

**НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ**

Секция управленческой деятельности

ВЕСТНИК

Балтийской Педагогической Академии

Вып. 82 - 2008 г.

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

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы / Сборник научных трудов. - СПб.: БПА, 2008. - 408 с.

ISSN 1818-6764

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ ВЫПУСКА:

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

РЕДАКЦИЯ ВЕСТНИКА:

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

БАЛТИЙСКАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ

Адрес редакции и секции:

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

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

Руководитель секции - кандидат педагогических наук
Т.Э. Круглова

ISSN 1818-6764 © Балтийская педагогическая академия, 2008

ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ

Вып. 82 - 2008 г.

Научное издание БПА
Гослицензия ЛП СПб № 78-005832.
Reg2160/2000

Основано в июле 1995 г.
в Санкт-Петербурге

СОДЕРЖАНИЕ

Алексеев В.Н. О роли тренера в подготовке высококвалифицированных футболистов.....	9
Алиев Э.Г., Чистяков В.А. Процессное управление спортивной федерацией.....	11
Андреева Н.Н., Серова Е.А. Русский язык как иностранный: обучение языку специальности в вузе.....	18
Бекасова С.Н., Баева Т.Е., Семенов А.Г. Творческая деятельность тренера в греко-римской борьбе.....	22
Богданов М.В., Романенко В.И. Актуальные проблемы профессионального отбора в автомобильном спорте.....	28
Булка М.В. Культурно-языковая традиция в средней школе: состояние и пути развития.....	33
Войнова М.М. Проблема маркетинговой деятельности в вузе.....	37
Войнова С.Е. Управление тренировочным процессом прыгуний в длину различной квалификации.....	41
Войтенко А.М., Королев В.А. Научно-методические предпосылки применения психостимуляторов в Красной армии перед Великой Отечественной войной.....	47
Гомзякова И.П. Направление исследований по формированию компетентности в вопросах личностного саморазвития.....	54
Говердовская Е.В. Региональная стратегия образования.....	57
Григорьев В.И., Григорьева В.Н. Мультидисциплинарная технология лечебной физической культуры в физическом воспитании студентов.....	69
Гурвич А.В. Аттестация персонала в крупных сетевых фитнес-клубах.....	91
Елевич С.Н. Динамика показателей соревновательной деятельности баскетбольного клуба «Химки» с 2001 по 2006 гг.	93
Елевич С.Н. Направленность и величина физических нагрузок как фактор управления спортивной формой баскетболистов высокой квалификации.....	100
Закревская Н.Г. Показатели мобильности в научном сообществе университета.....	105
Кичайкина Н.Б. К вопросу о структуризации режимов работы мышц....	111

