработала, что и дало толчок созданию программы лояльности. Клубы теперь знают, кто их болельщики, люди очень ценят то, что имеют. Конечно, несколько подорожали билеты, есть недовольные, но в целом обстановка на стадионах до и после матча спокойная. Например, болельщики «Челси» считались самой хулиганской публикой, но сейчас этого нет.

В «Спартаке», например, был введен так называемый «заявочно-бюджетный процесс». Сначала составляется и утверждается общий бюджет клуба на определенный период, каждый отдел планирует свои расходы по различным статьям, далее руководители направлений, утвердив эти заявки, подают общий сводный бюджет на рассмотрение президенту клуба. Когда все подписи собраны, планируемый бюджет поступает на самый верх, то есть акционерам. После утверждения бюджета акционерами определяются источники его финансирования и начинается его исполнение – руководители направлений подают в финансовую службу заявки на осуществление платежей по соответствующим статьям бюджета, а финансовая служба обеспечивает своевременность этих платежей и контролирует расходование средств.

Руководство ФК «Шахтер» (Донецк) стремится преобразовать клуб в организацию европейского образца. По мнению акционеров и менеджмента ФК «Шахтер», спортивные успехи команд должны подкрепляться эффективной бизнес-моделью клуба, которая позволит выйти на качественно новый европейский уровень. Преобразования призваны не только усовершенствовать внутреннюю среду ФК «Шахтер», но и повысить взаимопонимание между клубом и болельщиками, представителями СМИ, футбольными организациями и общественностью.

## **Литература**

1. Алексеев, В. Организация работы и направления развития футбольного клуба высшего дивизиона чемпионата Испании «Эспаньол» (Барселона) // Теория и методика футбола. – 2004. – № 2. – С. 41-43.
2. Мутко, В. Следующий год посвятим борьбе с коррупцией // Спорт Экспресс. – 2006. – 21 декабря.
3. Путин, В.В. Какую Россию мы строим // Рос. газета. – 2000. – 11 июня.
4. Смирнов, Д. Сколько стоит футбольный матч чемпионата России? // Комсомольская правда. – 2006. – 7 декабря.
5. Фетисов, В.А. Честных побед было больше // Сов. спорт. – 2006. – 26 декабря.

6. Футбол и экономика. Исследование Goldman Sacks: комментарий эксперта // Новости. – 2002. – 19 июня.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ КАК ОСНОВА МОДЕЛЬНОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ИНФОРМАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ**

**С.Н. Бекасова**, кандидат педагогических наук, доцент

Проблеме моделирования, применению моделей в педагогических исследованиях посвящено значительное количество работ ведущих ученых в области педагогики (Бабанский Ю.К., 1989; Беспалько В.П., 2006; Загвязинский В.И., Атаханов Р., 2001; Краевский В.В., 1988; Кузьмина Н.В., 2002; Маркова С.М., 2003; Слостенин В.А., Подымова Л.С., 1997; Ямбург Е.А., 1996, 2004 и др.).

Основными аспектами, определяющими современное состояние моделирования в педагогике выделяются: процесс развития и формирования модельных представлений и методов в науке и технике (историко-научный аспект); место, роль и статус моделей в современной системе общенаучных представлений и понятий (теоретический аспект); обобщенный опыт использования моделей при решении педагогических задач в сфере профессионального образования (практический аспект) (Маркова С.М., 2003).

Диапазон характеристик рассматриваемого феномена весьма широк (Хакимов Э.М., 1986). Моделирование является одним из общенаучных методов познания, преобразования мира, получившим особо широкое распространение с развитием науки, обусловившим создание новых типов моделей (Панфилов М.А., 2005; Рапацевич Е.С., 2001); воспроизведением характеристик некоторого объекта на другом объекте, специально созданном для их изучения (Краевский В.В., 1988); эффективным методом исследования объектов на их моделях (Бабанский Ю.К., 1989; Бим-Бад Б.М., 2002; Гафурова Н.В., 2005; Загвязинский В.И., Атаханов Р., 2001; Краевский В.В., 1988; Кузьмина Н.В., 2002; Маркова С.М., 2003; Мижериков В.А., 1998), средством получения новых знаний и развития педагогической науки (Скалкова Я., 1989); одним из условий повышения эффективности педагогических исследований, которое делает изучение более глубоким, так как помогает синтезировать знания об изучаемом явлении или процессе, подсказывает пути их целостного описания, намечает связи между компонентами, открывает возможности для создания целостных классификаций (Бабанский Ю.К., 1989); информационным представлением различных характеристик поведения физической или абстрактной системы с помощью другой системы (Вишнякова С.М., 1999).

Системный, информационный подходы позволяют представить моделирование как мысленно представляемую или материально реализованную систему, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна замещать его так, что ее изучение дает новую информацию об этом объекте (Маркова С.М., 2003; Светенко Т.В., 1999). При этом, получение новой информации с помощью моделирования – не самоцель, а средство совершенствования учебного процесса (Давыдов В.П., 2002), способ инновационных преобразований в современном образовательном учреждении (Светенко Т.В., 1999). Поэтому, моделирование рассматривается и в качестве процесса, творчески воспроизводящего только существенные свойства модели как оригинала, в качестве которого выступают передовой опыт и научно обоснованные содержательные ориентиры (Бондаревской Е.В., Кульневич С.В., 1999).

Анализ основных подходов к определению сущности понятия моделирование позволил выделить основные его характеристики, сделать выводы о моделировании как о сложной деятельности, направленной на построение, осуществление, совершенствование педагогического процесса в соответствии с целями и конкретными условиями, в которых он будет протекать (Орловская Л.М., 1998), обосновать функции моделирования (Устинова Л.Г., 2000), определить системный анализ, когнитивный подход как важные методологические особенности образовательного моделирования (Буцык С.В., 2001; Светенко Т.В., 1999).

Значение модельного представления предполагает анализ собственных действий, методического инструментария, приемов, подходов, более высокое личностное и профессиональное развитие педагога, выступает средством осмысления, анализа подходов, поиска новых смыслов, ценностей, формирует новое видение образовательных проблем на основе переосмысления существующих теорий, делает педагогическую деятельность технологичной (Панфилов М.А., 2005); открывает для педагогической науки возможность математизации педагогических данных как средства исследования, конструирования математических моделей, использование математического моделирования, логико-математической теории (Скалкова Я., 1989), что приводит исследователей к достоверным выводам, обеспечивая педагогов объективной научной информацией, дает возможность для более полного, глубокого проникновения в сущность изучаемого явления, более точного предсказания о развитии явления в различных условиях, позволяет более эффективно управлять ими (Мальшев К.Б., 1997; Михеев В.И., 2004; Наливайко М.Е., Сумина Г.Н., 1999).

Особенности метода моделирования, имеющие важное значение в педагогических исследованиях, состоят в универсальности, возможности применения на различных этапах исследования; прогностичности; моделирование обладает формирующим эффектом, так как является прообразом новых состояний моделируемого объекта, несет к себе

структуру его, чего еще нет в объективной реальности (Пирогова О.В., 2004).

Существующими способами моделирования выделяются: обсуждение проблем, имеющих место в практике образовательного учреждения; конструирование «проектов» решения педагогических задач; педагогические игры, имитирующие реальное взаимодействие педагога с занимающимися (Кулюткин Ю.Н., Сухобская Г.С., 1981), проблемно-поисковые, игровые и диалогические образовательные технологии (Ермилова Н.Ю., 2000), графическое представление содержания обучения (Сыромятников И.В., Ожерельева И.Г., 2004).

Исследование гносеологического значения моделирования становится успешным в случае установления содержания понятия модели (Светенко Т.В., 1999).

В узком смысле модель понимается как искусственно созданное для изучения явление (предмет, процесс, ситуация), аналогичное другому явлению, исследование которого затруднено или вовсе невозможно. Теоретики в области моделирования подчеркивают, что модели во всех случаях выступают как аналоги объектов исследования, т.к. они сходны с последними, но не тождественны им (Дахин А.Н., 2003; Кондаков Н.И., 1975; Кузьмина Н.В., 2002).

Н.В. Гафурова (2005) определяет модель как целевое отображение процесса (объекта) в абстрактном или реальном виде, согласованного с культурной средой. Основываясь на том, что среди отраженных в модели основных элементов педагогического процесса (цель образования, его содержание, образовательные технологии, участники образовательной деятельности, их позиции и взаимоотношения) цель является системообразующим элементом.

Представители системного подхода определяют модель как мысленно или практически созданную структуру, воспроизводящую часть действительности в упрощенной или наглядной форме (Панфилов М.А., 2005; Саранцев Г.И., 2002), мысленно представленную или материально реализованную систему, которая адекватно отражает объект исследования или аналогично воспроизводит специфические свойства и отношения (Наливайко Т.Е., Сумина Г.Н., 1999), воспроизводит определенные стороны, связи, функции предмета исследования (Краевский В.В., 1988), служит средством получения информации о другой системе (Наливайко Т.Е., Сумина Г.Н., 1999; Рапацевич Е.С., 2001).

Информационный подход к пониманию сущности модели педагогической системы подчеркивается в определении Д.П. Тевс (2000). По мнению ученого модель представляет собой совокупность фоновой и педагогической информации о состоянии, функционировании и развитии объекта педагогической системы и его подсистем, организованную в соответствии с педагогическими принципами и взятая в их взаимосвязи.

Все существующие определения модели сводятся к определению модели как искусственно созданного образца в виде схемы, физических

конструкций, знаковых форм или формул, который, будучи подобен используемому объекту (или явлению), отображает или воспроизводит в более простом и огрубленном виде структуру, свойства, взаимосвязи и отношения между элементами этого объекта (Дахин А.Н., 2003).

Целями модели являются: изучение объекта; прогнозирование реакции объекта на различные внешние воздействия; оптимизация объекта (научно обоснованный выбор и осуществление наилучшего для данных условий варианта развития с точки зрения поставленных целей и задач; обновление процесса подготовки педагогов (Адольф В.А., Степанова И.Ю. 2005; Тевс Д.П., 2000).

Модели используются для разработки педагогических теорий, концепций, когда непосредственное исследование их ограничено из-за имеющегося уровня знаний и практики; объяснения накопленных фактов и законов; предсказания состояния объекта в будущем; для определения качественных и количественных характеристик объекта; для проверки технических или иных выдвигаемых положений; для построения научных теорий; интерпретации и координации теорий (Маркова С.М., 2003; Скалкова Я., 1989).

Функции модель классифицируются на: прикладные (когда используются практически значимые свойства воспроизводящего объекта); познавательные (когда объект выполняет обучающие функции (например, макеты, схемы, таблицы), чертежи), обеспечивающие успешность усвоения готового знания; исследовательские (когда объект моделируется с целью получения нового знания) (Маркова С.М., 2003). Познавательная функция, в свою очередь делится на: иллюстративную, трансляционную, объяснительную, предсказательную (Кузьмина Н.В., 2002).

Многообразие, многомерность педагогической реальности определяет широкий круг создаваемых моделей (Светенко Т.В., 1999).

Как многомерное образование, модели имеют много сторон, по каждой из которых осуществляется группирование моделей, благодаря чему создается множество их классификаций. Выделяются следующие виды моделей: физические, вещественно-математические и логико-семиотические, педагогические модели входят во вторую и третью группы моделей (Дахин А.Н., 2003). В зависимости от способа построения, средств, какими производится моделирование их можно разделить на два класса: материальные (реально действующие, вещественные), идеальные (воображаемые, умозрительные, мысленные), воплощенные в форме схематических, знаковых моделей (графиков, схем, формул и т.д.) (Загвязинский В.И., Атаханов Р., 2001; Краевский В.В., 1988; Маркова С.М., 2003; Светенко Т.В., 1999; Скалкова Я., 1989).

Примером материальной модели является проведение экспериментального обучения в малочисленной группе учащихся, обучение на тренажерах. Наибольшее распространение в педагогике получают идеальные модели, что связано с повышением теоретического уровня науки (Краевский В.В., 1988): описательные (модель структуры

урока), описательно-графические (модель обучения на уроке), структурно-графовые, графоаналитические (И.И. Логинов, В.П. Мизинцев, А.М. Сохор), математические (Маркова С.М., 2003).

Для лучшего понимания, обоснования и представления педагогических моделей, Н.В. Гафуровой (2005), Н.В. Кузьминой (2002) предлагается их классификации по различным основаниям: по отношению к оригиналу в процессе деятельности (теоретические, практические, познавательные, прагматические); ориентации на структурные или функциональные свойства (статические, динамические) (Кузьмина Н.В., 2002); используемым конструкциям (идеальные, реальные).

Педагогические модели могут быть классифицированы по структурным (уточнение, лучшее представление, материализация целей педагогических систем, лучшее конструирование информации, ее переконструкция в соответствии с новейшими научными достижениями, адаптация к техническим средствам обучения, к психологическим особенностям усвоения) и функциональным (объектом моделирования может быть отдельное средство, форма, метод, «батарея» заданий-задач, рассчитанных на определенный педагогический эффект) компонентам (Кузьмина Н.В., 2002), но опыт построения инвариантных моделей инновационной деятельности педагога предполагает структурное и функциональное моделирование для воссоздания целостности инновационной деятельности и подготовки педагога к ее осуществлению (Сластенин В.А., Подымова Л.С., 1997).

Согласно классификации большой группы российских и зарубежных ученых модели в педагогике подразделяются на:

1. модель обучения, служащая для моделирования учебного материала с целью его логического упорядочения, построения семантических схем, представления учебной информации в наглядной форме с помощью мнемонических правил (педагогическая техника, система методов, организационных форм – дидактическая основа модели);

2. обучающую модель, имеющую разновидности;

- семиотическая включает систему заданий, которая предполагает работу с текстом как семиотической системой и направлена на переработку знаковой информации;

- имитационная соотносит информацию с ситуациями будущей профессиональной деятельности;

- социальная задает дополнительную динамику в коллективных формах работы участников образовательного процесса;

3. образовательную модель, которая определяется как логически последовательная система соответствующих элементов (цели образования, его содержание, проектирование педагогической технологии и технологии управления образовательным процессом, учебных планов и программ). Виды образовательных моделей;

- поточная, основная структура которой – предметно-классное обучение в уровнях потоках (куда могут входить несколько классов);

-селективно-групповая с предметным обучением в уровневых группах внутри классов по некоторым дисциплинам и обучением полным составом класса по остальным предметам;

-смешанных способностей, при которой создаются группы по когнитивным признакам (состав класса постоянен, внутри организуются временные группы);

-интегративная (организуется единая группа с множеством возможностей для индивидуальной работы);

-инновационная, когда формируются группы обучаемых с разными способностями (внутри класса функционируют несколько малых групп, состав которых постоянен) (Дахин А.Н., 2003; Де Каллусе Л., Маркс Э., Петри М., 1993; Панфилов М.А., 2005).

В теории проектирования выделяют модели:

-прогностическую (оптимальное распределение ресурсов и конкретизация целей);

-концептуальную, основанную на информационной базе данных и программе действий);

-инструментальную (подготовка средств исполнения и обучения преподавателей работе с педагогическими инструментами);

-рефлексивную (выработка решений в случае возникновения неожиданных и непредвиденных ситуаций);

-модель мониторинга (создание механизмов обратной связи и способов корректировки возможных отклонений от планируемых результатов) (Дахин А.Н., 2003).

В педагогике разрабатываются и частные классификации моделей. Например, классификация моделей педагогического процесса, включающая в себя модели, ориентированные на передачу знаний основ, как цели образования; модели, ставящие цели развития мышления, интеллекта; модели, сущностной характеристикой которых является субъектная позиция учащегося и развитие его личностных качеств, которые выражают его «самость», появление этого типа моделей связано с развивающимся в последнее время в педагогике направлением личностно-ориентированного образования (Гафурова Н.В., 2005).

Так как моделирование служит задаче конструирования нового, не существующего в практике, создаются модели-гипотезы. К данному типу моделей относятся проектируемые модели новых типов образовательных заведений дифференцированные школы с разноуровневым обучением, гимназии, лицеи, колледжи, микрорайонные социальные комплексы (Загвязинский В.И., Атаханов Р., 2001).

В современной педагогике сформировалось понятие «жестких» и «мягких» моделей (Тестов В.А., 2004). Основная черта «мягких» моделей, определяющая их отличие от «жестких» моделей и эффективное применение, - присутствие в них множественности путей развития (Сеночнева Н.А., 2006; Сидельникова Т.Т., 2005).

Анализ научной литературы показал, что ученые не стремятся создать единую классификацию моделей, используемых в педагогике, что подтверждает их динамичность, учет постоянно происходящих в системе образования изменений.

В педагогике широко используется моделирование в процессе обучения. Первые попытки модельного исследования относятся к теории методов обучения.

С помощью моделирования представлена традиционная система методов обучения по источнику знаний, берущая начало в древних философских и педагогических системах. Широко используется моделирование учебного процесса с помощью графов – расположенных на плоскости геометрических конструкций (Бабанский Ю.К., 1989; Краевский В.В., 1988).

Начиная с 70-х гг. XX в. предпринимаются активные попытки моделирования профессиональной деятельности (Мищенко Л.И., 1996), создания модели специалиста (Фролов Ю.В., Махотин Д.А., 2004; Шадриков В.Д., 2004).

На современном этапе переосмысливается процесс моделирования, происходит осознание его сущности, функции, роли на основе современного философского, социального и педагогического знания, что определяется жесткими требованиями рынка к качеству профессиональной подготовки специалиста, профессионализму работника, его социокультурному статусу (Маркова С.М., 2003).

В настоящее время проблемы моделирования в развивающихся образовательных системах, связанные с особенностями моделирования портрета преподавателя, профессионального компонента в системе подготовки педагога, профессионального мышления студентов, активно обсуждаются на научно-практических конференциях (Мичуринск. ГПИ, 2004).

Моделирование используется в комплексных педагогических исследованиях (Н.В. Кузьмина, Г.В. Суходольский, В.А. Якунин и др.) путей оптимизации педагогических систем на психологическом факультете СПб ГУ.

В последнее четверть XX столетия введены в научный оборот термины «азиатская **модель образования**», «китайская модель образования», что связано с попыткой выйти за рамки исследований одной страны, обратиться к тому общему, что объединяет системы образования внутри регионов (развивающиеся страны, азиатский регион – Японию, Южную Корею, КНР), ростом конкурентоспособности стран, их способностью к стремительному накоплению «человеческого капитала», эффективного действия их образовательных систем (Боревская Н.Е., 1997).

В условиях многонационального государства особую актуальность приобрела задача становления национальных систем образования, призванных обеспечить целостность, единство образовательного пространства России высокий уровень готовности выпускников

национальных школ к жизни в условиях Федерального государства, что поставило проблему разработки типовой модели национальной школы (Сукунов Х.Х., Величук А.П., 1997).

В настоящее время прослеживается несколько потоков исследований в педагогической науке, в которых отражаются вопросы моделирования. Перечень работ, характеристика информационных потоков, раскрывающих применение моделирования в педагогике, свидетельствует о том, что интерес к данной проблеме существует постоянно в центре внимания ученых и практических работников педагогических вузов (Мищенко Л.И., 1996).

**Первый поток** составляют работы, связанные с созданием биографии моделирования в области педагогики (Бабанский Ю.К.; Краевский В.В., 1988; Маркова С.М., 2003).

**Второй поток** образуют публикации, в которых обоснованы методологические, психолого-педагогические стороны модельного познания (Виненко В.Г., 2001; Гафурова Н.В., 2005; Каштанова Л.М., 2006; Логинов И.И., 1982; Светенко Т.В., 1999).

**Третий поток** представляет опыт моделирования управления педагогическим процессом (Т.И. Буденко, 1995), инновационной деятельностью в образовании (Иванова Л.А., 1997, 1998; Кочнева Л.П., 2000).

**Четвертый поток** связан с моделированием содержания образования (Адольф В.А., Степанова И.Ю., 2005; Бондаревская Е.В., Кульневич С.В., 1999; Виненко В.Г., 2001; Дахин А.Н., 2003; Ермилова Н.Ю., 2000; Коломенская А.Л., 2003; Краевский В.В., 1988; Кулюткин Ю.Н., Сухобская Г.С., 1981; Маркова С.М., 1997; Мищенко Л.И., 1996; Панфилов М.А., 2005; Травников Г.Н., 2004).

**Пятый поток** посвящен определению, обоснованию моделирования элементов учебного процесса (Адольф В.А., Степанова И.Ю., 2005; Александрова М.В., 2001; Гулидова И.В., 2000; Ермилова Н.Ю., 2000; Кулюткин Ю.Н., Сухобская Г.С., 1981; Нейман Ю.М., Хлебников В.А., 2000; Орловская Л.М., 1998; Сыромятников И.В., Ожерельева И.Г., 2004; Федоренко Т.Г., 2005); учебного процесса дистанционного обучения (Монахов В.М., 2004; Сергиенко И.В., 2005).

**Шестой поток** выделяет исследования, посвященные разработке круга вопросов, связанных с использованием компьютерного моделирования (Аксенова М.В., 2003; Бойко Г.М., 2001; Буцык С.В., 2001; Дацюк Г.И., 2001; Зайцева О.Б., 2002; Зайцева О.Г., 2002; Иващенко Р.А., 2002; Келле В.В., 1990; Кирилова Г.И., 2001; Молоткова Н.В., 2000; Насонова Ю.М., 2000; Сухлоев М.П., 2004; Самохвалова В.В., 2000; Сафонов С.Э., 2002; Сенкевич Л.Б., 2005; Тевс Д.П., 2000).

Проблема моделирования потенциалов личности (профессионально-педагогического, инновационного, творческого) в педагогической науке также привлекает внимание ученых, но осуществляется в небольшом количестве научных исследований (Емельянова М.Н., 2001; Киселева О.О.,

2002; Пфейфер Н.Э., 1996; Радовская А.И., 2003; Устинова Л.Г., 2000; Тимербаева Н.В., 2002).

Анализ научных работ показал, что вся совокупность моделей представляет взаимосвязанную систему, обеспечивающую тезаурусное единство такой информации, для которой еще не удается осуществить теоретический синтез знаний (Большакова С.А., Новик И.Б., 1991), каждая из создаваемых моделей решает конкретные задачи в рамках поставленных целей, но они не удовлетворяют требованиям информационного общества, предъявляемых к человеку, процессы развития потенциалов личности не приобрели системного характера, не согласованы между собой цели исследований, но поскольку исследования, частные программы являются взаимозависимыми, следовательно, необходимо объединить усилия специалистов различных научных направлений для моделирования развития информационного потенциала студентов (Большакова С.А., Новик И.Б., 1991).

-----

## **КОРРЕЛЯЦИЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНЩИН-БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**С.А. Белоглазов**

**Б.И. Тараканов**, действительный член БПА, доктор педагогических наук, профессор

**Ю.В. Авдеев**, кандидат педагогических наук

**В.А. Воробьев**, кандидат педагогических наук

Наиболее информативным методом контроля и оценки соревновательной деятельности борцов является определение и анализ динамики спортивно-технических показателей, характеризующих основные стороны мастерства спортсменов. Высокая информативность этих показателей обеспечивается тем, что они определяются в экстремальных условиях соревновательной деятельности спортсменов и поэтому более адекватны по сравнению с аналогичными данными, получаемыми в повседневной тренировочной обстановке. Указанные обстоятельства подчеркивают актуальность исследований по выявлению особенностей динамики и корреляции спортивно-технических показателей в аспекте анализа информативных характеристик мастерства борцов различной квалификации, пола и возраста.

Учитывая эти аргументы, нами был проведен контент-анализ протоколов соревнований 116 поединков спортсменок высокой квалификации, проведенных ими на Кубке России по вольной борьбе среди женщин 2006 года. Полученная информация послужила основанием для эффективного решения двух направлений исследуемой проблемы: во-первых, были выявлены современные данные об особенностях содержания

и структуры поединков спортсменок высокого класса и, во-вторых, была определена корреляция этих данных, как между собой, так и с весовыми категориями атлетов.

В результате обработки фактического материала, полученного на основе контент-анализа, были рассчитаны числовые параметры следующих спортивно-технических показателей:

- количество оцененных приемов;
- количество выигранных баллов;
- результативность как средняя оценка (в баллах) за проведенные приемы;
- интервал результативной атаки.

Полученные данные обработаны при помощи общепринятых методов математической статистики с последующим корреляционным анализом, позволившим выявить уровень и направленность взаимосвязи между перечисленными спортивно-техническими показателями соревновательной деятельности спортсменок. Эта информация дополнена расчетом коэффициентов корреляции между названными показателями и весовыми категориями спортсменок, что повысило точность и системность проведенного анализа.

Обобщенные результаты такого корреляционного анализа представлены в таблице.

Как свидетельствует анализ содержания таблицы, количество достоверных коэффициентов корреляции ( $r > 0,75$  при  $p < 0,05$ ) составило 40 % от общего их числа и оказалось равным четырем. При этом установлено, что количество оцененных приемов достоверно связано с количеством выигранных баллов ( $r = 0,83$ ,  $p < 0,01$ ). В свою очередь, количество выигранных баллов статистически достоверно связано с результативностью технических действий ( $r=0,94$ ,  $p<0,01$ ) и весовыми категориями спортсменок ( $r = -0,85$ ,  $p < 0,05$ ), причем последний из приведенных коэффициентов корреляции носит отрицательную направленность. Это означает, что при увеличении веса спортсменок число выигранных баллов значительно снижается. Кроме того, достоверно и отрицательно связаны показатели результативности действий и весовых категорий спортсменок ( $r = - 0,81$ ,  $p < 0,05$ ). Таким образом, значительная часть анализируемых спортивно-технических показателей женщин-борцов вольного стиля высокой квалификации достоверно связана с количеством выигранных баллов.

Таблица

Корреляция спортивно-технических показателей и весовых категорий женщин-борцов вольного стиля

№№ п/п	Показатели	1	2	3	4	5
-----------	------------	---	---	---	---	---

1	Количество оцененных приемов		<u>0,83</u>	0,72	-0,56	-0,69
2	Количество выигранных баллов	<u>0,83</u>		<u>0,94</u>	-0,71	<u>-0,85</u>
3	Результативность	0,72	<u>0,94</u>		-0,58	<u>-0,81</u>
4	Интервал результативной атаки	-0,56	-0,71	-0,58		0,50
5	Весовые категории	-0,69	<u>-0,85</u>	<u>-0,81</u>	0,50	

Примечание: подчеркнуты достоверные коэффициенты корреляции:

$$r > 0,87 (p < 0,01);$$

$$r > 0,75 (p < 0,05)$$

В то же время, весьма неожиданным выглядит факт отсутствия достоверной корреляции показателей интервала результативной атаки с другими характеристиками соревновательной деятельности спортсменок. Коэффициенты корреляции этого показателя с другими анализируемыми параметрами весьма существенны и находятся в зоне средних значений (от  $r = -0,71$ ,  $p < 0,50$ ), но не достигают достоверных значений. По всей вероятности, полученные данные позволяют отметить наличие весомой тенденции к достижению указанных взаимосвязей, причем не исключено, что при изменении квалификации или возраста спортсменок корреляция может увеличиться до достоверных величин. Вместе с тем, можно подчеркнуть, что в целом уровень взаимосвязи спортивно-технических показателей между собой достаточно высок, о чем свидетельствуют полученные коэффициенты корреляции в диапазоне от  $r = -0,56$  до  $r = 0,94$ .

Отметим также, что не получила статистического подтверждения тенденция зависимости показателей количества оцененных приемов и интервала результативной атаки от весовых категорий спортсменок, хотя коэффициенты корреляции указанных зависимостей составляют  $r = -0,69$  и  $r = 0,50$ , что соответствует среднему уровню взаимосвязи. Это обстоятельство можно, по-видимому, объяснить влиянием последних изменений правил судейства поединков спортсменок, повлекших значительное снижение разнообразия тактики ведения схватки, что в свою очередь, снизило возможности атлетов в реализации тактических способов выполнения технических действий с использованием индивидуальных и групповых особенностей спортсменок.

Таким образом, завершая анализ представленных выше данных по величине и направленности корреляции спортивно-технических показателей соревновательной деятельности спортсменок высокой квалификации в современной вольной борьбе, можно отметить наличие умеренной взаимосвязи большинства этих показателей, характеризующих

активность и результативность технико-тактических действий женщин-борцов. В то же время, несколько снизилась корреляция весовых категорий спортсменок с количеством оцененных приемов и интервалом результативной атаки, что по всей вероятности, явилось следствием последних изменений правил судейства и регламента поединков в соревнованиях по вольной борьбе, которые существенно снизили значение тактики ведения схваток.

Представленные данные и их интерпретация могут послужить в качестве надежной информации при планировании и реализации тренировочных программ подготовки спортсменок различной квалификации в вольной борьбе в аспекте повышения эффективности и результативности их соревновательной деятельности.

-----

## **СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-СПОРТСМЕНОК В АСПЕКТЕ СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПОЛОВОМ ДИМОРФИЗМЕ**

**С.А. Белоглазов**

**Б.И. Тараканов**, действительный член БПА, доктор педагогических наук, профессор

**С.А. Носкова, Д.Х. Аюпова**

Современный женский спорт ярко характеризуется интенсивным привлечением представительниц "слабого" пола к занятиям всеми без исключения видами спортивной деятельности. Во всем мире увеличивается число женщин, занимающихся спортом, причем они с большим энтузиазмом увлекаются не только традиционно женскими видами спорта, но и успешно осваивают все новые и новые спортивные дисциплины (Лубышева Л.И., 1999). Женщины уже достигли высочайших спортивных результатов, стремительно приближаясь к рекордам, установленным мужчинами (Гилязова В.Б., 1993; Медведев А.С., Смирнов В.Е., 1999).

Желание женщин заниматься всеми, в том числе и традиционно мужскими видами спорта, вызывает вполне понятное противодействие со стороны руководителей и организаторов спорта, ученых и тренеров, большинство из которых являются мужчинами и судят об этом факте, в большей степени, не как специалисты, а с высоты своих мужских амбиций. Однако, в настоящее время можно уверенно сказать, что стремление женщин соревноваться наравне с мужчинами во всех видах спорта ознаменовалось полным успехом, и преодолены последние формальные запреты для представительниц женского пола в отношении их занятий "мужскими" видами спортивной деятельности. Этот успех характеризуется

как своеобразный феномен XX века, в котором практика опережает теорию, а общественное мнение не успевает за быстро меняющейся действительностью (Соха С., 1999).

Апогеем освоения женщинами традиционно мужских видов спорта можно считать участие представительниц "слабого" пола в соревнованиях по хоккею, футболу, многочисленным единоборствам (дзюдо, самбо, вольная борьба, каратэ, тхэквондо, сумо, кикбоксинг, бокс) и даже тяжелой атлетике. При этом ведущие специалисты последнего из перечисленных видов спорта А.С. Медведев и В.Е. Смирнов (1999) считают, что включение женской тяжелой атлетики в программу Олимпийских игр 2000 г. повысило ее авторитет, привлекло более пристальное внимание к развитию этого вида спорта, что послужило дополнительным стимулом повышения темпов роста уровня спортивного мастерства на международной арене.

Специалист спортивной борьбы Б.И. Тараканов (1999) отметил, как позитивный факт, большие олимпийские перспективы женских видов борьбы. Так, соревнования по дзюдо, среди женщин включены в олимпийскую программу, начиная с Игр в Барселоне (1992 г.), женская вольная борьба стала олимпийским видом спорта в 2004 году, неплохие шансы закрепиться в программе олимпийских игр имеют также женские тхэквондо и сумо. Как подчеркивает Б.И. Тараканов, столь бурное развитие женских видов единоборств не требует долгих и беспредметных споров о пользе или вреде для организма женщины занятий этими видами спорта, а вызывает необходимость проведения комплексных исследований по установлению наиболее эффективных способов достижения спортсменками спортивных результатов без отрицательных последствий для их здоровья.

Следует отметить, что женская эмансипация в спорте явление не такое уже и новое. Она началась более ста лет назад с участия женщин в соревнованиях по теннису и гольфу на Играх II Олимпиады (1900 г.), и почти все это время процессу расширения олимпийской программы приходилось преодолевать достаточное число препятствий, чтобы завоевать должное признание. В этой связи, Н.Ю. Мельникова (1999) выделила три относительно самостоятельных этапа в процессе эволюции женской олимпийской программы:

- первый этап – с Игр II Олимпиады (1900 г.) до Игр V Олимпиады (1912 г.), - который характеризуется незначительным объемом женской олимпийской программы (от одного из трех видов спорта и от трех до семи дисциплин), а также нестабильностью этой программы;

- второй этап – с Игр VII Олимпиады (1920 г.) до Игр XI Олимпиады (1936 г.), - на котором происходят относительная стабилизация видов олимпийской программы с участием женщин и значительное ее расширение;

- третий этап – с Игр XIV Олимпиады (1948 г.) до Игр XXVI Олимпиады (1996 г.), - характеризующийся самыми большими

изменениями в женской олимпийской программе в сторону постоянного увеличения числа участниц, видов спорта, дисциплин и стран.

Подробное изучение процесса эволюции женской олимпийской программы позволило Н.Ю. Мельниковой определить, что на становление этой программы оказывают влияние такие факторы, как отношение к женскому спорту в государствах с различными социальными системами, постоянная борьба женщин за свое равноправие во всех сферах общественной жизни, уровень развития женских видов спорта, их популярность и распространение в мире, деятельность и роль международных спортивных организаций в развитии женского спорта.

Игры XXVII Олимпиады в Сиднее (2000 г.) были своеобразным юбилеем в развитии женского спорта: прошло сто лет со дня участия женщин в олимпийских играх современности. За это время женский спорт прошел интенсивный путь развития, несмотря на постоянные упреки, возражения, ворчанье и даже запреты. Наиболее характерный пример можно привести в отношении участия женского хоккея: если в 50-е годы его категорически запретили, то в 90-е годы женский хоккей стал олимпийским видом спорта. Однако, быстрый рост спортивных результатов, биологические особенности женского организма, а также оптимизм и упорство спортсменок, позволили занять женщинам достойное место в современном спорте, несмотря на отсутствие научно обоснованной системы их подготовки (Шахлина Л.Г., 1999).

Вместе с тем, многие ведущие специалисты женского спорта подчеркивают, что современный уровень знаний о специфических особенностях организма женщин и его реакциях на интенсивные и часто экстремальные тренировочные и соревновательные нагрузки, характерные для отдельных видов спорта, является явно недостаточным, чаще гипотетическим, чем научным (Федоров Л.П., 1987; Похолечук Ю.Т., Свечникова Н.В., 1987; Граевская Н.Д., Петров И.Б., Беляева Н.И., 1987; Иорданская Ф.А., Кузьмина В.Н., Муравьева Л.Ф. и др., 1991; Соха Т.К., 1995; Шахлина Л.Г., 1995, 1999; Соха С., Соха Т., 1999; и др.). Это обстоятельство не позволяет достаточно полно определить степень воздействия занятий различными видами спорта на состояние организма, при ярко выраженном стремлении женщин к высоким спортивным результатам. Такое стремление требует тщательного изучения и комплексного научного обоснования, что выдвигает перед учеными и практиками целый блок актуальных проблем (Соха С., 1999):

Научное изучение влияния на женский организм интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок, свойственных определенным видам спорта.

Разработка научно-методических основ оптимизации тренировочных нагрузок, позволяющих добиваться высоких спортивных результатов без угрозы для здоровья женщин.

Разработка социально-психологических основ женского спорта с учетом особого социального статуса спортсменок, стиля жизни, отказа от

некоторых позитивных сторон жизни, ограничения возможности общения, экстремальных физических нагрузок.

Одним из основных направлений научно-исследовательской работы по указанным проблемам современного женского спорта является целенаправленное изучение специфических особенностей женского организма с точки зрения полового диморфизма. При этом следует отметить, что существующий уровень знаний не позволяет в полной мере определить особенности женского организма, которые обуславливают возможность достижения высоких результатов в различных видах спорта. Вполне доступным и достаточно объективным методом определения этих особенностей является анализ динамики спортивных результатов с учетом влияний полового диморфизма (Arend Bonen, 1994).

С точки зрения известного специалиста женского спорта Ф.А. Иорданской (1995, 1999), для оптимизации построения процесса спортивной тренировки женщин необходимо знание особенностей функционирования женского организма, этапов биологического созревания, периодов овариально-менструального цикла (ОМЦ), функциональных возможностей основных систем организма, восстанавливаемости функций при планировании и реализации тренировочных нагрузок, выборе тренировочных средств и методов для развития физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки как при перспективном планировании, так и на этапах подготовки в макро-, мезо- и микроциклах. Уточняя эти общие положения, Ф.А. Иорданская подчеркивает, что женский и мужской организмы различаются как по морфофункциональным параметрам, так и по особенностям гормонально-гуморальной регуляции. Основные половые различия связаны с уровнем содержания в крови половых гормонов, что во многом определяет морфофункциональные возможности женщин в процессе текущей, срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам тренировочной и соревновательной направленности (Иорданская Ф.А., Карполь Н.В., 1995).

По большинству морфофункциональных характеристик определяется половой диморфизм, снижающий показатели женщин по сравнению с мужчинами (Мартиросов Э.Г., 1986; Абрамова Т.Ф., Озолин Н.Н., Геселевич В.А. и др., 1993; Гилязова В.Б., 1993; Соха Т.К., 1995; Искра Я., 1999).

Особенности телосложения спортсменок высокой квалификации подчиняются в большей степени требованиям спортивной специализации, обусловленным биомеханическим стереотипом и структурой энергетического обеспечения в каждом виде спорта. В связи с этим половой диморфизм не имеет ярко выраженного проявления в отношении пропорций нижних конечностей в циклических видах спорта. Кроме того, наблюдается сближение соотношений мышечной и жировой массы в видах спортивных дисциплин с акцентом на проявление выносливости. Однако выраженность половых различий и, особенно, повышенного жирового

компонента сохраняется в связи со спецификой гормонального статуса женщин.

Половой диморфизм структуры нижних конечностей отчетливо выражен разностью угла, образованного шейкой с диафизом угла, что предопределяет расширенный спектр движений у женщин. Еще значительно проявляются половые различия в длине туловища по отношению к длине ног, которое больше у женщин, и в повышенном прогибе позвоночника в поясничном отделе (Иорданская Ф.А., 1999).

Показатели морфологии сердца, толщина стенок, объем полостей, ударный выброс, сократительная функция, производительность сердца у женщин меньше, чем у мужчин (масса сердца меньше на 10-15 %, объем полостей – на 20-25 %) в одном и том же виде спорта при равной квалификации.

Показатели физической работоспособности, максимальной мощности работы, аэробной производительности женщин несколько уступают мужским параметрам, хотя в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости эта разница заметно сократилась и продолжает уменьшаться. Так, в плавании и конькобежном спорте указанные различия составляет всего 6-8 % (Гилязова В.Б., 1993).

Изменение соотношений между функциональными системами индивидуумов с различной половой принадлежностью в ответ на одни и те же внешние и внутренние воздействия могут существенно отличаться (Радзиевский А.Р., Шахлина Л.Г., Яценко З.Р. и др., 1990; Степанова Т.П., 1991; Шардин С.А., 1994; Старкова Н.Т., 1996; Йен С.К., Джаффе Р.Б., 1998).

В процессе индивидуального развития человека чрезвычайно важна роль влияния половых гормонов, которые характеризуются как высокой специфической активностью, так и широким спектром общебиологических воздействий. В этой связи факторы внешней или внутренней среды, приводящие к нарушению баланса половых гормонов, влияют не только на биологическое созревание и репродуктивную функцию, но и на особенности реагирования функциональных систем в зависимости от пола и возраста (Яценко З.Р., 1984; Дильман В.М., 1985; Комаров Ф.И., 1989; Крупко-Большова Ю.А., 1990; Шахлина Л.Г., 1997, 1999).

По данным В.Г. Ковешникова, Б.А. Никитюка (1992), среди множества различий наибольшая степень полового диморфизма присуща показателям длины тела, степени наличия жировой ткани, большинству дыхательных проб, показателям силовых качеств. Для параметров массы тела уровень половых различий выражен в меньшей степени, поскольку отдельные ее слагаемые имеют более значительные отличия: масса жирового компонента существенно больше у женщин, а мышечная масса – у мужчин. Многосторонние морфологические особенности тесно связаны с проявлением полового диморфизма, что, в свою очередь, обуславливает половую специфичность адаптации организма к внешним воздействиям и, в частности, к физическим нагрузкам (Шахлина Л.Г., 1999). Для женщин

чрезвычайно важна роль преимущественно эстрогенов и гестагенов, а для мужчин – андрогенов. Степень насыщения организма половыми гормонами определяют их биологический эффект (Вихляева Е.М., 1997; Йен С.К., Джаффе Р.Б., 1998; Sharlina L., 1998).

Таким образом, теоретический анализ и обобщение литературы по многочисленным аспектам проблемы женского спорта с позиций современных представлений о половом диморфизме, позволяет отметить сложность и многогранность этой проблемы, имеющей физиологические, психолого-педагогические и социальные стороны. При этом становится вполне очевидным факт значительного и неоправданного сужения существа проблемы, которая рассматривалась многими исследователями преимущественно с позиций изучения динамики околomesячных колебаний параметров работоспособности спортсменок различных специализаций.

-----

## **АНАЛИЗ ЦЕННОСТНО-ПРАВОВЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**И.В. Бучин**

Общепринято исследование любых качеств осуществлять путем тестирования. Без строгой научной базы, тестирование – пустая трата времени, как самого тестирующего, так и тестируемого. Это связано с тем, что составление тестов стало в последние годы модной темой, но за попытками успеть за модой, во многих тестах исчезла содержательная часть.

В социальные науки метод прямых попарных сравнений пришел из экономики (Евланова Л.Г., Кутузов В.А., 1978). Провести попарное сравнение факторов легче, чем сравнивать один фактор с совокупностью всех остальных. В педагогику спорта этот метод продвигал профессор А.А. Сидоров (2000) – как методику экспертного оценивания влияния определенных качеств (физических, психических, характерологических и т.п.) на достижение спортивного результата и т.п. Эта методика имеет очень высокую степень формализации вследствие отсутствия малоинформативных вопросов, и многовариантных ответов на них. Эксперту предлагается только выбрать из двух качеств одно, предпочтение которому он отдает. Затем вычисляется средний ранг влияния каждого качества на достижение спортивного результата.

Показано (Чистяков В.А., 2004), что ранг какого-либо качества, разделенный на количество возможных вариантов парного сравнения представляет собой относительную частоту, которая является состоятельной несмещенной оценкой апостериорной вероятности качества  $H_i$  при условии, что событие  $A$  произошло, где под событием  $A$

понимается достижение спортивного результата.

Под событием А будем понимать, например, уровень самосознания. Тогда  $H_i$  - качество, характеризующее правосознание. При заполнении «шахматки» (Приложение 2) вопросы будут формулироваться так, если качество  $H_i$  больше влияет на уровень самосознания, чем качество  $H_j$ , то в соответствующей ячейке таблицы поставьте «1», иначе «0»

Из классической педагогики хорошо известно, что в основе решения самых различных воспитательных задач, формировании нравственных и других социально окрашенных убеждений, поведения в духе нравственных норм лежат соответствующие достаточно глубокие знания.

Формирование педагогического управления воспитательным процессом начинается с выделения ведущих факторов и расстановки приоритетов. Прямое перенесение компонентов правосознания и ценностно-правовых ориентаций, разработанных в работах С.С. Филиппов и С.Э. Воронин (2000) и О.В. Петрунина (1999) не представляется возможным по следующим причинам:

- С.С. Филиппов и С.Э. Воронин (2000), исследовали проблему формирования учебного курса «Правоведение»;

- О.В. Петрунина (1999) решал задачу, аналогичную нашей, до для курсантов военного института, которые двадцать четыре часа в сутки находятся под прессом воинской дисциплины, что накладывает свой отпечаток на их понимание правосознания и правопослушности.

Все вышеизложенное не позволяет прямое перенесение результатов, полученных вышеприведенными авторами. Суммируя их результаты и результаты собственных исследований можно предложить структурную схему, представленные на рис.1.

В табл. 1 приведены результаты попарного сравнения компонентов ценностно-правовых ориентаций студентов вуза физической культуры в их влиянии на конечный результат.

Структурная схема, представленные на рис. 1 позволяет провести описанный выше метод попарных сравнений, а именно, исследование влияния на ценностно-правовые ориентации студента вуза физической культуры следующих составляющих:

1. Убеждение в справедливости законов.
2. Недопустимость беззакония.
3. Понимание правовых норм как нравственных.
4. Понимание правил соревнования как правовых документов.
5. Требование неотвратимости наказания
6. Связь правового сознания с общей и физической культурой личности.
7. Знание основ права.
8. Уважение законов и правил соревнований.
9. Знание нормативно правовых актов в области ФКС.
10. Понимание знания и соблюдения правовых норм.
11. Понимание необходимости знания законов.



Рис. 1. Ценностно-правовые, нормативные компоненты студента вуза физической культуры (по О.В. Петрунину, 1999)

Таблица 2

Влияние компонентов ценностно-правовых ориентаций студентов вуза физической культуры на конечный результат (n=51)

№ п/п	Компоненты	Средний ранг
1.	Убеждение в справедливости законов.	5,06±0,29
2.	Недопустимость беззакония.	5,21±0,29
3.	Понимание правовых норм как нравственных.	7,86±0,35
4.	Понимание правил соревнования как правовых документов.	1,96±0,19
5.	Требование неотвратимости наказания	4,07±0,26
6.	Связь правового сознания с общей и физической культурой личности.	6,12±0,31
7.	Знание основ права.	7,02±0,33
8.	Уважение законов и правил соревнований.	2,01±0,19
9.	Знание нормативно правовых актов в области ФКС.	2,43±0,23
10.	Понимание знания и соблюдения правовых норм.	8,12±0,35
11.	Понимание необходимости знания законов.	5,14±0,29

Как непосредственно следует из этой таблицы наибольший ранг

имеют: Понимание правовых норм как нравственных, Понимание знания и соблюдения правовых норм, Знание основ права.

Средний ранг имеют: Убеждение в справедливости законов, Недопустимость беззакония, Понимание необходимости знания законов, Требование неотвратимости наказания.

Наименьший ранг имеют: Знание нормативно правовых актов в области ФКС, Понимание правил соревнования как правовых документов, Уважение законов и правил соревнований.

Последний факт достаточно интересен: хотя Связь правового сознания с общей и физической культурой личности имеет четвертое ранговое место, Понимание правил соревнования как правовых документов, Уважение законов и правил соревнований занимают 10–11 ранговое место. Данное обстоятельство позволяет считать, что работа по правовому воспитанию в сфере физической культуры и спорта поставлена недостаточно. Респонденты считают возможным в ряде случаев идти на нарушение правил соревнований для победы в отдельном конкретном поединке.

Все это свидетельствует о крайней необходимости улучшения правового воспитания, целенаправленных воздействий на сознание, чувства и волю для формирования нравственного отношения к правовым ценностям, убеждений в потребности законов для существования общества, в справедливости законов, в том, что нарушение правил соревнований - это противозаконное действие. Несмотря на разочарование в действенности ряда нормативно-правовых актов и появляющиеся сомнения в справедливости существующих законов, у студентов-старшекурсников вуза физической культуры формируется и развивается ряд важных компонентов правосознания. Существенно растет понимание связи требований законов, тезиса о неотвратимости наказания за нарушение закона, недопустимости беззакония. Все это ориентирует на акцентирование педагогических усилий в развитии упомянутых мотивов и ценностных ориентации.

### Литература

1. Воронин, С.Э. Правовая информация в управлении физкультурно-спортивными организациями /С.Э. Воронин, С.С. Филиппов: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 2000. – 206 с.
2. Евланова, Л.Г. Экспертные оценки в управлении / Л.Г. Евланова, В.А. Кутузов – М.: Экономика, 1978. – 132 с.
3. Карелин, А.А. Педагогика спорта: Учеб. для студ. вузов. /А.А. Карелин, В.В. Нелюбин, А.А. Сидоров. — М.: Дрофа, 2000. - 317с. : ил.
4. Петрунин, О.В. Правовое воспитание курсантов в образовательном процессе военно-физкультурного вуза / О.В. Петрунин: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 1999. – 26 с.
5. Чистяков, В.А. Взаимодействие субъектов образовательного процесса в

-----

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ  
СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ  
ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ**

**Д.А. Васильев**

**Т.В. Скобликова**, доктор педагогических наук, профессор

**С.Н. Бекасова**, кандидат педагогических наук, доцент

Высшие учебные заведения России призваны осуществлять профессиональную подготовку конкурентоспособных, высококвалифицированных специалистов, духовно, физически развитых, здоровых, закаленных, способных к производительному труду, защите государства. Крепкое здоровье, хорошая физическая подготовка молодежи являются одним из важнейших критериев потенциала развития современного общества, показателями сформированности культурного облика личности. Обучение и всесторонняя подготовка профессионалов нового качества возможны лишь с помощью современных методик, основанных на новейших достижениях информационных технологий.

Реформы, проводимые в системе высшего образования, глубоко затронули вопросы физического воспитания и развития студенческой молодежи. Эти проблемы являются объектом постоянного внимания многих ученых, но наиболее глубокое отражение они нашли в работах Б.В. Ашмарина, Е.В. Бондаревского, А.В. Лотоненко, В.М. Выдрина, Л.И. Лубышевой, в которых были определены сущность, структура и функции физической культуры. Обращает на себя внимание тот факт, что исследовательские приоритеты данной группы ученых основываются на многостороннем понимании физической культуры. Кроме того, большой интерес представляют работы В.К. Бальсевича, П.А. Виноградова, М.Я. Виленского, В.М. Выдрина, Л.П. Матвеева и др., в которых сделан всесторонний анализ состояния физической культуры в России, определены конструктивные меры, улучшающие ее положение. Авторами разработаны теоретические основы современной системы физического воспитания, содержание программы по совершенствованию физической культуры будущих специалистов в рамках высшей педагогической школы. Однако совершенствование процесса физического воспитания студентов на основе традиционных, устоявшихся годами положений, без внедрения в учебный процесс современных информационных технологий, не решает проблему формирования у них потребности в занятиях физической

культурой как одной из важнейших составляющих общей культуры молодого специалиста.

Анализ публикаций позволяет говорить о перспективности идей применения компьютерной техники в учебном процессе. Подтверждением могут служить исследования, демонстрирующие эффективность применения современных информационных технологий в учебном процессе (В.А. Извозчиков, П.К. Петров, Е.М. Разинкина, Т.Л. Шапошникова и др.). Изучение инновационного педагогического опыта и анализ научно-методической литературы показали, что применение современных информационных технологий является важнейшим резервом совершенствования современной системы многоуровневого образования. В последние годы все большее развитие и общественное признание получает идея, заключающаяся в том, что наиболее перспективным направлением в сфере компьютеризации образования является проникновение новых информационных технологий и программно-прикладных средств в процессе преподавания отдельных дисциплин.

Достижение высоких результатов в области физического воспитания студенческой молодежи находится в прямой зависимости от уровня подготовленности преподавательских кадров, что во многом определяется масштабом использования информационных технологий. Потребность в создании и использовании обучающих программ, информационных систем, программ контроля и коррекции позволяет, в конечном счете, эффективно осуществлять педагогический процесс в вузе.

Современные компьютерные технологии предоставляют возможность на более высоком качественном уровне организовать процесс физического воспитания, позволяют совместить функции накопления, хранения, анализа, систематизации массивов информации и оценки подготовленности занимающихся, реализовать индивидуальный подход в процессе физического воспитания посредством использования современных компьютерных технологий и, в частности, персонализации рекомендаций по коррекции, например, выявленных отставаний в физической подготовленности. Актуальным является создание в вузах информационных банков данных, предоставляющих возможность систематизировать информацию об уровне здоровья студенческой молодежи, о ее физическом развитии. Такие банки данных позволяют осуществить анализ результатов педагогических воздействий по принципу обратной связи, корректировать их.

Проведенный анализ научной литературы дает возможность говорить о перспективности идей применения компьютерных технологий в процессе физического воспитания студентов в вузе. Но вместе с тем следует отметить недостаточную разработанность проблемы применения информационных технологий в этой области образования. Подтверждением этих слов могут служить исследования, проведенные П.К. Петровым, В.И. Робертом, В.М. Извозчиковым, А.И. Цыбой, Л.В. Митенковой и др.

В связи с тем, что целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности, для ее достижения примерной программой дисциплины «Физическая культура» предусматривается решение следующих задач:

- формирование у будущих специалистов устойчивого представления о роли физической культуры в их общекультурном и профессиональном развитии;
- формирование знаний об основах физической подготовки, здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическому самосовершенствованию, самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование умений использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей готовность студента к будущей профессии.

Вместе с тем, как показывает практика, многие студенты недостаточно ясно представляют себе цели и задачи физического воспитания молодежи, что осложняет процесс их адаптации к учебной деятельности в вузе на начальном этапе формирования профессиональной деятельности. В связи с этим важнейшей задачей физического воспитания в высшей школе является формирование у студентов осознанного стремления к занятиям физической культурой и спортом. Ее решение без использования современных информационных технологий не представляется возможным, но, как показывает практика, их активное внедрение в физкультурное образование нельзя осуществить без разрешения следующих проблем:

- разработки компьютерного программно-методического обеспечения по дисциплине «Физическая культура»;
- создания атмосферы физкультурного образования в вузе с наличием мультимедийных изданий, электронных библиотек и т.д.;
- повышения уровня информационной подготовленности преподавательского состава кафедр физического воспитания в вузах;
- компьютеризации кафедр физического воспитания.

Все вышесказанное составляет сущность противоречия между уровнем развития современных информационных технологий и недостаточной разработанностью педагогических условий их применения в области физического воспитания студентов.

Таким образом, актуальность проблемы обусловлена ее недостаточной разработанностью в педагогической теории и практике, а накопленный исследовательский материал определил выбор и формулировку темы исследования.

Объект исследования – физическое воспитание студентов в системе высшего профессионального образования.

Предмет исследования – применение современных информационных технологий в процессе физического воспитания студентов в вузах.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить условия применения современных информационных технологий в процессе физического воспитания студентов в вузе.