Круглова Т.Э., Родионова Е.В. «День менеджера» как фактор формирования корпоративной культуры кафедры менеджмента.....	113
Кудрявцева Т.Н. Система комплексного подхода к физическому воспитанию учащихся младших классов сельской школы.....	114
Кудрявцева Т.Н. Учитель физической культуры в общеобразовательной школе: к вопросу о повышении эффективности образовательного процесса.....	123
Лосин Б.Е., Елевич С.Н. Построение тренировочного процесса в соревновательном периоде годового цикла с баскетболистами высшей квалификации.....	127
Малинина С.В. Взаимосвязь личностных качеств спортсмена и соревновательной надежности в циклических видах спорта.....	132
Мальшев А.И., Букштынович Т.В. К проблеме демаркации понятий «компетентность» и «компетенция».....	137
Матвеев Д.А. Аспекты агрессии в трудах психологов и педагогов.....	145
Никитин С.Н., Клосс В.М., Ушников А.И., Туктагулов В.Г., Байтлесова Н.К. Подготовка к действиям в чрезвычайных ситуациях.....	152
Никитин С.Н., Носов Н.Ф., Клосс В.М., Ушников А.И., Туктагулов В.Г., Байтлесова Н.К. Оптимизации безопасности жизнедеятельности по результатам анкетного опроса.....	160
Николаев Н.Б. Драматургия разума.....	171
Николаев Н.Б. Светотень разума.....	179
Онучин Л.А., Архипова Ю.А. Формирование знаний и практических навыков составления комплексов общеразвивающих упражнений у студентов нефизкультурных ВУЗов.....	185
Орлов Г.С., Рубин М.А. Изменить критерии оценок.....	187
Осипова Л.Ф., Пахомов Ю.М., Кочергина А.А. Индивидуализация программ оздоровительной тренировки на тренажерах на основе оценки функционального состояния занимающихся.....	192
Предовская М.М. Понятие спорта в структуре культурной идентичности.....	199
Рудакас С.В. Структура ценностных ориентаций в образовательной сфере студентов СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта.....	214
Рудакас С.В. Факторная структура, обуславливающая успешность сочетания учебы в университете физической культуры с занятиями спортом.....	217
Соколов Н.Г., Вавилов А.Л. Влияние групповой интеграции и индивидуальной подготовленности баскетболистов на эффективность командных действий.....	222
Соколов Н.Г., Гарцуев А.В. Подвижные игры, как средство контроля и оценки состояния здоровья старших дошкольников.....	228
Сомкин А.А. Биомеханический анализ и методика обучения прыжку согнувшись с поворотом на 360° в упор лежа на согнутых руках в спортивной гимнастике.....	232

Станиславский В.Н. Толерантность как составляющая процесса социализации личности.....	235
Стрелец В.Г. Святая–святых – мышление человека.....	242
Труфанов Ю.Н. Проблемы двигательной асимметрии в соревновательной деятельности дзюдоистов и пути их решения.....	245
Ундаганов М.У. Экспериментальная методика подготовки юных самбисток 14-15 лет.....	247
Устинов И.Е. Аспекты реализации профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.....	251
Федорова А.В., Хотина Н.И. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов.....	254
Черенкова С.Л. Современные тенденции в подготовке специалиста в сфере техники и технологий.....	256
Чистяков В.А., Аронов Г.З., Пригода Г.А. Маркетинговая деятельность в сфере физкультурно-оздоровительных услуг как объект управления....	259
Шихвердиев С.Н. Мотивация и удовлетворенность спортивной деятельностью у спортсменов-единоборцев на заключительном этапе спортивной карьеры.....	268
Шихвердиев С.Н. Основные трудности заключительного этапа спортивной карьеры.....	270
Утишева Е.В. ОБЗОР КОНФЕРЕНЦИИ «ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ В СОЦИОЛОГИИ И ФИЛОСОФИИ СПОРТА».....	273
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР «Теоретические и методологические подходы к исследованию личности спортсмена в экстремальной ситуации» (социологический и философский аспекты).....	282
Кузнецова В.В. Понятийное поле экстремальности. Экстремальное в структуре повседневности.....	282
Тимофеев А.И. Экстремальный спорт и самосознание личности спортсмена.....	293
Утишева Е.В. Об экстремальности в спорте (к вопросу о содержании понятий).....	296
Быстрова И.В. О вдохновении в спорте.....	298
Дополнения к семинару.....	299
Воронов И.А. Алгоритмы переработки информации человеком при специфической и неспецифической реакции в нормальной и экстремальной ситуациях.....	299
Никитин С.Н., Носов Н.Ф., Половинкин В.А., Байтлесова Н.К. Инстинкт самосохранения в чрезвычайных ситуациях, как неосознаваемая и осознаваемая потребность человека.....	302
Никитин С.Н., Носов Н.Ф., Половинкин В.А., Байтлесова Н.К. Субъективные и объективные факторы готовности к действиям студентов университета физической культуры в чрезвычайных ситуациях: стресс и страх.....	308
Никитин С.Н., Носов Н.Ф., Половинкин В.А., Байтлесова Н.К.	

Разработка терминологической пирамиды спортивной борьбы.....

314

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ СТАТЬЯ

Актуальность вопросов корпоративной культуры организаций любых форм собственности, направлений и содержания деятельности, функционирующих сегодня в нашей стране, чрезвычайно высока. Корпоративная культура отражает не только внешний имидж организации, но и является тем цементирующим звеном, которое позволяет ей видоизменяться, не разрушая ее основ.

Балтийская педагогическая академия представляет собой научное сообщество, не структурированное с точки зрения менеджмента организации. Тем не менее, вопрос состояния корпоративной культуры в условиях непостоянного сотрудничества людей также требует определенной координации с учетом развития и внутренних изменений в рамках отдельных секций, а также факторов внешней среды.

В этой связи необходимо отметить, что содержание нового «Вестника БПА», выпущенного секцией «Управленческой деятельности» определяется концепцией, включающей следующие составляющие:

1) Наличие потребностей членов научного сообщества в выходе за рамки собственно профессиональной деятельности, обозначенные их постоянной учебной и научно-исследовательской работой.

2) Объединение интересов преподавателей и специалистов, принадлежащих к различным научным школам посредством их участия в обсуждении и разработке общих инновационных направлений и тем, актуальных для задач формирования культуры преподавания в вузе и в обществе в целом.

3) Организация тематических и научно-методических семинаров, конференций, междисциплинарного характера, а также различных акций для создания комфортных условий общения коллег.

4) Формирование общего стиля в проявлении корпоративной культуры членов секции «Проблем управленческой деятельности» с точки зрения свободного выбора ими обсуждаемых тем и проведения научных дискуссий.

Среди таких направлений междисциплинарного характера, имеющих философскую природу, культурологические и просветительские корни можно отнести « философию танца», « исследование личности спортсмена в экстремальных ситуациях», «менеджмент корпоративных мероприятий» и др.

Нам представляется, что такое новое содержательное наполнение сборника параллельно с его традиционными разделами будет позитивно влиять на развитие студентов, магистрантов, аспирантов и, в целом, на ту часть молодежи, которая ставит своей целью личностный и профессиональный рост.

Данный сборник может рассматриваться, кроме того, как часть системы воспитательной работы, проект которой обсуждается в настоящее время в СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта - учредителе Балтийской педагогической академии.

Руководитель секции
«Управленческой деятельности»
Балтийской педагогической академии
Татьяна Эдуардовна Круглова

О РОЛИ ТРЕНЕРА В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

В.Н. Алексеев, кандидат исторических наук, доцент

Основой тренерской философии всегда была каторжная работа. Какой бы ужасной ни была ошибка, задача тренера – помочь спортсмену и поддержать его. Особенно, если все это происходит в присутствии тысяч людей на стадионе и миллионов у телеэкрана. Невозможно даже представить, чтобы наши выдающиеся тренеры М. Якушин, Г. Качалин, В. Маслов, К. Блинков, В. Лобановский, Н. Ахалкаци в ходе игры метались от скамейки к бровке и обратно, угрожающе размахивали руками, не выбирая выражений, оспаривали едва ли не каждое решение судьи не в пользу их команд. Это были творческие личности, обладающие творческой направленностью, творческими способностями и создающие путем применения оригинальных способов деятельности объективно или субъективно новые материальные или духовные ценности, отличающиеся личной или социальной значимостью и прогрессивностью. Творческой личности свойственны развитое воображение, чувство красоты, вдохновение, нестандартность мышления, смелость в решении возникающих проблем, вариативность подходов, упорство в доведении дела до конца – создание собственные произведения.