Гипотеза – применение информационных технологий в процессе физического воспитания студентов будет более эффективным, если соблюдены следующие педагогические условия: реализация индивидуального и дифференцированного подходов в физкультурной деятельности с помощью средств современных информационных технологий; наличие разработанного компьютерного программно-прикладного обеспечения по дисциплине «Физическая культура» с учетом материально-технической оснащенности спортивных баз вузов; готовность преподавательского состава кафедр физического воспитания к применению современных информационных технологий в своей педагогической деятельности; осуществление систематического мониторинга уровня физической культуры личности студентов на основе применения информационных технологий.

Задачи исследования:

1. Проанализировать опыт и возможности применения информационных технологий в процессе физического воспитания студентов вузов.
2. Разработать и обосновать теоретическую модель использования современных информационных технологий в процессе физического воспитания студентов.
3. Разработать и внедрить компьютерный программно-прикладной комплекс обеспечения процесса физического воспитания студентов.
4. Выявить педагогические условия успешного применения современных информационных технологий в процессе физического воспитания студентов.

Научная новизна исследования состоит в том, что в нем обоснована теоретическая модель применения современных информационных технологий в процессе физического воспитания студентов в вузах, раскрыта структура физической культуры личности студентов, выделены уровни, показатели и критерии ее сформированности в условиях применения современных информационных технологий.

Теоретическая значимость заключается в том, что в результате проведенного исследования были выявлены педагогические условия применения современных информационных технологий в курсе дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях, разработана теоретическая модель применения современных информационных технологий в процессе физического воспитания студентов. В выявленных педагогических условиях применения

современных информационных технологий в процессе физического воспитания студентов учтены межпредметные связи, а также интегрированы знания и умения использования технологий компьютерного контроля физического развития и физической подготовленности студентов.

Практическое значение исследования заключается в разработке и внедрении в процесс физического воспитания студентов в вузах компьютерного программно-прикладного комплекса, который позволяет преподавателю осуществлять дифференциацию и индивидуализацию обучения физической культуре на личностно-ориентированной основе и сочетать компьютерные и традиционные способы обучения, вести контроль, учет и анализ динамики физического развития и физической подготовленности студентов.

Положения, выносимые на защиту:

1. Возможности использования современных информационных технологий в процессе физического воспитания студентов в вузах заключаются в создании информационного банка данных, систематизации педагогической информации, оперативном ее представлении по запросу потребителя, анализе и оценке результатов педагогического воздействия по принципу обратной связи. Применение информационных технологий позволяет оценивать и контролировать динамику сформированности физической культуры личности студентов.

2. Разработанная теоретическая модель, включающая в себя цель, основные этапы, принципы и условия эффективного применения информационных технологий в процессе физического воспитания студентов в вузах, позволяет модифицировать занятия по дисциплине «Физическая культура» в соответствии с современным уровнем развития науки и техники. Реализация разработанной модели применения современных информационных технологий в процессе физического воспитания студентов в вузах возможна посредством компьютерного программно-прикладного комплекса, состоящего из трех модулей: контроля, принятия решений и сообщения знаний.

3. Эффективное применение современных информационных технологий в процессе физического воспитания студентов в вузах происходит при реализации следующих групп условий:

-организационно-педагогических, связанных с организацией внедрения средств информационных технологий в процессе физического воспитания студентов, анализом и использованием полученной информации;

-психолого-педагогических, связанных с положительной мотивацией студентов к занятиям физической культурой, активизацией познавательной деятельности студентов, реализацией индивидуального подхода на занятиях физической культурой посредством современных информационных технологий;

-социально-педагогических, связанных с формированием положительного отношения преподавателей и студентов вуза к внедрению информационных технологий в процесс физического воспитания, с успешной реализацией программ-комплексов упражнений, с социально-педагогическим просвещением.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Анализ научной литературы по изучаемой проблеме позволил выявить отсутствие разработанной модели применения информационных технологий в процессе физического воспитания студентов, была выявлена проблема нехватки программных комплексов, позволяющих осуществлять процесс физического воспитания на современном научно-техническом уровне.

2. Применение современных информационных технологий позволило дифференцировать и индивидуализировать процесс физического воспитания студентов, которое в условиях использования современных информационных технологий основывается на системно пополняемом банке информации по результатам регулярного контроля физической подготовленности обучаемого на применении специально разработанных компьютерных программ, реализации программ-комплексов физических упражнений в различных формах занятий студентов с текущим контролем и консультацией преподавателей; проведении регулярного компьютерного анкетирования с целью определения преобладающей мотивации и познавательной активности студентов в физкультурной деятельности. В ходе работы были выявлены следующие критерии формирования физической культуры личности студентов: уровень физического состояния, познавательный интерес к физической культуре, содержание преобладающей мотивации в физкультурной деятельности, системность и глубина усвоения знаний необходимых для понимания сущности функционирования физической культуры. Показатель проявления выявленных критериев позволили определить три основных уровня сформированности физической культуры личности студентов: низкий, средний, высокий.

3. Современные информационные технологии позволяют отслеживать в режиме реального времени изменения, происходящие в уровнях сформированности физической культуры студентов; формировать полученные в результате мониторинга данные в статистические и аналитические отчеты; хранить информацию в виде банков данных; вести контроль, учет и анализ динамики физической культуры личности студентов.

4. В разработанной теоретической модели применения современных информационных технологий в процессе физического воспитания студентов представлены направления, принципы этапы и структурные компоненты применения программного комплекса, определены условия внедрения информационных технологий на занятиях физической культурой.

5. Использование преподавателем физической культуры информационных технологий снизило затраты времени на выдачу рекомендаций, существенно повысило уровень преподавания предмета.

6. Результаты исследования и их анализ позволили выявить следующие группы условий применения современных информационных технологий в процессе физического воспитания студентов в вузах.

Организационно-педагогические: готовность преподавателей к применению современных информационных технологий в организации целостной педагогической деятельности; наличие на факультетах и кафедрах физической культуры соответствующей материально-технической базы; повышение качества педагогического контроля; непрерывность, систематичность и последовательность применения программного комплекса в процессе физического воспитания студентов; учет изменения характера практической и экспериментальной деятельности в процессе физического воспитания в условиях информатизации образования.

Психолого-педагогические условия: наличие положительной мотивации студентов к занятиям физической культурой; активизация познавательной деятельности студентов; реализация индивидуального и дифференцированного подходов в физкультурной деятельности студентов с помощью средств современных информационных технологий.

Социально-педагогические условия: соблюдение преподавателями вуза норм профессионально-педагогической этики в процессе анализа и обработки статистического и эмпирического материала; обеспечение заинтересованности преподавателей в получении объективной информации о реальном состоянии физической культуры личности будущих специалистов; социально-педагогическое просвещение студентов, педагогов, управленческого персонала вуза о современных информационных технологиях.

-----

## **НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ, С АКЦЕНТИРОВАННЫМ РАЗВИТИЕМ ГИБКОСТИ И ЛОВКОСТИ**

**М.Ю. Гололобов**

**Б.И. Тараканов**, действительный член БПА,  
доктор педагогических наук, профессор

Массовое и интенсивное развитие целой группы видов спорта, которую чаще всего называют восточными единоборствами, приводит специалистов к необходимости их тщательного изучения с целью адаптации традиционной системы подготовки спортсменов в этих видах спорта к социальным условиям жизни общества и отечественной теории

физической культуры. В свою очередь, при осуществлении такой адаптации должны учитываться многочисленные факторы, обуславливающие эффективную целесообразность этого процесса. В блок указанных факторов следует включить:

- различия в образе жизни и менталитете жителей России и Восточной Азии;
- этнические, культурные и спортивные традиции и особенности различных народов Азии;
- истоки возникновения и история развития восточных единоборств в целом и каждого из них в частности;
- современное состояние этих видов спорта и основные направления их развития, включая олимпийские перспективы и повышение массовости;
- теоретическое и методическое обеспечение каждого из видов восточных единоборств в аспекте возможного приближения к главным постулатам отечественной теории физической культуры.

Наличие столь многопланового блока факторов, подлежащих изучению, тщательному анализу и обобщению, свидетельствует, с одной стороны, о значительном объеме научно-исследовательской и методической работы, которую еще предстоит провести, и, с другой стороны, о высокой значимости уже проведенных исследований по различным видам восточных единоборств.

Видное место в структуре восточных единоборств занимает ушу, которое является современным видом спорта, развившимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая (Музруков Г.Н., 2001). Ушу включает в себя элементы акробатики и гимнастики, разнообразные приемы кулачного боя и фехтования, психорегулирующие и дыхательные упражнения, своеобразную технику движений ногами и руками, прыжков, перемещений и равновесий. Совокупность базовых элементов, соединенных в логически взаимосвязанные комбинации, которые в свою очередь объединяются в комплексы, и составляет основу ушу как вида спорта.

Отметим также, что, несмотря на древние истоки возникновения и кажущуюся архаичность, ушу идет по пути усложнения элементов, комбинаций и комплексов, что предопределяет большие перспективы его развития и предъявляет повышенные требования к уровню мастерства спортсменов.

Одним из наиболее позитивных аспектов спортивного ушу является его доступность для различных категорий занимающихся, включая детей младшего школьного возраста и даже дошкольников. Более того, начало занятий ушу именно в этом возрасте даже желательно, поскольку он соответствует фазам высокой чувствительности (сенситивным фазам) развития двигательных качеств детей, особенно гибкости и ловкости (Курамшин Ю.Ф., 2003).

Рассматривая более подробно многочисленный комплекс проблемных вопросов начальной подготовки детей 7-9 лет в спортивном ушу, можно отметить, что в содержании этой подготовки весомое место отводится целенаправленному развитию гибкости. Отмечая особую важность этого физического качества в ушу, Г.Н. Музруков (2001) приводит около 100 специализированных упражнений для развития гибкости и рекомендует использовать эти упражнения на начальном этапе подготовки в объеме до 60-70 % общего тренировочного времени.

Вместе с тем, в отношении других физических качеств, в том числе, и ловкости в доступной литературе практически отсутствуют рекомендации как по объему средств их развития, так и по комплексам целесообразных упражнений. Имеются лишь общие указания о необходимости применения в целях ОФП циклических упражнений (бег, плавание, упражнения со скакалкой, бег на роликовых коньках, спортивная ходьба), прыжковых упражнений (прыжки в длину, в высоту, многоскоки), силовых упражнений (подтягивания, отжимания), включая упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи). В качестве средств развития ловкости рекомендуются прыжки с разворотами и подвижные игры. При этом не выявлено указаний по объему указанных средств физической подготовки, последовательности их применения, целесообразному сочетанию, дозировке.

Кроме того, перечень названных средств слишком ограничен, что не позволяет обеспечить формирование у начинающих спортсменов правильно мотивированной установки на развертывание всесторонней и объемной фундаментальной спортивной подготовки как главной цели этапа начальной тренировки (Матвеев Л.П., 1999).

Особенно негативен тот факт, что все сказанное относится к столь необходимому для ушуиста качеству как ловкость, которая по образному выражению Н.А. Бернштейна является «царицей управления движениями». Вполне очевидно, что указаний о развитии ловкости путем применения прыжков с разворотами и подвижных игр явно недостаточно. На самом деле вопрос развития ловкости юных спортсменов значительно сложнее и поэтому требует более тщательного анализа, как с позиции современной теории физической культуры, так и в целях совершенствования методики подготовки юных ушуистов.

Понимая под термином «ловкость» способность спортсмена своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой, а также осваивать новые движения, необходимо отметить, что ловкость чаще всего развивается совместно с другими физическими качествами, хотя это не исключает ее изолированного совершенствования. Очевидно, что если юный ушуист владеет навыками различных движений, то и обучить его новому действию будет значительно легче и быстрее. Кроме того, ловкость зависит от умения спортсмена правильно действовать при лимите времени, что характеризует тесную связь ловкости с быстротой, а эта взаимосвязь, в свою очередь, зависит от уровня

освоенности специализированных навыков или, иначе говоря, от технического мастерства.

Ловкость является очень специфическим физическим качеством и существенно зависит от особенностей вида спорта. В ушу к числу основных характеристик ловкости можно отнести практически все ее ведущие проявления, а именно:

- пространственную ориентацию;
- рациональность напряжения и расслабления мышц;
- динамическое и статистическое равновесие;
- дифференцировку временных, пространственных и силовых параметров движений;
- координацию движений;
- антиципацию признаков и условий выполнения движений;
- способность к выполнению заданий в определенном ритме;
- мышечно-суставную чувствительность;
- способность к соединению и комбинированию движений;
- управление временем двигательных реакций.

Для целенаправленного развития ловкости спортсменов применяют комплекс методических приемов усложнения координационной структуры привычных упражнений. Этими методическими приемами являются (по Л.П. Матвееву):

- введение необычных исходных положений;
- изменение скорости и ритма движений;
- зеркальное выполнение упражнений;
- введение дополнительных заданий;
- изменение условий выполнения упражнений;
- варьирование величины отягощений;
- введение дополнительных ориентиров;
- ограничение зрительного контроля движений.

К числу основных средств развития ловкости юных ушуистов можно отнести акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами специальных упражнений и простейшие формы единоборств.

Акробатические упражнения, направленные на развитие ловкости, необходимо подбирать в соответствии с уровнем умений и подготовленностью юных ушуистов. В комплекс наиболее эффективных акробатических упражнений, используемых при подготовке единоборцев, входят:

- кувырки вперед, назад, через препятствие, кувырок-полет;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- стойки на лопатках, на голове с опорой на руки, на предплечьях, на руках;
- ходьба на руках;
- перевороты в сторону, вперед, назад;
- гимнастический мост, забегания ногами вправо и влево, вставания из стойки на мост, перевороты на мосту;

- рондаты, фляки, сальто с помощью партнера и самостоятельно;
- акробатические комбинации;
- прыжки на батуте с вращениями и переворотами;
- парные акробатические упражнения;
- прыжки с поворотами и вращениями.

Весомое место в блоке средств развития ловкости занимают более специфические упражнения прикладной направленности связанные с тренировкой падений и приземлений. Например, последовательность освоения падений вперед – на руки может быть такой:

- падение вперед с приземлением на руки из положения стоя на коленях;
- падение вперед – на руки из стойки;
- падение вперед с поворотом на 90° или 180° в правую или левую сторону;
- падение вперед – на руки, преодолевая сопротивление партнера.

Значительное место в развитии ловкости ушуистов занимают упражнения, связанные с тренировкой функций статистического и динамического равновесий, которые в свою очередь во многом зависят от вестибулярной статокINETической устойчивости. Необходимость сочетания обоих указанных видов равновесий, слабо коррелирующих между собой (Курамшин Ю.Ф., Двейрина О.А., 2003), связана со спецификой ушу, в котором требуются как высокая стабильность выполняемых соревновательных упражнений, так и значительная вариативность действий ушуистов с постоянным изменением направления движения. При этом наиболее эффективным способом развития способности поддерживать равновесие является метод активного воздействия на анализаторы, участвующие в поддержании равновесия (Никитин С.Н., 2006). Этими упражнениями могут быть: прыжки на батуте, балансирование на малой площади опоры (на гимнастическом бревне или на рейке перевернутой гимнастической скамейки), упражнения в виси на канате или кольцах, упражнения с ограничением зрительного самоконтроля (с повязкой на глазах), акробатические упражнения под водой, упражнения на неустойчивой опоре (горизонтально подвешенном канате, роликовых коньках, скейтборде), передвижение и фиксация поз на ходулях, жонглирование мячами или другими предметами, гребля на байдарке, передвижение по сильнопересеченной местности (бегом, на лыжах, на велосипеде), различные спортивные и подвижные игры.

Вместе с тем, при развитии ловкости юных ушуистов необходимо, кроме общих методических подходов, обратить особое внимание на воспитание этого качества с использованием сбивающего противодействия партнера. Так, для совершенствования способности поддерживать равновесие весьма полезны приемы единоборства, рывки и толчки с задачей сохранить устойчивость позы, перетягивание партнера в относительно неустойчивой стойке (например, сохранение равновесия на

одной ногой, когда другую ногу удерживает соперник), игры в теснения и касания, парные игры типа «бой петухов» или «бой всадников». Но самым главным направлением в развитии специфической ловкости юных ушуистов является разучивание и освоение новых технических приемов, а также повышение вариативности уже известных действий и комбинаций.

Необходимо отметить также, что в аспекте более современных концепций развития статокинетической устойчивости юных спортсменов следует различать активный, пассивный и комбинированный (смешанный) методы тренировки (Курамшин Ю.Ф., Двейрина О.А., 2003). На начальных этапах занятий ушу целесообразно использовать активный метод, характеризующийся многократным выполнением специальных упражнений, направленных на адекватное раздражение вестибулярного аппарата (различные наклоны, повороты, круговые вращения головой или туловищем, кувырки, перекаты и другие несложные упражнения). По мере освоения этих упражнений следует усилить глубину воздействий на вестибулярный аппарат занимающихся, что достигается применением пассивного метода, дающего наибольший эффект при использовании специальных приспособлений и спортивных снарядов (качелей, лопингов, центрифуг, скейтбордов, виндсерфингов, роликовых коньков). Вместе с тем, еще более эффективным методом развития статокинетической устойчивости является комбинированный, который сочетает в себе средства как активного, так и пассивного методов на основе реализации широкого спектра упражнений, указанных выше.

Следует отметить также, что упражнения на развитие статокинетической устойчивости целесообразно включать во все части тренировочного занятия. Эти упражнения необходимо чередовать с другими, что обеспечивает оптимальное развитие механизмов, обеспечивающих устойчивость, наряду с совершенствованием остальных двигательных качеств и способностей юных спортсменов.

Таким образом, резюмируя изложенные выше данные по оптимизации процесса начальной подготовки юных ушуистов 7-9 лет с акцентированным развитием гибкости и ловкости, можно сделать следующие обобщения:

- ушу является одним из наиболее распространенных видов восточных единоборств, который сформировался в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая и в настоящее время представляет собой массовый, интенсивно развивающийся и современный вид спорта;

- одним из наиболее позитивных аспектов спортивного ушу является его доступность для широких слоев населения, что предопределяет возможность и даже желательность начала занятий им детям младшего школьного и даже дошкольного возраста, причем этот возраст соответствует сенситивной фазе развития двигательных качеств занимающихся, особенно гибкости и ловкости;

- в содержании подготовки юных ушуистов заметное место отводится целенаправленному развитию гибкости, что осуществляется путем использования более 100 специализированных упражнений, занимающих на начальном этапе подготовки 60-70 % общего тренировочного времени;

- вместе с тем, методика развития ловкости юных ушуистов весьма аморфна, неконкретна и носит характер общих указаний без рекомендаций по объему средств, преимущественно направленных на воспитание ловкости, последовательности их применения, оптимальной дозировке и целесообразному сочетания;

- подчеркивая необходимость более тщательной разработке методики начальной физической подготовки юных ушуистов, отметим основные направления этой разработки: выявление значимости основных физических качеств в структуре подготовленности юных ушуистов; определение приоритета в развитии частных характеристик этих качеств на предварительном и начальном этапах подготовки; установление объема средств физической подготовки с акцентированным развитием гибкости и ловкости юных ушуистов; точное определение последовательности, дозировки и целесообразного сочетания этих средств в рамках микро-, мезо- и макроциклов учебно-тренировочного процесса; выявление степени эффективности такого сочетания в системе физической подготовки юных ушуистов 7-9 лет на основе сравнительного анализа динамики результатов тестирования и стабильности роста спортивных результатов.

-----

## ТЕЗАУРУС РЕКРЕАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ

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

*Постановка проблемы.* Актуальность проблем формирования тезауруса рекреационной культуры, использования лингвистических средств, сопровождающих педагогический процесс, лишь сегодня начинают приобретать в отечественной науке масштабы, соответствующие ее роли в современном обществе<sup>1</sup>. Напомним, что под тезаурусом (греч. thesauros - «запас») принято понимать систематизированный комплекс синонимических и родо-видовых характеристик используемых дефиниций в какой-либо области научного знания.

На сегодняшний день нет единства в подходах к рассмотрению базовых категорий рекреационной культуры, как объекта и предмета теоретического анализа, что подчеркивает актуальность данного исследования. Их смысловая неопределенность остро ставит проблему экспликации самого понятия «рекреационная культура». Противоречивость представлений по ряду таких категорий, как институ-

циональные аспекты функционирования рекреационной культуры, ресурсного потенциала ее инфраструктуры, остаются предметом различных точек зрения. Поэтому предпринятая нами попытка к решению данных вопросов рассматривалась не как формальность, а как определение фундаментальной проблемы.

Используемые концептуальные подходы к изучению рекреационной культуры в деятельностно-результативной схеме, позволяют рассмотреть динамику институциональных изменений рекреационной культуры в системе отношений всеобщности, особенности и единичности.

Проведенный анализ структуры вербальной репрезентации тезауруса рекреационной культуры опирался на этимологические константы теории физической культуры, аксиоматическим ядром которой выступают аксиомы и постулаты. Наряду с выявлением масштабов неопределенности категорий рекреационной культуры, уточнялись функции и ресурсный потенциал ее инфраструктуры на основе определения роли дефиниции в коммуникативных, репрезентативных и апеллятивных процессах.

Данный анализ имеет онтологические основания - как смыслообразующая операция в определении баланса между внешним и внутренним, интуитивным и дискурсивным, отражающими ее феноменологические параметры. Это позволило определить систему объектов, составляющих предметную область значений изучаемых терминов, выделить денотаты абстрактных понятий, раскрыть их эмпирические смыслы и вплотную подойти к обоснованию теории рекреационной культуры.

*Результаты исследования.* Подчеркнем, что исследование рекреационной культуры опирается на анализ доминирующего в обществе типа культуры, признании ее субъективности в стремлении принять другой тип культуры. Обращаясь к публикациям последних лет можно с уверенностью сказать, что рекреационная культура позиционирована как культурный феномен, который нашел свой язык, состоялся как самостоятельный дискурс<sup>2</sup>. Однако в качестве научной категории ей предстоит еще длительный путь глубокого осмысления, поскольку критерии исследования ее базовых терминов остаются переменной величиной, весьма относительной в современных условиях.

Это обусловлено тем, что рекреационный феномен является предметом исследования не только теории физической культуры, но различных научных парадигм - социальной сферы, правоведения, экономики и санаторно-курортной индустрии, интерпретирующих ее тезаурус с отраслевых позиций. Так, например, культурология, человековедение и педагогика изучают генезис рекреационной культуры; в культурной антропологии рассматривается роль рекреации в формировании культурного потенциала человека и общества; в социальной географии и экологии оценивается ресурсный потенциал территории; в социологии - групповая стратификация рекреационной деятельности; в социальной психологии - эндогенные механизмы

рекреационного поведения; в экономике – индустрия рекреационных услуг.

Поэтому наряду со специальными, экспрессивно нейтральными терминами, в рекреационной культуре широко используется терминология, взятая напрокат из различных отраслей – как часть лексики, функционирующей в пределах профессиональной коммуникации. Происходящее в результате этого приращение смыслов затрудняют понимание реально происходящих институциональных изменений в данной культурной сфере<sup>3</sup>.

О масштабах ее неопределенности можно судить уже потому, что в периодической печати существует более 40 коннотаций понятия «физическая рекреация», не говоря уже о множестве ее концепций, что затрудняет познание рекреационного феномена как цельное, системное явление. Спонтанность формирования тезауруса рекреационной культуры обусловлена неупорядоченностью ее структуры, функций, и мультивариативной спецификой рекреационной деятельности.

Здесь необходимо отметить, что дело не только в символах, обозначающих данный культурный феномен. Отдельно взятые дефиниции, разумеется, не дают прямого и исчерпывающего ответа на все вопросы о своеобразии рекреационной культуры, поскольку ни одна научная дисциплина не существует в готовой и неизменной форме - ее тезаурус постоянно наполняется новым содержанием, обогащается инновационными функциями. Главное состоит в том, что их анализ позволяет поставить ряд актуальных проблем рекреационной культуры, выявить причины низкой социальной востребованности ее ценностей.

Доминирование профессиональных и групповых норм в рекреационной индустрии оформились к настоящему времени в специфическую рекреационную культуру с собственной идеологией, системой норм и ценностей<sup>4</sup>.

*Аксиоматические основы тезауруса рекреационной культуры.* Исторически термин «физическая рекреация» не нов - он имеет собственные исторические корни. Первостепенную роль в его анализе играет культурный контекст, определяющий значение рекреационной деятельности в обществе. Его родовыми понятиями служат физическая культура и общая рекреация, что указывает на близость изучающих ее научных дисциплин. Ее сущность отражает исторически сформировавшейся тип культуры движений, культуры физического и социального здоровья. Культурная обусловленность рекреационной деятельности проявляется в разных теоретико-методологических подходах: адаптационном, гуманистическом, мотивационном и социокультурном.

Изначально определение понятия «рекреация» (от лат. «recreate» - восстановление, действие), отражало рациональный способ проведения досуга. В обыденном смысле – это специфическая деятельность человека и условия проведения свободного времени.

Общепринятый статус рекреации зафиксирован в известном представлении о ней как о специфическом сегменте физической культуры. Физическая рекреация, - по В.М. Выдрину, - это «органическая имманентная часть физической культуры, совокупность нерегламентированной двигательной деятельности, направленной на обеспечение оптимального физического состояния человека, способствующего нормальному функционированию его организма в конкретных условиях жизни»<sup>5</sup>. Автор дефиниции стремился показать как объективный, так и субъективный аспект рекреационной деятельности человека. Недостатком такого рода определений является эклектичность, поскольку в них механически соединены крайне разнородные по своей сути характеристики: рекреант – как носитель культурного феномена, мотив двигательной активности – как способ ее реализации, социальные функции, пространственно-временные характеристики ее функционирования и достигаемый рекреационный эффект. Поскольку большинство названных характеристик являются вероятностными, информативность данного определения оказывается крайне низкой.

Наиболее продуктивным представляется подход, раскрывающий понятие рекреационной культуры в связи с доминирующими в обществе традициями и стилями жизни, отношением человека к труду и свободному времени. Аксиоматически она позиционирована здесь как способ структуризации свободного времени человека средствами физической культуры «...это вид физической культуры, предусматривающий использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах с целью отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов деятельности»<sup>6</sup>. Из контекста данного определения следует, что отличительными чертами рекреационной деятельности являются добровольность и доступность, самостоятельность выбора форм и средств. Подчеркнем ее важный признак – получение удовольствия от самой деятельности.

С позиций теории общественного блага рекреация представляется как специфический вид деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических, интеллектуальных и духовных потребностей человека путем структуризации свободного времени, усвоения и применения **здоровьесберегающих технологий**, участия в массовых оздоровительных мероприятиях. Вариативность используемых здесь ресурсов дает основание для идентификации рекреационной культуры не только с физической культурой, но и профессионально-прикладной физической подготовкой и массовым спортом - как процесса вовлечения в двигательную активность на досуге, свободную и доставляющую удовольствие, имеющую свою привлекательность, побуждаемую не вознаграждением и не необходимой.

В контексте теории физической культуры понятие «рекреация» рассматривается в процессном аспекте - как процесс восстановления

экзистенциальных сил человека, затраченных в процессе труда, а «рекреационная деятельность» – как уровень и качество двигательной активности человека, направленной на формирование рекреационной культуры, воспроизводство ее социально одобренных норм и ценностей. В этом смысле рекреация становится необходимым атрибутом физической культуры – ее мета-системой, сохраняющей базовые ее свойства<sup>7</sup>. Интроспективный взгляд с акцентом на материальной стороне рекреационной деятельности – как с точки зрения объекта, так и характера воздействия, позволяет верифицировать рекреационную культуру в трех аспектах, как:

1) систему социально-экономического, когнитивного и человекотворческого объектов и процессов, отражающих единство системно-структурного и ценностно-прагматического аспектов здорового стиля жизни;

2) социокультурный механизм воспроизводства экзистенциальных сил человека и капитализации человеческих ресурсов, реализуемый в процессе личностно-ориентированной трансляции культуры, социального и профессионального опыта в обществе;

3) форму социальной адаптации в единстве ее предметно-содержательной и личностной сторон, субъектов и объектов различных видов рекреационной деятельности, направленных на воспроизводство самого человека и его экзистенциального потенциала.

Столь широкий, антропоцентрически-ориентированный контекст рекреационной культуры свидетельствует, на наш взгляд, о глубинных социокультурных смыслах философии здорового образа жизни человека и общества. В этом аспекте проявляется сравнительная выраженность регулятивного значения ее сакрального духовного ядра. Расширение условных границ рекреационной культуры, ориентация ее на культурное пространство указывают на ее общекультурные признаки – как альтернативу различным версиям об ее исключительно компенсаторно-прикладной роли в структуре досуга человека.

Особо отметим, что специфика двигательной активности определяет естественную, предметно ориентированную основу рекреационной культуры, стратегически направленную на гармонизацию телесно-двигательных характеристик и воспроизводство физических и духовных сил человека. Таким образом, двигательная активность человека является специфической основой рекреационной культуры, где раскрываются и реализуются потребности человека в отдыхе. Выступая как культурный феномен, рекреационная культура неизбежно связана с преобразованием человеческой телесности, регламентируя режим функционирования человека.

Методологически рекреационная культура связана с развитием проверенных исторической опытом мировоззренческих взглядов Эпикура, проповедовавшего философию гедонизма. Анализ мотивов и целей рекреационного поведения человека с опорой на теорию отношений

(В.Н. Мясищева), - установки (Д.Н. Узнадзе) и - деятельности (А.Н. Леонтьева), лишь подчеркивает деятельно-практическую сущность рекреационной культуры «... осуществленная деятельность богаче, истиннее, чем предваряющее ее сознание»<sup>8</sup>. Не случайно в философской антропологии широко распространены подходы, в рамках которых в качестве исходных реальностей, подлежащих анализу при осуществлении попыток построить концепцию человека, берутся такие виды его активности, как практические действия (А. Гелен), деятельность (А. Леонтьев) и поведение (М. Шелер).

Многочисленные факты свидетельствуют, что двигательная активность – как источник удовольствия, наиболее полно проявляется именно в физической рекреации, игре и празднике. Становится ясным, что эпикурейское мировоззрение, ориентированное на гедонистически-игровой элемент рекреационной деятельности, оказывает существенное влияние на формирование рекреационной культуры, практику организации массовых оздоровительных мероприятий. Функциональная готовность организма к двигательной активности становятся «пусковым» механизмом формирования «материальной деятельности» человека. Возникающая мотивация к активности осознается человеком не как переживание потребности, «но как означающий то объективное, в чем эта потребность конкретизируется в данных условиях и на что направляется деятельность, как на побуждающее ее»<sup>9</sup>.

Понятие мотивации включает все виды побуждений – потребности, мотивы и ценностные ориентации личности, образующие некоторый гомогенный ряд. Здесь проявляется эндогенная связь нейробиологических механизмов, обеспечивающих двигательную активность с возникающими положительными эмоциональными состояниями. Сама же потребность, как известно, не может быть мотивом, направляющим деятельность, поскольку является состоянием нужды субъекта в определенных предметах. Она лишь определяет устойчивость интереса человека к двигательной активности, побуждая принятие решения и последующие действия. Переживание удовольствия становится здесь побудительным мотивом рекреационной деятельности, благодаря которому человек получает поощрение двигательной активности. Таким образом, биологические потребности человека в двигательной активности социально обусловлены.

Двигательная активность становится средством и методом привлечения человека к ценностям рекреационной культуры, где психические процессы обретают черты мотива, определяющего объект-субъектные отношения рекреационного типа. Она гармонизирует баланс активизирующих и тормозящих нейробиологических регуляторных систем. Материальные ценности становятся в этом процессе стимулирующим фактором «...человек обретает такой характер, какой заставляет его хотеть делать то, что он должен делать, и суть этого характера та же, что и у большинства членов данного социального класса или культуры»<sup>10</sup>. Таким образом,

материальные ценности стимулируют мотивацию, где потребности в двигательной активности «опредмечиваются» и «распредмечиваются», определяя меру социальной востребованности и динамику диверсификации организационных форм и видов рекреационной культуры.

В рассмотренной матрице «мотив – потребность – деятельность» просматривается стратегия управления и функционирования рекреационной культурой, где потребности, интересы и цели обретают свойства связности ее структурных элементов. Здесь преобладают мотивы, выполняющие компенсаторную функцию и удовлетворяющие потребности человека в труде и досуге<sup>11</sup>.

Осознание мотива к достижению гармонии телесного, ментального и духовного развития приводит к взаимосвязи между двигательной активностью и мотивацией, позволяя снять проблему телесного совершенства как абсолютного идеала. Гибкость ментальности опирается на многомерность накопленного человеком рекреационного опыта в различных экзистенциальных условиях. Гармонизация человека на каждой стадии онто- и филогенеза связана с освоением парадигмы знаний и оздоровительных технологий, используемых в процессе преобразования природных ресурсов в экзистенциальный потенциал человека<sup>12</sup>.

Учитывая, что человек – всеобщее универсума, его экзистенциальные силы универсальны по отношению к силам природы, а двигательная активность становится методом преобразования природного ресурса в экзистенциальный потенциал человека. В соответствии с законом упражнения - циклического повторения процессов жизнедеятельности человека в онто- и филогенезе, содержание двигательной активности обусловлены автоэргией – его способностью к энерготратам. Направленность рекреационной культуры связана, таким образом, с формированием экзистенциального потенциала человека, опосредуемая в содержательном плане глубинными социально-смысловыми процессами. Рекреационный тип культуры формируется под влиянием универсального закона развития и накопления данного потенциала на биологическом, психическом и социальном уровнях. На это указывают результаты наших исследований, показывающих детерминанты между направленностью двигательной активности человека и динамикой становления его пролонгированных здоровьесформирующих стратегий развития.

#### *Компенсаторная характеристика рекреационной культуры.*

Продолжая анализ, рассмотрим некоторые концептуальные положения, характеризующие роль производственной структуры деятельности в дихотомической антиномии «труд – рекреация». Эти деятельные вектора диалектически взаимосвязаны, взаимно дополняют

друг друга и участвуют в формировании человеческой личности. Компенсаторная функция рекреационной культуры проявляется в этой системе отношений как одно из приоритетных направлений современных исследований.

Поскольку существует общественно необходимое рабочее время, то существует и время, отводимое для отдыха. Свободное время, объем которого составляет  $2/3$  всего суточного времени, определяется не заданной функционально деятельностью, которым человек распоряжается свободно. Возрастание фактора энтропии при изменении баланса потоков вещества, энергии и информации в процессе труда, предусматривают повышение устойчивости адаптивных механизмов человека. Регулируя меру соотношения энерготрат и отдыха рекреационная деятельность становится неэнтропийным фактором, стабилизирующим гомеостаз в производственных условиях.

Рассмотрим инварианты формируемых норм и ценностей рекреационной культуры с учетом динамики цивилизационного и социокультурного процесса. Наиболее плодотворным представляется подход, связывающий эту проблему с доминирующими в разных слоях современного общества стилями жизни, ценностями, отношением их представителей к труду и свободному времени. Практика показывает, что содержание, направленность, качество и результаты рекреационной деятельности в структуре свободного времени у представителей различных слоев общества - социальной элиты, интеллигенции, рабочего класса, крестьянства и в разных этнических группах имеют различия. Это требует уточнения не только основных характеристик рекреационной культуры в разных слоях общества, но и формируемых здесь субкультур, закономерно отражающих синергию их взаимодействия.

В системе общественного производства рекреационная деятельность имеет технократическую направленность, результатом которой наряду со снижением негативных последствий интенсификации производственных процессов, является воспроизводство человеческого потенциала. Она может быть рассмотрена как процесс постоянной генерации экзистенциального потенциала работников, для которого характерен высокий прагматизм требований к выбору средств, профессионально-прикладной подготовки работников к производственной деятельности. Компенсаторная роль двигательной активности рекреационного типа по возмещению трудовых затрат человека здесь только подчеркивает их системную детерминацию. Используя, например, средства аэрации, водные процедуры и ионизацию, работник значительно повышает свой экзистенциальный потенциал за счет возрастания темпов восстановления сил. Помимо этого широко используются и другие средства, например, закаливающие процедуры, движение ради здоровья («move for health»), спортивные развлечения, турпоходы, лечебно-оздоровительные

мероприятия (health spas) – в санаториях, лечебные виды рекреации – health resort or & fitness tour or resort tour, оказывающие различное воздействие на метаболические процессы<sup>13</sup>.

Профилактическое воздействие рекреационных занятий обусловлено подбором адекватных состоянию работников упражнений, вызывающих позитивное психогенное состояние (транквилизирующий эффект) и повышение устойчивости к влиянию внешних факторов. Гармонизация соразмерности труда и отдыха в соответствии с универсальным законом «золотого сечения» (как соотношение чисел 0,618 : 0,382) приводят к устойчивым морфологическим следовым изменениям, повышению мощности важнейших функциональных систем организма, и укреплению иммунных систем.

Понятие «свободное время» рассматривается как важнейшая категория рекреационной культуры - условие протекания адаптивных процессов и координации элементов жизнедеятельности работника вне производственной сферы. С изменением характера труда у представителей различных социальных групп, его объем становится менее значимой функциональной категорией. Поскольку между трудом и творчеством наблюдается стирание границ (например, в среде интеллигенции), тезис об актуальности увеличения объема свободного времени утрачивает значение, а профилактическая роль рекреационной деятельности в структуризации досуга, в большей мере связана с доминирующим в этой среде типом культуры и эволюционно сложившимися культурными традициями.

Эволюционно сложившиеся институционализованные особенности рекреационной культуры Российской Федерации - определенный тип сочетания специфических форм, структур и функций, определяют поле рекреационного единства и преимущественную направленность двигательной активности. Парадоксом современной культурно-исторической ситуации является то, что глобализация процессов социальной жизни не только не снижает, но и усиливает культурную самобытность досуга различных слоев общества.

В социальных группах, занятых интеллектуальным трудом, предпочтение отдается занятиям аэробикой, йогой, ментальным тренингом, различными видами медитации, катанию на роликовых коньках, занятиям на кардиоваскулярных и эллиптических тренажерах и беговых дорожках, горным видам досуга (majestic mountains tour), познавательному досугу (connoisseur tour), включая посещение туристских центров с познавательными целями – (connoisseur tour), развлекательные (pleasure tour, delights tour) и оздоровительным видам досуга (health & fitness tour or resort tour). Их выбор обусловлен когнитивной направленностью занятий, повышающих синергизм эмоционального и вегетативного компонентов двигательной активности. В основе реализуемой здесь ментальной релаксации заложена системно-структурная гармонизация эндогенных процессов, обеспечивающая пролонгированный

оздоровительный эффект, возрастание креативного потенциала личности, повышение функциональных возможностей организма, активизацию адаптивных процессов и психологическую профилактику<sup>14</sup>.

Крестьянский стиль жизни, непрерывная занятость полевыми и хозяйственными работами, их высокая энергозатратность, безусловно накладывают специфический отпечаток на рекреационную культуру, которая занимает в жизни сельского населения далеко не первостепенную роль. Специфика организации досуга обусловлена многовековой традицией, единой системой норм и ценностей, детерминированных трудовыми энерготратами. Вместе с тем, представители данной социальной группы отдают предпочтение охоте, рыбной ловле (hunting, fishing, underwater fishing), сенситивному (majestic mountains tour) и религиозному (religious or pilgrim tour) видам туризма и досуга.

В социальных группах, претендующих на принадлежность к элите, определилась устойчивая тенденция к выбору дорогостоящих и престижных в обществе видов занятий - верховой езды, гольфа, горнолыжного и парусного спорта, тенниса, пребывания на элитных курортах.

В содержании физического воспитания учащейся молодежи, лечебной и адаптивной физической культуры, рекреационная культура сегментарно представлена широким спектром двигательной активности преимущественно релаксационного типа. Это подвижные игры и спортивные развлечения, занятия разными видами спорта «new games» (включая - стритбол, пляжный волейбол, флорбол), развлекательные (pleasure tour, delights tour) и оздоровительные виды досуга (health & fitness tour or resort tour), «fitness» (с англ. быть в форме), «trim» (от глагола to trim – приводить в порядок), лечебно-оздоровительные, спортивно-ориентированные и туристические виды досуга (health & fitness tour or resort tour), лечебные виды рекреации – health resort or & fitness tour or resort tour<sup>15</sup>. Используемые здесь фитнес-технологии дифференцированы по следующим направлениям: аэробные классы (cardio-step, АВТ, combo-step, flex); силовые классы; классы смешанного формата; программы «Body & Mind»; танцевальные программы; элементы восточных единоборств.

Выбор индивидуально приемлемого вида занятий осуществляется в процессе интериоризации занимающихся в соответствии с индивидуально-психологическими структурами личности. Здоровьесберегающая направленность таких занятий обеспечивает соответствующее развитие жизненно важных качеств человека, формирование ценностных ориентаций, интересов, и стереотипов двигательной активности, в онтогенезе определяющих динамику адаптивных перестроек функций организма. В конечном счете, они способствует совершенствованию двигательной культуры, культуры телосложения занимающихся и их здоровья.

Практика свидетельствует, что рекреационная культура, интегрированная в образовательную систему, имеет значительный образовательный потенциал, дополняющий физическое образование учащейся молодежи, удовлетворяя их потребности в новых знаниях, интеллектуальной и физической нагрузке.

Важный сегмент рекреационной культуры - рекреационный спорт «спорт для всех» («sport for all») и его аналоги: «спорт для каждого» («sport for everyone»), «green sport» («зеленый спорт» - альпинизм, ориентирование, скалолазание) предусматривает использование разных ресурсов при организации активного отдыха широких слоев населения. В соответствии с Европейской Хартией спорта данная форма досуга является эффективным инструментом привлечения широких слоев населения к участию в массовых соревнованиях с целью укрепления здоровья, развлечения, общения и самосовершенствования.

*Функции рекреационной культуры.* Понятие «функция» (лат. *functio* – исполнение) отражает специфическую деятельность, зависимую переменную величину взаимодействия культурных сегментов. Функции рекреационной культуры – главное ее назначение как вида культуры, как средства и способа преобразовательной деятельности.

Традиционный неоклассический подход к рассмотрению функций рекреационной культуры связан с двухуровневым дифференцированием теории физической культуры по объектам исследования. В его рамках выделяются: макро-уровень (от греч. *macro* – крупный, большой), анализирующий ее общекультурное значение, включая социально-экономические и культурные детерминанты воспроизводства рекреационных ценностей, а также микро-уровень (от греч. *micro* – малый), определяющий корректирующую роль рекреационной деятельности в физическом развитии и социализации человека.

Рекреационная и физическая культура являются мета-системами более сложной, имеющей всеобщий характер, социокультурной системы, в основе развития которых лежат закономерности развития культуры. Соотношение этих сегментов наиболее полно отражают вертикальную структуру, формы и содержание деятельности. Интерпретация рекреационной культуры в контексте данной системы позволяет раскрыть ее экзистенциальный потенциал, который может быть экстраполирован на другие сферы жизнедеятельности человека. Таким образом, содержание внутренних форм рекреационной культуры рождает и трансформирует внешнюю, дифференцируя ее место, роль и значение через полученную институцию, организацию и ресурсы.

На макро-уровне рекреационная культура имплицитно участвует в трансформации цивилизационного механизма развития, обеспечивающего воспроизводство человека как вида, путем повышения резистентности адаптивных механизмов его организма к изменению среды жизнедеятельности. Здесь формируются ценности, выступающие в качестве средств и способов, обеспечивающих укрепление здоровья нации

и капитализации человеческих ресурсов за счет эффективного использования природных ресурсов<sup>16</sup>. Принимая участие в различных процессах трансформации общественной жизни, рекреационная культура легко адаптируется к общественной среде и потребностям человека. Ее многофункциональность проявляется в совокупности следующих функций:

- материально-производственной функции, связанной с воспроизводством человеческого потенциала;
- профессионально-прикладной, обеспечивающей наиболее полное восстановление сил, затраченных в трудовой деятельности;
- социальной, связанной с социализацией человека;
- мировоззренческой функцией<sup>17</sup>.

В результате анализа структурно-функциональных (координационных и субординационных) связей рекреационной культуры на макро-уровне с различными сегментами физической культуры - физическим воспитанием, спортом, профессионально-прикладной физической подготовкой, лечебной и адаптивной физической культурой, выявлены ее интегративные свойства.

Интеграция в данном контексте – это синтез социально-экономических, ресурсных и организационных факторов, определяющих специфику развития рекреационной культуры, а также конверсия парадигмы естественно-научных знаний, характеризующих человека как целостность в системе: природа – социум - культура. Рекреационная деятельность позиционирована в данной триаде как системообразующий компонент, детерминирующий прагматическое содержание рекреационной культуры. Она структурно организована, где иерархичность ресурсов определяется социально-экономическими отношениями в сегментации рекреационного пространства.

Цивилизационная функция реализуется путем преобразования природных ресурсов, элементов культуры и социума, трансформируясь под влиянием здоровьесберегающих технологий в профессионально значимые группы физических качеств, высокие психофизические кондиции человека и здоровье нации. Конфессиональные, этнические, бытовые нормы и традиции организации досуга во многом определяют виды и организационные формы рекреационной культуры, формируя целевые ориентиры, гуманистические и социально-культурные приоритеты государственной политики в развитии рекреационной культуры. Необходимое при этом переосмысление ценностного вектора рекреационной деятельности, реализуемого на уровне взаимодействия природы, культуры, цивилизации, человека и общества связано, как с обоснованием приемлемых организационных форм рекреационной деятельности, так и с определением ее атрибутов и закономерностей саморазвития.

Опираясь на теорию компенсации, рассмотрим функции рекреационной культуры на микро-уровне. Многоаспектность

рекреационной культуры проявляется здесь в многообразии деятельности человека, дифференцируемой по территориальному масштабу, организационному признаку и видам используемых ресурсов. Она позиционирована как сегмент непроизводственной сферы, где реализуются следующие функции:

- оптимизация физического, интеллектуального и духовного развития человека, обеспечивающая ускорение адаптивных процессов и психофизическую профилактику;

- внедрение инновационных организационных форм и видов рекреационной деятельности, востребованных различными социально-демографическими группами населения;

- повышение функциональных возможностей организма человека и воспроизводство духовных ценностей.

- формирование здоровьесберегающих стереотипов проведения досуга, соответствующих современному образу, темпу и качеству жизни.

- внедрение в жизнь человека рекреационных технологий, способствующих долголетию человека, укреплению института семьи, профилактике заболеваемости;

- развитие инфраструктуры и расширение рекреационного пространства<sup>18</sup>.

Как видим, функции рекреационной культуры на микро-уровне стратегически направлены на гармонизацию экзистенциального потенциала человека, формирование социально активной личности, способной к продуктивному труду. Причинами внутренней дифференциации рекреационной культуры являются персонификация рекреационной деятельности и ее технологического обеспечения, усиление профессиональной и квалификационной конкуренции, возрастание мобильности человеческого фактора.

Следует подчеркнуть, что рекреационная культура выполняет в обществе широкий спектр социокультурных функций, охватывая все возрастные и профессиональные группы населения. Это проявляется в развитии социально значимых качеств человека, в организации свободного времени населения, профилактике заболеваний, расширении коммуникативной сферы. Вводя человека в мир культурных ценностей, именно рекреационная культура помогает раскрыть его потенциал. Это позволяет рассматривать рекреационную культуру как социальный инструмент капитализации человеческих ресурсов, укрепления здоровья нации, генерализации интеллектуальных, нравственных, коммуникативных свойств личности, преодолению кризисных состояний и формированию устойчивых детерминант здорового стиля жизни. Она позиционирована здесь как сегмент непроизводственной сферы удовлетворяющий общественные потребности в соответствии с социокультурной стратификацией. Трансляция идеологии здорового образа жизни в структуру свободного времени является ее главным

гуманистическим брендом, а уровень рекреационной культуры становится маркером цивилизованности человека.

Решение этих вопросов выходит за рамки узкой проблематики и становится в ряд общечеловеческих проблем жизнеобеспечения. Предлагаемый подход основан на утверждении ценностей рекреационной культуры, обеспечивающей стабильность, автономность и ее саморазвитие в новых условиях. Определившиеся тенденции приобретают характер социального императива, в соответствии с которым права личности в организации рекреационной деятельности должны стать приоритетными.

Развитие рекреационной культуры имеет коммуитарную направленность и обусловлено общественными потребностями в рекреационных услугах. Их социальная ангажированность зависит от темпов диверсификации и технологизации используемых ресурсов, повышающих психологическую комфортность занятий. Имеющиеся в литературе материалы по данной проблематике носят описательный характер и не позволяют приблизиться к решению основной проблемы – эффективному использованию рекреационных технологий в укреплении здоровья, воспроизводстве культуры и приращении духовного потенциала нации<sup>19</sup>.

*Инфраструктура рекреационной культуры.* Инфраструктуру рекреационной культуры («инфраструктура» - infra – под, внизу, structure – строение, подстройка) рассмотрим как совокупность социального и экономического векторов, обеспечивающих условия для организации педагогического процесса. Подчеркнем, что концепт «инфраструктура» относится к константам рекреационной культуры, где осуществляется параметризация ее ресурсного обеспечения. Оценка ресурсного потенциала связана с определением соотношения ее стационарных объектов - капитальных сооружений, рассчитанных на постоянную эксплуатацию до момента полной амортизации, и нестационарных объектов – транспортабельного оборудования для обслуживания потребителей услуг. Сюда входят учреждения и организации рекреационного типа, для которых характерно единство выполняемых функций, технологическая однородность и специфика педагогической деятельности, а также вспомогательные структурные единицы, обеспечивающие педагогический процесс. В совокупности они характеризуют потенциал рекреационной инфраструктуры - единство ее социальных институтов, ценностей и средств, выступающих сферой реализации рекреационных функций<sup>20</sup>.

Здесь создаются условия социальной и физической безопасности работников, организации труда и отдыха, медицинского обслуживания, системы профессиональной подготовки и повышения квалификации. Техническое обслуживание рекреационных объектов осуществляется с учетом темпов старения оборудования, ориентированного на жизненный цикл и динамику диверсификации оздоровительных услуг.

С учетом специфики деятельности ресурсный потенциал инфраструктуры рекреационной культуры можно рассмотреть в трех аспектах, как:

- совокупность экономических условий, средств, источников и запасов;
- научно-производственный потенциал и совокупность трудовых и материальных ресурсов;
- совокупную возможность отраслей и хозяйствующих субъектов всех форм собственности.

Использование ресурсного подхода в сегментации инфраструктуры рекреационной культуры повышает эффективность ее эксплуатации на основе увеличения плотности и напряженности, снижения неравномерности и асимметричности. Ее оптимальное значение, как перспективная величина, определяется увеличением производственной мощности рекреационных объектов и согласованием имеющихся ресурсов в условиях динамично меняющейся внешней и внутренней среды.

Функции управления инфраструктурой рекреационной культуры связаны с воздействием на нее с целью поддержания ее сегментов в состоянии, обеспечивающем эффективный педагогический процесс. Этот процесс охватывает все аспекты обеспечения деятельности рекреационных учреждений, а также профессиональной готовности персонала. Он позволяет осмыслить оперативные и пролонгированные задачи, объем возникающих при функционировании инфраструктуры затрат и предполагает подчинение локальных оценочных критериев их функционирования глобальному критерию эффективности рекреационной культуры. Таким образом, управление рекреационной инфраструктурой – активный процесс, ориентированный на прогнозируемые потребности педагогического процесса. Его эффективность обусловлена сегментацией инфраструктуры, улучшением ресурсного и материально-технического обеспечения и повышением квалификации работников.

Границы государственного управления рекреационной культурой обусловлены целевым вектором развития, социально-экономическими, организационными и правовыми факторами. Базовым стимулом развития рекреационной сферы остается государственный заказ на подготовку гармонично развитого, высокообразованного специалиста. Управленческая стратегия отражена в программных документах федерального, регионального и местного уровней, признающих ее потенциал высокоэффективным инструментом общественного развития.

В большинстве индустриально развитых стран государство осуществляет социальную и экономическую поддержку рекреационной культуры. В США, например, эту политику осуществляет государственный Совет по физической подготовке и спорту, объединяющий 30 союзов, ассоциаций и объединений. В странах Европейского союза - Международный совет по здоровью, рекреации и спорту (ICHPER-SD), а

также Международная ассоциация фитнеса (TAFISA) - триммерское движение «Life. Be in it»<sup>21</sup>.

Патерналистская политика государства в развитии рекреационной культуры позиционирует идеалы гуманизма, ценностей и норм, которые открывают широкие возможности для реализации способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей во всех сферах жизнедеятельности.

Повышение ее социальной значимости связано с необходимостью решения ряда актуальных для Российской Федерации проблем:

1) целенаправленным использованием рекреационной культуры для преодоления экономического спада и демографического кризиса, требующего переоценки валеологической сущности рекреационной деятельности с учетом требований принципов аддитивности и социокультурной целостности человека;

2) обоснованием целей и ясного сценария развития рекреационной культуры на основе переосмысления ценностей и целевых ориентиров рекреационной деятельности в культурологическом аспекте;

3) преодолением информационного, ресурсного и кадрового дефицита, на основе учета принципов кумулятивности и стимулирования рыночных механизмов развития.

Перспективы развития данной отрасли в определяющей мере связаны с реструктуризацией рекреационной культуры, повышением адресности ее финансирования и эффективности расходования выделенных государственных средств, а также повышением качества услуг на основе формирования регулируемого рынка услуг. Наиболее перспективный стратегический механизм ее развития на макроуровне - межотраслевая политика по реконструкции ее из затратной отрасли в равноправного партнера реального сектора экономики.

Реализация предлагаемого подхода к обновлению роли рекреационной культуры как инструмента социальной политики государства в научном, социально-экономическом и культурологическом плане уже подготовлена всем ходом ее функционирования и развития последнего десятилетия.

**Заключение.** В рамках нашей работы мы кратко с позиций междисциплинарного исследования охарактеризовали тезаурус рекреационной культуры. Анализ ее функций и характеристик позволяет получить целостное представление о многообразии организационных форм и видов рекреационной деятельности. Показано, что она оказывает стимулирующее влияние на формирование условий здорового стиля жизни, объединяющего все сферы жизнедеятельности человека, социальной группы и общества в целом.