Редко кто из нынешних наставников, к которым в первую очередь относится В. Федотов, воспитанный в лучших традициях советской тренерской школы, за современной модой, если иметь в виду непосредственно футбол, не гонится вовсе. Он может взирать на происходящее на поле, стоя, иной раз подойти к границе тренерской зоны, что-то посоветовать игроку, но даже в кульминационный момент матча держится достойно, помужски, и по его лицу, вдумчивому и сосредоточенному, невозможно определить, доволен ли он развитием сюжета или нет. На сей счет, он имеет свое мнение: «Это качество, как и манера общения, как и уважение к старшим, воспитывается родителями и окружающей средой. Кстати, поговорка «С кем поведешься, от того и наберешься» до сих пор актуальна. Мне в этом смысле повезло. Меня, как правило, окружали интеллигентные, интересные люди, у которых было чему поучиться. Они, к примеру, лишь изредка могли себе позволить вести диалог на повышенных тонах, предпочитая меткое слово, или же вообще жестикуляцию, не требующую комментариев. Я давно понял: тренер непременно должен быть еще и актером, причем актером, которому хочется верить. Тогда для достижения цели достаточно одной реплики или одного мимолетного взгляда. Человек же, переходящий на крик, обычно не добивается желаемого результата, а лишь выказывает свою слабость».

С тренерами у нас беда: за последние годы мы заметно подрастеряли позиции на европейском уровне. Совсем недавно Россию в Еврокубках представляли шесть команд, сейчас осталось намного меньше. Это же явная деградация профессионального клубного футбола. Притом, что деньги в нем крутятся огромные. Покупаем футболистов за огромные деньги, а результата нет. Отсюда вывод: уровень тренерской работы в клубах не соответствует современным требованиям. Соответственно, становится все меньше возможностей создать сильную национальную команду.

Западный тренер – фигура неоднозначная. С одной стороны, он уважаем как идеолог футбола, как человек, способный организовать взаимодействие профессионалов в единую технологическую систему, а, с другой стороны, он всего лишь технолог, техник, исполнитель. Эта двойственность есть следствие профессиональной организации футбола на Западе. Игроки – это профессионалы, а тренер – технолог, организующий взаимодействие профессионалов в технологическую линию. Таким образом, западный тренер постепенно проделывает путь от технологии футбола к его идеологии, от частных задач к единству общей организующей идеи.

Многие специалисты футбола (Морозов Ю.А., 1982; Лобановский В.В., 1987; Кочетков А.П., 1988) отмечали, что профессии футболиста и футбольного тренера отличаются друг от друга, и разница весьма ощутимая. Лишь опыта игрока для работы с элитными клубами явно маловато. Без специфических навыков здесь не обойтись, чему свидетельством неудавшаяся педагогическая карьера целого ряда блистательных в прошлом мастеров. Однако число желающих повторить бесславный путь коллег, как это ни странно, меньше не становится. Ниже собственного достоинства считают иные, едва повесившие бутсы на гвоздь, футболисты постепенное (от спортшкол, дублей, клубов второй лиги до премьер-команд) восхождение к высотам, пусть смежного с их прежним, но далеко не идентичного ремесла, которое требует комплекса специальных знаний – дидактических, психологических, медицинских. Как следствие – переоценка собственных сил и фиаско в начале тренерского пути. Тренер – фигура уязвимая, зависимая от руководства, от условий, в которых находится. От тренера действительно зависит реализация возможностей игроков, но и ему для реализации собственных возможностей необходимы определенные условия. В каком бы состоянии ни находился тренер, создавая творческий замысел игры, тренировки, воспитательного мероприятия, он не должен терять способности к наблюдению и самонаблюдению. Образы, действия, обстоятельства, мысленно возникающие перед тренером при принятии решения, обретают форму в конкретных стратегии и тактике спортивного поединка или тактико-техническом приеме.

Брак присутствует в работе тренеров всех уровней. На их уровень подготовленности влияет масса факторов, например, условия жизни – страна и принятые в ней нормы поведения, общий подход к делу. В 80-90-х годах у нас в стране был настоящий бум на тренеров-организаторов. Более

важным, чем наладить учебно-тренировочный процесс, считалось выбить какие-то условия для команды, поддерживать отношения с «нужными людьми». Это была не вина тренеров – скорее, их беда. Если же руководители клубов отдадут предпочтение не грамотному в футбольных дисциплинах специалисту, а некоему представителю менеджмента, это беда уже футбола в целом. А выдающегося результата без выдающихся игроков не сделает ни один тренер.

Таким образом, педагогическое творчество тренера – активный процесс труда педагога-тренера, направленный на поиски более рациональных путей учебно-воспитательной работы, эффективного решения педагогических проблем. Это такое состояние педагогической деятельности, когда педагог работает не «слепо», а многое исследует на основе уже достигнутого наукой и практикой, проектирует, создает свой опыт. Сущность педагогического творчества тренера состоит в создании новых способов воздействия на воспитуемых.

ПРОЦЕССНОЕ УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ

Э.Г. Алиев,

В.А. Чистяков, доктор педагогических наук, профессор

В наши дни условия функционирования организаций полностью изменились.

Образование и раздел мирового рынка, компьютеризация рыночных отношений: возможность мгновенного доступа и получения исчерпывающей информации о любых товарах, растущая взаимозависимость производителей, насыщение (и пресыщение) общества материальными благами в ведущих странах приводят к постепенному перерастанию экономики массового производства в экономику индивидуальных услуг. Решающая роль переходит от производителя к клиенту, который «всегда прав». В подобной, ориентированной на клиента, экономической ситуации предприятия и организации сталкиваются со стремительно меняющимся рынком. На этом весьма динамичном рынке все большую важность приобретает поиск разнообразия и предложение инноваций. Здесь все чаще предложение не только предшествует спросу, но и формирует его. Заказчики, получившие невиданную свободу выбора, становятся все более требовательными и избалованными.

Все это приводит к необходимости заново пересмотреть многие традиционные аксиомы организации, как коммерческих предприятий, так и некоммерческих объединений и общественных организаций, к которым относятся и спортивные федерации.

Ранее неоспоримое достоинство процветающих общественных организаций, в том числе и по видам спорта — устойчивая организационная

структура — ныне оборачивается недостатком, поскольку инерционная организация не позволяет мгновенно реагировать на изменение требований рынка, в том числе и рынка сферы физической культуры. Способность общественной организации быстрее и легче адаптироваться к потребностям как общества в целом, так и его отдельного члена, на фоне изменения и развития социально-экономической ситуации, изменениям конъюнктуры рынка, предложить новые продукты и услуги раньше своих конкурентов становится главным козырем в бескомпромиссной конкурентной борьбе.

В современных условиях дееспособность спортивной федерации зависит от возможностей преобразования ключевых процессов ее развития в стратегические инициативы, нацеленные на как можно более полное удовлетворение требований заказчика, и вообще, на гибкое отслеживание и прогнозирование изменений в конъюнктуре развития.

Новейшими примерами таких инициатив служат перестройка или реинжиниринг (*business process reengineering*) и инновация (*process innovation*) процессов деятельности спортивной федерации. Указанные примеры связаны с широким развитием и использованием новых информационных и коммуникационных технологий (НИТ/НКТ) для управления человеческими ресурсами и планирования будущей деятельности организации, моделирования и оптимизации процессов взаимодействия (кооперации и координации) между различными агентами (специалистами и подразделениями) этой организации.

В последние годы в России возник повышенный интерес к разработке бизнес-планов отдельных организаций и предприятий. Однако в публикациях по данному вопросу практически не рассматриваются вопросы определения места бизнес-плана в системе планирования предприятия, его связи с другими планами предприятия.

До настоящего времени бизнес-планирование применялось только к коммерческим структурам. В нашем исследовании мы хотим обосновать его применимость и для спортивной федерации.

Бизнес-план управленческой деятельности спортивной федерации (федерации отдельного вида спорта) занимает промежуточное положение между стратегическим планом управления этим видом спорта и всей сферой развития физической культуры и спорта и текущими планами управления конкретным видом спорта.