Проведенный анализ позволил автору предложить собственный многокритериальный подход к определению сущности рекреационной культуры и ее теории, которые имеет естественно-научные, предметно-целевые и логические основания. Рекреационная деятельность в рамках

предлагаемой концепции рассматривается как социальный инструмент капитализации человеческих ресурсов, обеспечивающий сохранение здоровья нации, работоспособности и творческого долголетия человека.

Ее базовой характеристикой является ресурсный потенциал - совокупность природных, культурно-исторических и социально-экономических предпосылок, факторов и условий для организации рекреационной деятельности. Потребление рекреационных услуг осуществляется в дихотомической системе «труд – рекреация» - как пролонгированный процесс жизнедеятельности человека в его биологическом, антропологическом и социокультурном аспектах. Характер деятельности человека в период отдыха, являясь одной из сторон общей культуры общества, положительно влияет на его поведение на производстве, в быту, в семье. Рекреационная культура – как составляющая жизни человека становится при этом одним из факторов общественного развития.

Полученные результаты позволяют утверждать, что в рекреационной отрасли накоплен достаточный объем эмпирических данных для разработки аналитической теории рекреационной культуры. Ее объектом служат параметры, характеризующие уровень экзистенциального потенциала человека и общества. Предметом данной научной дисциплины являются пути формирования здоровья нации, способы и условия оптимизации психофизических кондиций.

### **Литература**

1. Виноградов, Г.П. Теоретические и методологические основы физической рекреации: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.П.Виноградов; СПб бГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 51 с.
2. Пономарев, Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н.И. Пономарев; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб: Б.и., 1996. – С. 232-233.
3. Маркарян, Э.С. Теория культуры и современная наука / Э.С. Маркарян. – М.: Мысль, 1983. – 186 с.
4. Евстафьев, Б.В.. Методические рекомендации по характеристике основных понятий теории физкультурно-спортивной деятельности / Б.В. Евстафьев, А.Б. Евстафьев; Шуйский ПУ. – Шуя: Б.и., 1997. – 49 с.
5. Выдрин, В.М. Теория физической культуры (культурологический аспект) / В.М. Выдрин; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1988. – С. 8.
6. Джумаев, А.Д. Теоретические основы физической рекреации как составной части физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Д. Джумаев; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1991. – 18 с.
7. Григорьев, В.И. Рекреационная сфера – как объект системного анализа / В.И. Григорьев, В.С. Симонов; СПб НИИФК. – СПб., 2006. – С. 24.

8. Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.
9. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психология / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – С. 111-135.
10. Фромм, Э. Человек для себя / Э. Фромм. – Минск: Коллегиум, 1992. – С. 64.
11. Якобсон, М.А. Ориентация понятий «спорт», «физическое воспитание», «физическая рекреация» в системе социологических понятий / М.Я. Якобсон. – Минск: Полымя, 1971. – С. 228-237.
12. Клеменко, А.Э. Психологические факторы разработки и реализации программ физической рекреации в сфере организованного отдыха: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.Э. Клеменко; ЛГУ. – Л., 1998. – 16 с.
13. Галкин, Ю.П. Проблемы физической рекреации и неспециального физкультурного образования работников промышленного производства: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю.П. Галкин; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1997. – 32 с.
14. Shivers, J.S. Leisure and recreation concepts: critical analysis / J.S. Shivers. - Boston, 1981. – p. 118.
15. Орлов, А.С. Социология рекреации / А.С. Орлов. – М.: Наука, 1995. – 118 с.
16. Симонов, В.С. Стратегия формирования индустрии рекреации / В.С. Симонов, В.И. Григорьев. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. – С. 12.
17. Пономарев, Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н.И. Пономарев. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 91-98.
18. Рыжкин, Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации / Ю.Н. Рыжкин; РГПУ им. А.И. Герцена. – СПб., 1997. – С. 12.
19. Бердус, Г.И. Физическая рекреация как часть здорового образа жизни / Г.И. Бердус, М.Г. Бердус, В.В. Чувилин. – Липецк: Б.и., 1994. – С. 6-8.
20. Рыжкин Ю.Е. Социокультурный потенциал физической рекреации // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность: Материалы Всерос. науч. конф. / Ю.Е. Рыжкин; РГПУ им. А.И. Герцена. – СПб., 2005. – С. 124-126.
21. Калинин, Л.А. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества // Теория и практика физической культуры / Л.А. Калинин, В.В. Матов. - 1990. - № 1. – С. 8-11.
-

## **ОПЫТ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ПРИКЛАДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОХРАННИКОВ**

**С.А. Джалилов**

Общеизвестно, что практические умения и навыки формируются только в процессе деятельности, что должно предопределять организацию процесса спортивной тренировки в профессионально – прикладной подготовке охранников. Именно поэтому формирование конкретных профессионально – значимых умений и навыков позволяет реализовать принципа взаимосвязи обучения с практической деятельностью по специальности (К.К.Платонов, 1963; Ю.Н. Кулюткин, Г.С. Сухобская, 1981; Н.Ф. Талызина, 1986 и др.).

В структуре общей подготовленности «рукопашного бойца» наглядно проявляется требования к его физической подготовленности по успешному проведению поединков – демонстрации быстроты на фоне высокой общей выносливости. В этой связи Г.В. Антонов и А.Я. Слепнев (1991) на примере подготовки спортсменов показали, что успешное овладение и, особенно, совершенствование двигательных навыков происходит под воздействием длительного и систематического упражнения.

Вот почему в процессе занятий по боевой подготовке (тактической, огневой, физической) необходимо создать такие ситуации, которые способствовали бы формированию у обучаемых смелости, решительности и уверенности в своих силах (Балашов Е.В., 1994; Горопов В.А., 1996).

Процесс формирования умений и навыков является достаточно сложной и многогранной проблемой, которая разрабатывается на протяжении многих десятилетий ведущими исследователями. Вместе с тем, противоречивость мнений в определении основополагающих понятий не позволяет в полной мере представить механизмы совершенствования профессиональных приемов и действий. Прежде всего, это относится к пониманию сущности навыков и умений, их взаимосвязи и дифференцирования с учетом конкретных видов деятельности.

Навык определяется, как способность выполнить действия с повышенной концентрацией внимания на составляющих его операциях и не всегда со стабильным способом достижения цели. Поэтому навык определяется, как способность выполнить действие с высокой степенью надежности, в условиях, когда управление движениями происходит, автоматизировано и внимание обучаемых концентрируется не на выполнение отдельных движениях, а на результат..

Умение – это способность творчески применять знания и навыки для решения практических задач в различных условиях окружающей среды.

Процесс совершенствования навыка не имеет предела. Основная задача педагогического процесса – достичь совершенного владения навыками в любых условиях практической деятельности

Следует отметить, что в любой трактовке понятие навыка и умения сопряжено с конкретным видом практической деятельности. Так, В.В. Белорусова, И.Н. Решетинь (1972,1978) и др. определяют навык как меру усвоения действий; А.Н. Леонтьев (1975), В.М. Шадрин (1978) – как способ выполнения действия; К.К. Платонов (1982) – как всякую деятельность, возникающую на основе упражнений; Н.В. Зимкин (1969, 1973) – как приобретенную форму реакции или деятельности; М.М. Боген (1985) – как уровень способности обучаемого применять изученный материал при решении практических задач и т.п.

В связи с этим методологической основой формирования навыков и умений признается теория деятельности (Леонтьев А.Н., 1975), в соответствии с которой сознание управляет деятельностью, регулирующей в свою очередь сознание человека.

В качестве физиологической базы принятия теории условно – рефлекторной деятельности и функциональных систем, обосновывающие естественнонаучные механизмы формирования навыков и умений (Бернштейн Н.А., 1947, 1966; Анохин П.К., 1973, 1974, 1978 и др.). Умение и навык характеризуют степень владения изучаемым действием, уровень способности обучаемого применять изученный материал при решении практических задач. Формирование соответствующих знаний, умений и навыков – одна из целей обучения.

Одновременно эти категории выступают в роли ступеней познания, овладения действием. Вначале обучаемый формирует знания о болевых приемах борьбы, а затем овладевает болевыми приемами в форме умения по мере его автоматизма – в форме навыка. Относительно сущности умения и навыка среди специалистов нет единого мнения. Одни считают, что навык предшествует умению, другие придерживаются противоположной точки зрения. Нет единства во мнениях о роли автоматизированных движений, как характерных признаков навыка. Обзор мнений по этой проблеме приведен в работе В.В. Белиновича (1958). Он считает, что существенная отличительная особенность навыка – автоматизированность элементов действия (при сохранении контроля сознания его смысловой основой). Эта особенность порождает его существенные недостатки; стереотипность, неспособность приспособиться к изменениям ситуации деятельности, снижение эффективности в нестандартной обстановке. Поэтому, считает автор, должна существовать еще более высокая, чем навык, степень овладения действием: обобщенное умение применять навык в разнообразных ситуациях. Концепция необходимости умения высшего порядка возникает как путь объяснения реальной ситуации, часто наблюдаемой в деятельности с вариативно изменяющейся ситуацией (в единоборствах, спортивных играх и др.). Исполнитель применяет один и то же технический прием в различных

ситуациях и с неизменным успехом; действие явно приспособляется к обстановке. Это нельзя объяснить с точки зрения условно – рефлекторной теории, и приходится вводить не очень корректное понятие «умение высшего порядка», являющееся таковым потому, что в соответствии с требованиями этой теории умение рано или поздно должно стабилизироваться, превратиться в навык, что потребует формирования «умения еще более высокого порядка», и так до бесконечности. В условно – рефлекторной концепции имеется методологический изъян: живое движение объясняется с позиций рефлекса, стереотипии.

Также показана предпочтительность теории Н.А. Бернштейн (1970) для объяснения феномена пластичности навыков и теории П.Я. Гальперина (1970) для объяснения закономерностей чередования форм усвоения действия и этапов обучения связи с этим. Опираясь на эти теории, можно с достаточной строгостью объяснить последовательность формирования знаний, умений и навыков в процессе освоения действий.

Одна из главных задач подготовки охранников в профессионально прикладной подготовке состоит не только в усвоении специальных знаний, умений и навыков, но и в психологической подготовке их применения при решении служебных задач. Например, находясь в условиях опасной обстановки, сотрудник охраны должен в первую очередь оценить обстановку и принимать правильное решение, а также уметь управлять своим поведением, предвидеть изменения обстановку. С психологической точки зрения, по отношению к любой деятельности, актуальным являются три вопроса: во-первых, каковы мотивы, побуждающие человека к занятиям той или иной деятельностью; во-вторых, каковы психологические задатки, особенности темперамента, обеспечивающие продуктивность этой деятельности; наконец, в-третьих, каким образом данная деятельность влияет на психическую сферу человека. Образ жизни воздействует на психику и изменяет ее, значит, он является управляющей системой, а психика-управляемой (К.К. Платонов, Г.Г. Голубев, 1977). Безусловно, всякая деятельность, будучи планомерно организованной, достаточно продолжительной по времени и оптимальной по интенсивности влияет на человека в целом, то есть как его биологическую, так и на его социальную сущность. Психические процессы, в которых присутствуют как социальное, так и биологическое начала, могут быть исследованы двумя путями субъективно (опросы, интервью) и объективно (объективное наблюдение и эксперимент).

## Литература

1. Анохин П.К. Общая теория функциональных систем организма // Прогресс биологической и медицинской кибернетики. – М., 1974. – С. 52.

2. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // Принципы системной организации функций. – М.: Наука, 1973. – С. 28.
3. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональных систем. – М.: Наука, 1978. – 400с.
4. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1958.
5. Белорусова В.В., Решетень И.Н. Педагогика в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту // Краткие тез. докл. к 8 метод. конф. – Л.: ГДОИФК им П.Ф.Лесгафта, 1972. – С. 3.
6. Белорусова В.В., Решетень И.Н. Педагогика. – М.: ФиС, 1978. – 127 с.
7. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М.: Медгиз, 1947. – 256 с.
8. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
9. Богем М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985. – 192 с.
10. Гальперин П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий // Исследование мышления в советской педагогике. – М.: Наука, 1966. – С. 236 – 237.
11. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
12. Платонов К.К. Система психологии и теория отражения. – М.: Наука, 1982. – 310 с.
13. Спортивно–боевые единоборства на рубеже тысячелетий Теоретико–методологические аспекты. Сборник докладов к научно – методической конференции по СБЕ 30 января 2001. СПб.: 2001 – 115 с.
14. Талызина Н.Ф. Деятельностный подход к построению модели специалиста // Вестник высшей школы. – 1986. - №3. – С. 10-14.

-----

## **БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

**Н.А. Дьяченко**, кандидат педагогических наук, доцент

**В.Д. Зверев**, кандидат педагогических наук, профессор

**А.Х. Талибов**, кандидат педагогических наук

Биомеханический контроль необходим для оптимизации параметров кинематической и динамической структуры движений тяжелоатлетов.

Кинематическая структура обуславливает движение атлета в пространстве и во времени. При ее изучении регистрируются пространственные, временные и пространственно-временные

характеристики (траектория, длительность, ритм и др.) (Жеков И.П., 1976). Динамическая структура обуславливает силовое взаимодействие тяжелоатлета со спортивным снарядом. При ее изучении регистрируются массы взаимодействующих тел, силы, моменты сил.

Наличие технических средств срочной информации само по себе еще не обеспечивает контроля технической подготовки спортсмена. Необходимо уметь обращаться с ними, правильно расшифровывать получаемые данные и грамотно их истолковывать. Наконец, необходимо на основании полученной информации дать обоснованные рекомендации по исправлению обнаруженных ошибок.

**Материал и методы исследования.** В исследовании приняли участие 28 тяжелоатлетов высокой квалификации (КМС, МС, МСМК). Для биомеханического анализа использовались видеокамера, портативный компьютер и биомеханическая программа **Силикон Коач**. Программа Силикон Коач позволяет с дискретностью 0,02 с зарегистрировать пространственные, временные и пространственно-временные характеристики движения снаряд-спортсмен (траектория, длительность фаз, углы и др.) (рис 1).

**Результаты и обсуждение.** Важно помнить, что легче ошибку предупредить, чем потом её исправить, так как исправление укоренившейся ошибки всегда связано с перестройкой определенной двигательной программы. А это очень сложная задача. В связи с этим при обучении следует сразу же добиваться освоения так называемой стандартной техники, являющейся на сегодняшний день лучшей. Однако, как нет двух совершенно одинаковых людей, так не может быть и двух одинаково выполненных технических приемов. Это объясняется различием в физическом развитии атлета, в частности, отдельных мышечных групп, различием в телосложении (рост, пропорции тела, масса и длина отдельных рычагов кинематической цепи и др.), различием в типах высшей нервной деятельности и др.

Указанные причины обуславливают индивидуализацию техники каждого тяжелоатлета. Но, естественно, любая индивидуализация должна способствовать оптимальному использованию особенностей данного спортсмена. При этом, конечно, нужно четко разделять ошибки в технике выполнения упражнения и её индивидуализацию, не подменять одно другим.

Особо требует корректировки техника тяжелоатлетов высокого класса. Рекомендации по корректировке должны даваться только после тщательного исследования, весьма осторожно, так как, чем выше техническое мастерство спортсмена, тем больше диапазон возможных вариаций выполнения упражнения.

Использование технических средств срочной информации в тяжелоатлетическом спорте имеет свои особенности. Они заключаются в том, что сведения о качестве техники атлет получает, как правило, только после выполнения им упражнения. Корректировка движения с помощью

информации от приборов в ходе упражнения практически невозможна из-за его кратковременности. Поэтому очень важно, чтобы атлет прежде, чем получить информацию от прибора, сам составил определенное представление о техничности выполненного им упражнения. Это позволяет сопоставить объективную информацию прибора с субъективной информацией спортсмена.

Такой подход способствует развитию у тяжелоатлета навыков самоконтроля. Именно это должно являться главной задачей применения технических средств срочной информации. От умения спортсмена анализировать свои ошибки зависит успешность их исправления.

При регистрации тех или иных параметров нужно иметь в виду, что на показания приборов влияют многие факторы: рост атлета, его квалификация, высота грифа над помостом, весовая категория и др. Поэтому для сравнительного анализа технической подготовленности тяжелоатлетов необходимо соблюдать равенство начальных условий. Например, можно сравнивать данные атлетов одной квалификации, одной весовой категории.

Движения тяжелоатлета при выполнении классических упражнений, как уже говорилось, относятся к числу очень сложных. Поэтому достаточно точная оценка может быть дана на основании изучения многих параметров движения. Однако в ходе тренировки сообщать спортсмену широкую информацию о выполненном упражнении не следует, так как в этом случае внимание его будет рассеиваться и не получится нужного эффекта. Подробную информацию нужно давать на специальных теоретических занятиях. На тренировках сообщается только та информация, которая необходима спортсмену для исправления конкретной ошибки или является важнейшей в данном упражнении (например, о скорости вылета, форме траектории, силе реакции опоры в какой-либо фазе движения и др.).

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
2	X	Y	Абсолютное время (время)	Дельта времени (время)	Измерение (Meters)	Суммирующиеся измерения (Meters)	Скорость (Meters/Seconds)	Ускорение	
3	289	56	13.860	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	
4	289	61	13.920	0.060	0.028	0.028	0.422	-1.353	
6	290	65	13.980	0.060	0.023	0.051	0.427	1.506	
6	291	70	14.040	0.060	0.028	0.079	0.518	1.518	
7	290	76	14.080	0.040	0.034	0.113	1.063	10.892	
8	292	85	14.140	0.060	0.051	0.164	0.658	-5.512	
9	292	90	14.180	0.040	0.028	0.192	0.764	3.472	
10	292	96	14.220	0.040	0.033	0.225	1.046	10.609	
11	293	105	14.260	0.040	0.050	0.275	1.115	-7.137	
12	293	112	14.300	0.040	0.039	0.314	0.909	-3.185	
13	294	118	14.340	0.040	0.034	0.348	1.117	13.602	
14	294	128	14.380	0.040	0.056	0.404	1.403	0.688	
15	295	138	14.420	0.040	0.057	0.460	1.281	-5.777	
16	294	146	14.460	0.040	0.046	0.506	1.267	6.090	
17	294	156	14.500	0.040	0.056	0.562	0.981	-20.406	
18	295	160	14.540	0.040	0.023	0.585	0.660	4.382	
19	293	165	14.580	0.040	0.030	0.615	0.967	10.968	
20	290	173	14.620	0.040	0.047	0.662	1.183	-0.204	
21	284	179	14.640	0.020	0.047	0.709	2.762	40.505	
22	281	190	14.680	0.040	0.063	0.772	1.556	-1.395	
23	281	201	14.720	0.040	0.061	0.834	1.600	3.617	
24	280	213	14.760	0.040	0.067	0.900	1.396	-13.817	
25	281	221	14.800	0.040	0.045	0.945	0.846	-13.678	
26	280	225	14.820	0.020	0.023	0.968	1.321	17.530	
27	282	230	14.860	0.040	0.030	0.998	0.819	3.535	
28	286	225	14.920	0.060	0.036	1.034	0.343	-8.338	
29	286	224	14.960	0.040	0.006	1.039	0.486	17.361	
30	286	218	15.000	0.040	0.033	1.073	1.075	12.107	
31	289	209	15.040	0.040	0.053	1.125	1.150	-8.388	
32	290	200	15.080	0.040	0.036	1.161	1.155	10.040	

Рис. 1. Таблица параметров программы Силикон Коач.

Таким образом, использование современных компьютерных методов биомеханического контроля позволяет отслеживать правильность выполнения тяжелоатлетических упражнений и своевременно вносить корректировки в тренировочный процесс.

## Литература

1. Жеков, И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И.П. Жеков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 230 с. : ил.
2. Талибов, А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Х. Талибов; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 20 с.

## ФЕНОМЕН ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

**Е.В. Конеева**, доктор педагогических наук, профессор

**Е.А. Веланская**, кандидат педагогических наук, доцент

**В.С. Астафьев**

Исходя из того, что существуют разнообразные подходы к осознанию феномена «физическая культура личности», рассмотрим некоторые из них, т.е. представим понимание дефиниции «физическая культура личности» разными учеными (Таблица 1).

Под физической культурой личности П.И. Залетаев, В.П. Шеянов, Б.И. Загорский и др. (1984) понимают результаты, достигнутые в физическом совершенствовании человека, и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни.

Физическая культура личности, по М.Я. Виленскому (1990), – это качественное, системное и динамическое образование личности, характеризующееся определенным уровнем ее физического развития и образованности, осознанием способов достижения этого уровня и проявляющееся в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом.

В качестве интегральной цели физического воспитания, по мнению Р.С. Сафина (1991), выступает физическая культура личности как органичное единство ценностных ориентаций, мотивационно-потребностной сферы, физического совершенства и практической деятельности.

Физическая культура личности характеризует качественное, системное и динамическое новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни, считает В.И. Ильинич (1999).

Как видим из поля мнений по дефиниции «физическая культура личности», разные авторы с разных сторон рассматривают данную категорию: с одной стороны, как структурные компоненты (Сафин Р.С.), с другой стороны, как достигнутые результаты физического развития и подготовленности и использование их в повседневной жизни (Залетаев П.И., Шеянов В.П., Загорский Б.И. и др.). Более целостный подход в определении данной категории, опирающийся на фундаментальные исследования личности в психологии, мы находим у М.Я. Виленского, В.И. Ильинича.

Авторы рассматривают «физическую культуру личности», с одной стороны, как структурные компоненты, с другой – как достигнутые результаты физического развития и подготовленности и использование их в повседневной жизни. Более целостный подход в определении данной категории, опирающийся на фундаментальные исследования личности в

психологии, мы находим у Т.В. Скобликовой (2002). Физическая культура личности, по мнению автора, – это целостное, многоуровневое и многокомпонентное образование, включающее в себя мотивационно-ценностный, ориентационный, операциональный, энергетический, оценочный компоненты, а также педагогическую философию учителя, мыследеятельность в режиме методологической рефлексии как внутренний план сознания и детерминированное свойствами интегральной индивидуальности.

Таблица

**Поле мнений по дефиниции физическая культура личности**

Дефиниция	<i>Содержание</i>	Источник
1. Физическая культура личности	Результаты, достигнутые в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни.	Залетаев П.И., Шеянов В.П., Загорский Б.И. и др. 1984. - С.11
2. Физическая культура личности	Качественное, системное и динамическое образование личности, характеризующееся определенным уровнем ее физического развития и образованности, осознанием способов достижения этого уровня и проявляемое в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом.	Виленский М.Я., 1990. - С. 2-3.
3. Физическая культура личности	Органичное единство ценностных ориентации, мотивационно-потребностной сферы, физического совершенства и практической деятельности.	Сафин Р.С., 1991.- С. 11.
4. Физическая культура личности	Качественное, системное и динамическое новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни.	Ильинич В.И., 1999. - С. 433.
5. Физическая культура личности	Целостное, многоуровневое и многокомпонентное образование, включающее в себя мотивационно-ценностный, ориентационный, операциональный, энергетический, оценочный компоненты, а также	Скобликов а Т.В., 2002. - С.301

	педагогическую философию учителя, мыследеятельность в режиме методологической рефлексии как внутренний план сознания, и детерминированное свойствами интегральной индивидуальности.	
--	---	--

Рассматривая проблему феномена «физическая культура личности», следует обратиться к ее внешнему и внутреннему компонентам. Внешний компонент физической культуры личности определяется контурами социальной физкультурной деятельности личности; ее творческим самораскрытием, общением и реализацией ценностных ориентации в этой сфере. Внутренний компонент определяет функционирование сознания, диалектику связи потребностей и способностей в сфере физической культуры. Его содержательная направленность выражается в системе отношений к избирательно предпочитаемым явлениям, суждениям, позициям, действиям и поступкам (Матвеев Л.П., 1984). Ю.М. Николаев и С.В. Малинина (2000) в физкультурной деятельности, которая лежит в основе формирования физической культуры личности, выделяют внешнюю и внутреннюю структуру. «Внешняя структура характеризуется взаимосвязью, взаимозависимостью и взаимопроникновением ее видов, их соподчиненностью. Внутренняя структура физкультурной деятельности отражает устойчивую взаимосвязь компонентов, связанных с возникновением того или иного ее вида с последующим образованием вида физической культуры».

Как отмечает Л.П. Матвеев (1984), в формировании физической культуры личности, исходя из философской методологии, должна учитываться диалектическая взаимосвязь общего, особенного и единичного. Общее отражает закономерные процессы становления физической культуры, обусловленные индивидуально-психологическими особенностями и социальной средой, жизненным опытом, программно-целевой направленностью физкультурной подготовки, а также уровнем постановки учебно-воспитательного процесса. Фактически, здесь речь идет о базовом компоненте физической культуры. Особенное определяется региональными, местными условиями, традициями развития общей и физической культуры, отраженными в педагогических отношениях, формах и содержании процесса формирования физической культуры, степени развитости учебно-материального, методического обеспечения, т.е. это региональный компонент физической культуры. Единичное раскрывает конкретные особенности процесса образования и воспитания, самообразования и самовоспитания, учитывающих индивидуальную неповторимость личности, ее самоопределение в культуре физической и опирающихся на свободу выбора путей, форм, методов и средств включенности в нее; на ее связь с перспективной жизненной и профессиональной программой деятельности. Можно говорить о том, что единичное составляет личную физическую культуру.

Рассмотрим структуру физической культуры личности.

Неоднозначный подход выявлен нами в трактовке структуры физической культуры личности. При построении модели физической культуры личности в системе непрерывного образования М.Я. Виленский (1984, 1989, 1990), исходя из многочисленных методологических предпосылок: - физическая культура личности представляет собой часть общей культуры, и поэтому ее исследование должно опираться на данные культурологии, раскрывающей общую структуру, механизм функционирования; - физическая культура личности - это системное образование, включающее в себя ряд компонентов, имеющее собственную структуру (взаимосвязь между компонентами), избирательно взаимодействующее с окружающей средой и обладающее интегральным свойством целого, не сводимого к свойствам отдельных частей; - особенности формирования физической культуры личности в системе непрерывного образования обусловлены возрастными, психофизиологическими, индивидуально-типологическими характеристиками, процессом физического воспитания во всех звеньях системы непрерывного образования, деятельности педагога, представляет собой состоящим из пяти взаимосвязанных блоков: мотивационно-ценностного, ориентационного, операционального, энергетического и оценочного. Мотивационно-ценностный блок включает в себя потребности, идеалы, мотивы, установки, интересы личности; ориентационный - механизмы целеполагания, планирования и прогнозирования деятельности; операциональный - способности, качества, знания, умения, навыки, приобретаемые в процессе образования и жизнедеятельности; энергетический состоит из внимания, воли, придающей совершаемым действиям высокую степень активности и целеустремленности, эмоциональный фон, от которого во многом зависят энергетические ресурсы деятельности; оценочный включает механизмы эмоциональной и мыслительной оценки результатов деятельности, степень удовлетворенности ею и позволяет корректировать на этой основе работу всех упомянутых блоков.

В качестве структурных компонентов, составляющих основу физической культуры личности, Л.П. Матвеев (1983, 1984) выделяет базисный, поведенческий и социально-ценностный. *Базисный* предполагает решение таких задач, как оптимизация двигательного режима, развитие основных физических качеств, формирование школы движений, воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями. *Поведенческий* компонент предполагает формирование умений самостоятельно заниматься физической культурой, внедрение ее во все сферы повседневной деятельности учащихся, овладение организационно-методическими умениями. *Социально-ценностный* компонент – стремление учащихся к гармоничному физическому развитию, физической подготовленности, которая соответствует требованиям всех сфер жизнедеятельности и характеризуется

определенной системой ценностных ориентаций в отношении к физической культуре.

В.А. Масляков, В.Г. Щербаков, В.И. Ильинич (1999) предлагают трехкомпонентную модель физической культуры личности. В качестве компонентов авторы выделяют операциональный, мотивационно-ценностный и практико-деятельностный.

Рассмотрим основные принципы и условия формирования физической культуры личности. Реализация цели физического воспитания, исходя из общей концепции непрерывного образования, опирается на следующие основные принципы (Матвеев Л.П., 1984): принцип гуманизации, принцип демократизации, принцип деятельностного подхода, принцип целостности, принцип дифференциации и индивидуализации. Существуют и иные подходы к разработке принципов и условий формирования физической культуры личности, например, М.Я. Виленский (1990), согласно фундаментальному исследованию проблемы формирования физической культуры личности, выявил следующие: 1) гуманизация, усиливающая внимание к личности каждого занимающегося как высшей социальной ценности, определяющая формирование качеств и свойств личности, которые развивают ее самостоятельность и общественную активность, работоспособность и способность к общению, ориентируют на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни; 2) деятельностный подход, нацеливающий личность на активную реализацию принятых ею индивидуальных и коллективных программ физического и профессионального совершенствования, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; 3) дифференциация и индивидуализация, создающие условия для наиболее полного проявления личностью возможностей и способностей в свободно избранных видах и формах физкультурно-спортивной деятельности; 4) целостность, определяющая такой уровень организации учебно-воспитательного процесса, при котором стимулируется развитие личности в целом, взаимосвязь всех направлений воспитания, ориентация на общекультурное и профессиональное развитие;

5) непрерывность и преемственность, предполагающие систематическую и целенаправленную деятельность по формированию физической культуры личности; 6) творческий подход, развивающий познавательные и творческие возможности, способствующие включенности в процесс физического самообразования и самосовершенствования; 7) системный подход к формированию физической культуры личности, отражающий качественную сторону взаимосвязи ее компонентов; 8) профессиональная направленность образовательно-воспитательного процесса, ориентирующая его цели, задачи, содержание, формы организации на программно-целевую подготовку специалиста; 9) связь теории и практики в структуре и функционировании образовательно-воспитательного процесса, обеспечивающая единство развития физической культуры и профессионально ориентированной деятельности.

Как видим, мнения ученых в своей основе близки по содержанию, и вместе с тем - взаимодополняемы. На наш взгляд, это обусловлено тем, что определенное влияние на осмысление данных позиций оказали исторические перемены в обществе, а также расширение знания в области теории и методики физической культуры, психологии, педагогики, философии.

Следуя логике нашего изложения, рассмотрим формы, в которых реализуется процесс становления физической культуры личности. Они различаются по специфике задач, по охвату занимающихся, по особенностям объектов отношений (Бальсевич В.К., Виленский М.Я., Выдрин В.М., Лубышева Л.И., Матвеев Л.П., Николаев Ю.М., Лотоненко А.В., Лях В.И. и др.). По специфике задач - ориентированные на познавательное изучение и восприятие физической культуры (физкультурно-спортивные зрелища, тематические вечера, викторины и др.); направленные на творческую деятельность (организация физкультурно-спортивной деятельности среди студентов, учащихся школ и др.); обеспечивающие управление процессом физического образования и воспитания (планирование, регулирование, учет учебной и внеучебной физкультурно-спортивной деятельности и др.); по охвату занимающихся - массовые (для студентов - в масштабе вуза), групповые (для студентов - на факультете, курсе), мелкогрупповые (по выбору, в процессе занятий по круговой тренировке, по видам заболевания в спецмедгруппах и т.п.), индивидуальные; по особенностям объектов отношений - в быту, во взаимоотношениях, в учебной и внеучебной, педагогической и общественной деятельности, в средствах коммуникаций и др. Крупными формами организации внеучебной деятельности в вузе являются спортивные секции по интересам, студенческий спортивный клуб, отделения физической культуры и спорта на ФОПе и ФДПП.

Рассматривая критерии сформированности физической культуры личности, исследователи склоняются к разным точкам зрения. Одни полагают за основу двигательную активность (Лях В.И., 1996; Комков А.Г., 2000; Правдов М.А., 2000 и др.), другие – показатели физического совершенствования (Матвеев Л.П., 1983, 1984; Сулейманов И.И., Ниясова Н.С., Коротова Е.А., 1995; Столяров В.И., 1997 и др.), третьи – физкультурную деятельность (Николаев Ю.М., Малинина С.В., 2000 и др.). Новая парадигма – активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что лишь на фоне здоровья – высшей ценности, дарованной человеку природой, – возможна полная самореализация (Татарникова Л.Г., 1995; Рыбалкина С.В., 1996; Осницкий А.В., 1999 и др.). Еще один подход предлагает М.Я. Виленский (1990), который под критерием сформированности физической культуры личности в системе образования понимает «совокупность субординированных объективных и субъективных показателей, дающих качественную характеристику ее состояния, опираясь на которые можно выявить ее существенные свойства и меру проявления в деятельности».

Делая резюме необходимо подчеркнуть, что физическая культура личности - это системное образование, включающее в себя ряд компонентов, имеющие собственную структуру, избирательно взаимодействующее с окружающей средой и обладающее интегральным свойством целого, не сводимого к свойствам отдельных частей. На основе этого предлагаем структура физической культуры личности по М.Я. Виленскому (1990), представленная на рисунке.

### **РИСУНОК Коневой**

## АНАЛИЗ ТЕХНИКИ РЫВКА ШТАНГИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЫШЕЧНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

**Н.Б. Кичайкина**, кандидат биологических наук, профессор  
**И.В. Космин**

В литературе, посвященной изучению техники соревновательных упражнений тяжелоатлетов мы, как правило, встречаемся с исследованиями кинематики этих двигательных действий: скорости штанги, траектории штанги, высоты ее подъема, длительности отдельных фаз движений.

Анализ литературных источников показывает, что практически не в одном из них не исследуется вопрос о том, каким образом реализуется предлагаемая в качестве эталона кинематика движений, то есть каковы требования к силовым и скоростным характеристикам различных мышц, а так же к режимам взаимодействия мышц, обеспечивающих требуемые параметры движения.

Предполагается, что морфометрические и скоростно-силовые характеристики мышц, выбранные в качестве исходных для анализа техники рывка штанги являются более информативными показателями эффективности техники, чем отдельные кинематические и динамические характеристики.

Цель исследования: Проанализировать технику рывка штанги с точки зрения эффективности приложения мышечных усилий на основе расчета морфометрических и скоростно-силовых характеристик мышц нижних конечностей.

В технике рывка различают пять периодов: старт, тяга, подрыв, уход под штангу (присед), вставание, фиксация (Зверев В.Д., 2000). По мнению большинства авторов период ухода под штангу (приседа) исследован значительно меньше других периодов.

В своей работе мы изучали технику ухода под штангу и следующей за ней заключительной фазы - вставание со штангой.

Уход под штангу подразделяется на две фазы: 1. фаза безопорного приседа; 2. фаза опорного приседа.

С точки зрения мышечного обеспечения движения рассмотрен механизм формирования суставных мышечных моментов на примере выполнения рывка мастером спорта Рыбиным (с весом 90% от предельного) при удачной и неудачной попытке.

Основная задача фазы безопорного приседа — подтянуть бедра вверх к туловищу и ускорить движение туловища вниз.

Рассмотрим как решается атлетом задача "подтянуть бедра вверх к туловищу" в удачном и неудачном варианте рывка.

Удачный вариант: Сгибатель тазобедренного сустава прямая мышца бедра, растянутая с большой скоростью (0,5 м/с) в эксцентрическом

режиме в предыдущей фазе финального разгона, в фазе безопорного приседа укорачивается (концентрический режим) со скоростью 0,9 м/с.

Предварительное растяжение прямой мышцы в отсутствии внешнего отягощения (вес штанги) позволяет ей развивать достаточную силу тяги, а большое плечо относительно тазобедренного сустава (0,1 м) позволяет сформировать мышечный момент, обеспечивающий быстрое подтягивание бедер к туловищу (средняя угловая скорость бедра относительно туловища 7,8 рад/с).

Разгибательный момент прямой мышцы в коленном суставе следует признать биомеханически целесообразным, как фактор, регулирующий скорость сгибания коленного сустава мышечным моментом короткой головки двуглавой мышцы при значительном плече (0,06 м) ее силы тяги.

Средняя угловая скорость голени относительно бедра составляет 2 рад/с (сравним с быстротой подтягивания бедер к туловищу 7,8 рад/с), что предотвращает чрезмерный «захлест» голени при переходе в опорный присед.

Неудачный вариант: Основной ошибкой следует считать недостаточно быстрое подтягивание бедер к туловищу, а также чрезмерно быстрое сгибание голени в коленном суставе. Эти обстоятельства объясняются следующим: две трети времени безопорного приседа прямая мышца (сгибатель бедра) работает в уступающем режиме т.е. не участвует в активном подтягивании бедер. Сгибание тазобедренного сустава происходит только в результате опускания туловища под действием силы тяжести. Активное подтягивание бедер к туловищу за счет сгибающего момента прямой мышцы (с большим плечом ее силы тяга 0,05м) начинается только в последнюю треть безопорного приседа. Средняя угловая скорость бедра относительно туловища составляет 4,8 рад/с (против 7,8 рад/с в удачной попытке).

Средняя же угловая скорость сгибания голени в коленном суставе в неудачной попытке составляет 4,0 рад/с (против 2,0 рад/с в удачной попытке). Чрезмерно быстрый «захлест» голени в неудачной попытке происходит потому, что сгибательный мышечный момент формирует не только короткая головка двуглавой мышцы (как в удачном варианте), но и длинная головка этой мышцы (с большим плечом силы тяги относительно коленного сустава 0,1 м). В удачном же варианте длинная головка двуглавой мышцы работает в уступающем режиме, регулируя скорость сгибания тазобедренного суставами и не участвуя в сгибании коленного.

В неудачной попытке в конце безопорного приседа поза атлета (недостаточное подтягивание бедер к туловищу и чрезмерный захлест голени) недостаточно рациональна, то есть меньше соответствует решению двигательных задач в опорной фазе.

Задачи опорной фазы: используя опору принять штангу на вытянутые руки и удерживать ее в таком положении.

Принимая штангу на вытянутые руки, атлет в опорную фазу испытывает значительные динамические перегрузки. ОДА атлета должен представлять из себя жесткую биомеханическую систему, жесткостные свойства которой определяются, прежде всего, суставной жесткостью его звеньев. Суставная жесткость звеньев ног обеспечивается одновременным напряжением мышц сгибателей и разгибателей суставов нижних конечностей (в данном сообщении этот вопрос подробно не рассматривается).

В опорном приседе за очень короткий промежуток времени (0,1 с), в условиях чрезмерных динамических перегрузок, очень сложно удержать проекцию ОЦТ системы атлет+штанга в пределах площади опоры, то есть соблюсти условия равновесия системы.

В неудачной попытке недостаточное подведение бедер к туловищу и чрезмерное сгибание коленных суставов в безопорной фазе не удается компенсировать в усложненных условиях динамических перегрузок, что приводит к формированию позы с чрезвычайно малой степенью устойчивости равновесия (в направлении «назад» угол устойчивости равен  $1^\circ$ ). В начальный момент фазы «вставания» система атлет+штанга теряет равновесие. Попытка рывка на этой фазе заканчивается неудачей.

В удачной попытке степень устойчивости также невелика ( $\alpha = 10^\circ$ ,  $\beta = 6^\circ$ ), но достаточна для выполнения фазы «вставания со штангой».

При выполнении фазы "уход под штангу" пространственные характеристики отдельных поз не могут быть полным критерием техники. По некоторым из них нет существенных различий между удачным и неудачным вариантами выполнения рывка. Различия проявляются лишь в динамике изменения суставных углов и только в согласовании движений в соседних суставах.

В фазе "вставания со штангой" основной разгибатель тазобедренного сустава - большая ягодичная мышца существенно растянута в предыдущей фазе «опорного приседа», что увеличивает начальную силу ее тяги за счет упругих компонентов мышцы. По мере разгибания тазобедренного сустава и уменьшения длины большой ягодичной (что согласно зависимости «длина - сила» снижает силу ее тяги), плечо силы тяги увеличивается в 2 раза с 0.015 до 0.03 м. Такое явление взаимокompенсации двух основных факторов, формирующих, суставной момент (длины мышцы и плеча её силы тяги), позволяет создавать разгибающий мышечный момент в тазобедренном суставе, обеспечивающий требуемые параметры движение звеньев тела.

К началу разгибания коленного сустава широкая латеральная мышца растянута (накоплена энергия упругой деформации), плечо силы ее тяги значительно (0,08м), т.е. созданы благоприятные биомеханические условия для формирования мышечного момента. Эти условия сохраняются на протяжении всего цикла движения при работе широкой латеральной мышцы в концентрическом режиме, так как плечо широкой латеральной мышцы благодаря надколеннику остается постоянным.

Окончательное «доразгибание» коленного сустава (с  $140^\circ$  до  $170^\circ$ ) производится уже с участием прямой мышцы бедра, которая переходит концентрический режим работы с большим плечом силы тяги относительно коленного сустава (0,08 м против 0,05 относительно тазобедренного сустава)

Следует указать на недостаток в технике выполнения финальной части рывка атлетом в удачной попытке. Угол между туловищем и бедром в начальной фазе «вставания со штангой» составляет всего  $30^\circ$ . Плечо силы тяги ягодичной мышцы при данном суставном угле -0,012 м, при угле в  $40^\circ$  плечо увеличивается до значения 0,015 м, а при угле в  $50^\circ$  - до значения 0,025 м.

Можно рекомендовать атлету изменить угол сгибания тазобедренного сустава в граничной позе между окончанием опорного приседа и началом «вставания» до значения  $50^\circ$ -  $60^\circ$  (что согласуется с данными А.В. Самсоновой, 2004) В неудачной попытке угол сгибания тазобедренного сустава составляет  $60^\circ$ , то есть находится в зоне, обеспечивающей оптимальные механические условия для формирования мышечного момента ягодичной мышцы. Однако сочетание угла в  $60^\circ$  между туловищем и бедром с углом всего  $40^\circ$  между бедром и голенью (против угла в  $60^\circ$  в удачной попытке) формирует позу, характеризующуюся явно недостаточной степенью устойчивости равновесия механической системы атлет+штанга.

При попытке «вставания» атлет пытается путем наклона туловища вперед за счет работы прямой мышцы бедра в концентрическом режиме с большим плечом силы тяги относительно тазобедренного сустава (0,095 м) как бы «подвести» проекцию центра тяжести штанги в площадь опоры, то есть увеличить угол устойчивости в заднем направлении, однако это заканчивается потерей равновесия механической системы атлет+штанга.

Выводы:

1. Выбранные в качестве исходных данных для анализа спортивной техники морфометрические характеристики (как функции угловых параметров движений в сочленениях ноги) с привлечением вычисляемых на их основе скоростно-силовых характеристик мышц являются более информативными показателями эффективности спортивной техники, чем отдельные кинематические характеристики (пространственные, временные и пространственно-временные).

2. Морфометрические и скоростно-силовые характеристики отражают механическую и функциональную целесообразность взаимодействия мышечных тяг в кинематической цепи для решения основной двигательной задачи, а также приспособленные возможности двигательного аппарата в осуществлении движений.

3. При выполнении "ухода под штангу" (короткого по времени, с большими динамическими перегрузками) нет оснований говорить о выделении среди характеристик суставных движений отдельных критериев

и эталонных величин вследствие их вариативности и компенсаторных взаимодействий в структуре движений.

4. В фазе "вставание со штангой" на основании морфометрических характеристик можно найти позу (а точнее оптимальную зону мгновенных поз), которой будет соответствовать оптимальные значения длин мышц и плеч сил их тяги, формирующих системный показатель действия кинематической цепи – суставной мышечный момент.

5. Путь анализа и оценки техники спортивных движений на основе функциональных и механических свойств мышц позволяет решать задачу индивидуализации спортивной техники.

-----

## **К ВОПРОСУ О РОЛИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Т.Э. Круглова**, руководитель секции управленческой деятельности  
БПА, кандидат педагогических наук, доцент

Определение стратегических направлений развития систем образования волнует сегодня практически все мировое сообщество. Очевидным фактом является тот факт, что сегодня традиционно сложившееся «потребительское» обучение не способно решить задачу подготовки современного специалиста, когда объект обучения является пассивным звеном, над которым трудится целая плеяда преподавателей, формируя его знания, умения и навыки.

Обществу нужны люди, которые могут и хотят сегодня учиться самостоятельно. Особенно это важно для подготовки менеджеров, которые должны гибко адаптироваться в динамично меняющихся условиях, самостоятельно приобретая необходимые знания, умеют видеть проблемы еще до их возникновения, могут грамотно работать с информацией и заниматься самообразовательной деятельностью в ситуации динамично меняющегося мира.

Сегодня самостоятельность - это самое востребованное качество специалиста и система высшего профессионального образования должна быть построена с учетом задач формирования самостоятельности студента как качества личности. Отсюда встает вопрос о роли и месте преподавателя в системе подготовки такого специалиста. Какая же ему отводится роль с учетом того, что объем знаний возрастает такими темпами, при которых преподаватели вузов не успевают ее интериоризировать и передавать студентам.

Необходимо иметь ввиду еще и тот факт, что сегодня в системе высшего профессионального образования существует тенденция технократизации, то есть минимизации духовной культуры и максимизации специальных умений. Как отмечает профессор С.Ю. Трапицин, сегодня в ценностно-целевом плане происходит переход от так

называемой «классической культуры» к «мозаичной». Главные же объекты формирования: знания, умения, навыки уже не могут сегодня считаться главными. Перенос акцентов происходит на разнообразные виды компетенций.

Несомненно, что в таких условиях меняется и место преподавателя-педагога в привычном понимании этого слова. Преподаватель как носитель современного знания уже не реализует тех функций, которые он осуществлял еще 10 лет назад. Информационный взрыв, произошедший сегодня, существенно оказал воздействие на роль преподавателя как единственного носителя знания.

Не проводя специальных исследований, но по результатам бесед со студентами СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, мы выявили, что студенты часто проявляют к преподавателям небрежное отношение, не посещают занятия, проявляют недовольство по набору учебных дисциплин. Многие студенты проявляют недовольство тем, что негде получить информацию по рынку труда в целях дальнейшего трудоустройства по окончании вуза и пр.

Аккумулируя эту информацию и пытаясь разобраться в причинах создавшейся ситуации, мы попытались сформулировать те направления, которые способствовали бы выходу из создавшейся ситуации.

Итак, первая позиция состоит в признании того факта, что образование является гуманитарным феноменом и предполагает межличностное взаимодействие его участников.

Такое взаимодействие реализуется внутри образовательной системы, включающей в себя такие подсистемы как управление вузом (ректорат, деканаты), подсистема обучения (кафедры), «поддерживающие» структуры (профсоюзные комитеты, студсоветы) Каждая из этих подсистем характеризуется своей структурой взаимодействия, определяющей его ситуацию, стиль, формы, эффективность, проявляясь в сотрудничестве как форме совместной целенаправленной деятельности на достижение общего результата и форме общения.

В частности, преподаватель вуза с этих позиций вступает в диалоговые отношения со студентами.

Диалог здесь может быть рассмотрен в нескольких аспектах:

- как средство общения
- как способ познания
- как обмен энергией и информацией об окружающей среде

При этом участники диалога как коммуникационного процесса могут подразделяться еще на три вида:

- участники относятся друг к другу как равные партнеры
- один из них является объектом воздействия
- один участник целенаправленно выбирает другого участника диалога как образец для подражания.

Мы полагаем, что в разное время на разных этапах взаимодействия можно и нужно использовать различные виды диалога, но главное, чтобы он состоялся. В результате этого возникает психологический контакт как

общность психического состояния, вызывающая взаимопонимание в совместной деятельности, связанная с доверием друг к другу сторон взаимодействия.

В организационном плане внедрение такого диалога в вузе условно можно разделить на диалог в контексте *обучения* студентов и диалог в контексте *сопровождения* получения образования.

Первый вариант мы не рассматриваем, ограниченные рамками статьи, а второй вариант, как нам кажется, можно представить по направлениям и структурировать его следующим образом.

Так, по нашему мнению, сопровождение образовательного процесса студентов должно иметь такие традиционные формы как:

- работа со студентами по линии подсистемы управления вузом, в частности, проректора по воспитательной работе
- кураторство выпускающей кафедры
- поддержка студентов студенческим профкомом и студсоветом.

Второе наиболее результативное направление, по нашему мнению, представляет диалог со студентами, происходящий в условиях взаимодействия *одного факультета*, где формируется общий корпоративный дух и взаимопонимание студентов и преподавателей кафедр в профессиональном общении и где реально возможен индивидуальный подход к студенту.

С этих позиций мы полагаем, что диалог со студентами может происходить с учетом получения их мнения кафедрами по организации, содержанию и другим параметрам учебного процесса средствами проведения рейтингов учебных дисциплин (преподавателей), выявления трудностей студентов при освоении тех или иных дисциплин (модулей) и т.д. Такое диалоговое взаимодействие осознается и переживается обеими сторонами взаимодействия как положительный фактор, когда проявляются все личностные свойства субъектов взаимодействия и сам факт его установления приносит им интеллектуальное и эмоциональное удовлетворение и, кроме того, предполагает эффективный результат в виде совместного решения.

Практическим выходом может быть продуманная, организованная, планомерная работа, например, в рамках такой структуры как «Центр карьеры» или «Центр качества обучения».

В любом варианте необходимо иметь *обратную связь* со студентами, но не просто знать их мнения, а изучать их, выявлять тенденции на основе достоверных показателей. Для этого необходимо создание собственной лаборатории для научных исследований.

Автор статьи, выступая и как руководитель магистерской программы факультета управления, экономики и права СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, рассматривает свою роль, в частности, в решении задач алгоритмизации работы магистрантов в процессе обучения их в магистратуре, но в рамках диалоговых отношений со студентами. Отмечая тот факт, что работа в магистратуре во многом носит индивидуальный характер взаимодействия

со студентами, здесь тем более значим диалог, но в большей степени, на уровне «субъект – субъект», что характеризуется общностью цели.

При этом необходимо отметить, что взаимодействие со студентами магистратуры должно быть направлено в целом на развитие их самостоятельности, о чем говорилось выше. Исходя из этого посыла, преподаватель должен помочь сформировать студенту алгоритм его учебной и внеучебной деятельности.

В этой связи нами подготовлен целый ряд учебно-методических материалов, создающих целостное представление о структуре, содержании и организации обучения в магистратуре в области менеджмента и экономики физической культуры, что в определенной степени должно способствовать созданию алгоритма в жизнедеятельности студента.

Таким образом можно констатировать, что роль преподавателя в системе высшего профессионального образования в настоящее время значительно видоизменяется и требует пересмотра собственного стиля преподавания и форм взаимодействия со студентами в сторону создания диалога в рамках функционирования и развития образовательной системы в целом и отдельных ее составляющих.

## Литература

1. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие. – Ростов на /Д.: Изд-во «Феникс». - 1997.

2. Как оценивать качество знаний/ Сб. Под общей редакцией д.п.н., профессора В.П. Соломина/ Практическое пособие. - СПб.: Изд-во «Книжный дом». - 2004.

-----

### **ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ НА ОСНОВЕ СУЩЕСТВУЮЩИХ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Т.Н. Кудрявцева**

Одной из важных проблем социального развития нашей страны, которая требует срочного решения, в настоящее время стал вопрос о достаточно низком уровне двигательной активности и физического развития учащихся в Российской Федерации.

Последние данные, приводимые в Государственной программе РФ «Здоровье нации», говорят о резком снижении продолжительности жизни населения и катастрофическом росте заболеваемости детей и подростков. Реальный объем двигательной активности школьников не обеспечивает

полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ).

Изучение здоровья детей в нашей стране показывает, что примерно 60% из входящих в первый класс, уже имеют как небольшие, так и серьезные отклонения в физическом здоровье. И согласно данным проведенных исследований непосредственными причинами возникновения различных заболеваний и снижения уровня здоровья у детей можно считать нарушение домашнего режима дня, хроническое недосыпание и недоедание, низкую двигательную активность, плохую организацию досуга на свежем воздухе и т.д. В школе перечисленные выше нарушения усугубляются, и процент отклонения в физическом здоровье детей повышается порой до 80%.

Но если изъяны физического здоровья медики и педагоги научились отчасти корректировать, то отклонения в области психической сферы, дефекты психического здоровья поддаются лечению значительно тяжелее. Сейчас в России достаточно высок процент детей со слабым вниманием, с низкой способностью воспринимать учебный материал, неспровоцированной тревожностью, агрессивностью.

В социально-нравственном здоровье младших школьников выявились такие отрицательные черты, которых 10-15 лет назад вообще не было. Намного ниже стала дисциплина на уроках, в том числе на уроках физкультуры. Катастрофически быстро пропадает, казалось бы, изначально присущее учащимся младших классов уважение к окружающим – родителям, учителям и другим взрослым людям.

Одной из непосредственных причин данного явления, который приводит к росту количества детей, отнесенных к СМГ, является ухудшение внеклассной спортивно-массовой работы, снижение двигательной активности учащихся учебных заведений всех типов.

Как показывают данные исследований, для приобщения младших школьников к занятиям спортом необходимо не только сплоченная работа в этом направлении всего педагогического коллектива, но и объединение усилий всех причастных к воспитанию детей социальных институтов: семьи, школы, спортивных организаций, СМИ.

Распоряжением Правительства РФ от 15 сентября 2005 года № 1433-р утверждена концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015 года», которая исходит из необходимости комплексного решения проблем, связанных с массовым спортом, и направлена на создание условий для участия в нём всех групп населения и особенно для молодежи.

Цель этой программы: создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи данной федеральной программы: повышение интереса населения Российской Федерации к занятиям физической культурой и спортом; развитие инфраструктуры для занятий массовым спортом в образовательных учреждениях и по месту жительства; создание и внедрение в образовательный процесс эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков; целевая поддержка научных и методических разработок в области спорта высших достижений; развитие материально-технической базы спорта высших достижений, в том числе для подготовки олимпийского резерва

Важнейшие целевые индикаторы и показатели программы: доля граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом; количество физкультурно-спортивных организаций и центров для занятий спортом, прошедших добровольную сертификацию; количество квалифицированных тренеров и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных организаций, работающих по специальности; доля граждан, занимающихся в специализированных спортивных учреждениях; доля российских спортсменов, прошедших процедуру антидопингового контроля; доля российских спортсменов, дисквалифицированных на международных соревнованиях в связи с выявлением употребления допинговых препаратов.