Целью бизнес-плана, в нашем понимании применения его к деятельности, связанной с управлением видом спорта, является установление достаточно широких целей и стратегий деятельности спортивной федерации на период времени до пяти лет. В этом аспекте бизнес-план подобен стратегическому плану, который также ориентирован на достаточно длительный интервал времени. Другой общей чертой этих двух планов является стратегическое рассмотрение вопросов разработки или новых форм управления, освоения новых рынков сферы физической культуры целью достижения желаемых целей, определенных основными задачами уставной дея-

тельности спортивной федерации. Бизнес-план, как и план маркетинга, основан на глубоких маркетинговых исследованиях. Однако первый не содержит программ действий, что является характерной особенностью планов маркетинга, а излагает только в обобщенном виде основные направления действий. При составлении бизнес-плана спортивной федерации в ряде случаев целесообразно проводить экспертные опросы и социологические исследования (или использовать результаты таких исследований, проведенных другими организациями), касающиеся различных аспектов деятельности организации и состояния рынка сферы физической культуры и спорта.

Содержание внутрифирменного планирования как функции управления спортивной федерацией состоит в обоснованном определении основных направлений и пропорций ее развития с учетом материальных источников обеспечения и рыночного спроса. Сущность планирования проявляется в конкретизации целей развития всей спортивной федерации и каждого подразделения в отдельности на установленный период времени; определении конкретных задач, средств их достижения, сроков и последовательности реализации; выявлении материальных, трудовых и финансовых ресурсов, необходимых для решения поставленных задач.

Таким образом, назначение планирования как функции управления состоит в стремлении заблаговременно учесть по возможности все внутренние и внешние факторы, обеспечивающие благоприятные условия для нормального функционирования и развития спортивной федерации. Оно предусматривает разработку комплекса мероприятий, определяющих последовательность достижения конкретных целей с учетом возможностей наиболее эффективного использования ресурсов каждым подразделением и всей спортивной федерацией в целом. Поэтому планированием призвано обеспечить взаимную увязку между отдельными структурными подразделениями спортивной федерации, включающими всю технологическую цепочку: научные исследования и разработки, реализацию, обслуживание. Эта деятельность опирается на выявление и прогнозирование потребительского спроса, анализ и оценку имеющихся ресурсов и перспектив развития сферы физической культуры и спорта. Отсюда вытекает необходимость увязки планирования с маркетингом и контролем с целью постоянной корректировки показателей управления вслед за изменениями спроса в сфере физической культуры и спорта.

Внутриорганизационное планирование охватывает как текущее, так и перспективное планирование, осуществляемое в виде прогнозирования и программирования.

Если перспективное планирование призвано определить общие стратегические цели и направления развития вида спорта, необходимые для этого ресурсы и этапы решения поставленных задач, то разрабатываемые на его основе текущие планы ориентированы на фактическое достижение намеченных целей исходя из конкретных условий и состояния сферы фи-

зической культуры и спорта (или отдельного вида спорта) на каждом данном этапе развития. Поэтому текущие планы дополняют, развивают и корректируют перспективные направления развития с учетом конкретной обстановки.

Уровень и качество планирования определяются следующими важнейшими условиями:

- компетентностью руководства спортивной федерации на всех уровнях управления;
- квалификацией специалистов, работающих в функциональных подразделениях;
- наличием информационной базы и обеспеченностью компьютерной техникой.

Планирование заканчивается перед началом действий по реализации плана. Планирование - это начальный этап управления, однако оно представляет собой не единственный акт, а процесс, продолжающийся до завершения планируемого комплекса операций (рис.1).

Планирование направлено на оптимальное использование возможностей общественной организации, в том числе наилучшее использование всех видов ресурсов и предотвращение ошибочных действий.

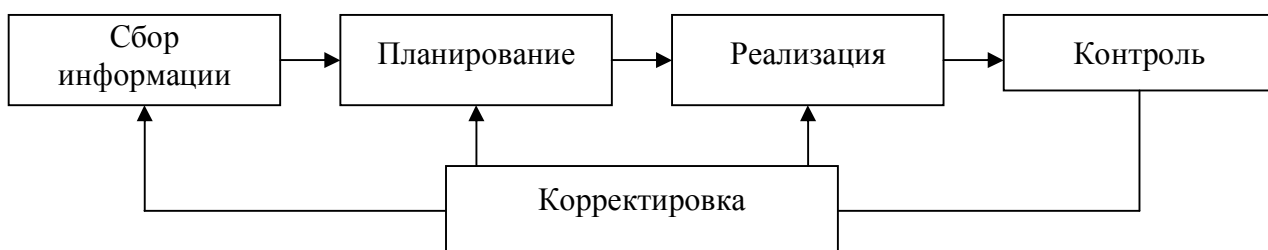


Рис.1.1. Общая схема процесса управления спортивной федерации.

В зависимости от направленности и характера решаемых задач различают три вида планирования: стратегическое (перспективное), среднесрочное (бизнес-план), текущее (тактическое).

Стратегическое планирование заключается в основном в определении главных целей деятельности общественной организации, охватывает период в 10-15 лет, основывается на глобальных ресурсах.

Текущее планирование заключается в основном в определении промежуточных целей на пути достижения стратегических целей и задач. При этом детально разрабатываются средства и способы решения задач, использование ресурсов, внедрение новых технологий.

Стратегическое планирование ставит целью дать комплексное научное обоснование проблем, с которыми может столкнуться общественная организация в предстоящем периоде, и на этой основе разработать показатели развития общественной организации на плановый период.

В основу при разработке плана кладется:

- анализ перспектив развития спортивной федерации;
- выбор стратегии и определение приоритетов по конкретному виду спорта;
- анализ направлений диверсификации.

На рисунке 2. представлена схема стратегического планирования, которая демонстрирует, что перспективы и цели связаны между собой для выработки стратегии. Текущие программы ориентируют оперативные подразделения спортивной федерации в их повседневной работе, направленной на обеспечение текущей эффективности, стратегические программы и бюджеты закладывают основы будущей эффективности, что требует создания специальной системы исполнения, построенной на управлении проектами.

Стратегический план выражен стратегией спортивной федерации (целями и задачами, прописанными в Уставе). В нем содержатся решения относительно сфер деятельности и выбора новых направлений. В нем могут перечисляться основные проекты и задаваться их приоритеты. Разрабатывается он на уровне высшего звена управления. Обычно стратегический план не содержит количественных показателей.

Среднесрочные планы охватывают пятилетний срок, как наиболее удобный для обновления аппарата управления и реализации основных направлений деятельности. В них формируются основные задачи на установленный период, например, стратегия деятельности спортивной федерации, стратегия реализации основных уставных задач деятельности, финансовая стратегия и т.п. Среднесрочные планы предусматривают разработку в определенной последовательности мероприятий, направленных на достижение целей, намеченных долгосрочной программой развития.

Среднесрочный план обычно содержит количественные показатели. В нем приводятся детальные сведения о планируемых соревнованиях, привлечении новых занимающихся данным видом спорта, капиталовложениях, источниках финансирования. Он разрабатывается в структурных подразделениях общественной организации.

Состав бизнес-плана и степень его детализации зависят от размеров будущего проекта и сферы, к которой он относится.