Основные преимущества программно-целевого метода: комплексный подход к решению проблемы; распределение полномочий и ответственности; эффективное планирование и мониторинг результатов реализации программы. Основные программные мероприятия связаны с развитием массового спорта и включают: развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях; развитие физической культуры и спорта по месту жительства граждан; организацию пропаганды физической культуры и спорта; финансирование в первую очередь развития и модернизации спортивной инфраструктуры и организации пропаганды физической культуры и спорта; осуществление мониторинга оценки населением проводимых мероприятий по развитию инфраструктуры для занятий физической культурой и спортом и динамики доли граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом; возможность адаптации мероприятий программы к потребностям граждан и, при необходимости, их корректировки; развитие спорта высших достижений за счет средств федерального бюджета путем финансирования научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ, развития системы антидопингового контроля, развития и модернизации специализированной инфраструктуры и совершенствования учебно-тренировочного процесса.

При реализации мероприятий программы в полном объеме показатель систематических занятий физической культурой и спортом населения предполагается увеличить с 11,6 % в 2004 году до 30% в 2015 году.

Как было выше отмечено, одной из важнейших задач этой федеральной программы является создание и внедрение в образовательный процесс эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей, где учащиеся младших классов сельских школ не являются исключением. Но в настоящее время имеющиеся теоретико-методические работы по этому вопросу, наряду с положительными сторонами имеют существенный недостаток: улучшение физического воспитания в них, как правило, строится лишь на совершенствовании одного или нескольких элементов физической культуры (например: игры, работа СМИ, внеклассная работа). Авторы этих работ, сосредоточиваясь на чем-

Рис. Кудрявцевой с подписью (А)льбом

то одном, забывают о том, что весомый результат даст только комплексный подход, учитывающий все стороны физического развития школьников, где, пропустив один элемент, можно разрушить всю систему физического воспитания.

Предлагаемую нами единую комплексную систему на основе существующих элементов физкультурно-оздоровительной работы, которая будет в настоящее время наиболее эффективно работать, формируя у учащихся младших классов сельских школ потребность в физической культуре и здоровом образе жизни, можно представить в виде схемы 1.

Реальная работа на основе предлагаемой схемы комплексного подхода к физическому воспитанию младших школьников основана на активном участии и взаимодействии всех значимых социальных институтов в обучении и воспитании школьников: семьи, школы, спортивных организации, СМИ, при условии активного использования ими всех существующих у них форм физического воспитания.

-----

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, КАК СОЦИАЛЬНОЙ ПРОБЛЕМЫ**

**Г.М. Лаврухина**, кандидат педагогических наук, доцент

На современном этапе общественного развития физическая культура стала одной из самых обширных сфер человеческой деятельности, важной составной частью государственной социально-экономической политики.

Основной целью политики государства, в области физической культуры является эффективное использование её средств в оздоровлении населения России, воспитании нравственных и духовных качеств молодёжи, формировании здорового образа жизни каждого человека, привлечении широких слоёв населения к занятиям массовыми формами физической культуры. Традиционными в физкультурном вузе являются специализации тренера и учителя – преподавателя по физической культуре. Вуз традиционно готовит специалистов в области базовых видов спорта.

В свою очередь, следует учитывать каждому учреждению профессионального образования, желающему успешно работать на рынке образовательных услуг, сложившуюся проблему, как обеспечить качество обучения специалистов, востребованных на рынке труда, как следует организовать обучение, чтобы подготовить молодых людей к работе в новых экономических условиях.

По мнению Е.В. Утишевой (1997), деятельность выпускника физкультурного вуза может осуществляться в сфере физического воспитания, физической рекреации, оздоровительного и элитарного спорта, физической реабилитации, занятий физическими упражнениями с

людьми любого возраста и разных групп. В процессе обучения у будущих специалистов необходимо вырабатывать умения и навыки в той или иной профессиональной, конкретной области, в которой знания присутствуют как этап подготовки к профессиональной деятельности, как знание её технологии.

Сегодня в системе приоритетов педагогического образования выдвигается на первый план личностный потенциал специалиста. Педагогическое образование рассматривается не только как производство и приобретение новых знаний, целей, ценностей, личностных смыслов, но и как раскрытие сил, деятельностных способностей человека, его возможностей компетентного и ответственного выполнения профессиональных ролей, продуцирование новых идей, решений, создание реальных предпосылок для саморазвития личности будущего специалиста (Сластенин В.А., 1998). В исследованиях широко обсуждается проблема формирования личности педагога нового поколения, его способности быть субъектом инновационной деятельности, обслуживать различные педагогические технологии, осуществлять инновационные процессы. Это обозначило новые подходы к организации высшего педагогического образования и подготовки специалистов.

Высшее физкультурное образование сегодня ориентировано на подготовку специалиста, обладающего общей культурой, умением ориентироваться в различных педагогических технологиях, способного умело применять их в меняющихся условиях динамического общества. (Сидоров А.А., 1996; Евсеев С.П., Шашкин Г.А., Алфимов Н.Н., 1998 и др.).

Специализированное образование решает задачу подготовки профессионалов по физическому воспитанию, по физкультурно-оздоровительной и спортивной работе с разными социальными группами, отличающимися по возрасту, уровню и стилю жизни, потребностям и мотивам в сфере занятий физическими упражнениями и спортом. Введение новых, востребованных, современных спортивно-педагогических дисциплин диктуется социальными потребностями.

Эффективность подготовки в специальных учебных заведениях высококвалифицированных специалистов во многом зависит от того, как мы реагируем на современные тенденции в мировом физкультурном движении.

Для того чтобы разобраться с поставленной проблемой, на наш взгляд дальнейшее становление в обучении новым профессиям необходимо изменить существующие системы физического воспитания, так как изменения сложившейся ситуации невозможно без существенной коррекции программ подготовки и повышения квалификации в ВУЗах физической культуры и на соответствующих факультетах педагогических ВУЗов.

Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализации человеческой индивидуальности всё чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами массового спорта или «спорта для всех» и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Этому в немалой степени способствуют появившиеся публикации, видеопродукция и большое количество клубов/центров здоровья, основной целью которых является привлечение людей к оздоровительным тренировкам. Однако в настоящее время возрастает роль физической культуры для удовлетворения не только двигательной, но и социальной потребности человека (Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001). Понимание этого связано с тем, что физическая культура все глубже входит в повседневную жизнь россиян. Она для многих становится действенным средством укрепления здоровья, способствует снижению заболеваемости и адаптации к определённым социально-экономическим условиям жизни, уровню материального благосостояния, кругу общения и творческой активности.

**На кафедре гимнастики** с 1994 года осуществляется подготовка кадров по специальности «Спортивная аэробика и оздоровительные виды гимнастики». Однако данная специализация не отвечает на сегодняшний день современным, конкурентоспособным образцам новых технологий в сфере физической культуры. Необходимо обеспечить научное обоснование программ, организовать повсеместное проведение научных исследований, на совершенствование системы образования всех уровней по новой специальности - «фитнес», что на наш взгляд диктует сама жизнь. Мы не ставим под сомнение сложившуюся систему подготовки физкультурных кадров в стране. Однако современное общество вынуждает пересмотра направленности и качества обучения будущих специалистов в области физической культуры. Не возможно не реагировать на изменения, происходящие в мировом и российском подходе к оздоровлению населения. Санкт-Петербургскому государственному университету физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, как ведущему образовательному учреждению в первую очередь, необходимо, учитывая проблемы общества в социально-экономическом и спортивно-оздоровительном аспекте. Настало время для внесения рационализаторских предложений и разработки новых технологий обучения в России. Современный подход к сложившейся проблеме даст возможность готовить высококлассных специалистов широкого спортивного профиля, которые так необходимы современной России.

Как показывает практика, молодой специалист испытывает определённые трудности «вхождения» в специфическую, но востребованную деятельность – фитнес-индустрию. Фитнес – это очень динамичная структура, которая постоянно требует разработки и внедрению новых тренировочных программ, отвечающих запросам и

вкусам все более искушенных потребителей такого рода социально-культурных услуг. Вряд ли следует отрицать тенденцию постоянно возрастающих требований к знаниям и умениям к специалистам фитнес-персонала, проводящим такого рода оздоровительные занятия.

**По результатам «круглого стола»**, посвящённого проблеме качества фитнес-услуг (июнь 2006г.), в стенах нашего университета подготовленного совместно Советом по спортивной индустрии при Комитете по физической культуре и спорту, можно отметить, что именно проблема оздоровления населения как основная национальная задача, предъявляет требования отраслевому рынку труда к навыкам и компетенции персонала фитнес-клубов.

Фитнес, являясь бизнесом, диктует свои критерии, эталоны качества спортивной индустрии России (к тому же, имея особенности российской индустрии фитнеса) на сегодняшний день. Участниками «круглого стола» отмечалась острота проблемы персонала в фитнес-индустрии. Тема, связанная с оздоровлением населения как главной задачей фитнеса перекликается с проблемой отношения персонала к своей работе, руководителей к организации процесса оказания фитнес-услуги, обратной связи с клиентами, степени удовлетворённости предоставленными им услугами и их основными пожеланиями. Остро стоит проблема готовности выпускников специальных вузов к работе в новой сфере. Говорилось о недостатках связи программ вуза, готовящего кадры в сфере оздоровительной физической культуры. Прежде всего, стоит назвать принципиально разный подход к обучению специалистов в вузе, и видение практиков фитнеса, что должен знать и чем должен обладать выпускник. *С нашей точки зрения предлагаем:*

- создание инновационной инфраструктуры (специализации «Фитнес» в СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта);
- коррекцию программы обучения в рамках специальности «оздоровительная физическая культура» с использованием современных результатов научной деятельности в сфере оздоровительной физической культуры;
- формирование высококвалифицированных научных кадров и кадров - практиков из числа выпускников;
- развитие новых, прогрессивных форм сотрудничества с современными фитнес-клубами с целью совместного решения важнейших задач оздоровления нации в сфере физической культуры;
- совершенствование механизмов взаимодействия между участниками инновационного процесса.

Кроме того, работа в современных условиях диктует «образованность» особого уровня и стиля мышления, широкого взгляда на вещи и явления, самостоятельность позиции, свободы выбора и, главное, способности к творчеству. Конкретными функциями образования выступают познавательная, обеспечивающая трансляцию знаний и

образование знания; социальная, культуuroбразующая, обеспечивающая передачу и развитие культурного наследия; гуманистическая, культивирующая и развивающая интеллектуальные и творческие способности.

Специализированное физкультурное образование, на наш взгляд, необходимо ориентировать к существующей чрезвычайно изменчивой реальности и трудно предсказуемым условиям жизни и деятельности выпускников вузов жизненной необходимостью становится усиление научного базового образования, на основе которого человек имеет большие возможности для овладения новыми знаниями и новыми специальностями.

Бесспорно, что высшее образование в России на сегодняшний день существует как самостоятельное направление в форме специальных учебных заведений университетского типа и состоит в формировании социального заказа в области физической культуры. Кроме того, главная цель физкультурного образования как педагогического процесса – формирование физической культуры личности (определённый уровень физического развития человека, его личных качеств, навыков, специальных знаний и ценностных ориентаций, достигнутых в результате специальной деятельности).

В рамках концепции развития науки и инновационной деятельности в СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, мы полагаем как важнейший фактор для опережающего развития системы образования в масштабах отрасли необходимость разработки и внедрения теоретико-методологической основы оздоровительного фитнеса, для совершенствования системы подготовки кадров, развития фундаментальных исследований в сфере оздоровительной физической культуры как основы для создания новых знаний и освоении новых технологий. Такой подход обеспечит подготовку современных высококвалифицированных специалистов и научно-педагогических кадров высшей квалификации в сфере оздоровительной физической культуры. Развитие новых прогрессивных технологий обучения в СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта явление закономерное и по праву опережающее в образовательной системе высшей школы, т.к. имеет исторически (110 лет) сложившуюся систему базового образования и обладает приоритетным развитием фундаментальных исследований в сфере оздоровительной физической культуры.

-----

## ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ РУКОПАШНЫХ ПРОТИВОБОРСТВ. КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

**А.Г. Левицкий**, действительный член БПА,  
доктор педагогических наук, профессор

**В.Т. Муравьев**

Анализируя истоки возникновения рукопашных единоборств и систем самозащиты, следует обратить внимание на естественно климатическое (географическое) расположение государства, на быт, обычаи, традиции, культуру и общее физическое состояние народа(ов), проживающих в том или ином регионе мира (Агеевец В.У., Поликарпова Г.Н., 1996; Белов А.К., 1992; Долин А.А., Попов Г.В., 1992; Лукашев М.И., 1986; Преображенский К.В., 1985; Кун Л., 1982, Тарас А.Е., 1996; Морозов В.А., 1998; Ледовских В.С., 1998).

Россия – самое огромное государство нашей планеты, занимающее 1/6 часть суши Земли, на территории которой проживает свыше 130 национальностей и народов. Это государство, которое прошло тысячелетний путь формирования, граничащее с народами и государствами древнейших цивилизаций юга, консервативного Дальнего Востока, прогрессивного в техническом отношении Запада, труднодоступного Севера, само несет в себе огромный пласт средневековой современной цивилизации с ее многоплановыми аспектами. Не углубляясь в историю развития государственного формирования России мы кратко, остановимся на теме нашей работы: место рукопашных единоборств в системе самозащиты.

В период средних веков на Руси элементы единоборств и некоторые способы ведения рукопашной схватки имели ярко выраженные особенности. В первую очередь это касается кулачных и борцовских поединков в жизни общества.

Доблесть и мужество славянских воинов познали многие народы. Известно, что в 548 году шеститысячный отряд славян, во главе которого был «длиннобородый» Ильдигес (Илья) успешно воевал на стороне готов против римлян. Сведения об этом есть в западноевропейских сагах, героем которых был Илья Русский. Позднее византийский император Юстиниан принял его на службу, назначив начальником одного из отрядов дворцовой стражи.

На службу славянских воинов стремились взять многие правители. Так в VI веке император Маврикий Стратег писал: «Племена славян..... Любят свободу и не склонны ни к рабству, ни к повиновению, храбры, в особенности в своей земле, выносливы ... юноши их очень искусно владеют оружием». На Руси складывалась своеобразная и достаточно эффективная система рукопашного боя – это доказывают упоминающиеся в былинах и летописях многочисленные победы ее воинов. В

лаврентьевской летописи повествуется о том, что в 993 году во время очередного набега печенегов на Русь, во времена правления князя Владимира в 10 веке, печенежский князь предложил князю русов вместо битвы провести поединок двух бойцов, чем и решить исход битвы. Победил воин руссов, и печенеги отступили. В 1022 году русский князь Мстислав Черный при подобном предложении победил в единоборстве косоожского князя Редедю.

В летописях 12 века упоминается Демьян Куденевич, живший в Переславле Русском. Вместе с пятью товарищами и случай он не сражался с многочисленными отрядами врагов и обращал их в бегство. В период монгольского нашествия Батыя бессмертную славу завоевал рязанский воевода Евпатий Львович Коловрат. Его отряд почти полностью погиб в неравном бою, но врагов было уничтожено в десять раз больше. Монгольский хан настолько был поражен их мужеством и ратной доблестью, что приказал похоронить погибших, а пятерых оставшихся в живых отпустил на свободу. Высокий уровень подготовки русских воинов обеспечивался тем, что еще в молодости молодежь получала необходимую подготовку в единоборствах во время боевых игр и игрищ. Бои кулачные и палочные составляли для русской молодежи потеху, увеселение. Бои проходили, обыкновенно, в праздничные дни, а зимой чаще всего на льду: собирались «охотники», составляли два враждебных лагеря и по данному сигналу бросались один на другого с криком для возбуждения, нередко тут же били в накры и бубны, правила ведения таких боев поражают благородством. Запрещались удары в пах, в спину, удары по лежащему (лежащего не бьют). Тот, кто нарушал эти правила, подвергался общественному презрению.

В дружине подготовка носила комплексный, прикладной характер. Воинов обучали верховой езде, стрельбе из лука, владению копьем, мечом, секирой и другими видами оружия. Одной из форм обучения были поминальные игрища, которые устраивались на курганах при погребении товарищей ( тризна). Ратники штурмовали холм, стремясь захватить его вершину. Русы, как правило, не использовали тяжелые защитные латы. Основными качествами, на которые рассчитывал русский воин в бою, являлись гибкость и быстрота реакции. Рукопашный (на древнеславянском языке – опаш) означает размахивать руками.

За долго до образования Руси и России славяне в 8-9- веке объединились вокруг Великого Новгорода, и во время всенародных , языческих праздников устраивали различные игры, и одним из любимых увлечений у молодых силачей было состязание в борьбе. Новгородская борьба позже стала называться борьба в «схватку» (захват руками крест, а также борьба с медведями).

Было бы не верным утверждать о том, что рукопашный бой на Руси представлял движение и удары только руками. Подтверждением тому служат старинные русские выражения, как, например, «Москва бьет с носка, имеется в виду подсечка или удар ногой, широко использовавшиеся

в кулачных поединках в Москве» Однако этот вид соревнований по борьбе русские переняли от угрофинских и тюркских народов. Борьба, как и кулачный бой способствовала реальной подготовке воинов к рукопашным боям.

Кулачные бои в средние века на Руси являлись одним из способов подготовки воинов к сражениям. Поединки часто велись с использованием защитных приспособлений, прикрывавших руку от кисти до локтя. В бою воины нередко бросали наземь оружие и наносили удары коваными наручниками и чревцами, защищавшими руку до локтя. В более древние времена наруч представлял собой просто плетение сыромятных кожаных ремней. Это было связано с тем, что удар в наруче был увесист, а техника выполнения осуществлялась (при хорошей подготовке) легко и стремительно. Не были оставлены без внимания и ноги. Для их защиты использовались кольчужные или кожаные поножи. К поножам ремнями могли крепиться всевозможные крюки или шипы. Следовательно, при умелом использовании таких приспособлений нога воина могла представлять грозную силу. Несмотря на то, что в различных районах боевое единоборство называлось по-разному (у владимирцев - кружало, псковичей – скобарь и т. д.) и в каждой местности вырабатывались свои излюбленные приемы, в средние века на Руси уже существовали четыре ярко выраженных направления в кулачном бое – это рязанское, московское, новгородское и вятское. Примером ратного искусства и силы духа на Руси, также был период правления Святослава – 968 г. На Руси слагались народные эпические песни о богатырях и добрых молодцев, в которых описываются их подвиги и приключения. В народе эти повествования носили название «старин» или «старинушек», свидетельствуя о своей древности и притязании на достоверность.

Российская история имеет немало примеров о славных победах русских воинов в битвах с врагами. Вспомним события, предшествовавшие Куликовской битве в 1380 году. Святой благоверный князь Дмитрий Донской приехал в Троицкий монастырь за благословением преподобного Сергия Радонежского. Великий старец не только благословил князя на битву за Святую Русь, не только пророчествовал победу, но сделал, казалось бы, невозможное для монаха. Кроткий подвижник послал на бой двух смиренных иноков, Пересвета и Ослябю, «за послушание» отправив их с великим князем на Куликово поле. Именно Пересвет, монах–воин, и был богатырем, сразившимся перед началом битвы с татарским великаном Темир-Мурзою в период татаро-монгольского ига на Руси. В грандиозных рукопашных сражениях на Чудском озере 1242 и Куликовом поле 1380 наши предки разгромили захватчиков с севера и юга, что создало условия для объединения русских земель вокруг Москвы и создание централизованного государства.

Русь провела две третьих времени своего существования в войнах. Что позволило накопить огромный опыт боевого искусства. Богатырство на Руси доблесть, мужество и храбрость воинов, их жертвенность ради

победы основывалась на укладе жизни и в воспитании россов. На Руси не боялись смерти и с рождения готовились к ней. Особенно хотелось бы подчеркнуть, что воины не просто не боялись смерти или презирали ее, а радовались ей- смерти во благо, умирая с радостью и улыбкой на лице. Не было искусственной, как на Востоке подготовки к смерти, которая на протяжении всей жизни держит человека в страхе. На Руси готовились к смерти, как к другой неземной жизни и погибнуть за отечество и за «други своя» считалось великой честью.

Не ослабевал интерес к владению навыками рукопашных единоборств, кулачного боя и борьбы и в период становления Русского государства после свержения татаро-монгольского ига.

Проведение боевого рукопашного единоборства не раз решались судебные тяжбы и правое дело. В Синодальной летописи 1534 г. говорится, что подобные поединки проводились в Москве у реки Неглинки около церкви Святой Троицы.

В древности и средневековые времена считали, что поединок двух единоборцев – это божий суд. Однако кроме любимых в народе «забав»-борьбы и кулачного боя, каждый обучался в семье или при случае у специалиста. В Средневековой России никаких специальных школ для обучения гражданского населения самообороне не существовало.

До конца XIX века обучение рукопашному бою велось только в армии, где акцент делался на владение навыками боя посредством штыка и приклада.

В 1700 году выходит «Краткое обоснование ученья». Это строевой Устав, дающий основы техники рукопашного боя, огнестрельным оружием со штыком. Затем А.В. Суворов наряду с закалкой и физической подготовкой солдат требует проведение обязательных занятий по обучению рукопашному бою с оружием. Об этом говорится в Инструкциях: «Полковое ученье», «Наука побеждать». В 1812 году М.И. Кутузов говорил «...каждый офицер должен личным примером воодушевлять людей в рукопашных схватках».

В 1857 году были разработаны Правила по обучению в бою действий штыком и прикладом, а в 1859 году были изданы Правила для обучения войск гимнастике, в которой немалая роль отводилась обучению штыковому бою. Подобное Постановление выходит и в 1861, и 1881 годах. В 1907 году было выпущено руководство «Обучение штыковому бою» (Ашкинази С.М., 1996).

Подобные наставления выходят и позже, но это касается только армии. Что же касается полиции и гражданского населения, то вслед за Европой, во второй половине XIX века, в процесс физического развития через спортивные единоборства и системы самообороны включается и в России.

В 1885 году в Санкт-Петербурге В.Ф. Краевский открывает кружок любителей тяжелоатлетического спорта. В 1892 году по приглашению В.Ф.Краевского в Санкт-Петербург приезжает из Варшавы чемпион мира

по французской борьбе В.А. Пытлясинский и начинает обучать желающих технике французской борьбы, а в 1896 году переводится с французского языка учебное пособие по борьбе. В 1898 году В.А. Пытлясинский в Таллине преподает курс самозащиты и задержания для местной полиции, используя при этом переведенную им в 1896 году книгу Фабинана фон Ауэрсвальда и собственный опыт профессионального борца.

В конце XIX в. в 1897 году по приглашению принца А. Ольденбургского в Россию приезжает чемпион мира по французскому боксу (сават) Эрнест Лусталло. В Санкт-Петербурге он открывает первую школу по сават, и в 1897 году Э. Лусталло проводит первый показательный бой со своим русским учеником Г.Ивановским. В 1899 году в Санкт-Петербург приезжает чемпион Франции по французскому боксу (сават) М. Кастер, и они проводят показательный бой по сават в рамках чемпионата России. Победителям в официальном чемпионате стал петербуржец К. Майер. Дальнейшее развитие бокса в России связано с именем ученика Лусталло Иваном Граве. Он участвовал в всероссийских чемпионатах по французскому боксу, но этот спорт его не удовлетворял. Он стремился познать настоящий английский бокс. Весной 1913 года Граве прибыл в Лондон и познакомился с экс-чемпионом Англии Ламбертом. Под его руководством, Граве прошел школу старого английского бокса.

Осенью 1913 года Граве предложил всем боксерам страны биться за звание первого чемпиона России. У Граве оказалось три соперника все петербуржцы: его одноклубник спортсмен универсал А. Кауделка, пловец - участник Стокгольмской олимпиады Авксентьев и считавшийся самым опасным противником Н. Лушев. Бой с Лушевым, значительно превосходившем Граве в весе, был построен расчетливо и умно. Граве не просто нокаутировал тяжеловеса, а тактически переиграл его. Два других конкурента были разгромлены без труда, и первенство было окончено полным триумфом Граве, которому была вручена золотая медаль первого чемпиона страны по боксу. Несмотря на то, что бокс в царской России был слабо развит, он выгодно отличался от бокса западно-европейских стран, русский бокс имел непосредственную преемственную связь с русским кулачным боем. Характерно, что чемпионы России по боксу - Павел Никифоров, Нур Алимов и другие были прежде всего сильнейшими кулачными бойцами. В то время боксеры использовали легкую и тяжелую атлетику и другие виды спорта, совмещали тренировки в боксе с занятиями с борьбой и гиревым спортом. Мастер бокса Гвидо Мейер был сильнейшим тяжелоатлетом страны, А Павел Никифоров был хорошим конькобежцем, лыжником и легкоатлетом.

Так формировалась отечественная школа бокса, в которой с первых шагов было отмечено стремление не грубой потасовке, а к искусному, умному поединку, ловких и смелых людей. Благодаря бережному сохранению лучших традиций многовековой истории кулачного боя, наши

атлеты всего за три десятилетия стали одними из первых среди боксеров планеты (Ширяев А.А.).

В 1913 году в Санкт-Петербурге прошел последний чемпионат России по савату, победителем стал поручик Эмелиус (Лукашев М.И., 1986).

Несмотря на появление в России савата, борьба как система самообороны, не утрачивает своего прикладного значения. В 1904 году выходит в свет книга М. Кистера «Борьба: 200 лучших способов всего света». В журнале «Полицейский вестник» (1907 год, Санкт-Петербург) помещается статья о методах преподавания джиу-джитсу полицейским в Германии. Капитан полиции Деморта выпускает пособие «33 боевых приема нападения и самозащиты по японской системе джиу-джитсу» (1907 г., Санкт-Петербург). Вслед за ней борец и знаменитый арбитр цирковых борцовских чемпионатов И.В. Лебедев издает руководство «Самооборона и арест». В 1910 году Г. Цадин публикует книгу «Борьба: новейшие приемы французской борьбы чемпионов мира и известнейших борцов», в 1911 году выходят сразу книги двух авторов А. Штольц «Новейшая свободная борьба» и А. Таушева «Сила и здоровье: тренировка, борьба, бокс и другое».

Просматривая список источников, мы видим, что в основном к началу 20 века в России тактико-технический арсенал по самообороне имел направление из четырех дисциплин, каждая из которых пропагандировала свое направление посредством своего тактико-технического арсенала (ТТА) - это французская борьба (греко-римская), японская система джиу-джитсу и французский бокс – сават. Английский бокс в России, как видим, еще не получил развития.

Таблица

### ***Появление отдельных единоборств в России в период до 1907 года***

Год	Вид единоборства	Сущность действий
1892	Кулачные бои, национальные виды борьбы	Удары руками, передвижения, захваты, броски, сковывания
1896	Французская (греко-римская) борьба	Техника захватов, бросков и сковывание действий противника
1897	Французский бокс - сават	Техника ударов руками и ногами
1907	Джиу-джитсу – японская система самозащиты.	Технический арсенал содержит смешанную технику, несущую в себе захваты, броски, болевые, удушающие

		приемы и ударную технику руками и ногами.
--	--	---

-----

## АДАПТАЦИЯ К СПЕЦИФИЧЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – ПОКАЗАТЕЛЬ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

**С.В. Малинина**, член БПА, кандидат педагогических наук  
**М.В. Николаев**

Известно, что развитие человека обусловлено не только его генетической программой, но и интенсивностью воздействия внешних факторов, а также гетерохронностью процессов адаптации. Общебиологические закономерности развития человека, лежащие в основе адаптации его к влиянию внешних воздействий, требуют учета факторов биологической эволюции и онтогенеза, биоритмов, морфологических особенностей, биохимических и биомеханических факторов.

Адаптация целостного организма к влиянию интенсивных психофизических (тренировочных и соревновательных) нагрузок на физиологическом, биохимическом и психологическом уровнях связана с оптимизацией энтропийных процессов жизнедеятельности человека, включая эволюционные стадии зависимого и авторегуляторного формообразования, а также интегральным показателем актуального психического состояния в данный момент времени. Рост адаптационных резервов организма экономизирует работу скелетных мышц и внутренних органов. Она строится, как известно, на принципах дифференциации и интеграции. Заложив максимум прочности, природа, в границах оптимума, оставила организму резервы для адаптации к высокоинтенсивным нагрузкам. Движение к верхним границам оптимума существенно расширяет интервал нормы биологических реакций организма человека. Достижение высоких уровней психофизических кондиций в результате целенаправленной тренировки обусловлено, в этой связи, не только мерой целенаправленного воздействия физической нагрузки на функции организма спортсменов, но и достигаемой в результате этого эффективностью регуляторных функций высших отделов центральной нервной системы, внутримышечной и межмышечной координации двигательного аппарата, мощностью и емкостью биоэнергообеспечения, а также эффективностью взаимодействия вегетативных и моторных систем организма.<sup>1</sup>

Однако если физическая нагрузка выходит за диапазон оптимальности, то в организме возникают различные защитные реакции на воздействие внешних факторов: во-первых, параэкстремальные факторы, граничащие с диапазоном экстремальности (как правило, они свойственны тренировкам); во-вторых, экстремальные факторы характеризуют соревнования; в-третьих, паратерминальные – непереносимые, угрожающие факторы – в спорте встречаются достаточно редко. Экстремальные и паратерминальные условия являются факторами возникновения стресса. Именно в состоянии стресса при мобилизации скрытых функциональных резервов организма возможно достижение наивысших результатов. Это происходит при эвстрессе. Однако у спортсмена может произойти не эвстресс, а дистресс, когда наступает уровень перенапряжения и все показатели деятельности падают.

Физическая нагрузка стимулирует, таким образом, развертывание генетической программы, оказывая влияние на интегральные характеристики человека на различных уровнях. Целью тренировок будет являться, таким образом, совершенствование и развитие факторов успешности технической, тактической, физической и психологической подготовленности, оптимальное подведение спортсмена к соревнованию за счет последовательного формирования тренированности, спортивной формы и готовности. Подготовленность относится к классу психических свойств и представляет собой комплекс приобретенных в спортивной деятельности психологических качеств. Тренированность, спортивная форма и готовность относятся к классу состояний, различающихся по длительности.

В основе развития тренированности лежит, по-видимому, динамика скорости образования белка на клеточном уровне в моторных «рабочих зонах». При систематической спортивной тренировки достигается, в этой связи, анаболический эффект белковых рабочих (моторных) структур. Устойчивый тренировочный эффект обусловлен синергичной «работой» всех систем организма: гемодинамической, дыхательной, гормональной, биоэнергетической, психофизической и моторной.<sup>1</sup> Таким образом, понятие тренированности тесно связано с работоспособностью и функциональными состояниями центральной нервной системы и определяется как результат целостной приспособительной реакции организма и психики спортсмена в ответ на воздействие конкретного тренировочного этапа, перманентно повышающий его работоспособность. Когда к согласованной работоспособности добавляется сильное напряжение и эмоциональный подъем, говорят о наступлении состояния спортивной формы, при котором организм для выполнения того же упражнения дает большую реакцию вегетативной сферы. Состояние спортивной формы является частным случаем тренированности, в нем доминируют специфические изменения организма и психики, которые

закljučаются во временном повышении резервных возможностей спортсмена (не более месяца). При закреплении эти свойства входят в состав специальной подготовленности.

Состояние готовности является целостной предстартовой реакцией организма и психики, способствующей эффективной реализации подготовленности и предшествующего состояния спортивной формы спортсмена. Среди компонентов готовности выделяют мотивационный, ориентационный (знания и представления об условиях соревнования и требованиях к личности), операциональный (владение способами деятельности, знаниями, умениями, навыками и мыслительными операциями), волевой (самоконтроль, самомобилизация и управление действиями) и самооценочный компоненты, где субъективной оценке вероятности достижения цели, силе потребности в достижении цели и уровне эмоционального возбуждения отводится особая роль. Поэтому значение готовности определяется в мобилизации потенциальных возможностей, а спортивной формы – в увеличении резервных возможностей организма.

Под влиянием физической нагрузки в организме спортсмена происходят устойчивые функциональные изменения, стимулирующие адаптационные процессы, а физическая нагрузка есть количественная и качественная мера прогнозируемого целенаправленного влияния на организм тренировочных и соревновательных упражнений. Известно, что при максимальной и субмаксимальной работе расход энергии возрастает в 100-150 раз. Аэробное окисление глюкозы и жирных кислот может повышаться в 10 и более раз, а анаэробное использование глюкозы – в 100 раз. Таким образом физическая нагрузка, определяя концентрацию гормонов в крови спортсменов, формирует устойчивый биохимический гомеостаз и резервы. Для систематизации физических нагрузок используют, в этой связи, различные признаки: величину (малые, средние, большие, околопредельные и предельные); характер воздействия (тренировочный, соревновательный, специфический, неспецифический); направленность (на развитие двигательных качеств, биоэнергетических механизмов; избирательного и комплексного воздействия); структурные признаки (однократного упражнения, тренировочного занятия, тренировочного дня, микроцикла, мезоцикла, периода, этапа подготовки). Ее количественные параметры – объем, интенсивность и продолжительность (качество) отдыха – отражают внешнюю сторону нагрузки. Системные процессы, происходящие в результате адаптации функций организма к нагрузке, являются ее внутренними характеристиками.<sup>2</sup>

По глубине воздействия на различные функции организма совокупность физических нагрузок подразделяют на:

- компенсаторные, обеспечивающие направленное развитие адаптивных процессов;

- поддерживающие, которые сохраняют достигнутый уровень адаптационных перестроек;
- развивающие, обеспечивающие процессы адаптации на более высоком уровне требований;
- истощающие, которые превышают адаптивные резервы организма и могут привести к исчерпанию его резервов.

Сбалансированность внешних и внутренних сторон физической нагрузки обусловлена фенотипом спортсменов (включая морфологические особенности, вегетативные и моторные аспекты, уровень их подготовленности).

Непосредственное влияние физической нагрузки на организм спортсменов и, вследствие чего исчерпания их энергоресурсов, кислородной недостаточности, накопления в мышцах недоокисленных метаболитов, появления психического напряжения, проявляется в их утомлении (временном снижении работоспособности). Уровень психического напряжения является одним из главных факторов, обеспечивающих продуктивность деятельности человека за счет активизации тех психических процессов, которые играют доминирующую роль в выполнении деятельности, и интегральным показателем актуального психического состояния.

Уровень напряжения возрастает от состояния безразличия до состояния лихорадки, при котором уже наблюдается дисгармония функциональных систем организма, обеспечивающих деятельность. Состояние апатии представляет собой уже резкое снижение психического напряжения, как правило, вследствие острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации. Оптимальными состояниями, когда высока надежность, т.е. вероятность показать высокую результативность, являются состояния спокойной уверенности и боевой готовности. В первых двух состояниях напряжение недостаточно, а в случае лихорадки чрезмерно, для соответствующей организации функциональных систем надежность снижена, но достижение высокого результата не исключается. В состоянии апатии, возникающего вследствие охранительного торможения, достижение высокого результата невозможно, надежность, как вероятность показать высокий результат, равна нулю.

Выделяют следующие психические напряжения (Ильин Е.П., 1989; Родионов А.В., 1992):

1. Интеллектуальное напряжение возникает вследствие частого обращения к интеллектуальным процессам при формировании плана действий из-за повышенной плотности потока проблемных ситуаций.
2. Сенсорное напряжение возникает в результате неоптимальных условий деятельности сенсорных и перцептивных систем из-за затруднений в восприятии необходимой информации.

3. Монотония вызывается однообразием выполняемых действий, невозможностью переключения внимания, повышенными требованиями к концентрации и устойчивости внимания.

4. Политония – напряжение, вызванное необходимостью частого переключения внимания в частых и неожиданных направлениях.

5. Физическое напряжение вызывается повышенной нагрузкой на двигательный аппарат.

6. Эмоциональное напряжение вызывается конфликтными условиями, повышенной вероятностью возникновения «аварийной» ситуации, неожиданностью либо длительным напряжением предыдущих видов.

7. Напряжение ожидания вызывается необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия деятельности.

8. Мотивационное напряжение связано с борьбой мотивов и выбором критериев для принятия решения.

9. Утомление связано с временным снижением работоспособности, вызванным длительной работой.

Уровень напряжения определяется сложностью деятельности и характеристиками человека, а вид – содержанием и протеканием деятельности.

Связь между выполняемой нагрузкой и достигаемым в результате состоянием спортсмена лежит в основе управления тренировочным процессом. При оценке тренировочного эффекта упражнений различают: во-первых, срочный тренировочный эффект (срочная реакция на влияние однократной физической нагрузки), обусловленный продолжительностью и интенсивностью работы, повторений и характером отдыха; во-вторых, отставленный (или «частичный», достигаемый после нескольких занятий) и, в-третьих, кумулятивный («суммарный», или «накопительный», достигаемый после относительно законченного цикла тренировочных занятий). На отставленный и кумулятивный эффекты существенное влияние оказывает распределение и упорядоченность физической нагрузки (соотношение периодов тренировочной работы и восстановления). В основе формирования спортивно-технического мастерства спортсменов заложен биологический механизм долговременной индивидуальной адаптации, реализуемый в условиях специфической спортивной деятельности и характеризующий в итоге надежность выступления спортсмена на соревнованиях.

Важной составляющей спортивной тренировки является отдых, который обеспечивает восстановление и повышение работоспособности спортсменов, т.е. их адаптацию к физическим нагрузкам. Он связан с функциональными резервами (эндогенными биоэнергетическими возможностями организма), определяющими структурные и функциональные компенсаторные изменения в следующих фазах:

- накопление структурных (метаболических) элементов, обеспечивающих прирост функциональных резервов;
- совершенствование координационной структуры движений и регуляторных механизмов, обеспечивающих согласованную деятельность различных компонентов функциональной системы;
- психическое приспособление к специфике соревновательной деятельности.

Различают срочную (стресс-реакцию целостного организма на однократное воздействие нагрузки путем мобилизации его вегетативных и моторных функций) и долговременную (компенсаторную системную реакцию функций организма на повторяющиеся нагрузки) адаптации, обеспечивающие интенсивную мышечную деятельность, восстановление постоянства внутренней среды («гомеостаз») и повышение резистентности организма спортсменов.<sup>6</sup>

Специфичность этих перестроек в переходе от срочной к долговременной адаптации связана с формированием «системно-структурного следа» - преимущественного (системного) повышения мощности функций и энергетических систем организма, координации специализированных движений, изменения биохимического статуса мышц, обеспечивающих соревновательную деятельность. Устойчивая долговременная адаптация характеризуется высоким уровнем специальной работоспособности, формируется поэтапно как в течение многолетней подготовки, так и в течение тренировочного года и отдельных циклов, предусматривает повышение объема и интенсивности физической нагрузки, обеспечивая, таким образом, эффективное решение задач технико-тактической, психологической интегральной и других видов специальной подготовки.

На начальных этапах тренировки адаптация осуществляется наиболее интенсивно, по мере повышения функциональных возможностей систем организма темпы формирования долговременных адаптационных реакций замедляются. Вместе с тем, следует учитывать, что на начальных этапах спортивной тренировки форсирование роста объема и интенсивности физических нагрузок недопустимо. Чрезмерные психофизические нагрузки усиливают энтропийные процессы, формируя застойные явления в организме. Практика показывает, что выполнение высокоинтенсивных нагрузок без достаточной предварительной подготовки существенно повышает «цену» адаптации, что закономерно приводит к перенапряжению психики, сердечно-сосудистой системы, снижению иммунитета и травмированию опорно-двигательного аппарата. Чем выше квалификация спортсмена, тем уже диапазон функциональной активности, способной стимулировать дальнейшее протекание приспособительных процессов. Удержать достигнутый уровень долговременной адаптации можно с помощью

постоянного применения поддерживающей нагрузки, тем самым, повышая уровень тренировочной надежности.<sup>3,7</sup>

Мера и качество отдыха характеризуются как важные структурные составляющие технологии спортивной тренировки, определяющие темпы прироста психофизической работоспособности и спортивно-технического мастерства. Определение необходимой меры отдыха, обеспечивающей тот или иной вид адаптации, связано с индивидуальной диагностикой гормонального статуса организма, активности ферментов, степени накопления в организме продуктов метаболизма. При неполном отдыхе влияние последующей нагрузки приходится на фазу недовосстановления работоспособности. Полный отдых (компенсаторный) обеспечивает исходный уровень работоспособности. При использовании экстремального отдыха (суперкомпенсационного) влияние последующей нагрузки попадает на фазу увеличения работоспособности. По характеру отдых подразделяют на активный, пассивный и комбинированный.

Малые нагрузки при чрезмерно длительном отдыхе вызывают снижение тренированности. Вместе с тем, систематическое выполнение физических нагрузок на фоне утомления вызывает чрезмерное напряжение адаптационных механизмов. Превентивным механизмом, защищающим организм от перенапряжения, является феномен «ретронигибирования», снижающий темпы восстановительных процессов конечными продуктами биоэнергетического окисления.

Эффективность отдыха зависит, таким образом, не только от объема и интенсивности выполненной спортсменом психофизической нагрузки, биоэнергетической достаточности (биологической активности продуктов) питания, интенсивности использования внутренировочных восстановительных мероприятий, а также циркадности биологических ритмов повышения активности функций организма спортсменов. Известно, что наилучшие результаты в скоростно-силовых упражнениях можно достичь в период с 16 до 19 часов. Тренировки наиболее эффективны в период с 10 до 12 и с 15 до 18 часов.<sup>8</sup>

Восстановление является процессом биокомпенсации, осуществляемый в организме под влиянием нейроэндокринных факторов (сначала восстанавливаются нейровегетативные параметры, затем – метаболические процессы, обеспечивающие гормональные и окислительно-восстановительные реакции). Недостаточное восстановление нервно-психической свежести или затраченной энергии, может являться причиной неудачного выступления спортсмена на соревнованиях, поэтому большую роль в эффективности спортивной деятельности играет восстановление, которое следует выделять как тренировочную и соревновательную деятельность в спорте. Вообще, как только процесс работы прекращается, наступает пауза, в которой

включаются другие механизмы регуляции поведения, определяющие ход психического восстановления. Деятельность по восстановлению необходимо ставить в один ряд с тренировочной и соревновательной деятельностью, поскольку ее влияние на успешность спортивной деятельности в целом не меньше. Выделяют следующие функции восстановления:

- Текущее восстановление, развертывающееся в условиях мышечной работы;
- Послерабочее восстановление – срочное, при котором восстановительные процессы наиболее интенсивны, зависят от характера нагрузок и функционального состояния; может затягиваться на часы и даже на дни после работы;
- Предрабочее изменение анаболизма – это аналог оперативного покоя, промежуточное состояние между анаболическим покоем и рабочим состоянием;

Супервосстановление рассматривается когда компенсация затраченных сил превышает затраты и создает возможность оптимального проявления важнейших функций. Большое значение для восстановления имеет активный отдых, поэтому грамотная организация свободного времени спортсмена является лучшим средством восстановления, разумеется, если утомление не достигло уровня перетренированности и переутомления. Таким образом, критерием восстановления является стабильно высокая компенсация затраченных сил.

Темпы восстановления индивидуальны и обусловлены не только состоянием функций организма и половозрастными особенностями спортсменов, но, главным образом, содержанием тренировки (вариативностью и соотношением разнонаправленных психофизических нагрузок, созданием положительного эмоционального фона; использованием активного отдыха) и структурой тренировочного процесса (использованием «восстановительных» микро- и мезоциклов), а также соблюдением здорового образа жизни (оптимального режима тренировки и отдыха).<sup>4</sup>

С учетом подготовленности занимающихся и решаемых педагогических задач повышение объема нагрузки осуществляется в различной методической форме: в подготовке новичков используется преимущественно прямолинейно-восходящая схема, а в подготовке опытных спортсменов – ступенчато-возрастающая. Волнообразный характер регулирования нагрузки является универсальной формой, используемой на всех этапах подготовки.

С целью преодоления ограниченности комплексного развития многих качеств (кумуляции тренировочных эффектов) соотношение объема и интенсивности используемых специализированных нагрузок

может достигаться блочно-модульным способом:<sup>3</sup> 1) повышением суммарного объема при стабилизации (или снижении) интенсивности в подготовительном периоде (при развитии базовых аэробных способностей, аэробной выносливости и повышении запаса координационных элементов); 2) одновременным повышением (или снижением) объема и интенсивности в соревновательном периоде подготовки при решении задач развития максимальной мышечной силы и силовой выносливости спортсменов, повышении их базовых скоростно-силовых способностей; 3) повышением объема нагрузки при стабилизации (снижении) интенсивности в переходном периоде, решая задачи психофизической реабилитации (при сохранении и воспроизведении высокой активности и работоспособности спортсменов); 4) снижением объема и повышением интенсивности нагрузки на предсоревновательном этапе с целью мобилизации психофизических резервов спортсменов в достижении их оптимальной соревновательной готовности (увеличением парциальных нагрузок скоростно-силовой и алактатной направленности, моделирующих соревновательную деятельность).

В соответствии с принципом полисоревновательной подготовки, высококонцентрированное (ударное) воздействие специализированных нагрузок характерно, главным образом, на предсоревновательном этапе, с целью совершенствования структуры соревновательной деятельности спортсменов и расширения их тактического арсенала на фоне оптимальной комбинации отставленных эффектов в достижении синергизма развития ведущих двигательных способностей.<sup>5</sup>

Соревновательная деятельность подразумевает под собой регулярное выступление спортсменов на соревнованиях, которые подразделяются на тренировочные, подводящие и основные. Главной целью соревнований является победа, высшее достижение. Для тренировочных и подводящих соревнований еще одной, не менее важной целью является совершенствование мастерства, которое состоит из технической, тактической подготовленности. Тактическое мастерство определяет образно-концептуальную модель, т.е. информационные средства; техническое мастерство – материальные средства, физическая подготовленность, основой которой является закрепившееся состояние общей тренированности, - энергетические (активационные) средства. Эти данные окончательно разъясняют схему возникновения психического напряжения в соревнованиях с учетом сложностей соревновательной деятельности. Если считать тренировочные и подводящие соревнования частью учебно-тренировочного процесса, то критерием эффективности соревнований следует считать, разумеется, результат, а критерием успешности тренировок – степень совершенствования мастерства и степень подготовки к конкретному соревнованию.

Таким образом, критерием надежности соревновательной деятельности является стабильность результативности, а критерием надежности тренировочной деятельности – стабильность совершенствования подготовленности и стабильность хорошей подготовки к конкретным соревнованиям в течение определенного периода. Поскольку подготовленность является основой и надежности, и эффективности, следует считать, что соревновательная надежность закладывается и формируется в тренировках и определяется качеством и надежностью тренировочного процесса и восстановительных процессов.

### Литература

1. Бака, М.М. Социально-биологические проблемы физической культуры и спорта / М.М. Бака, В.С. Бойко, С.С. Гуревич, И.В. Муратов. – Киев, 1983.
2. Борилкевич, В.Е. Физическая работоспособность в экстремальных условиях мышечной деятельности / В.Е. Борилкевич. – Л., 1982.
3. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С. Бойченко, В. Барташ. – Минск, 2001.
4. Волков, Н.И. Восстановительные процессы в спорте / Н.И. Волков. – М., 1977.
5. Григорьев, В.И. Олимпийское образование студентов: теория, методика, практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, С.В. Малинина. – СПб., 2002.
6. Давиденко, Д.Н. Физиологические основы физической культуры и спорта: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко. – СПб., 1996.
7. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. – Киев, 1990.
8. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М., 1988.

## МОДЕЛИ СОЦИАЛЬНОГО ПОРТРЕТА СТУДЕНТОВ-БОРЦОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЭТАЛОН И ЭМПИРИЧЕСКИЕ МАКЕТЫ

*Д. А. Михайлова*

**Введение.** Социальный портрет молодёжи представляет собой собирательный образ её социально-демографических характеристик, особенностей учебной и трудовой деятельности, жизненных ориентаций, здоровья, моделей жизнеустройства<sup>1</sup>. Соответственно, под **«социальным**

<sup>1</sup> Социальный портрет молодёжи (по материалам государственной статистики социологического исследования «Пути поколения») / под ред. Л. Я. Рубиной, Н. С. Слепцова. – М. : ВКШ при ЦК ВЛКСМ, 1990. – 42 с.

портретом студентов-борцов» можно понимать воображаемый, «воспроизводимый в мысли» их социальный стереотип, обладающий большой устойчивостью; образ, формируемый механизмами схематизации и каузальной атрибуции<sup>2</sup>; комплекс эмоционально насыщенных, типичных личностных и социальных характеристик студентов-борцов, выделяющий их в ряду других студентов и в сопоставлении с различными стратификационными группами<sup>3</sup>; результат идентификации закономерностей и особенностей строения основных видов деятельности студентов-борцов, позволяющий путём индуктивного моделирования выявить целостный образ данной социальной микрогруппы и предсказать существование пока неизвестных тенденций её развития.

Моделирование, как метод научного познания, предполагает изучение абстрактных и конкретных объектов на моделях, то есть условных образах, схемах, физических конструкциях, аналогичных исследуемым объектам. В том случае, когда анализируются абстрактные, идеальные объекты, подразумевается изучение моделей-эталонов (моделей-образцов) на теоретическом уровне. Напротив, при изучении конкретных, реальных объектов на эмпирическом уровне рассматриваются модели-макеты, то есть их упрощённые или «уменьшенные воспроизведения»<sup>4</sup>. Таким образом, теоретический социальный портрет студентов-борцов отражает его своеобразную модель-эталон: комплекс необходимых идеальных характеристик, обусловленных требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности «физическая культура и спорт». Эмпирический социальный портрет студентов-борцов является результатом конкретных социологических исследований и комплексом различных моделей-макетов (упрощённых вариантов), определяемых в зависимости от избранных критериев (ориентации на ведущий вид деятельности, спортивной квалификации респондентов, избранного вида спортивной борьбы и других); позволяет воссоздать реальный образ студентов-борцов. В контексте **проблемы** соответствия знаний, умений и ценностных ориентаций современных российских студентов-борцов требованиям Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности «физическая культура и спорт» особую **актуальность** приобретает выявление моделей-макетов социального портрета студентов-борцов с различным уровнем академической успеваемости (и общей, и, в частности, – по избранной специализации). Решение проблемы квалификации «тренерских кадров» можно рассматривать как один из путей реализации концепции

<sup>2</sup> Корниенко, Н. В. Социальный портрет молодого лектора / Н. В. Корниенко. – Киев : общество «Знание» Украинской ССР, 1990. – С. 4. – С. 14.

<sup>3</sup> Ивашова, В. А. Социальный портрет учащегося профшколы / В. А. Ивашова, Т. Ф. Маслова, В. К. Шаповалов. – М. : издательский центр АПО, 2001. – С. 3-6.

<sup>4</sup> Ожегов, С. И. Словарь русского языка (около 53000 слов) / С. И. Ожегов. – изд. 8-е, стереотип. – М. : Советская Энциклопедия, 1970. – С. 348.

федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы».

**Объект исследования** – учебная деятельность студентов-борцов I – IV курсов СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта.

**Предметы исследования:**

1. академическая успеваемость студентов СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта по специальной дисциплине «Теория и методика избранного спорта (спортивная борьба)»;

2. модели социального портрета студентов-борцов.

**Цель исследования** – охарактеризовать основные модели социального портрета студентов-борцов СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта.

**Задачи исследования:**

1. раскрыть структуру модели социального портрета студентов-борцов как профессионально ориентированного эталона; сопоставить данную модель с преобладающим в СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта прототипом;

2. оценить академическую успеваемость студентов физкультурного вуза по специальной дисциплине «Теория и методика избранного спорта (спортивная борьба)» на примере СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта;

3. выявить модели социального портрета студентов-борцов СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта как его упрощённые варианты, определяемые по критерию академической успеваемости по избранной специализации.

**Применяемые в исследовании методы:** теоретический анализ и обобщение литературных источников; формализованное интервьюирование с использованием авторской анкеты «Ключевые виды деятельности у студентов-борцов»; дедуктивное и индуктивное моделирование; методы статистической обработки материалов.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что более высокой академической успеваемости студентов-борцов СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта по избранной специализации соответствует меньший диапазон отклонений в сравнении с моделью-эталонном социального портрета студентов-борцов.

**Научная новизна исследования** заключается в том, что оно даёт массив оригинальной информации и восполняет существенные пробелы в материале по учебной активности студентов физкультурного вуза по специализации «Спортивная борьба».

**Теоретическая значимость исследования** состоит в выявлении моделей социального портрета студентов-борцов СПб ГУФК имени П. Ф. Лесгафта как основы для дальнейшей разработки типологии социального портрета студентов-борцов, рассматриваемых в качестве уникальной социальной микрогруппы в современном российском обществе.

**Практическая значимость исследования** состоит в получении эмпирического материала, представляющего ценность при его дальнейшем

учёте в процессе управления подготовкой высококвалифицированных «специалистов по спортивной борьбе» СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта.

### **I. Модель-эталон социального портрета студентов-борцов**

В ходе проведённого исследования было выделено сорок характеристик, дифференцирующих социальный портрет студентов-борцов и сгруппированных в следующие шесть традиционно рассматриваемых разделов (рис. 1): «планы на будущее», «учебная деятельность», «социальный характер в сфере физической культуры», «девиации», «досуговая деятельность», «социальное положение» (с подразделом «социальный статус в спорте»). Исходя из требований к специалисту в области физической культуры, предъявляемых Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, была составлена **модель-эталон социального портрета студентов-борцов** (рис. 2). Не вдаваясь в её скрупулёзный анализ, можно отметить, что планы на будущее студентов-борцов должны предполагать уверенное стремление к максимальной реализации личностных способностей в образовании, спорте, трудовой деятельности в сфере физической культуры. Их учебная деятельность должна характеризоваться высокой академической успеваемостью и эффективно согласовываться с результативной спортивной деятельностью. Социальный характер студентов-борцов в сфере физической культуры должен подразумевать комплексное восприятие таких социальных институтов как физическая культура и спорт, а также отличаться высокой морально-этической устойчивостью. Их социальное здоровье должно характеризоваться отсутствием склонностей к отрицательно окрашенному девиантному поведению, а досуговой деятельности и социальному положению следует оптимально обеспечивать максимальную реализацию личностных способностей. Студенты-борцы должны постоянно вести продуктивную спортивную деятельность, тем самым, повышая свой социальный статус в спорте.

**Модель-макет преобладающего социального портрета студентов-борцов** соответствует модели-эталону только на 42,5 % (рис. 3)<sup>5</sup>. Соответствие наблюдается преимущественно по разделам, касающимся досуговой деятельности и социального положения студентов-борцов вне сферы спорта, наполовину – по вопросам социального характера в сфере физической культуры и особенностей девиантного поведения. Данная модель-макет преимущественно отражает социальный портрет дзюдоистов, обучающихся на II курсе.

**Описание модели-макета преобладающего социального портрета студентов-борцов:**

<sup>5</sup> По некоторым характеристикам респонденты могли выбрать от 1-го до 3-х вариантов ответов.

На рисунке без выделения обозначены характеристики, содержание которых в прототипе не соответствует модели-эталону, светло-серым цветом отмечены характеристики, указывающее на такое соответствие, средне-серым – предполагающие лишь частичное соответствие.

Рядом с каждой характеристикой в скобках приведены данные о количестве респондентов (в процентах), выбравших указанный вариант ответа.

1. планы на будущее: респонденты с уверенностью 70-90 % в ближайшие пять-семь лет планируют получить несколько высших образований, спортивную карьеру закончить на высших ступенях пьедесталов почёта чемпионатов России, в качестве будущей сферы трудовой деятельности выделяют область физической культуры либо «силовые структуры»;

2. учебная деятельность респондентов характеризуется удовлетворительной и хорошей общей академической успеваемостью, что соответствует их школьной успеваемости и является одной из важных предпосылок низкой успеваемости по специальным дисциплинам в вузе; хотя наблюдается систематическая включённость в учебный процесс, преимущественно респонденты ориентированы на спортивную деятельность;

3. социальный характер в сфере физической культуры: респонденты воспринимают физическую культуру как «средство формирования фигуры, совершенствования тела», а спорт – как «средство самоутверждения»; считают, что сделали правильный профессиональный выбор: в случае работы в области физической культуры предпочли бы профессию тренера, однако, их личная физическая культура может быть усовершенствована (например, большинство не закаляется); внимание к другим видам спорта выражается в интересе к боксу; морально-нравственная устойчивость средняя: если участие в схватках «по-договорённости» оценивается как негативное, то относительно возможности выступлений, в которых студенты-борцы в случае высокой оплаты представляли бы другую страну, большинство из них «затрудняется ответить»;

4. девиации: большинство не курит, наркотических и допинг средств не употребляет, редко употребляет спиртное и практикует чрезмерную сгонку веса, время от времени – недосыпание;

5. досуговая деятельность: респонденты удовлетворены содержанием досуга, представляющего преимущественно просмотр телевизионных каналов и видеопродукции, в качестве интересующего жанра художественной литературы предпочитают современную отечественную прозу;

б. социальное положение:

а. общее: большинство – респонденты мужского пола, которые происходят из неравных семей (отец – рабочий, мать – сотрудник сферы управления) со средним достатком, проживающих в отдельных квартирах; данное положение поддерживается, в том числе, и трудовой деятельностью студентов-борцов; преобладающий прототип имеет среднее (полное) общее образование и представлен преимущественно студентами II курса;

б. социальный статус в спорте: большинство респондентов является кандидатами в мастера спорта по избранному виду

спортивной борьбы, которые повышали свою спортивную квалификацию преимущественно до поступления в вуз; их лучшими результатами по избранному виду спортивной борьбы являются победы на городских чемпионатах; вопрос о наличии у респондентов спортивных разрядов кроме основного «ставит их в тупик»; преобладающий прототип представлен преимущественно дзюдоистами.

## **II. Академическая успеваемость студентов-борцов по специализации**

Среднее арифметическое академической успеваемости студентов ( $n = 64$ ) по специальной дисциплине «Теория и методика избранного спорта (спортивная борьба)» составило  $33,3 \pm 1,9 \%$ , среднее квадратическое отклонение выборочного среднего арифметического –  $15,4 \%$  (за  $100 \%$  принято содержание программы указанной дисциплины). Распределение вариант данной характеристики соответствует нормальному закону: по критерию Колмогорова-Смирнова  $\lambda = 0,94$ , соответственно, доверительная вероятность данного утверждения –  $40,0 \%$ , что явно больше, чем критическое значение величины достигнутого уровня значимости “р” (которое соответствует  $5 \%$ ). Таким образом, полученное выборочное среднее арифметическое рассматриваемой характеристики является состоятельной, несмещённой и эффективной оценкой математического ожидания академической успеваемости по избранной специализации всей генеральной совокупности студентов-борцов СПб ГУФК имени П. Ф. Лесгафта:  $29,5 \% \leq \mu \leq 37,1 \%$  с доверительной вероятностью  $95 \%$ . Объём выборки позволил определить порядок точности оценки интересующего показателя: величина отклонения от истинного значения составила  $3,8 \%$  с доверительной вероятностью  $95 \%$ .

## **III. Модели-макеты социального портрета студентов-борцов в зависимости от уровня их академической успеваемости по избранной специализации**

В результате данного исследования были выявлены три модели-макета социального портрета студентов-борцов в зависимости от уровня их академической успеваемости по избранной специализации: высокой, средней и низкой.

К сожалению, ни одна из выявленных моделей-макетов социальных портретов студентов-борцов не соответствует его модели-эталону полностью. Так, высокая академическая успеваемость студентов-борцов по избранной специализации предполагает должный уровень подготовленности к будущей деятельности по специальности, однако, принципиально иную мотивацию: респонденты данной микрогруппы считают, что ошиблись в выборе профессии. Средняя академическая успеваемость по избранной специализации, в свою очередь, обнаруживает посредственную моральную устойчивость при склонности к работе в сфере физической культуры. Низкой академической успеваемости по избранной специализации соответствует низкий социальный статус в спорте, что

является серьёзным препятствием к успешной профессиональной деятельности в будущем, проявлению в рамках последней управленческих способностей, получению удовлетворения от её результатов.

**Модель-макет социального портрета студентов с высокой академической успеваемостью по спортивной борьбе как специальной дисциплине** (рис. 4)<sup>6</sup> почти не предполагает соответствия планов на будущее студентов-борцов – эталону. Их учебная деятельность характеризуется средней академической успеваемостью в вузе (что ниже в сравнении со школьной успеваемостью) и эффективно согласовывается с результативной спортивной деятельностью, подразумевая лишь периодическое посещение учебных занятий. Их социальный характер в сфере физической культуры отличается комплексным восприятием физической культуры и инновационным пониманием спорта, средней морально-этической устойчивостью. Печально, что даже, несмотря на имеющееся у респондентов среднее специальное физкультурное образование и высокую академическую успеваемость по специализации, сделанный ранее профессиональный выбор в настоящий период оценивается студентами-борцами негативно. Их социальное здоровье характеризуется довольно сильно развитыми склонностями к отрицательно окрашенному девиантному поведению. Досуговая деятельность, содержанием и результатами которой респонденты удовлетворены, оптимально обеспечивает высокую академическую успеваемость по специализации и достаточно продуктивную спортивную деятельность, что, в свою очередь, способствует повышению их социального статуса в спорте. Однако общее социальное положение рассматриваемой микрогруппы студентов-борцов лишь наполовину способствует их прогрессивному развитию. Данная модель-макет преимущественно отражает социальный портрет студентов-борцов греко-римского стиля, обучающихся на III курсе. Выявленный социальный портрет студентов-борцов может быть кратко обозначен как **«скептически настроенный, комплексно и наиболее профессионально подготовленный тип».**

***Описание модели-макета социального портрета студентов с высокой академической успеваемостью по спортивной борьбе как специальной дисциплине:***

---

<sup>6</sup> На рисунках 4, 5 и 6 без выделения обозначены характеристики, не дающие однозначной зависимости при сравнении меньших отклонений в полноценном профессионально ориентированном социальном портрете студентов-борцов и величины академической успеваемости по специализации, светло-серым цветом отмечены характеристики, предполагающие такую зависимость прямо пропорционального характера, средне-серым – частично прямую зависимость, тёмно-серым – обратную зависимость.

Рядом с каждой характеристикой в скобках сначала приведены данные академической успеваемости по специализации (в процентах), потом – о количестве респондентов (в процентах), выбравших указанный вариант ответа.

1. планы на будущее: респонденты с уверенностью 70-90 % в ближайшие пять-семь лет планируют обзавестись детьми и получить несколько высших образований, спортивную карьеру – закончить на высших ступенях пьедесталов почёта городских и местных чемпионатов, в качестве будущей области трудовой деятельности выделяют сферу управления;

2. учебная деятельность респондентов характеризуется периодической посещаемостью учебных занятий, удовлетворительной и хорошей общей академической успеваемостью, что на два порядка ниже в сравнении с их школьной успеваемостью; ориентация на интеграцию учебного и спортивного видов студенческой деятельности является одной из важных предпосылок высокой успеваемости по специальным дисциплинам;

3. социальный характер в сфере физической культуры: респонденты воспринимают все компоненты физической культуры комплексно, в их единстве и взаимосвязи, характеризуются инновационным пониманием спорта; считают, что могли сделать лучший и принципиально иной профессиональный выбор; в случае трудовой деятельности в области физической культуры смогли бы эффективно работать по любой профессии; их личная физическая культура находится на довольно высоком уровне (например, большинство систематически закаляется); интересуются всеми видами спорта, что предполагает их высокую эрудицию по будущей специальности; морально-нравственная устойчивость средняя: если выступления, в которых студенты-борцы в случае высокой оплаты представляли бы другую страну, оцениваются ими как негативные, то относительно участия в схватках «подоговорённости» большинство «затрудняется ответить»;

4. девиации: большинство систематически курит, время от времени употребляет спиртное и практикует чрезмерную сгонку веса, редко – недосыпает, наркотических и допинг средств не употребляет;

5. досуговая деятельность: респонденты удовлетворены содержанием досуга, представляющего преимущественно занятие садоводством / цветоводством, в качестве интересующего жанра художественной литературы предпочитают фантастику;

6. социальное положение:

а. общее: большинство – респонденты мужского пола, которые происходят из неполных семей (мать – представительница научной интеллигенции) с более чем низким достатком, работают и снимают жилплощадь; преобладающий прототип имеет среднее специальное образование и представлен преимущественно студентами III курса;

б. социальный статус в спорте: большинство респондентов является мастерами спорта по избранному виду спортивной

борьбы, которые повышают свою спортивную квалификацию на протяжении всей спортивной карьеры; их лучшими результатами по избранному виду спортивной борьбы являются победы на чемпионатах России; респонденты имеют более трёх спортивных разрядов кроме основного; преобладающий прототип представлен преимущественно борцами греко-римского стиля.

**Модель-макет социального портрета студентов со средней академической успеваемостью по спортивной борьбе как специальной дисциплине (рис. 5) предполагает лишь некоторое соответствие планов на будущее студентов-борцов – эталону. Их учебная деятельность характеризуется хорошей и отличной академической успеваемостью в вузе, что на два порядка выше в сравнении с их школьной успеваемостью, но, к сожалению, не согласовывается с результативной спортивной деятельностью: студенты отдают приоритет систематическому включению в образовательный процесс. Их социальный характер в сфере физической культуры отличается преобладающим восприятием компенсаторного потенциала физической культуры, пониманием спорта как «состязания, направленного к достижению высших результатов», посредственной морально-этической устойчивостью. Их социальное здоровье характеризуется значительным отсутствием склонностей к отрицательно окрашенному девиантному поведению.**

6 рисунков ниже











Содержание досуговой деятельности не приносит респондентам должного удовлетворения: являясь одной из важных предпосылок максимальной реализации личностных способностей, обеспечивает только хорошую академическую успеваемость в вузе. Спортивная деятельность студентов-борцов оставляет желать большей продуктивности, в то время как их социальное положение вне спорта позволяет уделять более пристальное внимание всестороннему и гармоническому развитию личности. Данная модель-макет преимущественно отражает социальный портрет будущих выпускников, которые в процессе спортивной карьеры практиковали занятия вольной борьбой. Выявленный социальный портрет студентов-борцов может быть кратко обозначен как «социально здоровый, теоретически “подкованный”, но морально неустойчивый тип с перспективой спортивного роста после окончания вуза».

Описание модели-макета социального портрета студентов со средней академической успеваемостью по спортивной борьбе как специальной дисциплине:

1. планы на будущее: респонденты с уверенностью менее 70 % в ближайшие пять-семь лет планируют: достичь высокого материального положения, процесс получения образования завершить на уровне её первой высшей ступени, спортивную карьеру – закончить на высших ступенях пьедесталов почёта чемпионатов России и Европы, в качестве будущей сферы трудовой деятельности выделяют область физической культуры;

2. учебная деятельность респондентов характеризуется хорошей и отличной общей академической успеваемостью, что на два порядка выше в сравнении с их школьной успеваемостью и является одной из важных предпосылок средней успеваемости по специальным дисциплинам в вузе; наблюдается преимущественная ориентация респондентов на учебную деятельность, что подтверждается их систематической включённостью в учебный процесс;

3. социальный характер в сфере физической культуры: респонденты воспринимают физическую культуру как «средство снятия психического напряжения», а спорт – как «состяжание, направленное к достижению высших результатов»; считают, что сделали правильный профессиональный выбор: в случае работы в области физической культуры предпочли бы профессию тренера, однако, их личная физическая культура может быть значительно усовершенствована (например, большинство не закаляется); внимание к другим видам спорта выражается в интересе к фигурному катанию; морально-нравственная устойчивость посредственная: если участие в схватках «по-договорённости» оценивается негативно, то возможность выступлений, в которых студенты-борцы в случае высокой оплаты представляли бы другую страну, к сожалению, – позитивно;

4. **девиации:** большинство не курит, наркотические и допинг средства не употребляет; недосыпание для данной группы респондентов не характерно; они редко употребляют спиртное и практикуют чрезмерную сгонку веса;

5. **досуговая деятельность:** респонденты не удовлетворены содержанием досуга, представляющего преимущественно посещение дискотек и развлечения в общении с друзьями; в качестве интересующего жанра художественной литературы предпочитают журналы различного профиля;

б. **социальное положение:**

а. **общее:** большинство – респонденты мужского пола, которые происходят из среднеобеспеченных семей (отец – тренер или рабочий, мать – домохозяйка), проживающих в отдельных квартирах; большинство не работает; преобладающий прототип имеет среднее (полное) общее образование и представлен преимущественно студентами IV курса;

б. **социальный статус в спорте:** спортивная квалификация большинства респондентов по избранному виду спортивной борьбы соответствует II разряду, представители данной микрогруппы повышали свою спортивную квалификацию преимущественно до поступления в вуз; их лучшими результатами по избранному виду спортивной борьбы являются победы на соревнованиях местного масштаба; в среднем имеют только один спортивный разряд кроме основного; преобладающий прототип представлен преимущественно студентами, занимающимися вольной борьбой.

Модель-макет социального портрета студентов с низкой академической успеваемостью по спортивной борьбе как специальной дисциплине (рис. 6) предполагает частичное соответствие планов на будущее студентов-борцов – эталону. Учебная деятельность характеризуется систематической посещаемостью и высокой академической успеваемостью в вузе, согласовывается со спортивной деятельностью высокой мотивации и невысокой квалификации. Социальный характер в сфере физической культуры отличается инновационным восприятием физической культуры и пониманием спорта как «занятия, выбранного для респондентов родителями»; довольно высокой морально-этической устойчивостью. Социальное здоровье характеризуется лишь некоторым отсутствием склонностей к отрицательно окрашенному девиантному поведению. Содержание досуговой деятельности, которой респонденты в среднем удовлетворены, оптимально обеспечивает высокие мотивацию и академическую успеваемость в вузе, в то время как академическая успеваемость по специализации и эффективность спортивной деятельности могут быть значительно улучшены. В целом спортивная деятельность характеризуется нестабильностью и низкой оперативной продуктивностью, что

контрастирует с довольно стабильным социальным положением вне сферы спорта. Данная модель-макет преимущественно отражает социальный портрет дзюдоисток, обучающихся на II курсе. Выявленный социальный портрет студентов-борцов может быть кратко обозначен как «**высоко мотивированный тип, позитивно настроенный, но неадекватно оценивающий реальность**».

**Описание модели-макета социального портрета студентов с низкой академической успеваемостью по спортивной борьбе как специальной дисциплине:**

1. **планы на будущее:** респонденты с уверенностью в 90-100 % в ближайшие пять-семь лет планируют «создать семью» и завершить процесс получения высшего образования на уровне магистратуры, спортивную карьеру – закончить на высших ступенях пьедесталов почёта Олимпийских игр, в качестве будущей области трудовой деятельности выделяют сферу образования;

2. **учебная деятельность** респондентов характеризуется систематической посещаемостью учебных занятий и отличной общей академической успеваемостью, что на порядок выше их школьной успеваемости и контрастирует с низкой успеваемостью по специальным дисциплинам в вузе; наблюдается преимущественная ориентация респондентов на спортивную деятельность;

3. **социальный характер в сфере физической культуры:** респонденты воспринимают физическую культуру с инновационных позиций, а спорт – как «занятие, выбранное для них родителями»; считают, что сделали правильный профессиональный выбор: в случае работы в области физической культуры предпочли бы профессию преподавателя по физической культуре; их личная физическая культура может быть некоторым образом усовершенствована (например, большинство закаляется только периодически); внимание к другим видам спорта выражается в интересе к боксу; морально-нравственная устойчивость в сравнении с другими типами социального портрета студентов-борцов – чуть выше среднего: если участие в схватках «подоговорённости» оценивается как негативное, то относительно возможности выступлений, в которых студенты-борцы в случае высокой оплаты представляли бы другую страну, большинство из них «затрудняется ответить»;

4. **девиации:** большинство практикует регулярное недосыпание, время от времени курит и употребляет наркотические вещества, редко – допинг средства; не употребляет спиртное и не практикует чрезмерную сгонку веса;

5. **досуговая деятельность:** респонденты более или менее удовлетворены содержанием досуга, представляющего преимущественно занятие рукоделием и ручным трудом, в качестве интересующего жанра художественной литературы предпочитают мистику, книги ужасов;

6. **социальное положение:**

*а. общее: большинство – респонденты женского пола, которые происходят из семей с неясным социальным положением: отец – безработный, мать – пенсионерка, но уровень материального положения как у «вполне обеспеченных людей», респонденты не работают, а вопрос о месте жительства поставил их «в тупик»; преобладающий прототип имеет среднее (полное) общее образование и представлен преимущественно студентками II курса;*

*б. социальный статус в спорте: большинство респондентов имеют I юношеский разряд по избранному виду спортивной борьбы, повышали свою спортивную квалификацию преимущественно в процессе обучения в вузе; их лучшими результатами по избранному виду спортивной борьбы являются победы на чемпионатах Европы; вопрос о наличии у респондентов спортивных разрядов кроме основного «ставит их в тупик»; преобладающий прототип представлен преимущественно дзюдоистками.*

#### **Выводы:**

1. Модель-эталон социального портрета студентов-борцов представлена комплексом идеальных величин рассматриваемых характеристик. На примере СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта преобладающий в социальной группе прототип соответствует модели-эталону на 42,5 %.

2. Полученное выборочное среднее арифметическое академической успеваемости студентов по специальной дисциплине «Теория и методика избранного спорта (спортивная борьба)» является состоятельной, несмещённой и эффективной оценкой математического ожидания академической успеваемости всей генеральной совокупности студентов-борцов СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта по избранной специализации:  $29,5\% \leq \mu \leq 37,1\%$  с доверительной вероятностью 95 %. Объём выборки позволил определить порядок точности оценки анализируемого показателя: величина отклонения от истинного значения составила 3,8 % с доверительной вероятностью 95 %.

3. Более высокая академическая успеваемость по спортивной борьбе как специальной дисциплине СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта на 46,3 % соответствует меньшему диапазону отклонений в сравнении с моделью-эталонном социального портрета студентов-борцов, на 17,5 % – предполагает обратную зависимость величин избранных характеристик. 36,2 % рассматриваемых характеристик не дают однозначных связей с уровнем академической успеваемости студентов-борцов СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта по специализации.

## КВАЛИФИКАЦИЯ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ КАК КРИТЕРИЙ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д. А. Михайлова

**Введение.** Социальный характер – совокупность ценностных ориентаций, типичных, свойственных личности в данном обществе (Кон И. С., 1967). Комплекс ценностных ориентаций, предопределяющий успешность будущей педагогической деятельности студентов физкультурного вуза, является их социальным характером в сфере физической культуры.

Социальный характер студентов-борцов в сфере физической культуры является, с одной стороны, некоторой предпосылкой, своеобразным ограничителем, либо, напротив, – индивидуальным преимуществом, к достижению ими определённого уровня профессиональных знаний и умений; с другой, – следствием достигнутого студентами-борцами уровня образованности, предполагающего ориентацию на сугубо определённые ценности, формирование которых осуществляется, преимущественно, в рамках учебного процесса. Академической успеваемости студентов-борцов отводится информационная роль: анализ и оценка величин данного показателя даёт возможность разработки путей коррекции социального характера в сфере физической культуры. Ценностные ориентации выполняют контролирующую функцию: их целенаправленная трансформация позволяет стимулировать достижение студентами-борцами должного уровня образованности (Михайлова Д. А., 2005).

Под квалификацией традиционно принято понимать уровень подготовленности, который показывает, как степень достижений в прошлом, так и степень годности к какому-либо виду деятельности в настоящем. В широком смысле, квалификацию спортсмена можно определить как меру его комплексной подготовленности, проектируемую через взаимосвязь следующих компонентов:

- ✓ уровня и частоты достижений данного спортсмена в избранных видах спорта;
- ✓ степени готовности данного спортсмена к активному участию в соревновательной деятельности по избранным видам спорта;
- ✓ единовременно выполненных спортивных разрядов данным спортсменом в избранных видах спорта;
- ✓ частоты подтверждения спортивных разрядов данным спортсменом в избранных видах спорта;
- ✓ профиля “социального характера в сфере физической культуры” данного спортсмена, определяющего уровень его спортивных достижений в будущем.

В основу характеристики спортивной квалификации студентов-борцов СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта был положен анализ следующих показателей: реального и планируемого уровней спортивных достижений студентов специализации в избранном виде спортивной борьбы, квалификации по избранному виду спортивной борьбы, квалификаций по другим видам спорта, временных интервалов спортивных достижений и получения (подтверждения) спортивных разрядов.

Разработанная типология социального характера в сфере физической культуры в зависимости от квалификации студентов специализации по избранному виду спортивной борьбы способствует адекватному подбору решений в возникающих педагогических ситуациях:

- выбора путей коррекции социального характера в сфере физической культуры в условиях стимулирования роста спортивного мастерства студентов-борцов;
- постановки долгосрочных целей подготовки спортсменов-борцов в зависимости от типа социального характера каждого в сфере физической культуры и с учётом их занятости в рамках учебного процесса вуза.

**Цель исследования** – оценить спортивную квалификацию студентов-борцов СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта и её информативные возможности в определении их социального характера в сфере физической культуры.

**Методы, применяемые в процессе исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников; формализованное интервьюирование с использованием авторской анкеты «Ключевые виды деятельности у студентов-борцов»; методы статистической обработки материалов.

**Организация исследования.** Было опрошено 64 студента-борца СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта: 35 респондентов тренерского факультета (16 – I курса, 19 – II курса) и 29 – педагогического (13 – III курса и 16 – IV курса).

#### *Динамика спортивного мастерства студентов-борцов*

**Задача исследования** – определить диапазон темпов роста спортивного мастерства студентов-борцов СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта.

**Результаты.** Выявлена положительная динамика реального уровня достижений (рис. 1 и рис. 2): к IV курсу около 5,0 % студентов-борцов одержали победы на Чемпионатах Европы по избранному виду спортивной борьбы; кроме того, за время обучения в Университете почти в два раза увеличилось число чемпионов России (с 5,6 % на I курсе – до 9,1 % на IV курсе, соответственно). Можно отметить значительное повышение уровня спортивных достижений на соревнованиях местного масштаба среди студентов-борцов III курса (40,0 %; рис. 1).

Анализируя планируемый студентами-борцами уровень спортивных достижений (рис. 2), можно отметить преимущественную ориентацию второкурсников к достижению в будущем побед на Чемпионатах Европы и

Олимпийских Играх (21,1 % и 31,6 %) при абсолютном отсутствии подобных планов у студентов-борцов III курса. Студенты-борцы IV курса также уже не ориентированы на участие в соревнованиях наивысшего уровня.

Почти три четверти студентов-борцов (70,0 %; рис. 3) – кандидаты в мастера спорта по избранному виду спортивной борьбы, мастеров спорта – в семь раз меньше (10,0 %), причём большинство из них – студенты старших курсов (15,4 % из студентов-борцов III курса и 12,5 % из студентов-борцов IV курса).

Чуть менее трети студентов-борцов (29,7 %; рис. 4) имеют один разряд по другому виду спорта, около 10,0 % – два, почти 5,0 % – три разряда, кроме основного. Выявлена близкая к положительной динамика квалификаций студентов-борцов по другим видам спорта от курса к курсу: при неизменном количестве на I и IV курсах (по 37,5 %) студентов-борцов, имеющих один спортивный разряд, кроме основного, число не имеющих спортивных разрядов по другим видам спорта за период обучения в Университете сократилось почти на 15,0 %, а количество имеющих 2-3 и более спортивных разрядов увеличилось почти в два раза (с 12,6 % – до 25,0 %). С другой стороны, примечательным является достаточно большой процент не имеющих спортивного разряда среди второкурсников (73,7 %) и полное отсутствие студентов-борцов, имеющих 2-3 и более спортивных разрядов на III курсе. Спортивные достижения (57,8 %) и спортивные разряды (70,3 %) большинства студентов-борцов (рис. 5 и рис. 6) являются результатом физического совершенствования, которое осуществлялось преимущественно только в школьные годы.

Только среди второкурсников (рис. 6) имеются студенты-борцы, относящиеся к получению новых и подтверждению присвоенных ранее спортивных разрядов несерьёзно (около 5,0 %). В то же время, половина будущих выпускников представляет собой таких студентов-борцов, которые регулярно выполняют установленные требования с целью официальной фиксации изменений своей спортивной квалификации.

**Обсуждение.** Если реальный уровень достижений в избранном виде спортивной борьбы (рис. 1) предполагает, что большинство студентов-борцов (61,4 %) оказывается в числе сильнейших на Чемпионатах города, то планируемый – соответствует победам на Чемпионатах России (25,0 %), что позволяет сделать вывод о сильно выраженной мотивации респондентов к повышению уровня спортивных достижений. На примере студентов-борцов III курса (рис. 1 и рис. 2) очевидно, что осуществление планов на уровне соревнований местного масштаба не требует значительных временных затрат (46,2 % – по плану, 40,0 % – реально). В то же время на уровне Чемпионатов России реализация запланированного требует 2-3-х лет интенсивной работы: если наиболее ориентированы в рамках достижений данного уровня первокурсники (37,5 %), то в большей степени их осуществляют уже будущие выпускники (9,1 %).

Таким образом, от курса к курсу заметно линейное повышение адекватности восприятия студентами-борцами своих возможностей с дальнейшим использованием последних в достижении реально поставленных целей.

Приятно отметить (рис. 3) отсутствие среди студентов-борцов старших курсов таких, которые небрежно относятся к своевременному подтверждению имеющихся у них разрядов по избранному виду спортивной борьбы. Нельзя не обратить внимание и на факт того, что к IV курсу микрогруппы перворазрядников и мастеров спорта уравниваются (по 12,5 %) за счёт повышения спортивной квалификации будущих выпускников Университета.

Негативным (рис. 5) является отсутствие каких-либо спортивных достижений у большинства второкурсников (42,1 %) и части студентов III курса (15,4 %). С другой стороны, к IV курсу число студентов-борцов, чьи планы по завоеванию пьедесталов почёта реализовались только в процессе обучения в Университете, увеличилось почти до 20,0 %, также как возросло в два раза (в сравнении с первокурсниками) количество студентов-борцов, систематически занимавших призовые места на протяжении всей спортивной карьеры (до 25,0 %).

#### **Выводы:**

1. Необходимость оптимизации результатов учебной и достижений спортивной деятельности является предпосылкой формирования у студентов-борцов умений к постановке таких целей, реализация которых соответствует их истинным возможностям. Постепенность включения в учебный процесс обуславливает характерность данной тенденции в большей степени для студентов старших курсов.

2. На этапе студенчества большинство спортсменов-борцов поддерживает приобретённую ранее спортивную квалификацию, лишь несколько повышая её на старших курсах.

#### ***Социальный характер студентов-борцов в сфере физической культуры в зависимости от уровня их спортивного мастерства***

**Задача исследования** – определить структуру и степень взаимосвязей квалификации студентов-борцов СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта по избранному виду спортивной борьбы и компонентов их социального характера в сфере физической культуры.

**Результаты.** Чуть более 40,0 % студентов-борцов – дзюдоисты, у четверти респондентов основной вид борьбы – вольная, почти у 17,0 % – греко-римская, у 16,0 % – самбо. Почти три четверти студентов-борцов (70,0 %) – кандидаты в мастера спорта по избранному виду спортивной борьбы, мастеров спорта – в семь раз меньше (10,0 %), только 20,0 % студентов-борцов имеют более низкую спортивную квалификацию.

Мастера спорта активно работают над повышением своей спортивной квалификации на протяжении всей спортивной карьеры и вне зависимости от включенности в учебный процесс (66,7 %). В сравнении –

контрастную группу (студенты специализации, чья квалификация соответствует I юношескому разряду) представляют респонденты, способные к включению только в один ведущий вид деятельности: учебный [корректировали спортивную квалификацию до поступления в Университет (50,0 %)] либо спортивный [активно стали работать над повышением спортивной квалификации только в процессе обучения в Университете (50,0 %)]. Промежуточную группу студентов-борцов [кандидаты в мастера спорта (78,6 %), перворазрядники (77,8 %), имеющие II разряд (100 %)] составили те, кто позитивно относился к повышению спортивной квалификации лишь до поступления в Университет.

Как ни странно, уровень достижений большинства студентов специализации по избранному виду спортивной борьбы не является фактором, определяющим их квалификацию: вне зависимости от величины спортивного разряда студенты-борцы преимущественно являются победителями Чемпионатов города. Причём, только мастера спорта характеризуются прогрессирующими достижениями по избранному виду спортивной борьбы на протяжении всей спортивной карьеры (66,7 %), в то время как кандидаты в мастера спорта (64,3 %) и перворазрядники (66,7 %) занимали призовые места преимущественно до поступления в Университет, остальные – только в процессе обучения в вузе.

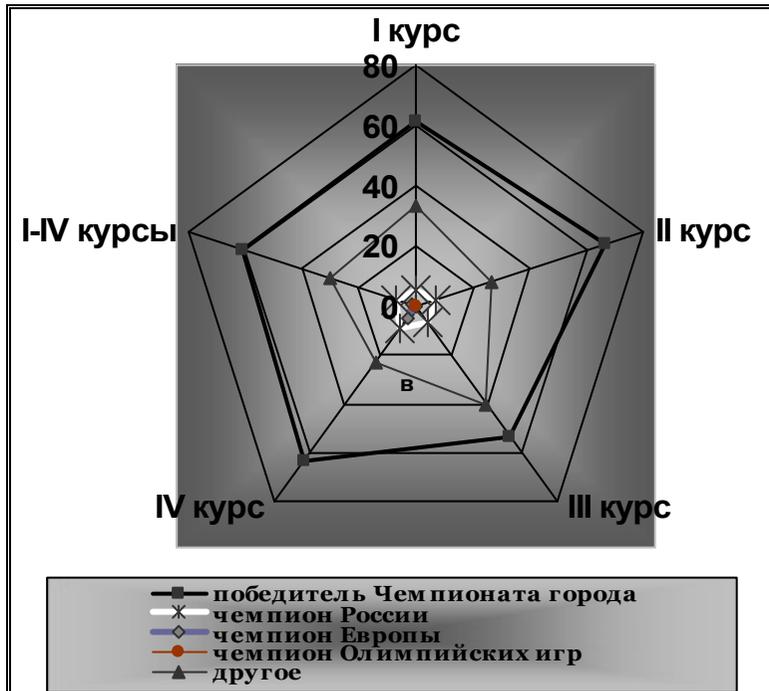
Уровень спортивной квалификации студентов специализации по избранному виду спортивной борьбы даёт возможность предсказать их жизненные планы на ближайшие 5-7 лет<sup>7</sup>. Так, мастера спорта собираются «достичь высокого материального благополучия» (66,7 %) и «найти работу по интересам» (66,7 %), в то время как кандидаты в мастера спорта – «завершить учёбу» (88,1 %). В сравнении – перворазрядники занимают срединную позицию: в их приоритеты входят успешное завершение получения образования (88,9 %) и достижение высокого материального благополучия (88,9 %). Только в жизненных планах студентов-борцов, чья квалификация соответствует II разряду, присутствует позиция «достижение высоких спортивных результатов» (100 %) наряду с успешным завершением включённости в учебный процесс вуза (100 %). Студенты специализации, относящиеся к получению новых и подтверждению присвоенных ранее разрядов по избранному виду спортивной борьбы несерьёзно, планируют, прежде всего, успешно завершить получение образования (100 %).

**Обсуждение.** Анализ первичных ценностных ориентаций в сфере физической культуры в соответствии с квалификацией студентов специализации по избранному виду спортивной борьбы выявляет следующие закономерности<sup>8</sup> (табл. 1):

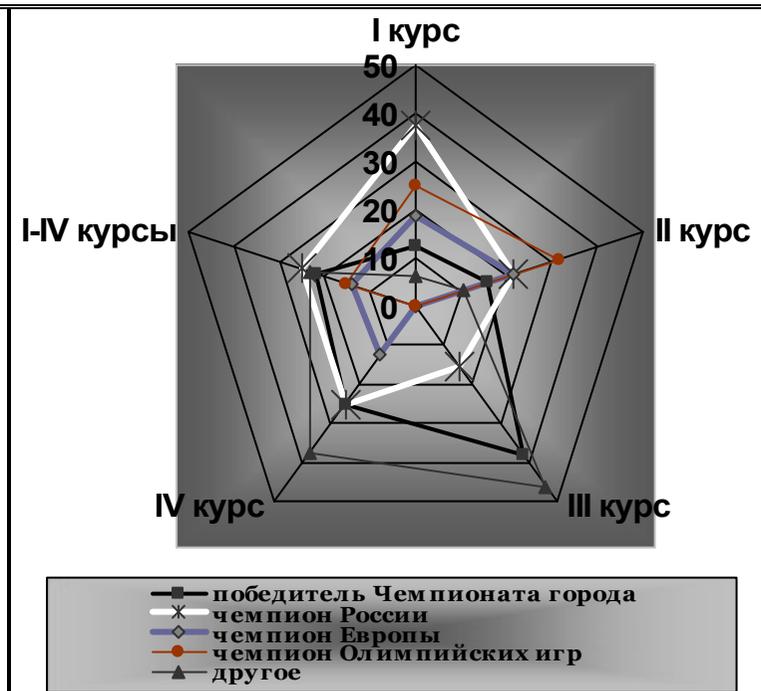
➤ *мастера спорта* воспринимают *спорт* как «средство самоутверждения» (83,3 %); *физическая культура* понимается ими как

<sup>7</sup> Респонденты могли выбрать от 1-го до 3-х ответов.

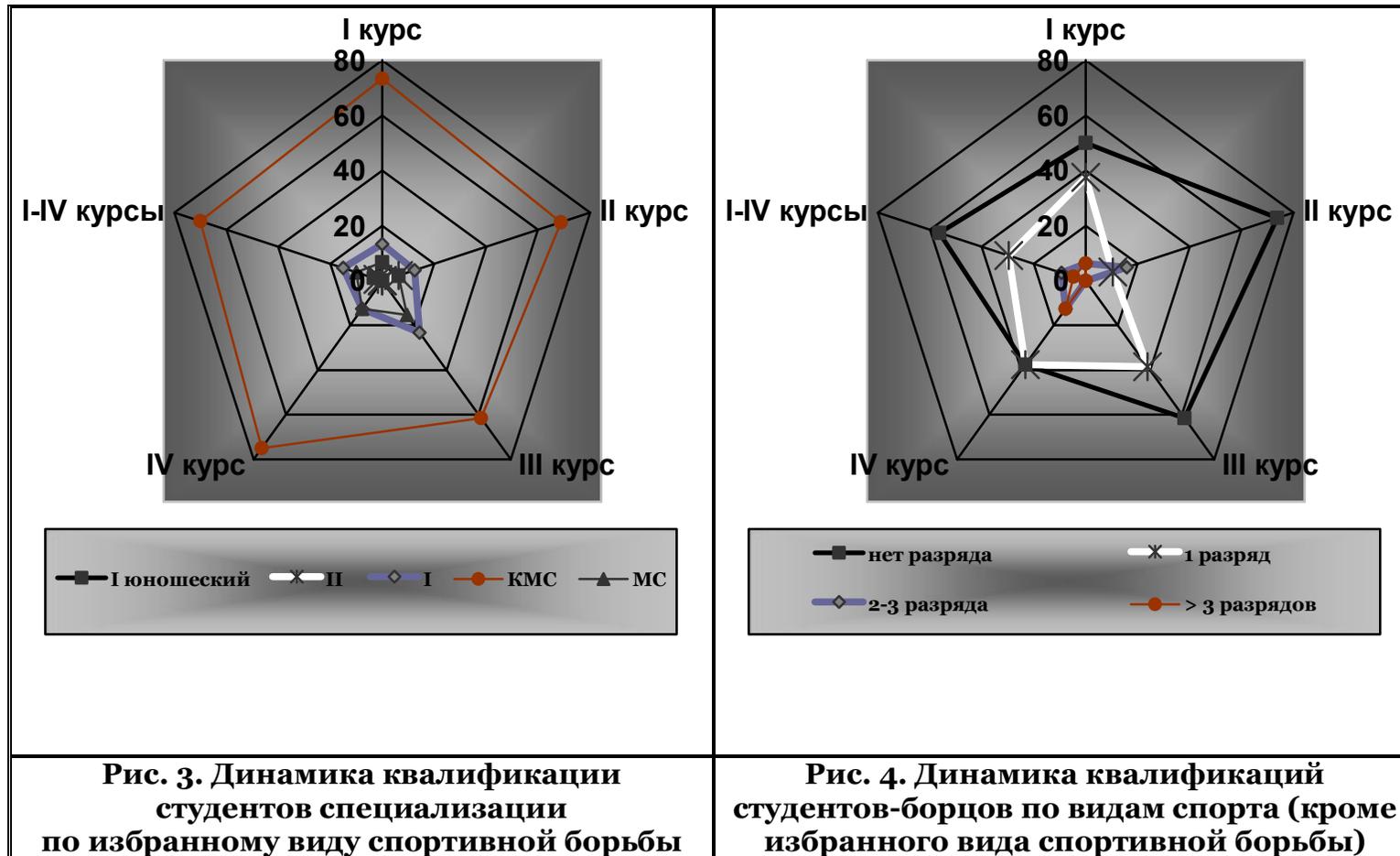
<sup>8</sup> То же.

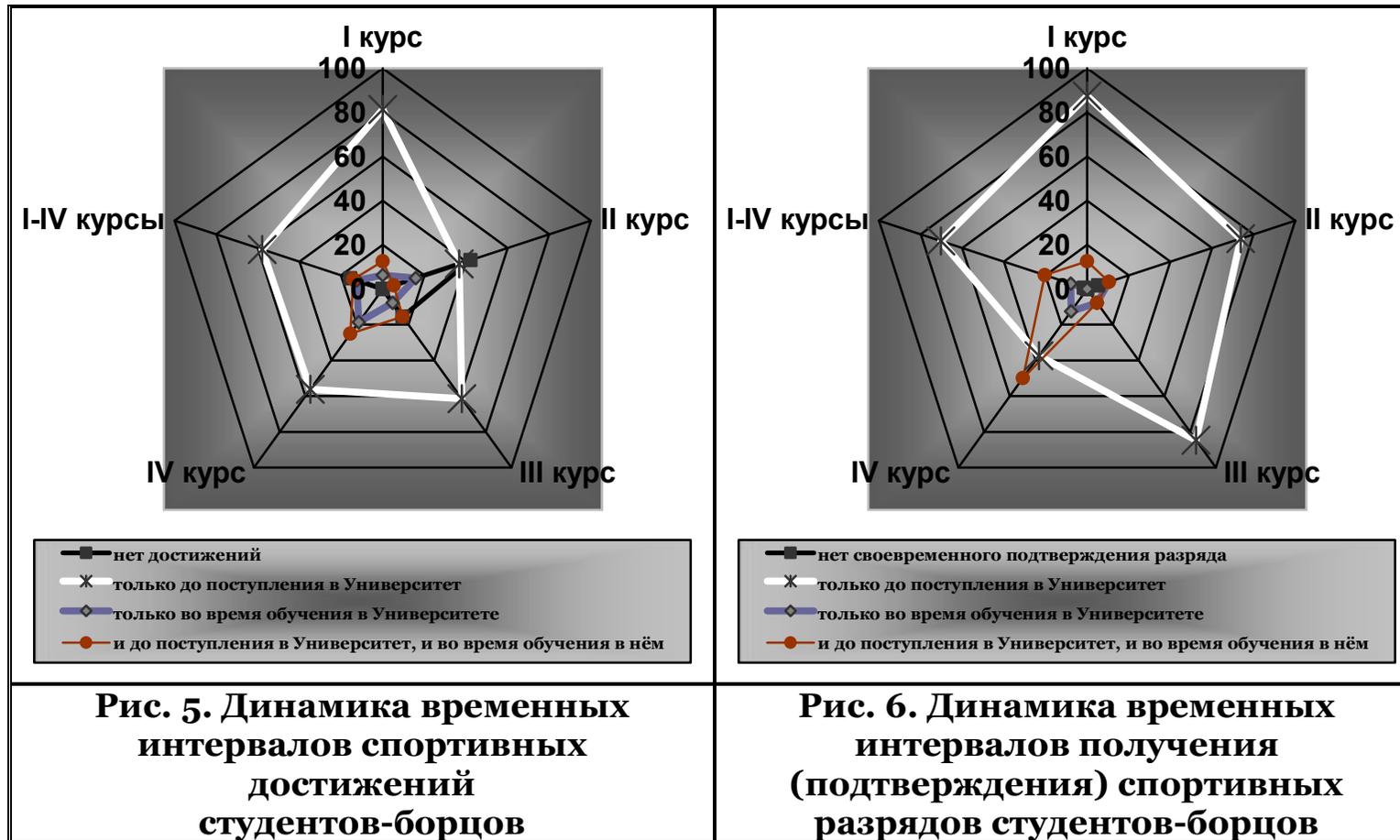


**Рис. 1. Динамика реального уровня спортивных достижений студентов специализации в избранном виде спортивной борьбы**



**Рис. 2. Динамика планируемого уровня спортивных достижений студентов специализации в избранном виде спортивной борьбы**





➤ «средство формирования фигуры» (50,0 %) либо «способ снятия психического напряжения» (50,0 %); наблюдается ориентация на работу в «силовых структурах» (40,0 %); в случае работы в области физической культуры выбрали бы профессию судьи (40,0 %); внимание к другим видам спорта выражается в интересе к гимнастике (66,7 %);

кандидаты в мастера спорта воспринимают спорт как «средство самоутверждения» (81,0 %); физическую культуру понимают как «средство воспитания личности» (73,2 %); работать планируют в «силовых структурах» (57,1 %) либо в сфере физической культуры (57,1 %), в случае занятости в последней выбрали бы профессию тренера (59,5 %); кроме спортивной борьбы проявляют интерес к боксу (66,7 %);

➤ перворазрядники считают, что спорт, – «средство самоутверждения» (57,1 %); физическая культура понимается как «средство воспитания личности» (55,6 %) либо «средство формирования фигуры» (55,6 %); в будущем собираются работать в сфере управления и бизнеса (42,9 %); в случае работы в области физической культуры выбрали бы профессию тренера (50,0 %); из других видов спорта предпочтение отдаётся боксу (55,6 %);

➤ студенты специализации, чья квалификация по избранному виду спортивной борьбы соответствует II разряду, не имеют единственно определенного мнения в восприятии спорта: все опрошенные (100 %) понимают данный социальный институт как «средство самоутверждения» либо «состязание, направленное на достижение высших результатов», либо «игру, самостоятельное выражение соревновательных инстинктов»; в отношении физической культуры также нет чётко выраженного приоритета: все респонденты (100 %) считают, что физическая культура, с одной стороны, – «средство воспитания личности», с другой – «средство формирования фигуры», а также – «способ снятия психического напряжения»; в будущем собираются работать в «силовых структурах» (100 %); в случае работы в области физической культуры выбрали бы профессию сотрудника негосударственного спортивного клуба (100 %); в свободное время интересуются боксом (100 %) либо лёгкой атлетикой (100 %);

студенты специализации, чья квалификация по избранному виду спортивной борьбы соответствует I юношескому разряду, воспринимают спорт как «средство самоутверждения» (100 %) либо «состязание, направленное на достижение высших результатов» (100 %); в то время как в отношении физической культуры нет чётко выраженного приоритета: 100 % считает, что физическая культура – «средство воспитания личности», 100 % – «средство формирования фигуры», 100 % – «способ снятия психического напряжения»; в будущем собираются работать в сфере физической культуры (100 %), в случае работы в которой

приоритет – за профессиями тренера (50,0 %) и предпринимателя (50,0 %);  
в свободное

Таблица 1

**СОЦИАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ  
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ (%)**

N П/П	ПРЕДМЕТ ОРИЕНТАЦИИ	КВАЛИФИКАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ				
		І ЮНОШЕСКИЙ	ІІ	І	КМС	МС
1	СПОРТ	СРЕДСТВО САМОУТВЕРЖДЕНИЯ (100); СОСТЯЗАНИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ДОСТИЖЕНИЕ ВЫСШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ (100)	СРЕДСТВО САМОУТВЕРЖДЕНИЯ (100); ИГРА, «САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИНСТИНКТОВ» (100); СОСТЯЗАНИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ДОСТИЖЕНИЕ ВЫСШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ (100)	СРЕДСТВО САМОУТВЕРЖДЕНИЯ		
				57,1	81,0	83,3
2	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ (100); СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ФИГУРЫ (100); СПОСОБ СНЯТИЯ ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ (100)		СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ (55,6); СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ФИГУРЫ (55,6)	СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ (73,2)	СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ФИГУРЫ (50,0); СПОСОБ СНЯТИЯ ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ (50,0)
3	СФЕРА РАБОТЫ	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (100)	«СИЛОВЫЕ СТРУКТУРЫ» (100)	ДРУГАЯ ОРИЕНТАЦИЯ: УПРАВЛЕНИЕ И БИЗНЕС (42,9)	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (57,1); «СИЛОВЫЕ СТРУКТУРЫ» (57,1)	«СИЛОВЫЕ СТРУКТУРЫ» (40,0)
4	ПРОФЕССИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	ТРЕНЕР (50,0); ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ (50,0)	СОТРУДНИК НЕГОСУДАРСТВЕННОГО КЛУБА (100)	ТРЕНЕР		СУДЬЯ (40,0)
				50,0	59,5	
5	ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА	ГИМНАСТИКА (50,0); БОКС (50,0); ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ (50,0)	БОКС (100); ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (100)	БОКС		ГИМНАСТИКА (66,7)
				55,6	66,7	

➤ время интересуются гимнастикой (50,0 %), боксом (50,0 %) или фигурным катанием (50,0 %).

Показательно, что уровень спортивной квалификации студентов специализации по избранному виду спортивной борьбы позволяет выявить их моральную компетентность в сфере физической культуры. Респондентам был задан вопрос «Считаете ли Вы приемлемым выступление за сборную другой страны в случае высокой оплаты?», на который большинство студентов-борцов (45,3 %) затруднилось ответить (50,0 % мастеров спорта, 51,4 % кандидатов в мастера спорта, 100 % имеющих I юношеский разряд) и лишь 18,9 % заявили, что «для них это неприемлемо». Среди тех, кто утвердительно ответил на предложенный вопрос, 73,7 % – кандидаты в мастера спорта, в то время как большинство студентов-борцов (62,5 %), выбравших позицию «для меня это неприемлемо», является перворазрядниками.

#### **Выводы:**

1. Более высокие показатели квалификации студентов специализации по избранному виду спортивной борьбы дают более чёткий профиль их социального характера в сфере физической культуры, что, бесспорно, подтверждает необходимость активного, продолжительного и прогрессивного включения в деятельность с целью формирования в её контексте ясно выраженных ценностных ориентаций.

2. Наиболее морально защищёнными в сфере физической культуры являются студенты специализации со средней квалификацией по избранному виду спортивной борьбы (I разряд). Группой риска оказываются кандидаты в мастера спорта, составившие около трёх четвертей тех, кто мог бы в случае высокой оплаты отказаться от своих патриотических чувств.

#### **Литература**

1. Кон, И. С. Социология личности / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1967. – С. 13.
2. Михайлова, Д. А. О некоторых условиях целенаправленной трансформации социального характера студентов-борцов / Д. А. Михайлова // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы : вестник БПА / под ред. И. П. Волкова ; Регион. обществ. орг. учёных «Балтийская педагогическая академия». – СПб., 2005. – Вып. 62. – С. 172-173. – С. 196.

## ПЕРЕКИСНОЕ ОКИСЛЕНИЕ ЛИПИДОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

**А.А. Никитин**, кандидат педагогических наук, доцент

**Е.С. Дмитриева**

При организации тренировочного процесса существенное значение имеет разработка высокочувствительных и объективных показателей функциональных возможностей организма и характера изменений, возникающих в них при физических нагрузках. Одним из перспективных направлений в этом аспекте может стать определение крови перекисных продуктов, так как этот показатель отражает интегральные изменения, происходящие во внутренней среде организма. Изменение показателей перекисного окисления липидов (ПОЛ) в крови отражает процессы, протекающие в жидких средах организма, а также в органах и тканях в результате выхода продуктов перекисидации в кровь. Исследование ПОЛ позволяет оценить роль последних в окислительных реакциях.

Известно, что нормальное течение окислительных процессов в организме осуществляется двумя путями: как с помощью оксидазных, так и оксигеназных реакций (Журавлев А.И., Филиппов Ю.Н., 1964; Меерсон Ф.З., 1984). Оксидазный путь биологического окисления реализуется с помощью ферментов с образованием малоактивных продуктов, чаще всего воды и углекислого газа, и исключает, как правило, непосредственное присоединение кислорода к окисляющемуся субстрату. Оксигеназный (неферментативный) путь окисления является свободно радикальным и заключается в непосредственном присоединении молекулы кислорода к окисляющемуся субстрату с образованием свободных радикалов. Этот процесс инициируется двухвалентным железом, адреналином и т.д. В норме эти процессы находятся в определенном равновесии благодаря регулируемому влиянию эндогенной антиокислительной системы (АОС).

В условиях развития в организме различных стрессовых реакций (физические нагрузки, гипоксия, интоксикации и т.д.) происходит активация процессов, характеризующихся увеличением восстановительных форм железа, свободных ненасыщенных жирных кислот, а также адреналина, в результате чего создаются условия для активации ПОЛ (Меерсон Ф.З., 1983).

Сказанное оправдывает использование параметров ПОЛ для выяснения характера биоокислительных процессов, протекающих в организме, а также резервных возможностей эндогенной антиоксидантной системы организма, что в итоге позволит оценить антиокислительный статус организма. Крайне важно проанализировать возможность использования в качестве информативных тестов некоторые нетрудоемкие, но высокочувствительные и валидные показатели ПОЛ. Особенно

перспективен в этом отношении хемилюминесцентный (ХЛ) метод определения ПОЛ плазмы крови.

Хемилюминесценция при перекисном окислении липидов обусловлена рекомбинацией перекисных радикалов (Васильев Р.Ф., 1982, 1984), причем интенсивность свечения отражает концентрацию этих радикалов в системе (Шляпинтох В.Я., 1988; Владимиров Ю.А., 1982). Этот метод отличается простотой, возможностью непрерывной регистрации течения свободнорадикального окисления в биологических субстратах, а также возможностью получения информации о скорости реакций антиоксидантной системы.

**Целью данной работы** явилось выяснение информативной ценности параметров ХЛ для оценки функционального состояния организма спортсменов и выявления признаков предпатологии.

**Материал и методы.** Состояние здоровья спортсменов изучали с помощью общепринятых методов клинико-функционального обследования с включением инструментальных методов исследования. Обследовано 65 спортсменов. Функциональной нагрузкой служила проба с 30 приседаниями в течении 30 секунд с последующим 5-минутным отдыхом, после чего испытуемый выполнял бег на месте 45 секунд с максимально возможной для него интенсивностью. Восстановительный период для него ограничивался также 5 минут. В работе изучали следующие параметры быстрой вспышки ХЛ: интенсивность ХЛ (Березин В.Н., 1992), выраженных в относительных единицах и свидетельствующих об уровне отклонения (УО); скорость ингибирования ХЛ.

Кроме того, изучался интегральный показатель ХЛ, характеризующийся отношением уровня отклонения к уровню возникшей защиты, который применительно к изучаемым показателям.

**Результаты исследований.** Исследования показали, что по направленности изменений изучаемых показателей ХЛ плазмы крови у спортсменов в процессе проведения функциональных проб можно выделить два типа реакции. На рисунке представлена динамика изменения интегрального показателя хемилюминесценции (ИПХ) у спортсменов.

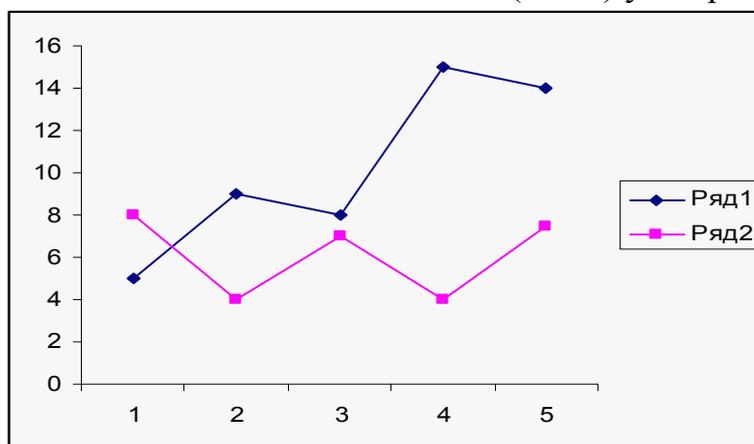


Рис. 1. Типы реакции (1, 2) у спортсменов по данным ИПХ

1. исходные данные,
2. 30 приседаний
3. 5 мин. отдых
4. 45 с, бег
5. 5 мин. отдых

Для первого типа реакции (30 чел.) характерно наличие высокого исходного уровня ИПХ, понижение ИПХ на функциональные как аэробные, так и анаэробные нагрузки, это связано с активацией эндогенной антиокислительной системой. Восстановление ИПХ в период отдыха до исходных значений вследствие достаточных фондов в организме антиокислительных веществ и ферментов, что способствует поддержанию биоокислительного гомеостата.

Противоположная картина установлена у спортсменов, реагирующих по второму типу реакции (35 чел.). Исходный уровень ИПХ у них, как правило, существенно ниже. При физических нагрузках (как аэробных, так и анаэробных) увеличивается, а в период отдыха наблюдается тенденция лишь к его понижению. Общий уровень ИПХ по окончании функциональной пробы у данной группы спортсменов существенно выше исходного, что говорить о нарушении антиокислительных регуляторных механизмов гомеостаза вследствие истощения резервов АОС.

Если рассматривать изменения ХЛ с позиций системного подхода, то важно проанализировать характер сдвигов отдельных параметров ХЛ плазмы крови у спортсменов с различными типами реакций. Для всех лиц, реагирующих по первому типу, характерна синхронность фазовых изменений между показателем периода полузатухания и ИПХ. Для скорости ингибирования типично нарастание в период аэробной нагрузки и отдыха после неё. Иная картина наблюдается у спортсменов, реагирующих по второму типу. У всех спортсменов этой группы отсутствует синхронное изменение показателей периода полузатухания и ИПХ. Так, если значение ПП при аэробной нагрузке и отдыхе после неё повышается, то при анаэробной нагрузке отмечается противоположная направленность данного показателя. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что у лиц, реагирующих по второму типу, имеются специфические физиолого-биохимические особенности, предопределяющие возможность возникновения предпатологических состояний. Различие между двумя типами реакции связано с наличием ряда особенностей, это касается направленности изучаемых показателей, характера фазовых сдвигов ИПХ на нагрузку, а также скорости и степени восстановления последнего до исходного уровня после функциональной нагрузки.

**Заключение.** Использование биохимических результатов в контроле тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов дает возможность судить о направленности и эффективности нагрузки, степени её переносимости и скорости протекания процессов восстановления с

учетом индивидуальных особенностей реакций юных теннисистов. При этом методика использования биохимических параметров крови позволяет выявлять некоторые особенности метаболизма, знание которых способствуют оптимизацию тренировочного процесса. Систематическое применение методов текущего биомеханического контроля в системе комплексной оценки функционального состояния спортсменов создает условия для более рационального планирования средств и методов тренировки юных спортсменов. Выявлены два типа реакции на нагрузку.

Первый тип реакции на нагрузку указывает на достаточную активность восстановительных процессов, свидетельствует о сбалансированности катаболических и анаболических процессов.

При втором типе реакции на нагрузку нарушается взаимосвязь между характером выполняемых нагрузок. Причина такой реакции в том, что спортсмен выполняет нагрузку на фоне незавершенного восстановления.

### **Литература**

1. Березин, Н.В. Окисление циклогексана / Н.В. Березин, Е.Т. Денисов. – М. : Изд-во Моск. гос. ун-та, 1988.
2. Денисов, Е.Т. Цепные реакции окисления углеводов в жидкой фазе / Е.Т. Денисов. – М. : Наука, 1985.
3. Меерсон, Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. – М. : Наука, 1981.
4. Талибов, А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Талибов Абсет Хакиевич ; СПб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 20 с. : ил.
5. Шляпинтох, В.Я. Хемилюминесцентные методы исследования медленных химических процессов / В.Я. Шляпинтох, И.В. Захаров. – М. : Наука, 1986.

## **РАЗРАБОТКА ПРИНЦИПОВ УПРАВЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РАЗЛИЧНЫХ СОСТОЯНИЯХ**

**С.Н. Никитин**, член БПА кандидат педагогических наук, доцент,  
**Н.Ф. Носов**

Теория оптимального управления рекомендует разработать уравнения, при помощи которых можно рассчитать динамику системы в определенные промежутки времени, что мы сделали для системы двигательной деятельности. Для исследования процесса управления человеком двигательными действиями нами была разработана формула 1 (Никитин С. Н., 2005), позволяющая описывать динамику перехода

системы «двигательная деятельность» из состояния «привычности» в состояние «непривычности» и обратно:

$$\boxed{C_2 = N_{\text{сум}} * C_1,} \quad (1) \quad \text{где: } C_1 \text{ – система в состоянии 1;} \\ C_2 \text{ – система в состоянии 2;} \\ N_{\text{сум}} \text{ – суммарная нагрузка.}$$

Пример биомодели процесса управления – гомеостаз, когда  $C_1 = C_2$ , что подтверждается первым принципом биомодели автоматического регулирования – принципом обратимости. В концепции гомеостаза принцип прямого баланса организма и среды заменен принципом баланса, опосредованного двигательной деятельностью организма, что подтверждается вторым принципом биомодели автоматического регулирования – принципом оптимальной готовности.

Теория оптимального управления в третьем положении рекомендует разработать характер информации, необходимый для формирования управляющих воздействий, что позволяет рассматривать суммарную нагрузку ( $N_{\text{сум}}$ ) состоящую из нагрузки социального ( $N_{\text{сум. соц}}$ ) и природного ( $N_{\text{сум. прир.}}$ ) характера:

$$\boxed{N_{\text{сум}} = N_{\text{сум. соц}} * N_{\text{сум. прир}}} \quad (2);$$

Суммарная нагрузка природного характера складывается из нагрузки двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного, болевого анализаторов, оптической нагрузки, термической нагрузки и механической нагрузки звукового диапазона, тактильной нагрузки (локального надавливания и вибрации), которую можно рассчитывать по разработанной нами формуле:

$$\boxed{N_{\text{сум. прир.}} = N_{\text{дв}} * N_{\text{вс}} * N_{\text{опт}} * N_{\text{зв}} * N_{\text{тер}} * N_{\text{так1}} * N_{\text{так2}} * N_{\text{вкус}} * N_{\text{обон}} * N_{\text{бол}}}$$

(3),

где:  $N_{\text{дв}}$  – нагрузка двигательного анализатора;  
 $N_{\text{вс}}$  – нагрузка вестибулярного анализатора;  
 $N_{\text{опт}}$  – оптическая нагрузка;  
 $N_{\text{тер}}$  – термическая нагрузка;  
 $N_{\text{зв}}$  – звуковая нагрузка;  
 $N_{\text{так1}}$  – тактильная нагрузка прикосновения;  
 $N_{\text{так2}}$  – нагрузка вибрационного характера;  
 $N_{\text{вкус}}$  – вкусовая нагрузка;  
 $N_{\text{обон}}$  – обонятельная нагрузка;  
 $N_{\text{бол}}$  – нагрузка болевого анализатора.

В четвертом положении теория оптимального управления рассматривает ограничения на условия, определяющие цель управления, что в нашем случае связано с привычными, непривычными и экстремальными условиями. В качестве задания критериев оптимальности управления по суммарной внешней нагрузке, используются дифференцирование и нормирование нагрузок с учетом их поступления через анализаторы. Проведенные исследования (Стрелец В. Г., Зайцев А. А., 1998) рекомендуют классифицировать вестибулярные нагрузки с учетом условий воздействия внешней среды, что нами было использовано для нормирования нагрузок через все анализаторы, воспринимающие нагрузку из внешней среды (табл. 1).

Таблица 1

Классификация нормирования вестибулярных нагрузок  
(Стрелец В. Г., Зайцев А. А., 1998)

Классификация состояний	Классификация условий	Количественные показатели (у. е.)
критическое	экстремальные	$N_{\text{сум. прир.}} < 0,85$
непривычное	непривычные	$0,85 < N_{\text{сум. прир.}} < 0,95$
привычное	привычное	$0,95 < N_{\text{сум. прир.}} < 1,05$
непривычное	непривычное	$1,05 < N_{\text{сум. прир.}} < 1,15$
критическое	экстремальные	$N_{\text{сум. прир.}} > 1,15$

Ценность расчетных показателей дифференцированной нагрузки через анализаторы состоит в сведении к единому критерию информации о двигательном действии при педагогических исследованиях.

Постоянство гомеостаза предполагает такое совершенство организма, при котором внешние перемены в каждое мгновение компенсировались и уравнивались (Бернар К., 1978), то есть существование организма происходило в состоянии «привычности». Управление процессами, поддерживающими функции организма в определенных границах при непрерывном движении физиологических и биохимических параметров определяется гомеокинезом, является результирующим фактором для состояния «непривычности», что подтверждает пятое положение теории оптимального управления: выбор критерия оптимальности управления по установленному параметру.

Суммарная нагрузка должна быть в пределах условных величин 1,05-1,15 у. е. и 0,95 - 0,85 у. е., тогда система будет находиться в состоянии «непривычности», а константы организма смогут вернуться к исходному уровню, что подтверждается принципом минимизации биомодели автоматического регулирования.

Рассмотрим дифференцирование нагрузок через анализаторы. По мнению В.Н. Платонова (1987) факторы применения сбивающих воздействий могут привести к проявлению следующих основных характеристик:

- способствовать оптимальному повышению уровня тренированности;
- давать не значительный тренировочный эффект или не вызывать его вообще;
- приводить спортсменов к переутомлению или перетренированности.

Более сложен учет нагрузок борцов, для этого следует точно определить длительность упражнений, скорость их выполнения, количество серий, длительность интервалов отдыха и его характер. При этом направленность непрерывных переменных упражнений, наиболее присущих видам единоборств, носит характер смешанного воздействия, и поэтому учитываются лишь по качественным параметрам.

Нами произведено нормирование нагрузки через двигательный анализатор по силовой, временной и пространственной характеристикам для состояний «привычности», «непривычности» и «критического», используя специальные двигательные действия борцов (броски через спину, подхват, через голову) в течение времени отводимого на схватку (6 мин). Для исследования нагрузок через двигательный анализатор использовались разработки Б.И.Тараканова (2000) и Никитина С.Н. (1991). В качестве силовой нагрузки двигательного анализатора использовались отягощения ( $m$ ) на бедро, голень и предплечье.

Таблица 2

Нагрузки силового характера через двигательный анализатор

Ед.из. (у. е.)	Состояния деятельности	Место приложения отягощения ( $m$ )		
		Предплечье (кг)	Бедро (кг)	Туловище(кг)
$N_{дв} < 1,05$	привычное	$m < 0,1$	$m < 0,5$	$m < 2$
$1,15 > N_{дв} > 1,05$	непривычное	$0,1 < m < 5$	$0,5 < m < 5,5$	$2 < m < 7$
$N_{дв} > 1,15$	критическое	$m > 5$	$m > 5,5$	$m > 7$

Использование нагрузки силового характера в виде накладки на предплечье массой до ста грамм ( $m < 0,1$ ) при броске через спину в темпе шесть бросков в минуту для весовой категории 75 килограмм позволяло оставаться борцу в привычном состоянии: все броски были выполнены на оценку «чистая победа», частота сердечных сокращений не превышала 90 ударов в минуту, чистота дыхательных циклов не увеличилась более 20, артериальное давление не превысило критерия 150/100 мм. рт. столба, температура тела не превысила 37 градусов, содержание мочевины в моче достаточно индивидуально и находилось в пределах 220-390 ммоль/л.

Для создания пространственной нагрузки использовалось ограничение подвижности ( $\alpha^0$ ) в коленном суставе, в локтевом суставе и туловища.

Использование нагрузки пространственного характера в виде манжеты на локтевой сустав с ограничением подвижности до одного градуса ( $\alpha < 1$ ) в разгибании сустава при броске через спину в темпе шесть бросков в минуту для весовой категории 75 килограмм позволяло оставаться борцу в привычном состоянии.

Временные нагрузки двигательного анализатора создавалась с помощью изменения частоты ( $f$ ) (темпа) выполнения специального двигательного действия. Вся эта информация представлена в табл. 2, 3, 4.

Таблица 3

## Нагрузки пространственного характера через двигательный анализатор

Ед.из. (у. е.)	Состояния деятельности	Ограничение подвижности сустава ( $\alpha^0$ )		
		Локтевой (градусов)	Коленный (градусов)	Туловище (градусов)
$N_{дв} < 1,05$	привычное	$\alpha < 1$	$\alpha < 5$	$\alpha < 2$
$1,15 > N_{дв} > 1,05$	непривычное	$1 < \alpha < 15$	$5 < \alpha < 15$	$2 < \alpha < 10$
$N_{дв} > 1,15$	критическое	$\alpha > 15$	$\alpha > 15$	$\alpha > 10$

Таблица 4

## Нагрузки временного характера через двигательный анализатор

Ед.из. (у. е.)	Состояния деятельности	Частота ( $f$ ) выполнения приемов (Гц)		
		Предплечье через спину	Бедро подхват	Туловище через голову
$N_{дв} < 1,05$	привычное	$f < 0,1$	$f < 0,06$	$f < 0,15$
$1,15 > N_{дв} > 1,05$	непривычное	$0,1 < f < 0,25$	$0,06 < f < 0,2$	$0,15 < f < 0,3$
$N_{дв} > 1,15$	критическое	$f > 0,25$	$f > 0,2$	$f > 0,3$

Проведенные исследования позволили классифицировать вестибулярные нагрузки по величине ускорений в различных плоскостях, что представлено в табл. 5.

Таблица 5

## Нормирование нагрузок ускорением через вестибулярный анализатор

Ед.из. (у. е.)	Состояния деятельности	Сагиттальная плоскость выполнения, частота ( $f$ ) выполнения (Гц)		
		Наклон головы вперед	Наклон туловища вперед	Страховка вперед
$N_{bc} < 1,05$	привычное	$f < 0,5$	$f < 0,5$	-----
$1,05 < N_{bc} < 1,15$	непривычное	$0,5 < f < 1$	$0,5 < f < 1$	$f < 0,5$
$N_b > 1,15$	критическое	$f > 1$	$f > 1$	$f > 0,5$

Продолжение таблицы 5

Ед.из. (у. е.)	Состояния деятельности	Фронтальная плоскость выполнения, темп выполнения (с)		
		Наклон головы влево-вправо	Наклон туловища влево-вправо	Переворот в сторону
$N_{bc} < 1,05$	привычное	-----	-----	-----
$1,05 < N_{bc} < 1,15$	непривычное	$f < 0,6$	$f < 0,6$	$f < 0,5$
$N_{bc} > 1,15$	критическое	$f > 0,6$	$f > 0,6$	$f > 0,5$
Ед.из. (у. е.)	Состояния деятельности	Горизонтальная плоскость выполнения, темп выполнения (с)		
		Поворот головы влево- вправо	Поворот туловища влево-вправо	Поворот прыжком на 180 град.
$0,95 < N_{bc} < 1,05$	привычное	$f < 1$	$f < 0,5$	$f < 0,6$
$1,05 < N_{bc} < 1,15$	непривычное	$1 < f < 2$	$0,5 < f < 0,6$	$0,6 < f < 1$
$N_{bc} > 1,15$	критическое	$f > 2$	$f > 0,6$	$f > 1$

Нагрузки через зрительный анализатор нормируются по интенсивности ( $I$ ) и частоте излучения ( $f$ ), используя данные М.М. Гуревича (1983), М.Б. Волькенштейна (1988) и Б. И. Чигерева (2001).

Нормирование оптических нагрузок по интенсивности излучения (силе света) представлено в табл. 6.

Таблица 6

Нормирование оптических нагрузок по интенсивности излучения

Состояния деятельности	Количественные показатели интенсивности излучения (лк)
привычное	$3 < I < 30$

непривычное	$1 \cdot 10^{-6} < I < 3$
непривычное	$30 < I < 100$
критическое	$I < 1 \cdot 10^{-6}$
критическое	$I > 100$

Интенсивность излучения, воспринимаемую зрительным анализатором, можно оценить динамическим диапазоном освещенности, воспринимаемого глазом (от  $10^{-9}$  до  $10^5$  люкс). Частоту излучения измеряем длиной волны: от коротковолновых соответствующих фиолетовой гамме ( $\lambda > 370$  нанометров) до длинноволновых, соответствующих красной гамме ( $\lambda < 780$  нанометров).

Нагрузки тактильного анализатора принято характеризовать напряжением отдельных частей тела (частным от деления приложенной к ним силы на площадь ее поперечного сечения, перпендикулярно направлению силы).

Длительность локальной нагрузки давлением от 5 до 50 килопаскалей, приводящей к обратимым деформациям мягких тканей, вызывает анемизацию «смятого» участка ткани и, связанная с раздражением тактильных рецепторов может привести к ощущению дискомфорта (состояние «непривычности»), возникновению боли и снижению работоспособности (состояние «критическое»), что выявлено в исследованиях И. Ф. Образцова, И. С. Адамовича, А. С. Барера (1988).

Классификация нагрузок локального давления представлена в табл. 7.

Таблица 7

Нормирование механических нагрузок статического давления (р) на голову

Состояния деятельности	Величина давления (кПа)
привычное	$p < 5$
непривычное	$5 < p < 50$
критическое	$p > 50$

Нормирование вибрационных нагрузок производится по частотным ( $f$ ) характеристикам (0,1 ÷ 90 герц) и уровню ( $L$ ) вибрации (0 ÷ 150 децибел).

Нормирование вибрационных нагрузок представлено в табл. 8.

Таблица 8

Нормирование вибрационных нагрузок

Состояния деятельности	Частота ( $f$ ) вибрирования (Гц)
привычное	$f < 1$
непривычное	$1 < f < 63$
критическое	$f > 63$

Слуховой анализатор информирует мозг о наличии звуковых колебаний. Скорость звука определяется молекулярной структурой среды и характером межмолекулярных взаимодействий. Нормирование нагрузок производится по частотным ( $f$ ) характеристикам ( $20 \div 20000$  герц) и уровню ( $L$ ) громкости ( $0 \div 150$  децибел).

Нормирование нагрузок по уровню ( $L$ ) громкости при частоте 1 кГц составлено на основании разработок Н. Д. Плохинского (1970) и представлено в табл. 9.

Таблица 9

Нормирование нагрузок по уровню громкости ( $L$ )

Состояния деятельности	Количественный показатель (дБ)
привычное	$30 < L < 80$
непривычное	$80 < L < 100; 0 < L < 30$
критическое	$L > 100$

Важнейшим условием нахождения организма в состоянии «привычности» является поддержание теплового баланса, который устанавливает равновесие между термической нагрузкой и теплообменом организма.

Проведенное нормирование нагрузок, поступающих через анализаторы, позволяет регулировать перевод системы двигательной деятельности из состояния «привычности» в состояние «непривычности» или «критическое», и обратно. Таким образом, для повышения эффективности управления спортсменами двигательными действиями, необходимо использовать дифференцирование и нормирование нагрузок.

-----

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА УПРАВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКОМ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

**С.Н. Никитин**, член БПА кандидат педагогических наук, доцент,  
**Н.Ф. Носов**  
**Н.С. Никитина**

Категория «управление» является составной частью любой системы, что подтверждается анализом системы «Физическая культура» (Агеевец В. У., Михневич Ю. М., 1984; Кунц Г., О Доннел С., 1994; Сейранов С.Г., 1995).

Для решения этих задач на уровне требований практики теория управления двигательными действиями опирается на положения оптимизации, выполняющие функции теоретической основы (Верхошанский Ю. В., 1985; Жмарев Н. В., 1986; Булкин В. А., 1987; Черепов В. А., 1995; Тараканов Б. И., 2000).

Теория оптимального управления разрабатывает методы решения задач по выбору одного из вариантов осуществления управляемого динамического процесса.

Теоретическую основу оптимального управления можно представить в виде пяти положений (Нелюбин В. В. и др., 1999):

- 1) Выбор системы, к которой могут быть приложены управляющие воздействия, оказывающие влияние на ее динамику.
- 2) Разработка уравнения, при помощи которого можно рассчитать динамику системы в определенные промежутки времени.
- 3) Характер информации, необходимый для формирования управляющих воздействий.
- 4) Ограничения на условия, определяющие цель управления.
- 5) Критерии оптимальности управления по установленному параметру.

Целью двигательной деятельности в спорте является эффективное управление центральной нервной системой специальными двигательными действиями, к чему стремятся и для чего работают вышестоящие уровни управления в спорте (Стрелец В. Г., 1969; Горелов А. А., 1980).

Теоретические принципы построения процесса управления спортсменами двигательными действиями были разработаны В. Г. Стрельцом (1969) на основе изучения вестибулосоматических взаимодействий у человека, результатом которых стала биомодель автоматического регулирования.

К биологической модели автоматического регулирования (самоуправления) предлагается применять следующие принципы:

- принцип обратимости: биомодель автоматического регулирования при действии сигнала внешней среды должна иметь возможность обеспечить возврат системы в исходное состояние (состояние «привычности»);
- принцип оптимальной готовности: биомодель автоматического регулирования должна иметь необходимый диапазон регулирования программы двигательной деятельности для возврата системы в состояние оптимальной готовности (состояние «привычности»);
- принцип минимизации (чувствительности): сигнал внешней среды должна быть такой величины по минимуму, при котором возникает

отклонение результата двигательной деятельности от программы деятельности, что требуется введение сигнала результата действия системы автоматического регулирования (блок обратной связи), но система остается в состоянии «привычности»;

- принцип экономизации (затраты энергии на выполнение двигательного действия): сигнал внешней среды по информационной характеристике может совпадать с целью и программой деятельности, что не требует затрат на перестройку программы управления двигательной деятельности;

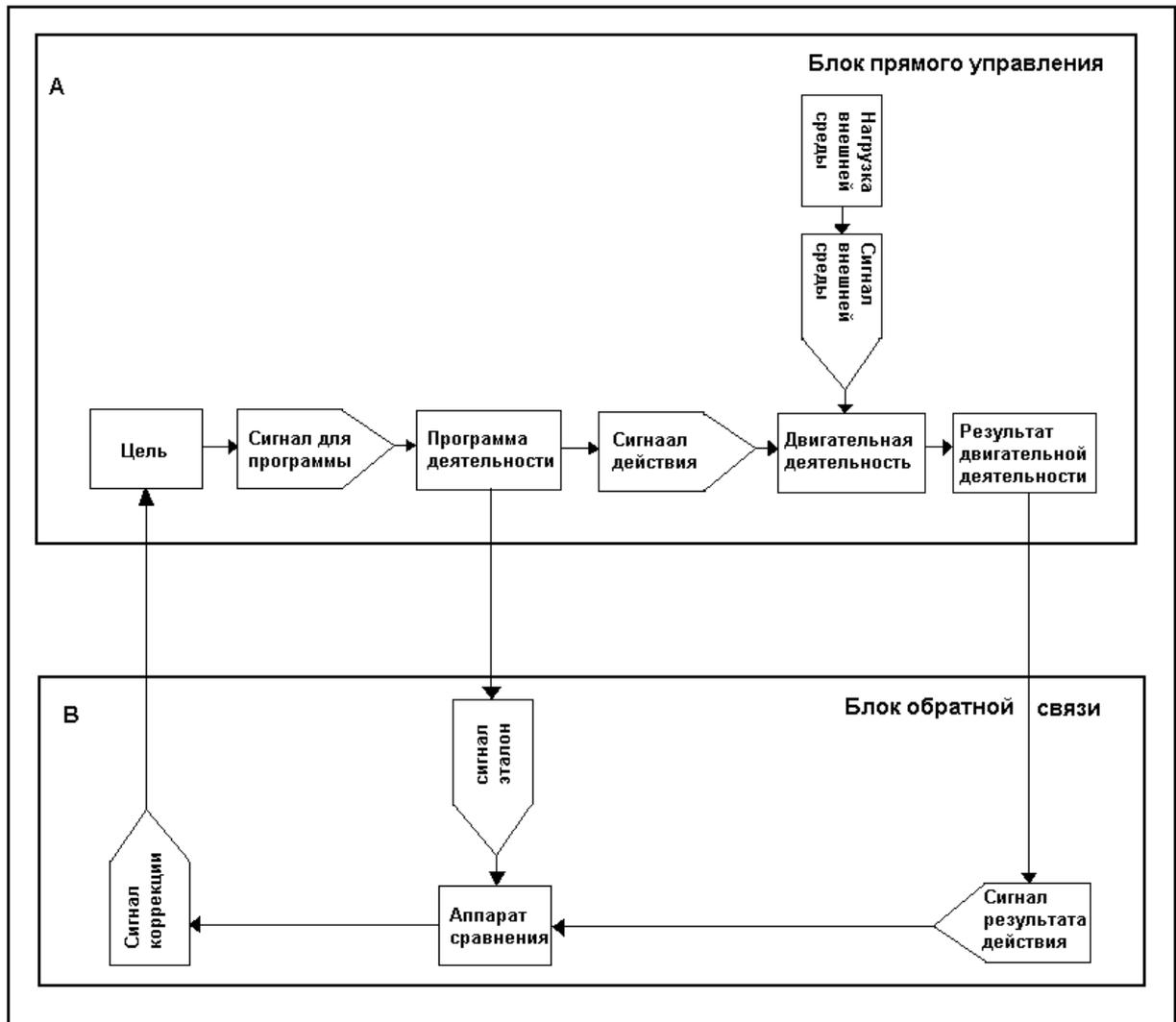


Рис.1 Блок-схема управления двигательными действиями в системе «двигательная деятельность» (биомодель автоматического регулирования)

- принцип максимизации (устойчивости): сигнал внешней среды должен быть не больше такой величины по максимуму, которая не позволяет выйти за пределы доступного диапазона регулируемого

параметра, ибо запредельное отклонение регулируемого параметра влечет за собой поломку системы («критическое» состояние).

Биомодель автоматического регулирования представлена на рис. 1.

В. Г. Стрелец (1969; 1995) рекомендует учитывать следующие характеристики биологической модели автоматического регулирования (самоуправления):

1. Учитывать время задержки начала процесса управления в блоке обратной связи при действии сигнала внешней среды (начало перехода системы в состояние «непривычности»).
2. Определить интервал времени, за которое система переходит из одного состояния в другое состояние «непривычности» при действии сигнала внешней среды и обратно при прекращении действия сигнала внешней среды.
3. Исследовать диапазон дифференцированных нагрузок внешней среды обеспечивающий переход системы в другое состояние.
4. Изменение программы биомодели автоматического регулирования при действии нагрузок внешней среды.

Теоретическую основу функции управления в двигательной деятельности можно рассмотреть с помощью рис. 1.

Согласно современным концепциям управление представляет собой относительно замкнутый цикл операций по выработке, реализации и контролю принимаемых решений. Двигательное действие (комплекс действий), запрограммированное целью выполняемых задач (программ), которые должны выступать как основы «образа потребного будущего», управляется сигналом из центральной нервной системы (Стрелец В. Г., 1972). Сигнал для начала двигательного действия поступает из центральной нервной системы в зависимости от составленной программы. Представленный замкнутый цикл составляет основу механизма управления и содержит не только ответ (двигательное действие) на сигнал природной среды (блок прямого управления А), но и оценку ответа, в виде корректирующего сигнала (результат управления в блоке обратной связи В).

Сигнал результата деятельности, который поступает в аппарат сравнения по блоку обратной связи, сопоставляется с сигналом для составления программы, заложенной в блоке цель управления. На основе сличения, в аппарате сравнения двух сигналов, формируется корректирующий сигнал, поступающий в блок цель управления.

В блоке цель происходит изменение и формируется новый сигнал для программы, а процесс управления повторяется до тех пор, пока сигнал действия и сигнал внешней среды не перестанут влиять на цель с помощью сигнала результата действия, то есть результат управления не совпадет с поставленной целью.

Таким образом, теоретическими основами оптимизации управления выступают принципы биологической модели автоматического регулирования (самоуправления), включающие принципы: обратимости,

оптимальной готовности, минимизации, экономизации и максимизации (устойчивости).

## **ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ ВУЗОВ**

**Л.А. Онучин, Ю.А.Архипова**

Общественные экономические преобразования в стране должны давать импульс новой идеологии в сфере физической культуры и спорта, ориентированной на формирование спортивного, двигательно активного и здорового человека. С одной стороны, каждый человек понимает, что в новых экономических условиях для того, чтобы быть «успешным» - сделать карьеру, продвигаться по службе, стать материально обеспеченным – необходимо быть активным, здоровым и хорошо выглядеть. С другой стороны, одного этого понимания недостаточно, необходимы хотя бы элементарные знания в области физической культуры, владение базовыми двигательными умениями и навыками, которые в своей совокупности составляют уровень физической культуры человека.

Для решения задачи формирования физической культуры человека на одно из ведущих мест в общеобразовательной системе всех уровней выходит так называемое непрофессиональное, неспециальное физкультурное образование человека (НФО). НФО есть совокупность знаний, двигательных умений и навыков, необходимых в жизненной, а нередко и профессиональной деятельности человека (Курамшин Ю.Ф., и др., 1999). Непрофессиональное физкультурное образование студентов идет по двум основным направлениям. Первое – развитие естественных и формирование новых двигательных навыков и физических качеств на оптимальном для человека жизненном уровне. К базовым двигательным навыкам относят: бег, ходьбу, прыжки, метания, плавание. Основными физическими качествами являются: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Безусловно, формирование этого, так называемого «двигательного» компонента физической культуры важно. Однако не менее важно и другое направление – формирование знаний и прикладных умений в области физической культуры. Это общие знания о строении человеческого организма, основные принципы сохранения здоровья и хорошего жизненного тонуса, правила построения и соблюдения режима двигательной активности, влияние занятий физической культурой на здоровье человека. В конечном счете, не просто знания о том, что необходимо сделать, а умение сделать есть результат образования. Поэтому, студент должен уметь правильно построить свой режим дня,

оценить уровень собственного здоровья, уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности, и на основании этого планировать собственную активность, подбирать средства (упражнения) и методы, отвечающие потребностям организма. Однако опыт показывает, что знаний для осуществления перечисленного у студентов не достаточно, что мешает им в организации, например, самостоятельных физкультурных занятий. Преподаватель обязан восполнить дефицит теоретических знаний студента. Решая эту задачу, мы предлагаем студентам отдельный специальный фрагмент урока – методический, в ходе которого в доступной форме студенты знакомятся с основами терминологии, классификацией физических упражнений, способами регуляции нагрузки в ходе выполнения физических упражнений, методами оценки уровня развития физических качеств, уровня физического развития и физической подготовленности.

Как показывает практика, применение методических фрагментов в занятии оптимизирует урок. Программировать фрагменты можно, в соответствии с тематикой занятий, однако, в первую очередь, на наш взгляд необходимо дать знания по способам оценки состояния здоровья. Ее можно проводить по следующим показателям: 1 – отношение студента к той или иной медицинской группе (основная, подготовительная, специальная). В этом аспекте в ходе методического фрагмента урока можно ознакомить студентов с принципами, определения человека к той или иной группе здоровья, а также с особенностями методики занятий физической культурой в той или иной группе. 2 – оценка физического состояния и физической работоспособности студента. Для определения физической работоспособности можно в рамках урока воспользоваться методикой простейших функциональных проб с физической нагрузкой (бег, приседания), по показателям частоты сердечных сокращений (Дембо А.Г., 1975, 1988 и др). В оценке физического состояния (совокупности факторов, обеспечивающих готовность к выполнению физической работы), можно исследовать антропометрические признаки (рост, вес, ЖЕЛ и др). Данные оценки уровней физического состояния и физической работоспособности целесообразно сравнить со средними данными проб и тестов. Исследования подобного рода интересны для студентов и информативны для преподавателя.

После проведения блока методических фрагментов, касающихся оценки состояния здоровья и физического состояния организма, целесообразно, на наш взгляд, несколько фрагментов посвятить физическим качествам – методике их развития и оценки. Блок фрагментов по данной теме органично сочетается, например, со сдачей студентами контрольных нормативов.

Также необходимо научить студентов уметь подобрать упражнения для организации самостоятельных занятий (утренней гимнастикой, комплекс ОФП). Поэтому необходимо ознакомить студентов с основами терминологии, классификацией общеразвивающих упражнений, с

методикой составления отдельных упражнений и комплексов упражнений общеразвивающего характера. Студенты 2-го курса СПбГУСЭ в 3-ем семестре представляют самостоятельно составленный комплекс ОРУ, выполняя зачетное требование, и здесь преподаватель имеет возможность оценить степень усвоения знаний, данных в ходе методических фрагментов по теме «общеразвивающие упражнения».

Подобный «курс» методических фрагментов в ходе урока, на наш взгляд, помогает студентам не только выполнить зачетное требование по предмету, но и пополняет запас знаний и практических умений в области физической культуры, а в конечном счете, способствует решению главной задачи неспециального физкультурного образования – сформировать спортивного, двигательного активного и здорового человека.

-----

### **ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ СУДЬЯМ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

**М.В. Прохорова**, доктор педагогических наук, профессор,  
заслуженный работник высшей школы РФ  
**А.Г. Семенов**, доктор педагогических наук, профессор  
**Н.С. Руденко**

По вопросам судейства и требованиям к судьям в спортивной борьбе высказывались многие специалисты (В.М. Журули, А.Ф. Попов, В.М. Игуменов, А.Н. Блеер, В.П. Ткаченко, В.Г. Резанцев, В.А. Тулупов и др.), что не теряет своей актуальности и сегодня [3]. Это связано с тем, что в спортивной борьбе происходит постоянное изменение правил соревнований, носящее кардинальный характер, что создает большие проблемы в подготовке и работе судейского корпуса [1]. Только за последний год внесено пять значительных изменений, в которых надо не только тщательно разобраться, но и привыкнуть к ним. В то же время подготовка судей в нашей стране, особенно в регионах, не поставлена на серьезную теоретическую и практическую основу. Если в масштабах России судей высокой квалификации достаточно много, то в ряде регионов их количество оставляет желать большего. Например, по Греко-римской борьбе в Санкт-Петербурге, из восьми судей международной категории в настоящее время только трое продолжают судить крупные соревнования, а один эпизодически. В этом плане показательно, что традиционно проводимый турнир памяти В.А. Лаврикова, всегда обслуживался местными судьями высокой категории, а в последние годы организаторы вынуждены были пригласить высококвалифицированных судей из других регионов.

В настоящее время в подготовке судей используется форма краткосрочных семинаров в период проведения соревнований. В то время

как необходимые курсы подготовки судей, которые включали бы теоретическую и практическую подготовку, обмен опытом, практически отсутствуют.

На краткосрочных семинарах судьи получают информацию о последних изменениях и дополнениях в правилах проведения соревнований. Уточняются определенные моменты, особенно те, где судьи могут их трактовать по-разному. Поскольку, работая по настоящим правилам судьи, очень серьезно могут повлиять на исход встречи, то данной проблеме уделяется довольно много внимания на семинарах.

Курсы подготовки судей должны охватывать широкий диапазон деятельности судейского аппарата, начиная с теории и заканчивая практическим судейством, знанием терминологии на французском и английском языках, умением интерпретировать и оценивать правильно сложные технические действия в процессе борьбы. Такие курсы необходимо организовывать и проводить.

Для того, чтобы качественно готовить судей по спортивной борьбе, необходимо тщательно проанализировать многогранные функции судейства и требования, которые они предъявляют к лицам, их осуществляющим. Проведенный нами экспертный опрос специалистов по борьбе высокого класса по проблеме требований к судьям (на основе контент-анализа 150 интервью) позволил разделить все требования на три основные группы.

Первая группа включает такие личностные качества как: честность, объективность, справедливость, независимость (80 % опрошенных).

Опыт показывает, что эти требования судьи относят и к себе, а не только к другим. Однако, в реальной практике, борцы и тренеры нередко сетуют на необъективность судейства. Специальных исследований о причинах такого расхождения не проводилось, поэтому однозначное заключение о наличии или отсутствии данных качеств у конкретных судей сделать нельзя, пока все предположения остаются на уровне гипотез. Для ответа на эти вопросы требуются такие уточнения правил, где двузначные толкования ситуаций будут исключены.

*«В моей спортивной судьбе несправедливое судейство сыграло большую отрицательную роль. Чтобы упразднить недостатки в судействе соревнований, нужно создать активную судейскую коллегию, почаще собирать судей, обсуждать проблемы, проводить семинары»* (А.И. Вайнберг) [З.- С. 74].

*«То, что судейство не всегда объективно, заставляет более тщательно готовиться к соревнованиям. Не надо жаловаться на предвзятость судей, на их необъективность, надо выступать так, чтобы сомнений в победе не возникало, надо «втереть противника в ковер». Большинство судей справедливы, на них обижаться не стоит»* (Н.И. Болдин) [З.- С. 62].

*«Когда мои воспитанники или их друзья говорят, что их засудили, схватили, я в такой ситуации говорю: «Вас никто не хватал, вы сами*

*себя схватили». Если я не дал повода такого – не кувырнулся, а четко и целенаправленно шел к победе и убедительно выиграл у него – меня никто не схватит! А если ты начал кувыркаться, пассивничать, конечно, судьи тебя всегда сплавят» (В.А. Воронин) [3.- С. 77].*

*«Я бы сказал, что судейство сейчас необъективное. Есть моменты, когда судья может построить схватку в зависимости от своего желания, если он грамотный судья, в какое-то время остановить схватку, показать тому или иному борцу предупреждение – и этими действиями изменить ход поединка, дать или не дать баллы. Если судья действует исключительно по правилам – это нормально» (Н.В. Каньгин) [3.- С. 155].*

*«То, что творится в судействе – безобразие. Образовался клан людей, которые пытаются что-то диктовать. Я имею в виду свой вид спорта. Однако, трагедии никакой нет. Если ты сильнее - ты все равно будешь сильнее. Но вот эти уколы, уципы – засудили, пересудили – что ж, это такая спортивная судьба, тут уж ничего не поделаешь. Объективного судейства не будет» (А.С. Корнеев) [3.- С.190].*

*Вторая группа вбирает в себя качества, связанные с профессионализмом в борьбе и судействе и практическим опытом судейства (62%).*

Большинство респондентов уверены в высоком профессионализме наших судей и, тем не менее, обращают внимание на его наличие, а главное на причины судейских ошибок, связанных с постоянными изменениями правил соревнований, несовершенством системы подготовки и повышения квалификации судей.

Вот что отмечают наши респонденты по этому поводу.

*«В правила соревнований и в критерии оценки схваток периодически вносятся изменения, но судьи на местах узнают о них с большим опозданием. В этом плане преимущества оказываются у москвичей. Все это не стимулирует развитие судейства и, следовательно, не может, не сказываться не его качестве. Мы знаем, чем больше опыт у судьи, тем лучше он судит...*

*У нас нет обучения искусству судейства, все варятся в собственном соку. У кого есть желание стать классным судьей, тот пытается сам освоить судейскую премудрость» (В.Т. Ткаченко) [3.- С. 440].*

*«Мы рассматриваем спортсмена и тренера как профессионала, а судьи остаются любителями. Если судья получил международную категорию, лицензию, он обязан быть профессионалом.*

*Считаю, что судьи должны сдавать специально разработанные контрольные нормативы по физической подготовке, психологической готовности. Есть судьи, которые не могут быстро реагировать на ситуацию. Судья должен готовиться к выходу на ковер» (В.М. Игуменов) [3.- С. 135].*

*«Сейчас судей международной категории экстра-класса у нас в стране 10 человек (5 по вольной, 5 по греко-римской). Эта цифра*

*представительства одной страны самая большая в мире. Нужно расширять опыт судейства, много судить и хорошо знать борьбу. Если человек не знает борьбы, то никакие критерии его не научат. Тонкости, нюансы надо знать, - если их знать, то человек никогда не ошибается. Особенно много нужно судить юношей и юниоров, которые применяют много приемов. Там можно набрать судейскую форму». (Н.Б. Журули) [3.- С. 111-112].*

*«Судейство – неотъемлемая часть соревнований. Грамотный судья – это украшение турнира. Борьба – это вид спорта, где есть положения, которые с разных точек смотрятся по-разному. Поэтому и судят сразу три судьи». (А.И. Матвеев) [3.- С.240].*

*«Я скажу, что здесь есть большие проблемы – как у нас, так и в мире. Потому, что постоянно меняются правила, и судьи часто теряются, именно теряются, не знают, как правильно сориентироваться. Многие судьи не подготовлены, многие допускают ошибки, поэтому, конечно, у нас большие проблемы с судейством» (А.С. Фадзаев) [3.- С. 412].*

*Третья группа предусматривает значимость судейства как воспитательной категории (45%).*

*«Объективность в педагогических оценках деятельности людей в спорте, в судействе очень важны с точки зрения эффективности воспитательного процесса. Всякое неправильное решение судьи – это существенный удар по душе человека, по его целеустремленности, по его жизни вообще. Педагог, тренер, судья должен быть объективен в своих оценках независимо от своих симпатий и антипатий» (А.А. Нестеров) [3.- С.290-291].*

*«Я полагаю, что судья должен приходить в форме. И вот мне нравилась белая форма – все-таки – белая форма олицетворяла чистоту помыслов судьи, она показывала, во-первых, что судья чист, бел, и он не должен сделать черное дело – это раз.*

*И второе. Более красиво смотрелся судья на ковре в белой форме, потому, что он двигался более интенсивно, раскрепощенно.*

*Я считаю, что сейчас, с введением новой формы – формат движений должен измениться, наверное, придется уже быть строже в движении» (В.А. Тулупов) [2.- С. 63-64].*

*«Он должен быть стройным, опрятным, чистым, иметь хороший свисток и четкую жестикуляцию. Важно, чтобы судья строго придерживался определенной линии, не менял своего мнения под давлением извне» (А.Ф. Попов) [3.- С. 314].*

*«Спортивные соревнования – это действия, которые сродни, скажем, театрам, это, в общем-то, действия, которые должны иметь определенную эстетику. И вот, когда раньше выходил судья в белых брюках, белой рубашке, белых ботинках, то все это выглядело достаточно празднично, торжественно, и настраивало участников соревнований на определенную тональность. А вот сейчас, когда*

*утрачены некоторые такие традиции, некоторые особенности ритуала соревнований, мне кажется, это замечательное действие, обедняется» (В.М. Разумовский) [3.- С. 431].*

Что касается данной группы требований, то этот вопрос никогда не вызывал неоднозначных толкований и все всегда соглашались с необходимостью наличия у судьи вышеперечисленных качеств.

Судья по спортивной борьбе в первую очередь воспитатель для спортсменов. Ибо его негативные действия, а точнее отрицательные воздействия на формирование таких личностных качеств как доброта, трудолюбие, уважение к старшим, порядочность. В судье интегрируются такие функции, как воспитатель и объективный судья.

Судья всегда должен помнить, что волею судьбы ему доверено подводить итоги учебно-тренировочного процесса, осуществляемого спортсменом и тренером. Мы знаем, что сильного не засудишь. Однако, сегодняшние правила, как никогда дают, особенно арбитру, много полномочий в толковании технических действий. Поэтому воспитательная роль судей сегодня, на наш взгляд, является главной.

Контент-анализ высказываний специалистов показал, что они напрямую связывают качества судейства с воздействием на развитие у борцов веры в справедливость судьи, что позволяет формировать у них установку на то, что с судьей не спорят (не путать с апелляцией).

Специалисты отмечают, что в судье все работает на процесс воспитания, начиная с внешнего вида, манеры держаться, четкости отражения хода поединка в судейских жестах, и др. Каждое необъективное решение судьи может оказать отрицательное влияние на формирование личности борца. Какие бы личные интересы не давили на судью, он всегда должен помнить о том какой вклад он вносит в становление личности борца.

Обращает на себя внимание тот факт, что всего несколько лет назад, вопрос о воспитательной роли судьи в специальной борцовской литературе не поднимался. Поэтому так отрадна ситуация, когда сами специалисты поняли, осознали значимость воспитательной функции судьи (о чем мы говорили уже несколько лет (Прохорова М.В, Семенов А.Г. 1998, 2001, 2005). Это не просто демагогические рассуждения, эта тема поднята выдающимися борцами, которые становились чемпионами страны, Европы, мира и олимпийских игр и сами прочувствовали воспитательные воздействия судьи на себе. Им как никому пришлось пережить радость побед и незаслуженные поражения. Поэтому специалисты, чтобы свести к нулю негативные действия судьи и подняли данную проблему.

## Литература

1. Прохорова М.В., Семенов А.Г. Проблемные аспекты судейства в греко-римской борьбе //Теория и практика физической культуры.- 1999.- № 7
2. Прохорова М.В., Семенов А.Г., Белоглазов С.Ю. Лидеры Греко-римской борьбы.- СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2003.- 208 с.
3. Прохорова М.В., Семенов А.Г., Посошков И.Д. Борьба: цель, смысл и стихия жизни.- СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2002.- 477 с.

-----

## **К ВОПРОСУ О ПОИСКЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ ДЗЮДОИСТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**М.А. Рахлин**

Известно, что подготовка юных спортсменов для их дальнейшего участия в спорте высших достижений актуальна во все времена. Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, поиска все более эффективных организационных форм, средств и методов учебно-тренировочной работы, широкого привлечения к занятиям спортом и отбора одаренных юношей и девушек для пополнения рядов спортсменов высокого класса.

Безусловно, что наиболее важный этап подготовки спортсмена – это начальный этап занятий спортом. Именно на этом этапе у юного спортсмена формируется база для достижения спортивных вершин. И от того, как быстро будет сформирована у молодого спортсмена готовность к участию в соревновательной деятельности, во многом зависит успешность спортивной карьеры молодого спортсмена.

Наши российские дзюдоисты одержали много ярких побед на крупнейших международных соревнованиях по дзюдо. Но, к сожалению, анализ выступления наших дзюдоистов на крупнейших международных соревнованиях а, также ближайшего резерва сборной команды России по дзюдо - молодежной и юношеской сборных команд свидетельствует о серьезных недостатках в уровне соревновательной готовности дзюдоистов.

Как отмечает в своей работе А.Г. Левицкий (2003), наши дзюдоисты отстают в технико-тактической подготовленности по сравнению с ведущими дзюдоистами мира, это отставание проявляется в ограниченном соревновательном арсенале эффективных атакующих действий. Уровень физической подготовленности даже ведущих дзюдоистов страны не удовлетворяет требованиям современного дзюдо, имеет место тактическая ограниченность в решении поливариативных ситуаций, зачастую создающихся в процессе соревнований.

Решение этой проблемы существенно затрудняется в связи с продолжающимся повышением конкуренции на крупнейших международных соревнованиях, особенно на Олимпийских играх, сохранением тенденции к увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок, а также изменением правил соревнований (Матвеев Л.П., 1977, 1991; Платонов В.Н., 1987; Холодов Ж.К., 1997; Озолин Н.Г., 2002; Карелин А.А., 2002; Левицкий А.Г., 2003).

Для выхода из этого критического состояния необходимо изменение методики подготовки спортсменов и в первую очередь нужны перемены в учебно-тренировочном процессе ближайшего резерва – юношей дзюдоистов.

Безусловно, что, создание оптимальной (работоспособной) системы управления подготовкой юных спортсменов к соревновательной деятельности предполагает необходимость наличия научно-обоснованных рекомендаций по общим и частным ее разделам.

Тем не менее, анализ литературы показывает, что изучению вопроса подготовки юношей дзюдоистов исходя из условий соревновательной деятельности на уровне диссертационных исследований уделено сравнительно небольшое внимание. Результаты, которых, пока не дали обоснования эффективной методики, структуры и содержания учебно-тренировочного процесса юношей дзюдоистов, в соответствии с современными требованиями соревновательной практики сильнейших дзюдоистов.

Анализ специальной литературы (Б.И.Тараканов, 1988; Г.П. Пархомович, 1993; И.Д. Свищев, 2003; Левицкий А.Г., 2003 и др.) и обобщение практического опыта работы тренеров показывает, что существующая в дзюдо практика подготовки юношей к участию в соревновательной деятельности не согласуется с современными тенденциями развития этого вида спорта.

До настоящего времени остаются недостаточно изученными вопросы по обоснованию эффективной системы подготовки юношей дзюдоистов к соревновательной деятельности, учитывающими специфику современной соревновательной деятельности. Тренеры и их воспитанники зачастую показывают слабое знание технико-тактических изменений, происходящих в процессе современных соревнований по дзюдо. Такое положение часто приводит к тому, что юноши дзюдоисты вынуждены самостоятельно, методом «проб и ошибок», искать пути достижения победы в поединках.

Одним из перспективных путей по устранению этих несоответствий может быть определение наиболее эффективного технико-тактического арсенала, применяемого в процессе соревнований высококвалифицированными дзюдоистами и его целенаправленное внедрение в учебно-тренировочный процесс юношей дзюдоистов при их подготовке к участию в соревнованиях.

Для определения арсенала наиболее эффективных технических действий, применяемых дзюдоистами в ходе соревнований, нами было проведено целенаправленное поисковое исследование по изучению и анализу общих характеристик и отличий в структуре соревновательной деятельности юношей дзюдоистов с различным уровнем квалификации.

В качестве основного метода исследования, нами был выбран метод сравнительного анализа информативных характеристик технико-тактического арсенала юных дзюдоистов разного уровня квалификации (Кузнецов А.И., 1986; Сажин А.Н., 1988; Исаев А.П., Шашурин И.В. и др., 1989; Левицкий А.Г., 2003).

В содержание анализа входило определение состава и структуры технико-тактических действий спортсменов, применяемых ими в процессе соревновательной деятельности различного уровня.

В качестве фоновых модельных характеристик технико-тактической подготовленности ведущих дзюдоистов юношеского возраста 14-15 лет, нами были выбраны значения эффективной вариативности и результативности участников первенства России среди юношей. Для сравнения с ними нами были взяты аналогичные показатели технико-тактической подготовленности участников первенства Санкт-Петербурга по дзюдо среди юношей. Которые были получены на основании результатов анализа видеозаписи 100 поединков юношей дзюдоистов возраста 14-15 лет на первенстве Санкт-Петербурга по дзюдо среди юношей 2004 г. и 100 поединков участников первенства России по дзюдо того же возраста, который проводился в г. Перми (по данным А.Г. Левицкого, 2003).

Данные сравнительного анализа информативных характеристик соревновательной деятельности и состава, основных технико-тактических действий в стойке у дзюдоистов различной квалификации показали, что:

- участники первенства России показывают более высокие результаты в соревновательных поединках, а именно одерживают большее количество досрочных побед; выполняют большее количество приемов по сравнению со спортсменами менее низкой квалификации, обеспечивающих достижение досрочной победы;

- юноши дзюдоисты участники первенства Санкт-Петербурга более активны при ведении соревновательных поединков, они чаще атакуют, проводят большее число оцениваемых технических действий, но имеют относительно невысокую результативность и более низкую надежность атакующих и защитных действий;

- установленные отличия по основным характеристикам соревновательной деятельности дзюдоистов различной квалификации позволяют нам сделать предположение, о том, что повышенная активность менее квалифицированных юных дзюдоистов не гарантирует достаточной результативности этой деятельности. И, наоборот, невысокая активность дзюдоистов высшей квалификации имеет более высокий уровень взаимосвязи с достаточной надежностью и результативностью

техничко-тактических действий, которые в большинстве случаев можно считать наиболее эффективными, применение которых способствует досрочной победе.

Таким образом, результаты проведенного исследования показывают, что одним из способов подготовки юношей дзюдоистов к соревновательной деятельности является учет арсенала технико-тактических действий, применяемый высококвалифицированными дзюдоистами. Его анализ и целенаправленное внедрение в учебно-тренировочный процесс юношей дзюдоистов позволит значительно повысить уровень их подготовки для участия в соревновательной деятельности.

-----

## ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: «ЗА И ПРОТИВ»

**А.В. Самсонова**, доктор педагогических наук, профессор  
**Е.О. Алехина**

В настоящее время ряд вузов нашей страны переходит на новую систему оценки качества образования. Одним из методов контроля знаний в этой системе выступает тестирование. Развитие информационных технологий привело к тому, что оценка знаний студентов чаще всего осуществляется посредством компьютерного тестирования. Исследований, посвященных внедрению компьютерного тестирования в учебный процесс вузов достаточного много (Бука Э.С. с соавт, 2004; Изжеуров Е.А с соавт., 2004; Лебедев К.В., 2004). Тем не менее, недостаточно изучен вопрос об использовании тестового контроля в вузах физической культуры.

В работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить отношение профессорско-преподавательского состава СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта к тестированию.
2. Наметить пути внедрения тестового контроля знаний в учебный процесс вузов физической культуры.

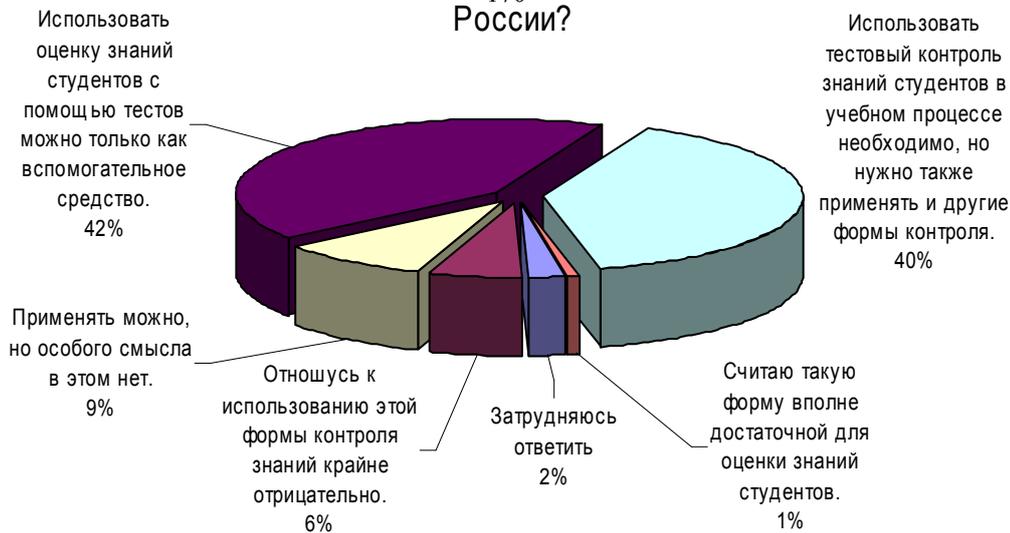
**Методика.** Для решения поставленных задач был использован анкетный опрос, который проводился с апреля по июль 2005 года. Анкета состояла из 18 вопросов закрытого и одного открытого типа. В тех случаях, когда выяснялось отношение к какой-то проблеме, предлагалось шесть вариантов ответов, которые при обработке получали баллы от нуля (затрудняюсь ответить) до пяти (полностью согласен). В опросе участвовало 139 сотрудников и преподавателей СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Статистическая обработка данных проводилась с использованием пакета STATGRAPHICS Plus (Катранов А.Г., Самсонова А.В., 2005). Поскольку исходные данные представлены в порядковой шкале, для оценки силы связи использовался коэффициент корреляции Спирмена.

**Результаты исследования.**

В настоящем исследовании анализу были подвергнуты ответы преподавателей на девять вопросов анкеты.

Первый из проанализированных вопросов был сформулирован следующим образом: *"Соответствует ли система тестовой оценки знаний требованиям системы образования вузов России?"* На рис.1 представлено распределение ответов респондентов на этот вопрос. За применение тестового контроля высказывается 40 % опрошенных, однако значительная часть респондентов (42%) считает, что использовать оценку знаний студентов с помощью тестов можно только как *вспомогательное средство*. Малый процент крайне отрицательно относящихся к тестированию (9% не видят особого смысла в применении тестирования и 6% крайне отрицательно относятся к данной форме оценки знаний) говорит о том, что *внедрение тестирования, как одного из видов контроля не вызовет особого протеста среди профессорско-преподавательского состава СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.*

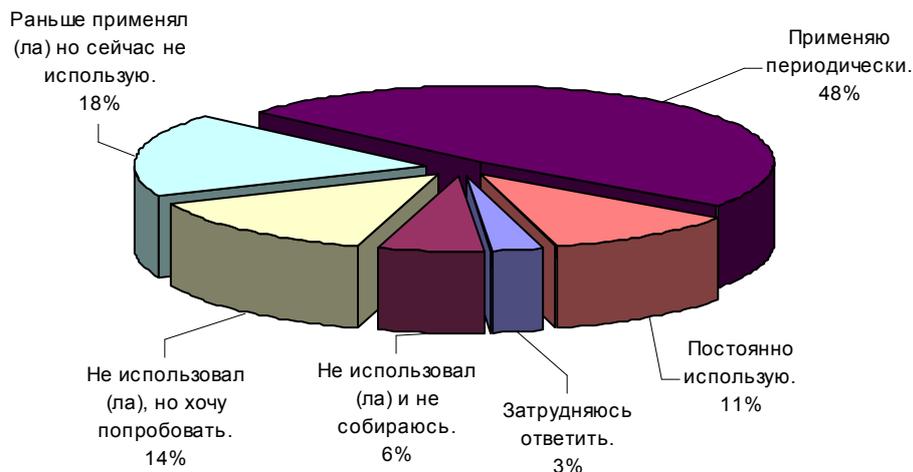
**Вопрос: Соответствует ли система тестовой оценки знаний требованиям системы образования вузов России?**



**Рис. 1.**

Можно предположить, что отношение к тестированию во многом

**Вопрос: Использовали Вы когда-нибудь в своей педагогической практике контроль знаний с использованием тестов?**



**Рис. 2.**

зависит от опыта применения преподавателями этого вида контроля. В связи с этим, респондентам был задан вопрос: «Использовали ли Вы когда-нибудь в своей педагогической практике контроль знаний посредством тестов?». Ответы преподавателей представлены на рис. 2. Анализ ответов позволяет сделать следующие выводы: большинство (11% - постоянно используют и 48% применяют периодически) преподавателей СПбГУФК применяют в своей работе тестовый контроль знаний студентов, 14% – не применяли, но готовы использовать. Это говорит о готовности большинства преподавателей (73%) применять тестовый контроль знаний. Однако низкий коэффициент корреляции ( $r_s = 0,457$ ,  $p < 0,001$ ) между ответами на первый и второй вопрос свидетельствует о том, что

между готовностью применять тестовый контроль знаний и личным опытом преподавателя связь низкая.

При анализе ответов на первый вопрос анкеты (рис.1) было показано, что большая часть преподавателей (42%) готова использовать тестовый контроль только как вспомогательное средство. В чем же причины такого отношения? По-видимому, это связано с тем, что большинство опрошенных (рис. 3) видят положительные стороны тестирования только в возможности одновременного тестирования студентов (68%) и оперативности получения результатов (65%). В то же время, только 24%

**Вопрос:** Отметьте положительные стороны использования в учебном процессе контроля знаний студентов с использованием тестов



Рис. 3.

респондентов считают, что тестирование позволяет дифференцировать студентов по уровню знаний, 19% – проводить объективные сравнения отдельных студентов, групп, потоков и возможность выявлять структуру знаний студентов. В объективности данного вида контроля уверены всего лишь 9% опрошенных.

Оценивая недостатки использования в учебном процессе тестового контроля знаний (рис.4) большинство преподавателей (79%) указали на невозможность оценки знаний в полном объеме. Недостаточно объективными их считают 37% опрошенных, 29% респондентов указали на сложность подготовки тестов. Тем не менее, анализ литературных источников (Бубнов В.З.,1994; Иванов Б.С, 2002; Аванесов В.С. 2004, и др.), говорит о том, что *корректно составленные тесты позволяют не только объективно и в полном объеме оценивать знания студентов, но и дифференцировать студентов по уровню знаний (то есть применять рейтинговую оценку).*

В настоящее время в теории тестов активно развивается направление, связанное с методиками конструирования тестов. Скорее всего, столь низкое доверие к тестовому контролю среди профессорско-

**Вопрос:** Отметьте отрицательные стороны использования в учебном процессе контроля знаний студентов с использованием тестов.



Рис. 4.

преподавательского состава СПбГУФК говорит о его малой осведомленности в вопросе композиции тестовых заданий. С этим выводом согласны и сами респонденты. Большинство из них (81%) находит, что использование тестовых технологий требует специальной подготовки преподавателей.

На вопрос анкеты: "Может ли использование компьютерных тестирующих программ повысить эффективность тестового контроля знаний?" 90 % опрошенных ответили положительно, и лишь 10% отрицательно. Однако использовать компьютерное тестирование при проведении учебных занятий желают только 62% респондентов (11% - да, очень хочу и 51 % - да, хочу).

Оценивая достоинства компьютерного тестирования (рис. 5), респонденты указывают на уменьшение времени, затрачиваемого преподавателем на обработку данных (71%) и проведение тестирования (52%). Только 20% преподавателей видят в компьютерном тестировании возможность строгой индивидуализации заданий; а 19% – возможность адаптировать уровень заданий под уровень подготовленности ученика. Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство преподавательского состава СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта не знакомо с современными компьютерными тестирующими программами и их возможностями в оценке знаний студентов.

Очень важным, на наш взгляд является мнение преподавателей об организации тестового контроля. На вопрос анкеты: «Считаете ли Вы необходимым создание в вузах специальных структур (научно-

методических центров и административных групп), занимающихся разработкой и внедрением тестовых технологий?» 80% респондентов отвечают утвердительно.

Таким образом, из проведенного исследования можно сделать следующие **выводы**:

**Вопрос: Какие достоинства компьютерного тестирования позволяют повысить эффективность тестового контроля?**

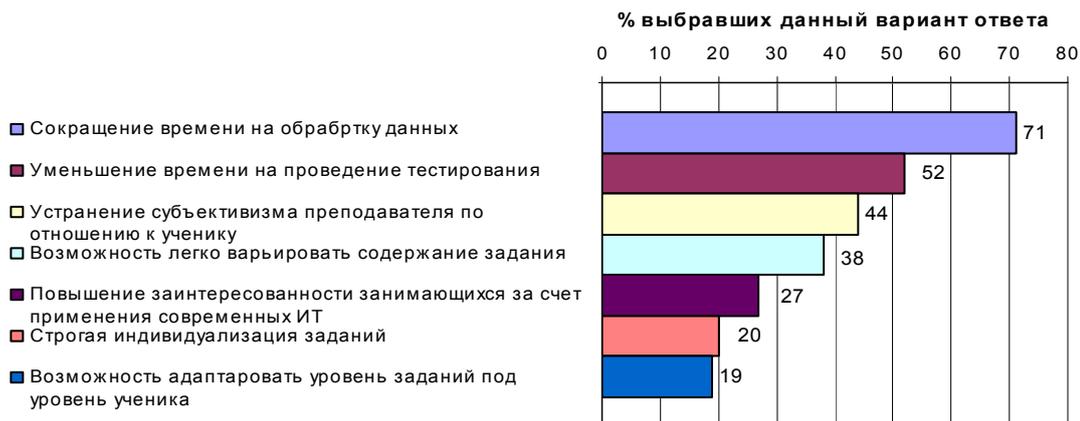


Рис. 5.

1. Большинство преподавателей СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта положительно относится к применению тестирования в учебном процессе. Преподаватели готовы использовать этот вид контроля и считают его перспективным для оценки знаний студентов. Однако, тестирование по мнению большинства респондентов, не способно объективно и в полном объеме оценить знания студентов, а также дифференцировать их по этому показателю. Это свидетельствует о низкой осведомленности профессорско-преподавательского состава СПбГУФК в вопросах теории тестового контроля.

2. Большинство преподавателей СПбГУФК мало знакомы с компьютерными тестирующими программами и их возможностями.

**Рекомендации:**

Эффективное внедрение тестового контроля в учебный процесс вузов физической культуры будет возможно, если предусмотреть следующие мероприятия:

1. Занятия с профессорско-преподавательским составом, посвященные методикам конструирования тестов, а также современным компьютерным тестирующим программам.

2. Создание в вузах структур (научно-методических центров и административных групп), занимающихся разработкой и

внедрением тестовых технологий в учебный процесс.

## Литература

1. Аванесов В.С. Централизованное тестирование лучше единого государственного экзамена// Развитие тестовых технологий в России. Тезисы докладов Всероссийской научно-методической конференции / Под ред. Л.С. Гребнева – М.: Центр тестирования Министерства образования РФ, 2003. С. 204-205.
2. Бубнов В.З., Галкин В.А. Тестовый контроль знаний студентов - заочников: Метод. реком. – М.: ВСХИЗО, 1994. – 21 с.
3. Бука Э.С., Харин В.Ф., Лубочников П.Г. Психолого-педагогические аспекты массового компьютерного тестирования// Развитие тестовых технологий в России. Тезисы докладов Всероссийской научно-методической конференции / Под ред. Л.С, Гребнева – М.: Центр тестирования Министерства образования РФ, 2003. - С. 254-255.
4. Иванов Б.С. Тестирование в вузе: Методические указания для разработки и применения тестов. – СПб.: Изд-во СПбГПУ, 2002. – 89 с.
5. Изжеуров Е.А., Макаренко Т.В., Шлыкова М.П., Анализ двух форм оценки знаний учащихся в Самарском аэрокосмическом лицее. // Развитие тестовых технологий в России. Тезисы докладов Всероссийской научно-методической конференции / Под ред. Л.С, Гребнева – М.: Центр тестирования Министерства образования РФ, 2002. - С. 278-279.
6. Катранов А.Г., Самсонова А.В. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований.– СПб: СПбГАФК, 2005.– 132 с.
7. Лебедев К.В. Использование программного комплекса ETEST для оценки знаний студентов// Информационные технологии и технические средства обучения и тренировки в сфере физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научной конференции-ярмарки/ под общ.ред Л.А. Хасина. – Малаховка, НИИТ МГАФК, 2004. – С. 38-40

Авторы благодарят зав. кафедрой философии и социологии СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, докт. пед. наук, Утишеву Елену Владимировну за помощь в разработке анкеты.

## РЕФЕРИ И ИЗМЕНЕНИЯ ПРАВИЛ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

**А.Г.Семенов**, доктор педагогических наук, профессор  
**Д.А. Семенов, Н.С. Руденко**

В греко-римской борьбе так часто меняются правила, что за ними успевают уследить только судьи.

Изменения правил постоянно освещаются с различных сторон нашими ведущими специалистами (Блеер А.Н., Игуменов В. М., 2004; Мамиашвили М.Г., 1999; Медведь А.В., 2000; Тараканов Б.И., 2000; Прохорова М.В., Семенов А.Г., 2001, 2002, 2005, 2006). Авторы в своих работах отмечают, что эти изменения имеют как положительный, так и отрицательный эффект. Мы знаем, что любые изменения правил напрямую влияют на тренировочную и соревновательную деятельность борцов, что заставляет искать тренеров адекватные педагогические воздействия на спортсменов с целью оптимизации их подготовки к соревнованиям.

Последние изменения правил в корне изменили модель греко-римской борьбы, а это значит и всю систему подготовки борцов греко-римского стиля. Борцы почти перестали проводить приемы в стойке, а дожидаются обязательной постановки в партер. Вся борьба в стойке сводится к попытке вытолкнуть противника за пределы ковра. Это можно объяснить тем, что спортсменам мало отведено время на борьбу в стойке, всего одна минута. Допустив ошибку в поединке, уже не будет времени, чтобы ее исправить. Поэтому борцы в основном предпочитают не рисковать и в зависимости от партнера решить судьбу периода в партере.

Для того, чтобы наиболее полно представить себе картину судейства в греко-римской борьбе, мы провели анкетный опрос среди судей на международном турнире на призы чемпиона XX О.И. А.А. Рощина (2005, 2006 г.г.) и юношеском турнире памяти А.К. Кораблева (2005, 2006 г.г.). Кроме этого нами были взяты интервью у ведущих специалистов и проведены уточняющие беседы. Всего было опрошено 63 человека.

Следует отметить высокий уровень квалификации опрошенных. Большинство судей имели национальную или международную категорию. У трети судей стаж судейства составил более 30 лет, около 30% имели стаж – менее 15 лет, у остальных от 3 до 15 лет. Таким образом, средний судейский стаж составил 23,3 года. Возраст судей варьировался от 26 до 62 лет.

Среди опрошенных преобладали мастера спорта – 83%, среди них международного класса – 8%. Это позволяет говорить о том, что судьями высоких категорий, как правило, становятся те, кто в прошлом были высококвалифицированными спортсменами. По-видимому, это обстоятельство можно считать одним из факторов, обеспечивающих рост судейской квалификации. Средний рост судей оказался равным 169 см с очень низкой вариативностью (менее 4%). Средний вес арбитров, при этом, оказался равен 78,8 кг с вариацией 16%.

Таким образом, было получено представление о среднестатистическом судье, на этих двух турнирах, по показателям квалификации, стажа, роста и веса.

Нас интересовало мнение судей об оптимальном возрасте арбитра. Для судей международной категории был назван возраст свыше 40 лет, а для судей национальной категории возрастная группа от 30 до 50 лет.

Две трети опрошенных считают, что число судей за последнее время сократилось. В качестве причин снижения интереса к осуществлению судейства на первом месте - отвлечение от основной работы (62%), на втором – отсутствие материального стимула (55%), далее идет отсутствие возможности повышения квалификации (37%), и приблизительно с одинаковой значимостью (около 30%) невозможность участия в престижных соревнованиях и выполнение нормативов судьи международной категории.

Мы предложили респондентам оценить степень значимости трудностей, с которыми они сталкиваются в процессе своей работы. Проблемы, как, оказалось, вызывают: несогласованность судейских действий (30%), напряженность схватки (16%), ответственность за исход встречи (16%), малое число судей (14%), сложности с выбором оптимального положения (4%).

Выявлено, что трудности, испытываемые из-за несогласованности деятельности судей, в целом с возрастом снижаются. Напряженный характер схватки наиболее ощутим в возрасте от 30 до 50 лет и выше 55 лет. Проблемы с выбором оптимального положения при судействе на ковре от 30 до 40 лет. Лишний вес судей вызывает трудности с выбором места на ковре во время встречи.

Поскольку в качестве основного недостатка в судействе видов спорта, не имеющих общих показателей измерения успешности выступления спортсменов, отмечается его субъективность, мы попытались выяснить у судей их мнение по этому вопросу.

Респонденты полагают, что в процессе судейства возникают неумышленные и умышленные ошибки. Правда, их процент не велик, но они играют большую роль при определении победителя при равных соперниках, особенно сейчас, по новым правилам. Арбитру так много дано прав, особенно при постановке в партер, при захватах в партере, при бросках и т. д. Например, если борец нарушает правила при постановке в партер, ему делается замечание, а при повторном нарушении наказывается предупреждением, а соперник получает выигрышные баллы.

Неумышленными ошибками (6%) с вероятностью 64%, как указали судьи, являются недостаточная концентрация внимания, недостаточная квалификация судьи и безответственность.

Умышленные ошибки - это поддержка необъективной трактовки правил в пользу одного из соперников. При чем это делается на высоком профессиональном уровне и к этому причастны высококвалифицированные судьи.

Улучшение качества судейства респонденты видят, прежде всего, в наказании необъективного судейства (34%), тщательном подборе судейских бригад (30%), проведении судейских семинаров (22%).

Особо нами рассматривался вопрос о языке судейства: нас интересовало предпочтительность ведения судейства на трех языках:

английском, французском и русском по трем возрастным группам спортсменов: юноши, молодежь, взрослые.

На юношеских соревнованиях подавляющее большинство респондентов считают предпочтительным русский язык (61%). На втором месте идет английский и третьем французский.

На соревнованиях среди молодежи предпочтение также отдается русскому языку (46%), далее следует английский (38%) и французский (21%).

На соревнованиях среди взрослых предпочтение отдается английскому языку (36%), русскому (34%) и несколько меньше французскому (30%).

Все судьи отметили тенденцию смещения к английскому языку при переходе спортсменов в более старшую группу. Это респонденты объясняют следующим образом: подготовка к международной соревновательной практике, ссылка на официальный язык ФИЛА, уважение своего национального языка.

Подводя итоги нашего исследования, можно отметить, что уменьшение судей в регионах вызваны отсутствием побуждающей мотивации к судейству, моральных и материальных стимулов.

### **Литература**

1. Игуменов В.М. и др. Анализ показателей соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля на Олимпийских играх в Сиднее / Актуальные проблемы спортивных единоборств. Вып. 2.- М.: ФОН, 2000.- С. 3-10.

2. Прохорова М.В., Семенов А.Г. Проблемные аспекты судейства в греко-римской борьбе //Теория и практика физической культуры.- 1999.- №7.- С. 25-26.

3. Прохорова М.В., Семенов А.Г., Посошков И.Д. Спортивная борьба: достижения, проблемы, перспективы.- СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1999.- 293 с.

4. Прохорова М.В., Семенов А.Г. Новые возможности развития Греко-римской борьбы в свете изменения правил соревнований. // Теория и практика физической культуры.- 2005.- №3.- С. 31-33.

5. Семенов А.Г. и др. Греко-римская борьба в Ленинграде – Санкт-Петербурге: Справочник.- СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1996.- 198 с.

## **К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ РАЗЫГРЫВАЮЩИХ ИГРОКОВ В СОВРЕМЕННОМ БАСКЕТБОЛЕ**

**Н.Г.Соколов**, кандидат педагогических наук, доцент

Слаженность действий команды на площадке во многом зависит от четкого руководства ее действиями самого тактически грамотного игрока – разыгрывающего. Не зря многие специалисты говорят, что классный

разыгрывающий – это почти половина команды. А тренеры нередко называют своих защитников или плеймейкеров (от английского playmaker, что условно переводится как «человек, делающий игру») «правой рукой» или «мозгом» команды на площадке.

Разыгрывающий – игрок, владеющий мячом большую часть игрового времени. Поэтому естественно, что это самый техничный игрок команды. Типичными представителями плеймейкеров в Советском Союзе, России и за рубежом были Б. Коузи, О. Робертсон, Д. Стоктон, Д. Кидд, А. Айверсон (США), И. Данеу, А. Обрадович (Югославия), Е. Алексеев, И. Лысов, М. Валдманис, А. Алачачян, Г. Минашвили, В. Радзиевский, С. Еремин, Е. Пашутин, В. Карасев (СССР, Россия) и др. Игру классных разыгрывающих характеризует великолепный дриблинг, отличные передачи, точные броски, активная игра в защите, тактическая мудрость, высокая скорость и подвижность, хорошее видение площадки и тех ситуаций, которые возникают на ней.

Как отмечается в методических рекомендациях Башкировой В.Г. и Петросяна А.Т. – «игрок № 1 должен владеть:

- Организаторскими способностями и умениями;
- Мастерски владеть всеми видами передач, которые выполняются вовремя для партнеров и неожиданно для соперников;
- Владеть ювелирными «позиционными» передачами и выверенными передачами в отрыв;
- В совершенстве владеть ведением мяча левой, правой рукой, без зрительного контроля. Уметь на максимальной скорости обыгрывать прессингующих защитников и виртуозно владеть дриблингом в позиционном нападении;
- Владеть стабильными 3-х очковым броском, броском в прыжке и разнообразными бросками из-под кольца;
- Разыгрывающий игрок должен уметь руководить игрой, выполнять тактические установки, разработанные перед игрой;
- Уметь взаимодействовать со всеми игроками команды;
- Страховка тыла – одна из главных оборонительных задач плеймейкера. Уметь играть в численном меньшинстве и владеть всеми элементами и прессинга;
- Уметь играть без мяча, владеть ложными движениями, финтами, пивотами;
- Плеймейкер должен обладать высоким уровнем атлетической подготовки;
- Должен вести постоянные переговоры с партнерами в защите и нападении;
- Владеть выбиванием, вырыванием мяча, подстраховкой, блокировкой, подбором мяча;

- Иметь высокую степень надежности» (Башкирова В.Г., Петросян А.Т. Некоторые рекомендации по подготовке игроков № 1, № 2, № 3. – РФБ, Москва, 1999. 0 38 с.).

Однако в последние 10 – 15 лет проблема разыгрывающих игроков в российском баскетболе встает с особой остротой. Здесь необходимо выделить несколько причин, повлекших это отставание (их можно отнести и к российскому баскетболу в целом).

Первое – это экономическая ситуация в стране. В начале 90-х годов большинство спортивных школ были или объединены с другими, или просто закрыты. Появились платные секции, куда мог пойти не каждый желающий. Возникли проблемы с инвентарем, спортивной формой, спортивными залами (возникновение коммерческих групп по гимнастике, шейпингу, мини-футболу вытеснило юных баскетболистов в сетке расписания спортзала, или им выделялось неудобное время для тренировок), Одновременно возникли трудности с тренерскими кадрами. Низкая зарплата, отсутствие стимулов роста привели к тому, что из спортивных школ ушло много тренеров, а те, что остались, искали для себя дополнительные заработки, что, конечно, не повышало качество работы. К счастью, со временем эта проблема была понята многими людьми и на смену некоторым закрывшимся спортивным школам пришли команды при профессиональных спортивных клубах, где уже начали создавать лучшие условия.

Однако работа тренера остается наиболее важной при подготовке игрока высокого класса. И здесь появляется вторая проблема – работа тренера, его квалификация, умение готовить игроков к дальнейшей игровой деятельности. Ведь даже из благополучных детских команд при профессиональных баскетбольных клубах редко появляются классные разыгрывающие игроки, именно разыгрывающие, так как на остальных позициях время от времени появляются молодые, достаточно квалифицированные баскетболисты (А.Кириленко, В. Хряпа, С. Моня, Ф. Лихолитов и др.). Работа детских тренеров – еще одна основополагающая причина нехватки классных российских плеймейкеров. Высококвалифицированные разыгрывающие – «товар» не менее ценный и «штучный», чем центровые. А, значит, и работать с ними индивидуально необходимо значительно больше. Причем, как практически, так и теоретически. Работа на учебно-тренировочных занятиях должна включать все аспекты игры плеймейкеров - дриблинг, передачи, броски, защиты и т.д. – все это должно отрабатываться с учетом специфики игры разыгрывающих, так как их игра существенно отличается от игры нападающих и центровых. Теоретическая подготовка должна включать в себя беседы, просмотр и совместный анализ игры лучших плеймейкеров современного баскетбола. Даже на общекомандных занятиях по атлетической подготовке нагрузки и упражнения должны индивидуально подбираться для всех игроков команды, тем более для разыгрывающих.

Еще одной важной причиной отставания в подготовке разыгрывающих является проблема реализации возможностей молодых игроков при переходе из детского баскетбола во взрослый. Здесь влияние тренеров и селекционеров приковано в первую очередь к высокорослым, центровым игрокам – если высокий, значит перспективный. Поэтому молодым разыгрывающим значительно труднее попасть в команду мастеров. Также большое количество легионеров, участвующих в Чемпионате России, не способствуют попаданию молодых игроков в основной состав команды. Отсюда и проблемы российского мужского баскетбола и, особенно, в отношении разыгрывающих игроков. Поэтому, сравнивая игру ведущих плеймейкеров НБА и России, мы видим, что у наших разыгрывающих основные показатели значительно отстают (для примера представлены данные сезона 2003 – 2004 гг.).

**Статистические показатели**  
Джеймсона Кидда «Нью-Джерси» НБА  
1973 г.р., рост 193 см

Игры	2-х очковые броски			3-х очковые броски			Штрафные броски			Подборы в среднем за игру
	Попад.	всего	%	попадан ий	всего	%	попадан ий	всего	%	
72	393	1021	38,5	102	325	31,4	184	225	81,8	7,4

Результат. передачи в ср. за игру	Перехваты в ср. за игру	Блок-шоты в ср. за игру	Потери в ср. за игру	Очки в ср. за игру	Сыгранное время в ср. за игру
9,9	1,9	0,30	3,16	14,9	37,8 мин.

**Статистические показатели**  
Аллена Айверсона «Филадельфия-76» НБА  
1976 г.р., рост 183 см

Игры	2-х очковые броски			3-х очковые броски			Штрафные броски			Подборы в среднем за игру
	Попад.	всего	%	Попад.	всего	%	Попад.	всего	%	
60	665	1669	39,8	78	268	29,1	475	585	81,2	4,5

Результат. передачи в ср. за игру	Перехваты в ср. за игру	Блок-шоты в ср. за игру	Потери в ср. за игру	Очки в ср. за игру	Сыгранное время в ср. за игру
5,5	2,80	0,22	3,9	31,4	43,7 мин

**Статистические показатели**  
Василия Карасева «Химки» (Моск. область) Россия  
1970 г.р., рост 193 см

Игры	2-х очковые броски			3-х очковые броски			Штрафные броски			Подборы в среднем за игру
	Попад.	всего	%	Попад.	всего	%	Попад.	всего	%	
27	69	122	56	35	81	43	110	134	82	2,8

Результат. передачи в ср.за игру	Перехваты в ср.за игру	Блок-шоты в ср.за игру	Потери в ср.за игру	Очки в ср.за игру	Сыгранное время в ср.за игру
4	1,2	0,1	1,7	13	28 мин

### Статистические показатели

Петра Самойленко «Уникс» (Казань) Россия  
1977 г.р., рост 185 см

Игры	2-х очковые броски			3-х очковые броски			Штрафные броски			Подборы в среднем за игру
	Попад.	всего	%	Попад.	всего	%	Попад.	всего	%	
25	39	66	56	7	23	30	41	67	61	2

Результат. передачи в ср.за игру	Перехваты в ср.за игру	Блок-шоты в ср.за игру	Потери в ср.за игру	Очки в ср.за игру	Сыгранное время в ср.за игру
3	1,4	0,2	1,5	5,8	20 мин

Таким образом, рассматривая игру плеймейкеров, необходимо отметить, что и к игрокам задней линии в современном баскетболе предъявляются самые высокие требования (в технической, тактической, физической, психологической подготовленности). Рост этих требований к подготовке современных плеймейкеров обусловлен динамичным развитием всего баскетбола. Все последние изменения в правилах игры ведут к повышению скорости и зрелищности баскетбола. Однако, увеличение скорости игры приводит к тому, что и ошибок становится больше. Причем потери чаще всего совершают именно плеймейкеры. Ведь им приходится рисковать для того, чтобы доставить мяч партнеру в наиболее благоприятный для атаки момент. Поэтому практически на всех турнирах и во всех чемпионатах разыгрывающие игроки лидируют как в списках «результативные передачи», так и «потери».

Такое стремление к универсализации игроков привело к погоне за высокорослыми разыгрывающими, которые могли бы и забить и побороться за подбор мяча. Однако, прямых обязанностей в организации игры команды и результативных передач с плеймейкеров никто не снимал. В результате образовался дефицит разыгрывающих, именно тех, кто действительно отвечал бы всем требованиям современного баскетбола. Поэтому перед тренерами и специалистами, в первую очередь мужского

баскетбола в России, стоят важные задачи по подготовке разыгрывающих высокого класса.

---

## **К ВОПРОСУ ОБ УПРАВЛЕНИИ СПОРТИВНЫМИ СОРЕВНОВАНИЯМИ В СТУДЕНЧЕСКОМ БАСКЕТБОЛЕ**

**Н.Г. Соколов**, кандидат педагогических наук, доцент

Спортивные соревнования являются главным средством подготовки спортсмена, становления спортивного мастерства, повышения физической, технико-тактической и психологической подготовки баскетболистов. Только в соревнованиях реализуется главный мотив спортивной деятельности – достижение победы в спортивном состязании, что побуждает спортсмена к овладению высотами мастерства. Соревнования по баскетболу отличаются исключительным разнообразием. В зависимости от задач и условий могут быть избраны свои, наиболее целесообразные виды состязаний.

Все соревнования принято подразделять на две основные группы: массовые и квалифицированных спортсменов.

Студенты принимают участие в соревнованиях, относящихся к обеим группам. Если к первой группе, где основная задача в развитии баскетбола – массовость, относится первенство между группами, факультетами внутри ВУЗа, первенства между сборными ВУЗов в городе, области, то ко второй группе относятся соревнования, участники которых имеют высокий уровень подготовленности и стремятся к достижению самых высоких результатов. К ним относятся Чемпионаты Студенческой Баскетбольной Лиги России и регионов в трех дивизионах, а также участие студенческих сборных России во Всемирных Универсиадах. Ко второй группе соревнований допускаются наиболее подготовленные участники, проводятся они по международным правилам с привлечением квалифицированных игроков и судей, и представляют собой высший этап соревнований.

Созданная в 1996 году по решению конференции Российской Федерации Баскетбола (РФБ) комиссия по проблемам студенческого баскетбола, была преобразована в Студенческую Баскетбольную Лигу России (СБЛ), которая наметила основные пути дальнейшего развития студенческого баскетбола. Главной задачей было определено развитие массового баскетбола в большинстве ВУЗов России, становление системы соревнований студенческих команд и создание на этой основе фундамента для профессионального баскетбола. В дальнейшем был разработан «Регламент Всероссийских соревнований по баскетболу среди студенческих команд», что обеспечивало минимум четырехлетнюю перспективу участия студенческих команд в чемпионатах СБЛ, а также был определен спортивно-территориальный принцип построения календаря и системы турниров в низшем звене. В настоящее время

чемпионат СБЛ России – это комплексное мероприятие. Сезон начинается в сентябре с межрегиональных турниров в 8 зонах, куда входит и межрегиональное объединение «Северо-Запад», включающее в себя Санкт-Петербург, 9 областей и 2 республики (Карелия и Коми). Это соревнования II Дивизиона, финал которого проходит в октябре по результатам предыдущего чемпионата. Лучшие команды II Дивизиона вместе с командами I Дивизиона в ноябре месяца начинают групповые предварительные игры очередного чемпионата I Дивизиона СБЛ, которые заканчиваются в марте. В I Дивизионе СБЛ играют студенты-любители и игроки профессиональных клубов, не имеющие игровой практики в турнирах команд-мастеров. Финалы I Дивизиона СБЛ проходят в апреле месяце.

В мае-июне, когда завершаются игры Чемпионата России среди профессиональных клубов, проходят отборочные зональные турниры Высшего Дивизиона СБЛ, где участвуют все лучшие баскетболисты-студенты, выступающие за команды мастеров. В середине июня проходят финалы Высшего Дивизиона Чемпионата СБЛ. В последние годы сильнейшими в мужском чемпионате являются команды Сургута, Москвы, Магнитогорска, Екатеринбурга, а в женском – Санкт-Петербурга, Москвы, Московской области, Екатеринбурга, Иванова. По итогам игр Высшего Дивизиона формируется студенческая сборная России по баскетболу для участия в летней Всемирной Универсиады.

В результате плодотворной деятельности СБЛ России и ее региональных отделений лучшие баскетбольные команды ВУЗов имеют стабильный календарь игр на весь сезон, целенаправленно планируют учебно-тренировочный процесс, что позволяет повышать уровень мастерства студенческого баскетбола. Расширяется география и число студенческих команд: если в первых чемпионатах СБЛ принимали участие порядка 50 ВУЗов, то сейчас на федеральном и региональном уровнях выступают более 200 команд. Так, в соревнованиях, проводимых межрегиональным отделением СБЛ «Северо-Запад» за период с ноября 1997 г. по февраль 2007 г. в 25 турнирах женских команд было сыграно 185 игр, а в 87 турнирах мужских команд сыграно 1165 игр, в которых приняли участие более 1400 спортсменов.

Для такого количества соревнований требуется большая и постоянная работа, как подготовительная, так и в ходе регулярного чемпионата.

При проведении спортивных соревнований в межрегиональном отделении СБЛ «Северо-Запад» принята следующая схема их организации – алгоритм действий председателя регионального отделения СБЛ:

1. До начала спортивного сезона:
  - составление положения о спортивном соревновании (на весь сезон);
  - отбор и подготовка помощников (заместителей председателя, секретаря, бухгалтера, представителей в городах);
  - разработка и подготовка необходимых документов (положение о спортивном соревновании, письмо-приглашение, календарь игр, смета

расходов, приказ «О нормах расходования бюджетных средств на проведение спортивных мероприятий», договор «О проведении спортивных мероприятий»);

- определение и отбор команд-участниц соревнований;
- контроль состояния и оборудованием мест проведения соревнований;
- финансовый менеджмент (взаимодействие с РФБ, СБЛ России, комитетом физической культуре и спорту, спонсорами);
- транспортное обеспечение команд (организация и контроль);
- связь со средствами массовой информации (освещение спортивного мероприятия в прессе, на телевидении, PR);
- планирование и организация дальнейших соревнований;

В ходе спортивного сезона:

- подготовка писем-приглашений на конкретное соревнование;
- заполнение таблиц результатов игр;
- составление сметы расходов на конкретное соревнование;
- составление договоров подряда (аренда спортивного зала, транспорта, размещение и т.д.);
- составление расчетно-платежных ведомостей;
- подготовка документов о награждении;
- организация функциональных связей (координация действий с руководством, коллегами и подчиненными);
- финансовый менеджмент (взаимодействие с РФБ, СБЛ России, комитетами по физической культуре и спорту, спонсорами);
- получение оперативных данных о результатах в других региональных отделениях СБЛ;
- организация процедуры присвоения разрядов и званий игрокам;

2. После окончания спортивного сезона:

- подведение итогов и оценка результатов соревнований;
- организация совещания с представителями сильнейших команд-участниц по окончании чемпионата СБЛ;
- составление и оформление итоговых документов (отчет о проведении спортивных соревнований, благодарственные письма ректорам ВУЗов, акт сдачи-приемки выполненных работ;
- финансовая отчетность;
- благодарственные письма спонсорам;
- учет и хранение документов;
- планирование будущих чемпионатов на основании перспектив развития студенческих соревнований;
- организация связей (координация действий с руководством, коллегами и подчиненными);
- повышение квалификации судей (проведение сборов, семинаров)

Таким образом, деятельность председателя регионального отделения Студенческой баскетбольной лиги по управлению спортивными соревнованиями представляет собой многоуровневый процесс,

вещающий различные стороны при подготовке и организации проводимых соревнований.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ, В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

**Б.И. Тараканов**, действительный член БПА, доктор педагогических наук, профессор

**С.А. Белоглазов, Д.Х. Аюпова, С.А. Носкова**

Подготовка спортсменов в любом виде спорта осуществляется на основе анализа комплекса сложных социальных, педагогических, психологических и биологических характеристик, являющихся основой для эффективного планирования учебно-тренировочного процесса с гарантией достижения высоких спортивных результатов (Федоров Л.П., 1987; Лубышева Л.И., 1999; Тараканов Б.И., 2000).

В практике современного спорта наметилась вполне отчетливая тенденция в планировании многолетней подготовки спортсменов на основе увеличения объема и интенсивности тренировочных средств для повышения уровня мастерства. Эволюция системы подготовки квалифицированных спортсменов развивается по пути повышения параметров специальной подготовленности и реализации оптимальных соотношений тренировочных средств на различных этапах многолетней подготовки (Платонов В.Н., 1987; Матвеев Л.П., 1991; Игуменов В.М., 1992).

Эффективность функционирования этой системы предопределяется целесообразным соблюдением следующих положений (по Платонову В.Н., 1984\* 1987):

- значительным увеличением объема тренировочных нагрузок (до двух-трех занятий в день);

- увеличением количества тренировочных занятий избирательной направленности, предъявляющих наиболее высокие требования к функциональной подготовленности спортсмена;

- существенным увеличением количества занятий с максимальными и большими нагрузками;

- узкой спортивной специализацией;

- реализацией высоко интенсивных тренировочных режимов, направленных на совершенствование возможностей различных факторов, определяющих уровень специальных физических качеств;

- широким применением дополнительных педагогических, психологических и медико-биологических средств для повышения работоспособности спортсменов и ускорения процессов восстановления после тренировочной и соревновательной деятельности;

- значительным увеличением числа соревновательных и специально-подготовительных упражнений, позволяющих моделировать условия соревновательной деятельности спортсменов.

Перечисленные положения, реализуемые в ходе планирования учебно-тренировочного процесса спортсменок, составляют основу современной системы подготовки, которая является результатом обобщения большого числа исследований и практического опыта ведущих тренеров.

Говоря более конкретно об особенностях планирования подготовки спортсменок, можно, прежде всего отметить необходимость тщательного учета величины внешних и внутренних изменений, происходящих в организме спортсменки под воздействием тренировочных и соревновательных средств. Такие изменения требуют соответствующей перестройки тренировочных планов на основе анализа закономерностей функционирования отдельных систем организма, что существенно затрудняет процесс планирования подготовки спортсменок на всех этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Другой важной характеристикой специфики планирования тренировки спортсменок является четко выраженная гетеросинхронность развития отдельных систем организма на начальных этапах подготовки. Эта гетеросинхронность предопределяет наличие различных периодов развития таких систем, включая ускорение роста, относительную стабилизацию или замедление.

В соответствии с этими периодами должно изменяться и содержание средств, методов и тренировочных режимов в подготовке спортсменок.

Основные трудности эффективного планирования учебно-тренировочного процесса спортсменок связаны с возрастным становлением и развитием специфических особенностей женского организма, выражающимися в виде периодических изменений большинства физиологических функций в связи с овариально-менструальным циклом (ОМЦ). Постоянный контроль этих изменений необходим для оптимизации тренировочного процесса спортсменок, причем учет существующих закономерностей, лежащих в основе динамики фаз ОМЦ, должен занимать ведущую роль как в планировании процесса многолетней подготовки женщин-спортсменок, так и при составлении очередного плана тренировочного года и каждого периода подготовки в рамках годичного цикла.

Интенсивное развитие женского спорта настоятельно требует широкого поиска целесообразной системы планирования, базирующейся на детальном знании сложных механизмов нейрогуморальной регуляции организма и их динамики под воздействием больших тренировочных нагрузок. Вместе с тем, эта система должна учитывать наличие природных явлений, функционирующих в рамках месячных биоритмов в соответствии с фазами ОМЦ.

Учет этих фаз позволяет более эффективно планировать и выполнять различные объемы тренировочных нагрузок, способствующих оптимальному развитию специальных физических качеств спортсменок. При этом необходимо знать, что женские половые гормоны выделяются в организме спортсменки строго циклично в соответствии с фазами ОМЦ. Это явление

можно умело использовать при разработке тренировочных планов, что позволит существенно повысить общую и специальную работоспособность спортсменок.

Интенсивное развитие женских видов борьбы является следствием ярко проявившегося в настоящее время социального феномена бурной эмансипации спорта, стремлением женщин ни в чем не уступать мужчинам. В этом отношении борьба является великолепным объектом для утверждения такого равенства. Вполне очевидно, что квалифицированная спортсменка без труда одолеет на ковре обычного мужчину. Это придает спортсменкам хороший повод для оптимизма и уверенности в своих силах, повышает их социальный статус в обществе.

Широкое распространение спортивной борьбы среди представительниц "слабого" пола вызывает необходимость углубленного и разностороннего изучения особенностей их подготовки. Известно, что в настоящее время нет однозначных данных о методике тренировки женщин, занимающихся борьбой, хотя можно вполне определенно говорить о двух разнонаправленных мнениях специалистов и, в связи с этим, двух принципиально различных подходах к данной проблеме. Значительная часть исследователей и тренеров предлагает учитывать фазы ОМЦ в построении тренировочного мезоцикла спортсменок. Другая группа специалистов борьбы настаивает на том, что учебно-тренировочный процесс спортсменок необходимо осуществлять на основе общих закономерностей подготовки без учета половых различий.

Наличие двух диаметрально противоположных точек зрения на эту проблему вполне соответствует двум основным обстоятельствам, значительно усложняющим процесс планирования подготовки спортсменок. С одной стороны, высокие тренировочные и соревновательные нагрузки на фоне пониженной работоспособности спортсменок в негативные фазы ОМЦ при неправильном их регулировании, могут привести не только к существенному снижению эффективности учебно-тренировочного процесса, но и к отрицательным последствиям для здоровья спортсменок, что абсолютно недопустимо. С другой стороны, в ходе ответственных соревнований от них требуется максимальная отдача сил, высокая эффективность технико-тактических действий, предельная целеустремленность, что ставит перед тренерами целый блок трудных задач, успешно решить которые можно только при тщательно спланированной методике тренировки, учитывающей большой комплекс факторов.

Подчеркивая значимость указанных обстоятельств, отметим, что в любом случае два биологических пола – это две противоположности, которые определяют основную суть так называемой "проблемы кардинальной значимости": даже прекрасно физически развитая девочка, девушка, женщина должна иначе двигательно совершенствоваться и, тем более, по другому тренироваться, чем мальчик, юноша, мужчина (Янкаускас Й.М., Логвинов Э.М., 1984; Манолаки В.Г., 1993; Тараканов

Б.И., Иванов А.В., 2001). К сожалению, многие тренеры по борьбе не уделяют должного внимания этой важной проблеме, хотя большинство функций женского организма не только количественно, но и качественно, значительно отличаются от мужского. Стихийный перенос тренировочных планов подготовки борцов-мужчин в учебно-тренировочный процесс женщин, без внесения существенных изменений, может быть причиной многочисленных ошибок, снижающих эффективность подготовки, повышающих возможность травматизма и вызывающих снижение интереса женщин к занятиям спортивной борьбой.

Если учесть указанные обстоятельства, то можно отметить, что построение многолетних и годовых тренировочных планов подготовки женщин, занимающихся борьбой, должно слагаться из отдельных мезоциклов, разрабатываемых в соответствии с особенностями женского организма и динамикой фаз ОМЦ. Построение таких планов непосредственно связано с индивидуализацией учебно-тренировочного процесса на основании биологических особенностей организма женщин. Это позволяет правильно распределить тренировочные нагрузки, четко установить направленность совершенствования физических качеств, оптимально спланировать структуру и содержание каждого отдельного мезоцикла в рамках годового тренировочного цикла, который, в свою очередь, является составной частью процесса многолетней подготовки спортсменок.

Целесообразное использование возможностей представленных выше направлений планирования многолетней подготовки женщин, занимающихся борьбой, способствует повышению уровня спортивных достижений и обеспечивает возможность длительных выступлений спортсменок на борцовском ковре без снижения результатов.

Многолетняя непрерывная целенаправленная подготовка женщин-спортсменок осуществляется по принципу периодизации последовательных циклов учебно-тренировочного процесса с организацией прямой и обратной связи между этими циклами. Такая цикличность обеспечивается по двум направлениям: во-первых, по времени, необходимом для существенного повышения уровня спортивных достижений, и, во-вторых, по степени реализации оптимальной специфической структуры построения тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности в соответствии с фазами ОМЦ спортсменок и рациональным распределением в цикле задач по развитию необходимых качеств.

Таким образом, в системе многолетней подготовки спортсменок планирование учебно-тренировочного процесса на разных макроэтапах (начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений) осуществляется на основе целостного и аргументированного выбора наиболее эффективных вариантов организации тренировки на основе системного подхода.

## Литература

1. Федоров Л.П. Научно-методические особенности женского спорта: Учебное пособие. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1987. - 54 с.
2. Лубышева Л.И. Женщина и спорт: Мозговой штурм ученых //Теория и практика физич. культуры. – 1999.- № 6.- С.2.
3. Тараканов Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: Монография СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. - 162 с.
4. Платонов В.Н. Теория спорта. - Киев: Вища школа, 1987. - 424 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и практика физической культуры: Учебник для ИФК.- М.: Физкультура и спорт, 1991. - 542 с.
6. Игуменов В.М. Теоретико-методические основы системы многолетней тренировки борцов высшей квалификации и пути повышения эффективности их подготовки в ИФК: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. - М., 1992 – 71 с.
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Вища школа, 1984 – 352 с.
8. Янкаускас Й.М., Логвинов Э.М. Моторика растущего женского организма. - Вильнюс: Мокслас, 1984. - 152 с.
9. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации СПб.: Изд-во СПб ГУ, 1993. - 180 с.
10. Тараканов Б.И., Иванов А.В. Проблема кардинальной значимости: Дзюдо.- 2001.- № 5-6. - С.68-70.

## ОСОБЕННОСТИ И ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ОБЩЕЖИТИИ

**И.Е. Устинов**, кандидат педагогических наук

**О.А. Фирсова**

Находясь в отрыве от родительской опеки, студенты проживающие в общежитии, в большей степени, чем другие нуждаются в организации их досуга, отвлечении от нежелательных явлений «улицы». Поэтому они, точно также как и местные студенты, привлекаются к систематическим занятиям спортом в секциях при спортивном клубе, а также к участию в спортивно-массовых соревнованиях высшего учебного заведения и за его пределами.

Спортивная жизнь студенческой молодежи – важный компонент формирования личностных и профессионально-значимых качеств. На студенческие годы приходятся периоды максимального естественного

развития не только двигательных, но и психологических способностей. Так, в исследованиях М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович (1978) установлено, что именно на студенческий возраст (18-22 года) приходится пики развития памяти, внимания, мышления. Используя потенциал, заложенный в человеке от природы, можно многократно усилить эффект развития личностных качеств и психических способностей в процессе физкультурной деятельности.

Среди студентов, проживающих в общежитии, весьма популярны состязания, спартакиады, массовые зрелищные мероприятия: спортивно-концертные праздники, пробеги, кроссы, фестивали. Эти яркие и впечатляющие события несут в себе воспитательный и развивающий потенциал. Спортивные и физкультурно-массовые мероприятия являются наиболее выразительным проявлением общих, социальных и специфических функций физической культуры. Соревнование один из важных элементов в структуре физического воспитания студентов, физической культуры и спорта в целом. В нем воплощается и реализуется весь потенциал человека, накопленный за многие месяцы тренировочной деятельности, выражаются ценности, рекорды.

Чрезвычайно важным и всеобъемлющим является воспитательный эффект физкультурно-спортивной деятельности проводимой в стенах общежития. Его влияние на личность, группу, команду, коллектив не ограничивается только рамками самого соревнования, но и выходит далеко за его пределы.

За десятилетний опыт проведения Спартакиад Санкт-Петербургского государственного Университета сервиса и экономики выявлено путем анализа заявок участвующих в соревнованиях, что в них участвует ориентировочно 10% студентов, которые проживают в общежитии. В целях большего привлечения иногородних к общественной, в том числе и к спортивно-массовой работе в вузе, желательно организовать в каждом вузе спартакиады общежития, а также функционирование различных секций общей физической подготовки, армреслинга, гиревого спорта, настольного тенниса, шахмат. Данные виды спорта не требуют больших игровых площадей, высокой квалификации судей, обслуживающих матчи.

Для усиления воспитательной работы в общежитии СПбГУСЭ и реализации программы соревнований обозначенных в положении о спартакиаде общежития СПбГУСЭ было проведено анкетирование студентов, целью которого было выявление видов спорта наиболее предпочтительных для культивирования в общежитии, а также времени и места их проведения

Анкета состояла из 14 закрытых вопросов. В анкетировании приняли участие студенты всех факультетов с первого по четвертые курсы. В анкетировании приняло участие 60 юношей и 40 девушек.

Ответы на вопросы распределились следующим образом. Более 70 процентов опрошенных изъявили желание участвовать в соревнованиях,

которые будут проводиться в стенах общежития и только 30 процентов согласились участвовать в соревнованиях вне стен общежития. Причем в группе мужчин процент желающих участвовать оказался значительно выше.

Среди тех, кто отрицательно относится к перспективе участия в соревнованиях, основной причиной отказа явились:

67% работа в свободное время,

13 % уезжают в выходные дни и свободное время домой,

12% устают,

8 % -связывают отказ с отсутствием должных санитарно-гигиенических условий.

Наибольшее число респондентов желали бы, чтобы соревнования проводились в выходные и праздничные дни (70 %), и вечером в будни (27%).

Среди наиболее предпочитаемых видов спорта, для которых есть условия для проведения, студенты отметили настольный теннис – 48%, волейбол – 32%, шахматы – 12%, армрестлинг- 5%, гиревой спорт-3%.

Основными трудностями, по которым бывает трудно установить четкий график соревнований и секций, респонденты отметили отличие в расписании учебных занятий на различных факультетах, а также разницу в режиме рабочего времени (для тех, кто работает).

Для проведения соревнований в общежитии точно так же, как и на территории вуза, разрабатывается положение о спартакиаде общежития, различных турниров, посвященных знаменательным датам. В них указываются цели, задачи турнира, требования к участникам соревнований, виды спорта, правила спортивных игр, особенности выявления победителей и их награждение.

При наличии возможности (свой актовый или спортивный зал) проводятся различные спортивные праздники с участием и привлечением известных спортсменов, ученых в спортивной области, представителей кафедр высшего учебного заведения, в том числе физического воспитания и спорта.

Для наиболее активного и целенаправленного проведения спортивно-массовой работы в общежитии необходимо избрать студенческий совет общежития, где за каждым его членом закреплялась бы определенная функция (проведение какого-либо соревнования, встречи с действующими спортсменами, ветеранами спорта, оформление тематических стендов, вечеров).

В задачи студентов, входящих в студсовет, может входить подготовка различных турниров, соревнований по видам спорта в стенах общежития, организация спортивных секций (клубов любителей бега, шахматных клубов и т.д.), формирование сборных команд общежития по видам спорта для участия в первенстве университета. Возглавляет работу студенческого совета председатель студсовета из числа студентов – старшекурсников или аспирантов данного учебного заведения.

Курирует работу студсовета по линии спорта ответственный за спортивно-массовую работу, руководство спортклуба. В их функции входят обучение членов спортактива и непосредственных исполнителей организаторским умениям и навыкам (ознакомление с памяткой студента-организатора, способам подсчета очков в различных видах спорта, приемам обеспечения первой медицинской помощи, способам выявления победителей при различных системах игр (олимпийской, смешанной, круговой), стимулирование активности студентов, проживающих в общежитии, в плане участия в различных спортивно-массовых мероприятиях, проводящихся как в стенах университета, так и в общежитии, проведение кратких инструктажей по технике безопасности при проведении соревнований по видам спорта.

Большая роль принадлежит куратору общежития (от спортивной кафедры) в реализации следующих функций:

1. Подготовка плановой документации (план спортивных мероприятий общежития, графики работы спортивных секций).
2. Поддержание профессиональной коммуникации с целью решения спортивных проблем (выделение помещения для спортивного уголка в общежитии, оповещение студентов о сроках проведения соревнований по видам спорта, оформление заявок на участие в соревнованиях).
3. Оказание моральной и материальной поддержки студентам-победителям спартакиад, спортактиву общежития.
4. Поддержка и оказание помощи высококвалифицированным спортсменам, проживающим в общежитии, в плане обеспечения их экипировкой, составление и утверждение индивидуальных графиков посещения занятий.

Большое значение спортактива общежития связано с необходимостью его участия в структуре добровольной дружины, обеспечивающей порядок во время спортивных мероприятий, встречи студентами праздников общего характера, оказание помощи коменданту общежития.

Помимо кафедры физического воспитания и спорта и спортивного клуба в реализации планов спортивно-массовой и оздоровительной работы в общежитии большую роль играют профсоюзные организации, административно-хозяйственная часть, деканаты, ректорат. Только в содействии с ними возможно решение серьезных задач по закупке спортивного оборудывания, аренде спортсооружений, поощрение сильнейших спортсменов.

Целесообразно, чтобы в течение семестра в общежитии проводилось 2-3 мероприятия спортивного характера.

Наиболее интересно могут проходить встречи с ведущими преподавателями кафедры физического воспитания и спорта, организованные в форме лекции. Темы лекций могут быть самые разнообразные. Для девушек это:

1. Роль сбалансированного питания в формировании фигуры
2. Двигательная активность и здоровье человека

3. Современные формы занятий физической культурой: шейпинг, аэробика, стрейчинг, аквааэробика.
4. Физическая культура в период беременности и в послеродовой период.

Для молодых людей могут быть прочитаны лекции:

1. Физическая культура в вооруженных силах.
2. Влияние вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) на жизненную активность человека и профессиональную деятельность.
3. Современные формы физической культуры для активного отдыха: дайвинг, атлетическая гимнастика, керлинг, боулинг и т. д.
4. Современные формы ведения рукопашного боя.

Из секционных видов работ в зимний период наиболее эффективно проведение настольного тенниса, гиревого спорта, шахмат. Данные виды спорта не требуют больших площадей для организации тренировок, приобретение инвентаря для проведения данной секционной работы не требует больших финансовых средств, занятия в этих секциях не являются травмоопасными.

В летний период особенно актуально проведение секционной работы на открытом воздухе. Здесь на первое место выходят секции мини-футбола и туризма. Проведение походов выходного дня особенно актуально для Санкт-Петербурга и Ленинградской области, где возможно приобретение не только двигательных умений и навыков и приобщение к культурным и архитектурным памятникам, которыми так богаты пригороды Санкт-Петербурга.

Для более полного и четкого восприятия информации, о дате и времени спортивных соревнований, успехах того или иного факультета в спортивной борьбе в общежитии необходимо предусмотреть место для размещения стендов со спортивной информацией. В целях наглядной агитации на стендах можно разместить фотографии сильнейших спортсменов общежития, победителей различных турниров, снимки наиболее зрелищных моментов спортивных игр.

Основными проблемами для реализации задач спортивно-массовой работы в общежитии в современных условиях являются следующие:

1. Отсутствие у многих высших учебных заведений своих общежитий. В связи с этим встает вопрос о аренде площадей для хранения спортивного инвентаря, спортивной комнаты, что связано с дополнительными финансовыми расходами.
2. Разбросанность общежитий вуза, которые зачастую находятся в разных концах города, что негативно сказывается на оперативности решения многих вопросов.
3. Отсутствие медицинского персонала и обеспечения при проведении спортивных соревнований. В связи с чем становится невозможно оперативно решить вопросы с медицинским осмотром студентов перед соревнованиями, допуском к занятиям в спортивных секциях, а также наблюдением за динамикой физической формы и функциональной подготовленности.

4. Большая разбросанность и оторванность учебных корпусов вузов и общежитий. В связи с этим возникают трудности привлечения студентов, проживающих в общежитии к общеинститутским «спортивным» мероприятиям.
5. Отсутствие свободного времени у студентов в связи с большой занятостью в свободное время «зарабатыванием денег».

В целом необходимо отметить, что воспитательная работа в общежитии, проводимая сотрудниками кафедры физического воспитания и спорта и тренерами спортивного клуба по своей эффективности намного превосходит другие формы активного досуга студентов. Спортивные соревнования и секционные занятия позволяют в полной мере реализовать свой личностный потенциал, проявить свои лидерские качества, формировать такие свойства характера как целеустремленность, самообладание, умение планировать свое время. Выступление на соревнованиях на первенство университета, на межвузовских соревнованиях позволяет студентам расширить круг своего общения, ощутить себя единой командой.

Влияние спортивно-массовой работы на воспитание личности в среде студенческой молодежи, проживающей в общежитии, может идти по трем взаимодополняющим направлениям:

1. Подготовка к спортивно-массовым мероприятиям (соревнованиям по видам спорта, зрелищным мероприятиям). Требуется от студентов специальной подготовки в зависимости от той роли, которую они исполняют. Если это спортивный актив, привлекаемый к судейству соревнований, то речь может идти о систематической работе по изучению правил соревнований, воспитанию таких качеств, как целеустремленность, усидчивость, дисциплинированность, ответственность, способность планировать свою деятельность. Участие спортивного актива, а также физоргов учебных групп в различного рода совещаниях, сборах, выборах позволяет студентам не только чувствовать себя причастными к студенческому самоуправлению, но и реально участвовать в решении вопросов об утверждении календаря спартакиады университетов, факультета, вносить свои дополнения в положения о «физоргах», «лучшей спортивной группе» и т.д.
2. Участие в соревнованиях и спортивно-зрелищных мероприятиях как в качестве спортсменов, так в качестве помощников организаторов требует проявления от студентов свойств личности, психологических и двигательных способностей в зависимости от вида спортивной деятельности. Так, например, участие в легкоатлетическом кроссе развивает у участников спартакиады выносливость, терпение, умение вести тактическую борьбу. Участие в первенстве по общей физической подготовке позволяет проверять и развивать уровень сформированности спортивно-силовых способностей. Участие в судействе спортивных игр, проводящихся в

рамках первенства учебных групп, факультетов, вуза позволяет воспитывать у студентов не только навыки судейства (обязательные по программе для вузов), но и такие личностные качества как способность отстаивать свое решение в спорной ситуации, способность «исполняющего роль судьи» аргументировать свое решение перед капитанами противоборствующих команд, способность спокойно воспринимать чужую точку зрения в спортивных игровых ситуациях. Двигательные и социально-психологические способности, формируемые в процессе приобщения студентов к спортивно-массовым мероприятиям в вузе позволяет студенту быстрее адаптироваться и к будущим профессиональным обязанностям.

3. Подведение итогов спортивно-массовых мероприятий (с участием физоргов, куратора общежития от спортивной кафедры, членов правления спортивного клуба, проживающих в общежитии) – условие и способ анализа и оценки поступков, организаторских способностей, возможностей студентов-активистов.

Активная жизненная позиция студентов, а также здоровье, формируемое в рамках спортивно-массовой работы в стенах высшего учебного заведения, проходят реальную проверку в период начала профессиональной деятельности в ходе всевозможных стажировок, практик и т.д. Здоровье человека, его способность к постоянному обучению, приобщение к социальным нормам и правилам закладываются в ходе физкультурно-спортивной деятельности, проводимой в стенах высшего учебного заведения, и в частности в общежитии, силами профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания и спорта и тренерами спортивного клуба.

-----

## **ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА В СЕКЦИЮ ВОЛЕЙБОЛА В НЕФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ**

**О.А. Фирсова**

**И.Е. Устинов**, кандидат педагогических наук

В высших учебных заведениях волейбол традиционно считается студенческим видом спорта. Он включен в программу по физическому воспитанию. Обязательные занятия во внеурочное время спортивную работу по волейболу проводят спортклубы. В вузах систематически проводятся соревнования на первенство факультетов и первенство института, встречи с другими вузами, участие в первенстве города среди вузов, как по классическому, так и по пляжному волейболу. К примеру, на данный момент в Чемпионате ВУЗов г. Санкт-Петербурга принимают участие 14 женских команд и 14 мужских, и каждая из них стремится к наивысшему результату.

## Организация и методика отбора

Отбор – это система мероприятий, позволяющих оценить возможности будущего участника спортивной деятельности.

Требования при отборе базируются на основной и промежуточной целях, содержании соревновательной деятельности, специфике игровой функции и возможностях волейболиста на соответствующих этапах.

С учетом целевых установок системы подготовки волейболистов в вузе в отборе мы выделяем три ступени.

**Организация отбора.** **Первая ступень** – начальный отбор для выявления способностей к волейболу в целом. Проводится в три этапа. На первом этапе преподаватели на группах знакомятся со студентами, выявляются студенты занимающиеся ранее волейболом и какими-либо другими видами спортивных игр в детско-юношеской спортивной школе и секциях общеобразовательных школ. На внутривузовских соревнованиях по волейболу («Приз Первокурсника», Финальные соревнования Университета) отмечаются студенты, обладающие высоким уровнем способностей к игровой деятельности и свойствами организма, обеспечивающими успешное овладение навыками игры. Ведется большая агитационная работа, на всех учебных площадках вуза вывешиваются объявления о наборе в секцию. Длится первый этап примерно 1-2 месяца, в начале учебного года.

На втором этапе с помощью системы испытаний (тестов) и специальных наблюдений получают данные, по которым можно судить о задатках и способностях студентов успешно овладевать умениями и навыками игры в волейбол. Большое значение имеют наблюдения за учащимися в играх, выявление и оценка бойцовских качеств. На этом этапе последовательно выявляют анатомо-физиологические особенности, функциональные способности к волейболу. В зависимости от количества желающих заниматься волейболом второй этап может длиться от 2 недель до 1 месяца (при условии двух учебно-тренировочных занятий в неделю).

Третий этап самый продолжительный. Он может длиться от шести до девяти месяцев. Известно, что способности развиваются только в процессе той деятельности, в которой они важны. Поэтому в полной мере судить о способностях занимающихся к волейболу можно, только начав их обучать специальным навыкам и умениям. Главным здесь является то, как быстро учащиеся овладеют техникой и тактикой игры, как относятся к занятиям, насколько трудолюбивы и т.д.

**Вторая ступень** – определение перспективности и дифференциация спортсменов по игровым функциям. Это углубленное изучение индивидуальных особенностей волейболистов. Это тестирование по основным компонентам подготовки и обследование соревновательной деятельности с целью выявления показателей эффективности игровых действий применительно к выполнению игровых функций нападающего (первого и второго темпа), связующего, либеро.

На третьей ступени на основе полученных данных решается вопрос об отчислении студентов. В конце учебного года осуществляется отбор волейболистов в сборную команду вуза.

**Методика отбора.** Методику отбора составляет комплекс методов обследования волейболистов по основным параметрам. Сюда входят антропометрические измерения, батареи тестов, экспертные оценки, обследование соревновательной деятельности, наблюдения в процессе тренировки.

В связи с частотой тренировок в вузе (их, как правило, 2 в неделю), мы советуем использовать следующие параметры при обследовании студентов:

**Антропометрические данные:** длина тела, масса тела, индекс – массы тела/длины тела.

**Тестирование физической подготовленности:** вертикальный прыжок толчком двух ног с места с доставанием рукой отметки; максимальное количество прыжков на заданную высоту; бег 92м к шести точкам на волейбольной площадке – «ёлочка»; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке.

**Тестирование технической подготовленности:** по первоначальным попыткам выполнить приемы игры после их просмотра (оценка в баллах); тестам на целостное (интегральное) проявление физических качеств.

**Тестирование тактической подготовленности:** решение тактических задач; применение специально подобранных подвижных игр и определение при помощи наблюдений значимых для игровой деятельности качеств.

В соответствии с целевыми установками отбора на каждой ступени определяется комплекс методов для получения информации.

На начальном этапе работы основное место занимают показатели длины тела, результаты прыжка вверх толчком двух ног с места и разбега, бега с изменением направления, метания набивного мяча (1кг) сидя, данные наблюдений за первоначальными попытками выполнить технические приемы и действия подвижных и подготовительных к волейболу игр.

В дальнейшем круг показателей физической подготовленности расширяется, важное место занимают показатели технико-тактической подготовленности, умение применять в игре изученный арсенал техники и тактики, эффективность игровых действий, показатели психических качеств и свойств личности.

При отборе в сборные команды вуза учитываются показатели физического развития, уровня специальных физических качеств, технической, тактической, интегральной подготовленности, психологической совместимости, специфические показатели по игровым функциям.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу следует обратить внимание на мотивацию у занимающихся в секции вуза. Поддержание мотивации спортсменов – волейболистов в различные периоды подготовки является одним из ведущих элементов системы управления состоянием спортсмена.

Виды мотивации в волейболе:

1. Мотив эмоционального удовольствия (радость движения);
2. Мотив социального самоутверждения (уважение сверстников, личный престиж, известность);
3. Мотив физического самоутверждения (физическое развитие, «фигура»);
4. Мотив социально-эмоциональный (атмосфера спорта, «мир спорта», спорт как эмоциональный фактор);
5. Мотив социально-моральный (стремление поддержать команду, клуб, институт, страну);
6. Мотив спортивный – мотив успеха (высшее достижения, нацеленность на максимальный спортивный результат);
7. Мотив спортивно-познавательный (стремление к познанию теории);
8. Мотив рационально-волевой (надо похудеть, двигаться);
9. Мотив подготовки к профессиональной деятельности;
10. Мотив материального обеспечения;
11. Мотив гражданско-патриотический (престиж города, клуба, страны);
12. Мотив – мода;
13. Мотив социального статуса (принадлежность к определенному социальному слою).

Наши исследования показали, что при наборе в секцию преобладают мотивы:

у девушек связанные с:

- а) радостью движения – 73%
- б) совершенствованием фигуры – 54%
- в) познанием чего-то нового – 32%;

у молодых людей, связанные с:

- а) личным престижем – 70%
- б) радостью движения – 70%
- в) физическим развитием – 58%.

В дальнейшем, с постановкой высоких целей для уже сформированных студенческих волейбольных команд свойственны мотивы: социального и физического самоутверждения, социально-эмоциональный и социально-моральный, мотив успеха, социального статуса.

В современных условиях при комплектовании команды по волейболу не лишним будет вспомнить опыт, так называемых, «спортивных наборов». Когда помимо активной секционной работы со

студентами уже поступившими в вуз, ведется и целенаправленный поиск талантливой студенческой молодежи, имеющей высокие спортивные разряды, и выступающей за дублирующие составы команд Мастеров. Данным студентам администрацией везде оказывается как финансовая помощь, так и помощь при обучении (составление и утверждение индивидуальных графиков сдачи сессий, обеспечение свободного посещения учебных занятий). Используя такую тактику, через несколько лет учебно-тренировочных занятий можно ставить цель завоевания лидирующих позиций в чемпионате города.

## **ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ КЛАССИЧЕСКИМ И ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ**

**О.А. Фирсова**

**И.Е. Устинов**, кандидат педагогических наук

Современное общество характеризуется жестким лимитом свободного времени, значительным психоэмоциональным напряжением и стрессами, негативным влиянием экологии, малоподвижным образом жизни и, как следствие, ростом заболеваний, особенно у взрослого мужского населения старше 30 лет.

Мужчины этого возраста относятся к наиболее производительной части общества, являются потенциальными воинами Вооруженных Сил страны.

Из общедоступных источников известно, что за последнее десятилетие мужчины в Российской Федерации стали умирать раньше на 7-10 лет. Средняя продолжительность их жизни равна 56 годам, а именно в Санкт-Петербурге этот показатель равен 51 году.

Анализ социально-экономической, политической и демографической ситуации в стране выявил, что всё более актуальной становится проблема активного долголетия россиян. В этой связи, решая задачи по стабилизации и развитию экономики страны, общество вынуждено принимать меры по созданию благоприятных условий для увеличения активного долголетия людей.

В ряду этих мер важное место занимает укрепление здоровья. Известно, что здоровье человека примерно на 50-52% определяют образ и качество жизни, на 15-25% - генотип, на 20% - экология, на 10-15% - медицина (Лисицин Ю.П. и др., 1992). Двигательная активность с оздоровительной направленностью рассматривается в настоящее время как главный, а подчас и единственный способ формирования и поддержания здоровья (Солодков А.С., 1996; Апанасенко Г.Л., 1998; Тихвинский С.Б., 1999).

Согласно концепции, принятой ВОЗ, здоровье понимается как состояние полного физического, психологического и социального благополучия.

Изучение зрелости – самой длительной стадии человеческой жизни, на которую приходится вся активная деятельность, обнаружило в её рамках значительную стабилизацию психосоматических функций и постепенное противоречие и разнонаправленное развертывание реконструктивных и инволюционных процессов.

Инволюционные изменения в двигательной функции человека могут начинаться весьма рано. Снижение показателей уровня развития двигательных качеств происходит гетерохронно. Оно может наступить сразу после 20-30 лет, в период, когда поступательное биологическое развитие организма заканчивается. После 25-30 лет у людей, не занимающихся физической культурой, наблюдаются резкие снижения показателей быстроты, гибкости и ловкости, после 40 лет – выносливости, после 50 – силы.

О показателях функционального состояния нервно-мышечного аппарата нельзя говорить однозначно. Если все виды двигательных реакций и темп движений снижается после 30 лет, то проприоцептивная чувствительность сохраняется на стабильном уровне до 40-45 лет. До этого же возраста не ухудшаются и некоторые психические процессы – внимание, оперативное мышление.

Способности управлять двигательными действиями (проявления координационных способностей) инволюционируют также неравномерно. Локомоторные действия, связанные со сложными мыслительными процессами и быстротой, резко ухудшаются после 25-30 лет, более простые – после 35-40 лет. Ручные двигательные действия, связанные с точностью и адекватностью, начинают ухудшаться после 50 лет (Туревский И.М., 2001).

На современном этапе развития общества существует острая потребность снимать колоссальные психические нагрузки, которые испытывает на себе практически все трудоспособное население.

Качество жизни человека – это интегральный показатель, отражающий уровень его функциональных систем жизнеобеспечения, его психологическое состояние, социальную активность, ощущение собственного здоровья, физического и психологического благополучия.

За последнее время заметно повысилась заинтересованность людей в собственном здоровье, которое сейчас имеет также и материальное измерение. Наблюдается поиск наиболее эффективных форм и средств укрепления здоровья.

Одним из таких средств являются занятия классическим и пляжным волейболом. В настоящее время он наиболее распространен среди людей умственного труда, это люди в большинстве своём имеющие семьи, в которых воспитываются в среднем 1-2 ребёнка.

Задачи исследования: 1. Определение физического, психического и социального здоровья занимающихся (по данным анкетирования).

2. Формирование блоков оценки показателей физического здоровья.

3. Формирование блоков оценки показателей психологического здоровья.

4. Характеристика состояния физического и психологического здоровья мужчин зрелого возраста в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

Организация исследования: В исследовании приняли участие 46 мужчин в возрасте 31-42 лет, систематически занимающихся пляжным и классическим волейболом в организованных группах на открытых площадках г.Санкт-Петербурга летом и в залах зимой (май 2004г. - апрель 2006г.).

Анкетирование проводилось в два этапа:

1)сезон пляжного волейбола (июнь-сентябрь);

2)сезон классического волейбола (октябрь-апрель).

Разработана анкета для самооценки физического, психического и социального компонентов состояния здоровья. Анкетирования состоялось по 26 вопросам.

Тестирование проводилось в три периода:

1) в начале сезона пляжного волейбола (май-июнь)(4-хразовые тренировки в неделю);

2) по завершению пляжного сезона и начала классического (сентябрь);

3) по прошествию 4-х месяцев занятий классическим волейболом (февраль)(2-хразовые тренировки в неделю).

Для оценки физического здоровья сформированы блоки показателей наиболее важных для спортивной деятельности в пляжном и классическом волейболе:

а)морфофункциональных показателей: рост(см), масса тела(кг), окружность грудной клетки (вдох, выдох, пауза)(см), окружность запястья(см), ЧСС (в покое и после нагрузки)(уд/мин), АД (мм.рт.ст.), кистевая динамометрия(кг), ортостатическая проба(уд/мин), проба Штанге(с);

б)двигательной подготовленности: аэробная выносливость (степ-тест) (уд/мин), гибкость (см), быстрота реагирования (см), координация (тест Ромберга) (с), скоростно-силовые качества (прыгучесть) (см).

Для решения третьей задачи – оценки психологического здоровья нами использовалась психологическая концепция К.К.Платонова. Согласно этой концепции, личность человека состоит из 4-х подструктур:

1- Социальная направленность – мотивы, взгляды;

2- Оценка ценностей жизни;

3- Уровень эмоциональных процессов – уровень эмоциональной уравновешенности и личностной тревожности;

4- Врожденные характеристики – тип темперамента.

Для определения влияния избранного вида спорта, в частности волейбола, на каждый из 4-х подструктур нами была определена батарея тестов: для подструктуры 1- тесты по мотивации В.М. Мельникова, А.М.Данилиной, 1990. Для 2-ой подструктуры – тесты для определения материальных и духовных ценностей Д.Я. Богдановой, И.П. Волкова, 1989; 3-ей – тесты К. Спилберга и Г. Айзенка; 4-ой – Г. Айзенка, Б.Н.Смирнова.

Результаты исследования: Анкетный опрос выявил, что распределение выбранных критериев физического состояния: на первом этапе (во время сезона пляжного волейбола, июль) 51% мужчин считают состояние здоровья удовлетворительным, 27,6% - «в основном хорошим» и 9,5% - «плохое». На втором этапе (после 4-х месяцев занятий классическим волейболом, февраль) 13,5% - «хорошее», 25,1% - «в основном хорошее» и 49,4% - «удовлетворительное».

При анализе самооценок психического состояния здоровья выявлены существенные различия: на первом этапе оценку «хорошее» отметили 36% опрошенных, «в основном хорошее» - 40,4%. На втором этапе 23,9% и 50%, соответственно.

При анализе компонентов социального фактора, влияющего на состояние здоровья, можно отметить, что среди респондентов отмечены оценки: «в основном хорошая» - в 26,2% случаев, «удовлетворительная» - в 49,8%, «плохая» - в 4,4%. На втором этапе процент «плохой» оценки состояния социального здоровья возрастает и составляет 10,9%, оценки «в основном хорошее» - 47,8%, и «удовлетворительное» - в 23,9%.

Следует отметить незначительное различие в самооценках считающих себя «хорошо физически подготовленных» лиц на различных этапах. На первом - 42,7%, на втором – 39,1%.

При анализе самооценок о соотношении стимулов, побуждающих к систематическим занятиям физической культурой и спортом, мужчины отмечают, что к занятиям их побуждает желание получить общение (91,3%), эмоциональное удовольствие (95,7%), повысить уровень физической подготовленности (32,6%).

Результаты тестирования показали, что уровень аэробной выносливости в группе занимающихся на первом этапе (в начале сезона пляжного волейбола) был средним (6.3 усл.ед.), на втором этапе (переход с пляжного сезона в классический) – выше среднего (6.1 усл.ед.), на третьем этапе (завершение сезона классического волейбола) – средним (6.2 усл.ед.). Показатели прыгучести на I, II и III этапах равняются, соответственно, 62,1 см, 68,1 см и 73,9 см. Такой рост показателей объясняется тем, что происходит адаптация к поверхности отталкивания (песку). Исследования гибкости выявило её низкий уровень на всех этапах (-11,9 см; -11,8 см; -12,2 см). Остальные показатели двигательной подготовленности (РДО, координация) не претерпели существенных изменений.

Исследование морфофункциональных показателей выявило значительный рост показателей пробы Штанге на втором этапе – 59 с (I

этап – 54 с) и снижение на третьем этапе – 56,3 с. Такая же тенденция наблюдалась у показателей веса: I - 88,2 кг, II – 87,5 кг, III – 88,4 кг. Намечено улучшение ко второму этапу 58% морфофункциональных показателей и к третьему этапу – 22%.

Результаты тестирования психического здоровья по первой подструктуре позволяют сделать заключение, что имеется высокая мотивация к занятиям волейболом, так как занимающиеся сознательно хотят укреплять своё здоровье, общаться с людьми, раскрепощаться и самоутверждаться посредством занятий волейболом. Показатели для второй подструктуры свидетельствуют о высоких нравственных качествах этой категории волейболистов.

Анализ показателей третьей подструктуры свидетельствует, что в перерывах между занятиями волейболом, в частности в перерыве между занятиями классическим и пляжным волейболом, были высокие показатели уровня личностной тревожности, этот показатель в период регулярных занятий волейболом снижается до среднего и низкого уровня.

Результаты по четвёртой подструктуре свидетельствуют, что исследуемые обладают высокими показателями экстраверсии, пластичности, эмоциональной уравновешенности, темпа реакции и активности. У 23% спортсменов выявлены высокие показатели интроверсии, эмоциональной возбудимости и низкий показатель темпа реакции и активности.

Выводы:

1. Определен уровень состояния физического, психического и социального здоровья мужчин зрелого возраста. Отмечено ухудшение состояния здоровья во второй этап анкетирования (сезон классического волейбола).

2. Сформированы блоки позволяющие наиболее достоверно и объективно диагностировать состояние физического здоровья мужчин – волейболистов в условиях занятий на открытых площадках.

3. Наблюдается тенденция к улучшению показателей физического здоровья ко второму периоду тестирования (конец сезона пляжного волейбола) и снижению показателей к третьему периоду (завершению сезона классического волейбола). Это объясняется различной частотой тренировок, объемом и интенсивностью нагрузок.

4. Волейбол вполне может служить средством психической рекреации мужчин зрелого возраста. Высокие показатели мотивации, отношения к жизненным ценностям, уровня эмоциональных процессов являются ведущим мотивом в достижении оптимальной спортивной формы.

## НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ СРЕДСТВА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

**Н.И. Хотина**, кандидат педагогических наук, доцент  
**А.В. Федорова**, кандидат педагогических наук, доцент

Правильное понимание здоровья зависит от общей культуры и знаний человека. К сожалению, у многих молодых людей, когда они еще физически здоровы, нет стремления к сохранению и укреплению здоровья, нет потребности в здоровье. Однако каждый образованный человек должен если не досконально знать, то хотя бы иметь представление о своем организме, об особенностях строения и функциях различных органов и систем, о своих индивидуально-психологических особенностях, о способах и методах коррекции своего состояния, физической и умственной работоспособности.

Важной проблемой современной медицины становится потребление большого количества лекарственных средств и аллергизация населения. Поэтому в настоящее время широко используются и немедикаментозные средства. Наиболее разработанными из них являются: методы восточной рефлексотерапии (иглоукалывание или акупунктура); воздействия магнитных полей; электроактивация водных сред («живая» вода – катализатор, «мертвая» вода – аналит); воздействие полей на рефлекторные зоны и точки; инфразвук, ультразвук, ударные волны; использование экстрактов трав; сонотерапия; индивидуальные оздоровительные диеты. Разработка и применение указанных методов – дело специалистов-медиков. В профилактике и лечении различных заболеваний специалисты по физическому воспитанию также играют значительную роль. Так, немедикаментозными средствами из области физического воспитания являются:

- физические упражнения, соответствующие возрасту и состоянию здоровья человека,
- закаливание,
- дыхательная гимнастика,
- оздоровительное плавание,
- рефлексотерапия (приемы точечного массажа и самомассажа).

*Лечебное действие физических упражнений.* Физические упражнения как средство тренировки и оздоровления известны человеку уже несколько тысяч лет. Прежде считали, что при занятиях физическими упражнениями основной «точкой приложения» возникающих влияний является нервно-мышечный аппарат, а изменения обмена веществ, систем кровообращения, дыхания и др. могут рассматриваться как второстепенные. Исследования, однако, показали, что при мышечной деятельности возникают влияния совершенно точно адресованные

внутренним органам (так называемые моторно-висцеральные рефлексy). Эти влияния выражены настолько сильно, что позволяют рассматривать физические упражнения как рычаг, воздействующий через мышцы на уровень обмена веществ и на деятельность важнейших функциональных систем организма. Итак, внутренние органы можно тренировать, как любую группу мышц. Однако, что более важно, систематические физические нагрузки влияют на процессы обмена веществ, тормозя процесс старения.

Под влиянием упражнений опорно-двигательный аппарат претерпевает ряд изменений, которые происходят за счет укрепления мышечной системы, повышения ее работоспособности, улучшения кровообращения в суставах и связочном аппарате. Регулярная физическая нагрузка вызывает в опорно-двигательном аппарате прогрессивные изменения. Увеличивается масса мышц, рельеф мышц становится более выраженным. Улучшается сократительная способность мышц и способность к расслаблению, увеличивается эластичность мышц, сухожилий и связок, мышцы антагонисты и синергисты работают согласованно. Происходит морфофункциональная перестройка соединений костей (как в плане увеличения, так и в плане уменьшения амплитуды движений в зависимости от вида спорта). Улучшается кровоснабжение мышц, в мышцах содержится большее количество гликогена, АТФ, креатинфосфата. В целом, у тренированного человека опорно-двигательный аппарат и особенно мышечная система более развиты. Он имеет хорошую осанку, работа различных групп мышц происходит согласованно, благодаря этому движения человека совершаются плавно, красиво, естественно.

Одной из первых на мышечную деятельность реагирует кардиореспираторная система. Во время занятий физическими упражнениями при правильном их подборе значительно увеличивается приток крови в коронарные сосуды, увеличивается число функционирующих капилляров, активируются окислительно-восстановительные процессы, в результате улучшается трофика сердечной мышцы. В результате систематических занятий сердце увеличивает силу отдельных сокращений, увеличивается масса мышечных волокон миокарда и их сократительная функция.

При мышечной работе существенно изменяются показатели внешнего дыхания. Частота дыхания (ЧД) в покое в норме составляет 12-16 циклов в минуту. При интенсивной физической нагрузке у тренированных людей ЧД возрастает до 35-45 циклов в минуту, минутный объем дыхания возрастает за счет глубины дыхания, в меньшей степени за счет ЧД; минутное потребление кислорода возрастает до 4-5 л. У нетренированных людей при интенсивной нагрузке возникает одышка. В результате систематических тренировок ЧД в покое снижается до 8-12 циклов в минуту; жизненная емкость легких увеличивается до 6-6,5 л (норма 3,5-4 л); совершенствуется способность выполнять работу при

кислородном долге. В целом кардио-респираторная система работает более экономно и быстрее восстанавливается после физической нагрузки.

Любые отклонения в состоянии здоровья нарушают деятельность центральной нервной системы (ЦНС). Физиологические механизмы действия физических упражнений – нервный и гуморальный. При занятиях в коре головного мозга образуется доминанта функционирующих нервных центров. Она развивается в связи с интенсивно действующим двигательным анализатором и подчиняет себе вегетативную систему, регулирующую функции внутренних органов. В результате многократных повторений упражнений в строго определенной последовательности в ЦНС происходит формирование динамического стереотипа. Новая доминанта, образовавшаяся в центральном отделе двигательного анализатора, перестраивает динамику процессов в коре головного мозга, подавляя патологическую доминанту, развившуюся в процессе болезни. У занимающихся улучшается эмоциональное состояние, возникает чувство бодрости, устраняется тревога и создается уравновешенное нервно-психическое состояние. В целом, для тренированных людей характерно уменьшение скрытого времени двигательных рефлексов, быстрое формирование сложных двигательных действий, слаженность регуляторных влияний на вегетативные и соматические функции.

При изменении физической нагрузки можно целенаправленно влиять на двигательную и секреторную функции пищеварительной системы, что является перспективным методом профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. В начале работы перистальтика усиливается, а по мере нарастания утомления ослабляется. При гиперсекреции положительно действуют упражнения в медленном темпе и монотонном ритме, при гипосекреции – эмоциональные упражнения, тонизирующие действующие на ЦНС. Физические упражнения укрепляют мышцы брюшного пресса, при этом внутрибрюшное давление повышается, за счет чего стимулируется моторная функция желудка. Функция толстого кишечника активизируется при спокойных и дыхательных упражнениях, а угнетается при упражнениях с выраженным напряжением. В процессе выполнения упражнений нормализуется желчеотделительная функция печени и улучшается деятельность поджелудочной железы.

Обмен веществ: активный двигательный режим повышает общую работоспособность и, увеличивая доставку кислорода к тканям, усиливает действие ферментов, благодаря которым происходит распад жира в печени и тканях.

*Закаливание.* Как утверждают специалисты (Кардамонова Н.Н. и др., 2001), сущность закаливания заключается в тренировке терморегуляционного аппарата, в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность организма к вредному воздействию раздражителей внешней среды (холод, сырость, жара). Процесс закаливания является специфичным, то есть холодовые процедуры повышают устойчивость к холоду, воздействие высоких температур – к жаре. Включение в режим дня закаливающих

процедур (обтираний, обливаний, контрастного душа, ножных ванн, воздушных и солнечных ванн, бани) значительно снижают риск простудных заболеваний. Наибольшего оздоровительного эффекта можно достичь, выполняя физические упражнения в облегченной одежде, а также на открытом воздухе (лыжный спорт, прогулки, оздоровительный бег и др.).

Наиболее эффективным профилактическим мероприятием в борьбе с простудными заболеваниями является плавание, поскольку оно обладает явным закаливающим эффектом (Викулов А.Д., 2004). Обычно температура воды в плавательных бассейнах составляет 26-27° С. Температура тела человека выше. Поэтому пребывание в воде в сочетании с активными движениями способствует тренировке системы терморегуляции и развитию защитных реакций организма. Исследованиями установлено, что дозированные занятия в бассейне при температуре воды 27° способствуют тем же изменениям в системе терморегуляции, которые наблюдаются при акклиматизации людей, длительно работающих в условиях Севера, что определяет ценность плавания как закаливающей процедуры.

Успех возможен, если закаливающие процедуры проводятся систематически, длительное время, непрерывно, с постепенным снижением температуры воды или воздуха. Так, первый эффект у новичков, занимающихся в бассейне, наблюдается обычно после семи-восьми занятий. После вынужденных перерывов (например, после болезни), холодовую нагрузку необходимо несколько снизить.

*Дыхательная гимнастика.* По характеру и физиологической направленности дыхательные упражнения можно условно разделить на такие группы: правильное дыхание в покое, мобилизация дыхания при стартовых состояниях и разминке, дыхание для преодоления мертвой точки, дыхание при утомлении и восстановлении (Кузнецова Т.Д., 1989).

Методика формирования навыков правильного дыхания строится с учетом современных представлений о нейрофизиологических механизмах регуляции дыхания и фазовой структуре дыхательного цикла. Она включает целый комплекс базовых умений и навыков: умение произвольно управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения; овладение навыком прерывистого, пульсирующего дыхания; умение задержать дыхание на определенное время; произвольно управлять объемом вдоха и выдоха; овладение навыками различных типов дыхания (грудного, брюшного и смешанного).

Правильное дыхание не только ускоряет процесс формирования двигательных навыков, но и достоверно сокращает время восстановления функций организма. Гимнастические упражнения, которые широко используются в физкультурно-оздоровительных занятиях, предъявляют к дыхательной системе особые требования. Их выполнение сопровождается задержками, неритмичностью, неэкономичностью дыхания. Обучение правильному дыханию при выполнении этих упражнений позволит занимающимся накопить достаточный запас вариантов техники дыхания и

приобрести опыт переключения на удобный и более эффективный тип дыхания в зависимости от ситуации.

*Оздоровительное плавание.* Последнее десятилетие большую популярность получила современная разновидность оздоровительного плавания – аквааэробика. Она сочетает использование традиционных и нетрадиционных упражнений, выполняемых в аэробном режиме нагрузки в водной среде с музыкальным сопровождением с целью повышения двигательной активности, получения удовольствия и сохранения здоровья (Лоуренс Д., 2000; Меньшуткина Т.Г., 2001).

Преимущества аквааэробики перед плаванием в разнообразии и доступности. Заниматься водной гимнастикой могут и те студенты, которые не умеют плавать. Для многих аквааэробика является более эффективным видом занятий (в отличие от плавания, где в основном работают мышцы пояса верхних конечностей, на занятиях аквааэробикой могут быть задействованы различные группы мышц). При этом все движения просты и понятны. Научиться плавать хорошо намного сложнее, чем научиться выполнять акваупражнения правильно. Физические упражнения в воде дают совершенно другие ощущения, нежели упражнения на суше. Дело в том, что вода обладает уникальными свойствами, оказывающими воздействие на наше тело. И это не только воздействие на функционирование органов жизнедеятельности, но и на движения самого тела, облегчающие физические упражнения и усиливающие оздоровительный эффект.

*Рефлексотерапия.* Термином «рефлексотерапия» объединяются все известные лечебные методы, основанные на принципе рефлекса (Лувсан Г., 1986; Дубровский В.И., 1999). Наибольшее распространение получили акупунктура (иглоукалывание), прижигание и точечный массаж. В последние годы существенно расширены сферы практического применения рефлексотерапии, значительно увеличился арсенал средств лечебных рефлексогенных воздействий. Разработаны методы поверхностной и глубокой электрорефлексотерапии (электропунктура), применяются термо-, фото-, магнито-, лазеропунктура. Независимо от физической природы действующего фактора все эти методы основаны на вызывании сложнорефлекторных нейрогуморальных реакций, обеспечивающих в конечном итоге лечебный эффект. На основе современных научных достижений стало возможным развитие нового профилактического направления рефлексотерапии – рефлексоадаптации, т.е. повышения адаптационных возможностей организма рефлексогенными воздействиями у здоровых людей. Доказано, что рефлексоадаптирующие воздействия могут успешно использоваться для направленного изменения функционального состояния систем организма, обеспечивающих различные виды деятельности. Так, электрическая стимуляция некоторых акупунктурных точек приводит к ускорению нарастания минутного и ударного объемов кровообращения и частоты сердечных сокращений при начале физической нагрузки и сокращению времени восстановления этих

параметров по окончанию нагрузки. Электропунктурные воздействия способствуют облегчению выработки сложных условнорефлекторных реакций и сенсомоторных навыков, имеющих непосредственное отношение к эффективности обучения и тренировки.

Рефлексоадаптация может эффективно применяться для вторичной и первичной профилактики многих заболеваний, как средство восстановления специальной и общей работоспособности, как самостоятельный метод, так и в комплексе с другими восстановительными мероприятиями. Учитывая эффективность рефлексотерапии, студенты должны изучить основы точечного массажа и овладеть простейшими приемами воздействия на биологически активные точки для поддержания своего здоровья (повышения работоспособности, нормализации сна, снятия утомления).

-----

## **КРИЗИС ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ КАК КЛЮЧЕВАЯ ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИИ СПОРТА**

**С.Н. Шихвердиев**, кандидат педагогических наук, доцент

Психология спортивной карьеры - одна из ключевых проблем психологии спорта - науки, изучающей закономерности проявления и развития психики человека в условиях спортивной деятельности. Вместе с тем, это, безусловно, комплексная проблема, которая решается в тесной связи с другими отраслями психологии - общей, возрастной, социальной, психологией труда, а также со всеми науками о спорте - теорией спорта и методикой спортивной тренировки, спортивной социологией, экономикой, физиологией, медициной и т.д. Первые помогают увидеть связи спортивной карьеры с другими сферами человеческой жизни, вторые – глубже понять специфику, отличительные особенности именно спортивной карьеры.

Комплексный характер проблемы спортивной карьеры позволяет выделить в ней различные аспекты. В контексте данной работы наиболее важными являются валеологический, акмеологический, психолого-педагогический аспекты.

Для отечественной психологии сам феномен карьеры является относительно новым. До сих пор рассматривался феномен деятельности, различные виды деятельности и их влияние на развитие человека (А.П. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, Г.В. Суходольский и др.). Так, в психологии спорта изучалась спортивная деятельность, включая ее общую психологическую характеристику, психологические особенности конкретных видов спорта, влияние занятий спортом на развитие спортсменов, психологические факторы, влияющие на уровень спортивных результатов и т.п. (А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, И.П. Волков,

Г.М. Гагаева, Г.Д. Горбунов, Е.П. Ильин, В.Л. Марищук, В.А. Плахтиенко, А.В. Родионов, В.К. Сафонов и др.)

Понятие карьеры позволяет изучать становление деятельности, развитие человека в ходе деятельности и эффекты карьеры, включая как конкретные результаты деятельности, так и достижения в развитии, вносящие вклад в жизненный путь и жизненную карьеру в целом. В авторитетных толковых словарях (см. например, Longman's Active Study Dictionary of English. - London: Longman Group Limited, 1983) выделяется три признака карьеры:

- а) карьера - это всегда многолетняя деятельность или поприще, которое человек себе выбирает;
- б) карьера нацелена на высокие достижения, успех;
- в) карьера всегда связана с постоянным самосовершенствованием субъекта в избранной области.

Таким образом, изучение спортивной карьеры в целом и психологического содержания конкретных ее этапов необходимо не только для разработки системы психологического сопровождения спортивной карьеры. Представляется, что изучение причин психологического кризиса личности спортсмена после завершения спортивной карьеры позволит не только минимизировать негативные последствия его проявления, но и оказать практическую помощь в его преодолении, способствовать успешной адаптации будущего спортсмена к относительно новым, непривычным условиям жизнедеятельности.

В отечественной культуре в эпоху черно-белого противопоставления буржуазного и социалистического образа жизни людей феномен карьеры был отнесен к жизни буржуазного общества. Отсюда возник негативный смысл самого понятия «карьера»: делать карьеру - значит непременно быть карьеристом, то есть человеком тщеславным, стремящимся к успеху любой ценой, неразборчивым в средствах достижения своих целей.

Но человек может достигать успеха в избранной им деятельности и по-другому - путем напряженного труда и постоянного самосовершенствования, удовлетворяя при этом свое честолюбие и стремление к самоутверждению.

Учитывая названные общие признаки, спортивную карьеру можно определить как многолетнюю спортивную деятельность, нацеленную на высокие спортивные достижения и связанную с постоянным самосовершенствованием спортсмена в одном или нескольких видах спорта.

Психолого-педагогические аспекты спортивной карьеры связаны, с одной стороны, с изучением психологического содержания конкретных ее этапов и кризисов, динамики развития спортсмена в соотношении с динамикой спортивных результатов, вклада спортивной карьеры в жизненную карьеру в целом, а с другой - с исследованием факторов повышения эффективности обучения и воспитания спортсменов, оказания

им своевременной и адекватной психологической помощи. В нашей работе этот аспект найдет отражение в психологических описаниях спортивной карьеры, в построении общей модели психологического сопровождения спортивной карьеры, а также в анализе основных психолого-педагогических технологий психологической помощи спортсмену.

В целом, по сравнению с типичной профессиональной карьерой можно выделить следующие особенности карьеры спортивной:

1. Более раннее начало этапа «подготовки». Обычно это дошкольный или младший школьный возраст.

2. Относительно ранний старт спортивной карьеры и выбор конкретного вида спорта. Спортивная ранняя специализация является одной из тенденций развития современного спорта, связанной с общим прогрессом спортивной деятельности.

3. Относительно ранняя кульминация спортивной карьеры. Если в трудовой профессиональной карьере человек достигает наиболее высокого статуса обычно после 40 лет, то в спорте пик достижений приходится чаще на период ранней зрелости (18-25 лет) или начало средней (25-30 лет). Кроме этого, в видах спорта с ранней специализацией отмечено много фактов и очень ранней кульминации спортивных достижений, в основном, у девочек.

4. В спортивной карьере закономерно обнаруживаются половые различия в сроках «кульминации» и «финиша». По данным В.П. Филина (1987), девушки и женщины в среднем на 1-2 года раньше достигают «кульминации» и соответственно раньше завершают активные занятия спортом, чем юноши и мужчины в тех же видах.

5. В целом, спортивная карьера по времени значительно больше к моменту рождения, чем профессиональная трудовая карьера.

По сути, она совпадает со стадиями детства, юности и зрелости, когда развитие идет очень интенсивно по всем линиям и человек достигает расцвета физических и духовных сил. В этих же временных рамках находятся и практически все сенситивные периоды развития, что усиливает влияние спортивной деятельности на развитие человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности.

6. В спортивной карьере более выражен скачкообразный характер развития: тренировки и соревнования чередуются закономерно, и каждое соревнование - это большой или маленький «скачок». Кроме того, в спорте детально разработаны правила и объективные критерии оценки результатов деятельности. Поэтому каждый новый спортивный рекорд всегда и однозначно лучше прежнего. Такое положение дел придает спортивной карьере большую четкость и определенность, позволяя по динамике спортивных результатов проследить основные вехи спортивного пути. В большинстве других профессий подобная оценка результатов деятельности затруднена или просто отсутствует.

7. Спорт - один из самых энергоемких видов деятельности, связанный с вскрытием человеческих резервов. Спортивные достижения

демонстрируют достигнутый человечеством уровень физического совершенства. Не случайно, именно в сфере спорта зародилась новая научная дисциплина антропомаксимология (Кузнецов В.В., 1977), нацеленная на выявление и реализацию максимальных возможностей человека.

8. Спортивная карьера не всегда является профессиональной в смысле постоянного заработка, но всегда - в смысле профессионального отношения к делу.

9. Для спортивной карьеры характерна относительная неопределенность момента ухода - его зависимость не столько от возраста, сколько от динамики спортивных результатов и многих других причин - в противоположность типичному для большинства профессий уходу на пенсию по возрасту.

10. У спортсмена есть возможность продлить свою спортивную карьеру за счет смены спортивного амплуа или вида спорта. Во многих профессиях аналогичные возможности весьма ограничены.

Спорт - сжатая модель жизни, в нем, благодаря экстремальности условий, можно обнаружить все богатство проявлений человеческой природы. Он более разносторонне формирует адаптационные возможности человека в самом широком смысле, чем большинство других профессий. Таким образом, спортивная карьера закладывает реальные предпосылки перехода к другой профессиональной карьере, что немаловажно, поскольку она обычно завершается в период, весьма далекий от пенсионного возраста.

Важно отметить, что и после ухода из спорта многие бывшие спортсмены, приобретя уже другие профессии, очень высоко оценивают роль спорта в своей жизни, возводя спортивную карьеру в ранг жизненной карьеры.

В современных научных исследованиях накоплен значительный эмпирический материал по психологическому обеспечению учебно-тренировочного процесса спортсменов высокого класса, формированию у них состояния психической готовности к соревнованию, обучению способам регуляции неблагоприятных психических состояний, Обобщающие результаты проводимых исследований по этим направлениям представлены в работе Н.Б. Стамбуловой (1999).

При всей важности и значимости проводимых исследований в психологическом обеспечении спортивной деятельности остается без должного внимания ученых такой аспект спортивной психологической науки, как психологическая помощь спортсменам после завершения спортивной карьеры.

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ В БОЛЬШОМ СПОРТЕ

**С.Н. Шихвердиев**, кандидат педагогических наук, доцент

Теория педагого-психологической адаптированности в спорте – крайне актуальна, решение её осуществляется комплексными методами и средствами. Адаптация – понятие системное, интегративное, базирующееся на качественных и количественных характеристиках.

В последние годы социальная значимость спорта особенно возросла. Эта закономерность отчетливо проявляется в специфике деятельности спортсменов высокого класса, поэтому опыт их подготовки – объект пристального внимания всех научных и практических работников сферы спорта.

Вместе с тем, анализ научно – методической литературы свидетельствует о том, что данная проблема изучена недостаточно, должным образом не разработана, отсутствуют концептуальные методические рекомендации, что и определяет необходимость её конкретного изучения и глубокого исследования. Всё это сделало необходимым проведение специального исследования спортивной карьеры спортсмена на этапе её завершения. Предполагалось, что отсутствие информации не стимулирует создание системы управления этим социальным процессом, а, напротив, дезорганизует деятельность органов социального управления в направлении профилактики девиантного поведения представителей группы риска.

Таким образом, в целях оптимального управления процесс социальной адаптации в обществе бывших профессиональных спортсменов первоначально должен быть досконально изучен. Это изучение должно иметь комплексный междисциплинарный характер, одной из граней которого могут и должны быть интересы спортсменов.

Знания в области управления процессом социальной адаптации бывших профессиональных спортсменов наряду с достаточной широтой охвата проблем, определённой разработанностью социологических технологий выработки управленческого решения страдают большой степенью обобщения, отягощены инертностью в учете вновь приобретённых менеджерами знаний и другими недостатками.

Наше общество в настоящий момент переживает, к сожалению, не самые лучшие с социально-экономической точки зрения времена. Эти трудности объективно обостряют отношения практически во всех социальных общностях, обществе в целом. Во времена, когда экономика считалась стабильной, многие социальные процессы вызывали в органах государственного и местного управления большую озабоченность, а попытки управления такими процессами либо не давали должного

эффекта, либо, по ряду объективных и субъективных причин, не предпринимались вообще.

Одним из таких процессов следует объективно считать социальную адаптацию бывших спортсменов – профессионалов. Спортсмены принадлежат к такой социальной общности, представители которой, по крайней мере, в период выступлений, имеют высокий социальный статус, обладают высокими волевыми качествами, отменно подготовлены физически. Они привыкли достигать своей цели зачастую «любой» ценой: иногда не обращая внимания на угрозу своему здоровью, иногда используя запрещенные приемы (допинги, подставки и т.п.). Они научились и умеют работать «до седьмого пота», но и ожидают (и получают) высокий гонорар за свой нелёгкий труд.

После ухода из большого спорта их устоявшаяся система интересов требует реализации. И если раньше успех и слава приходили порой за считанные минуты после очередного удачно проведённого нокаута или болевого приёма, то очень велик соблазн так же быстро вернуть себе былой социальный статус, участвуя в криминале. Таким образом, бывшие профессиональные спортсмены входят в составы групп риска наряду с бывшими представителями силовых структур.

В настоящее время процесс социальной адаптации происходит практически стихийно. Причины такого положения дел кроются, в первую очередь, в том, что практически отсутствует открытая достоверная научная информация о характере протекания данного процесса. Такая информация может быть получена в результате использования современных социальных технологий, отражающих динамику социальной адаптации бывших профессиональных спортсменов.

Социальная адаптация бывших профессиональных спортсменов – это процесс включения индивидов в систему социальных отношений, сложившуюся в социальной общности и основанную на их интересах. Содержательно социальная адаптация бывших профессиональных спортсменов представляет собой многоуровневую, многоэлементарную систему социальных отношений, основной гранью которых являются интересы индивидов. Социальные общности, в которых происходит социальная адаптация бывших профессиональных спортсменов, представляют собой такую взаимосвязь индивидов, которая обусловлена общими интересами. Социальная адаптация – процесс двусторонний. Адаптируются как новые индивиды, так и те, кто уже составляет социальную общность. Современные информационные технологии являются предпосылкой и необходимым условием оптимизации социального управления. Применение менеджерами различного звена современных информационных технологий в управлении состоянием и развитием социальных общностей позволяет: существенно снизить влияние субъективизма в ходе анализа состояния объекта управления, а также при оценке эффективности работы менеджеров; кардинально

повысить оперативность выработки оптимальных решений и качество их реализации.

С позиций исследования путей оптимизации управления наиболее продуктивным является подход, который обеспечивает социологическое измерение и моделирование процесса социальной адаптации бывших профессиональных спортсменов. Это предоставляет возможность сформировать и использовать методiku оптимизации управления данным процессом.

Сопоставление социальных интересов в социальных общностях идет поэтапно (первичная, вторичная), в различных сферах жизнедеятельности социальной общности (социально - профессиональной, социально – политической, социально – бытовой), на различных уровнях (микро - и макро), по внутренним аспектам (личные интересы, общественные интересы).

Процесс социальной адаптации бывших профессиональных спортсменов конечен. Его результатом является изменение структуры интересов спортсменов до такого состояния, при котором личные интересы не будут превышать интересы общественные. Решая эти задачи, общество сможет избежать того, что спортсмены – профессионалы уйдут в теневую экономику, криминал, станут жертвами «ничего неделания» и превратятся в неполноценных членов общества. Социальная адаптация спортсменов необходима не только им, но и обществу в целом.

Жизнедеятельность профессионала, ушедшего из спорта по причине травм или состоянию здоровья, часто полностью лишается существенного смысла, что может превращать бывшего спортсмена в неудачника. Предусмотреть такие ситуации, предупредить спортсмена о них, помочь спортсмену преодолеть кризис ухода из спорта – первейшая обязанность тренера как педагога – воспитателя и наставника спортсменов.

К сожалению, не всем спортсменам удаётся преодолеть кризис завершения спортивной карьеры. Острота протекания данного кризиса обычно усиливается при следующих условиях: внезапности ухода, отсутствии предварительной подготовки к нему, пассивной позиции спортсмена, отсутствии материальной и психологической поддержки. Важным фактором является также разница между статусом спортсмена до, и после завершения спортивной карьеры. Чем она больше, тем при прочих равных условиях данный кризис протекает психологически тяжелее.

Изучение причин психологического кризиса личности спортсмена после завершения спортивной карьеры позволит не только минимизировать негативные последствия его проявления, но и оказать практическую помощь в его преодолении, способствовать успешной адаптации уходящего спортсмена к относительно новым, непривычным условиям жизнедеятельности.

Подводя итог, можно отметить, что знание противоречий, типичных для каждого кризиса – перехода спортивной карьеры, позволяет не только

подготовить к ним спортсмена, но и эффективно оказать ему психологическую помощь.

-----

## **НАШИ ПОСТОЯННЫЕ АВТОРЫ**

Авсеев А.А. – старший преподаватель кафедры философии и социологии СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта

Алексеев Владислав Николаевич – доцент кафедры футбола СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, член БПА, кандидат исторических наук

Архипова Юлия Александровна - доцент кафедры физического воспитания и спорта Санкт-Петербургской государственной академии сервиса и экономики, кандидат педагогических наук

Бекасова Светлана Николаевна – доцент кафедры педагогики СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, кандидат педагогических наук

Воробьев Владимир Анатольевич – докторант кафедры борьбы СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, кандидат педагогических наук

Григорьев Валерий Иванович – действительный член БПА, заведующий кафедрой физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета экономики и финансов, доктор педагогических наук, профессор.

Дьяченко Николай Андреевич - доцент кафедры биомеханики СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, кандидат педагогических наук, доцент

Кичайкина Нина Борисовна – доцент кафедры биомеханики СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, кандидат педагогических наук, доцент

Круглова Татьяна Эдуардовна – руководитель секции управленческой Деятельности БПА, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, кандидат педагогических наук, доцент

Левицкий Алексей Григорьевич – действительный член БПА, профессор кафедры борьбы СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, доктор педагогических наук, профессор

Малинина Снежана Владимировна – член БПА, доцент кафедры теории и методики физической культуры СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, кандидат педагогических наук

Михайлова Дарья Александровна – аспирант кафедры борьбы СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта

Никитин Александр Александрович – заведующий кафедрой Теории и методики ННВС СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, кандидат педагогических наук, доцент

Никитин Сергей Николаевич – член БПА, доцент кафедры Теории и методики борьбы СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, доктор педагогических наук

Прохорова Марина Валентиновна – доктор педагогических наук, профессор

Самсонова Алла Владимировна – заведующая кафедрой биомеханики СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, доктор педагогических наук, профессор

Семенов Алексей Георгиевич – профессор кафедры педагогики СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, доктор педагогических наук, профессор

Тараканов Борис Иванович – заведующий кафедрой Теории и методики борьбы СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, доктор педагогических наук, профессор

Талибов Апсет Хакиевич – старший преподаватель кафедры атлетизма СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, кандидат педагогических наук.

Устинов Игорь Евгеньевич – доцент кафедры физического воспитания и спорта Санкт-Петербургской государственной академии сервиса и экономики, кандидат педагогических наук, доцент

Утишева Елена Владимировна - заведующая кафедрой социологии и философии СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, доктор педагогических наук, профессор

Федорова Надежда Игоревна - доцент кафедры физического воспитания и спорта Санкт-Петербургской государственной академии сервиса и экономики, кандидат педагогических наук

Фирсова Ольга Александровна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Санкт-Петербургской государственной академии сервиса и экономики

Хотина Надежда Игоревна - доцент кафедры физического воспитания и спорта Санкт-Петербургской государственной академии сервиса и экономики, кандидат педагогических наук, доцент

Шихвердиев С.Н. - доцент кафедры гуманитарных дисциплин Российской правовой академии юстиции РФ, кандидат педагогических наук

---