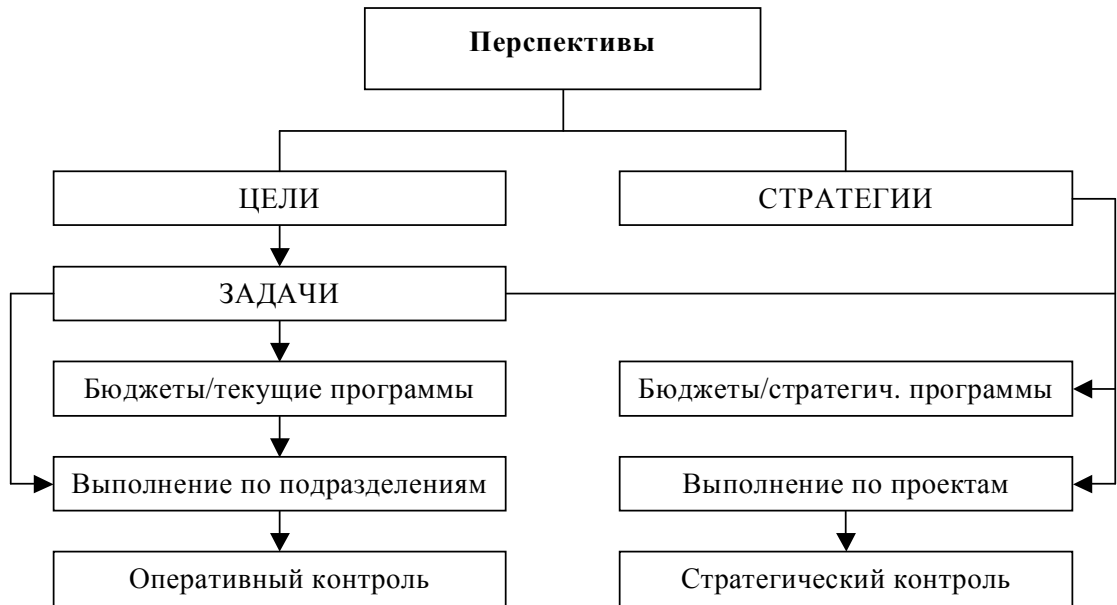


Рис. 2. Схема стратегического планирования.

Состав и детализация бизнес-плана зависят от характера деятельности спортивной федерации

Состав бизнес-плана также зависит от размера предполагаемого рынка сферы физической культуры и спорта и перспектив роста. Естественным образом переход к рассмотрению практической деятельности спортивной федерации приводит нас от бизнес-плана к бизнес-процессу. Это связано с тем, что в настоящее время спортивную федерацию нужно рассматривать не просто как организационную структуру, а как систему взаимосвязанных бизнес-процессов, направленных на достижение определенных целей.

Организация деятельности на принципиально новой основе дает возможность решить ряд важнейших для спортивной федерации задач - от сокращения непроизводительных расходов и наиболее полного использования ресурсов на базе оптимальной организации работы до управления всей своей деятельностью на основе полной, точной и своевременной информации в единой информационной системе спортивной федерации.

Конструирование деятельности, внедрение определенных технологий работы были и остаются уникальными творческими процессами. С той лишь разницей, что сегодня менеджеры, специалисты, занимаясь вопросами организации, функционирования и контроля деятельности спортивной федерации, уделяют все большее внимание новым информационным технологиям.

Понятие «бизнес-процесс», хотя и не получившее пока нормативного толкования, является наиболее часто употребляемым. Под ним подразумевается либо горизонтальная иерархия внутренних и зависимых между собой функциональных действий, конечной целью которых является реализация уставных задач, либо непрерывная серия задач, решение которых

осуществляется в целях создания выхода (результата), либо связанный набор повторяемых действий (функций), которые преобразуют исходный материал и/или информацию в конечный продукт (услугу) в соответствии с предварительно установленными правилами.

Для простоты названия всей структуры бизнес-процессов в спортивной федерации введем понятие "бизнес-система", определяемое как связанное множество бизнес-процессов, конечной целью которых является реализация уставных задач.

Бизнес-модель предприятия — это совокупность графических и текстовых описаний, позволяющих понимать, а в случае использования электронных средств динамического моделирования имитировать процесс управления общественной организацией. Обычно бизнес-модель формируется в целях усовершенствования процесса управления, когда руководство понимает, что общественная организация должна перейти на новую ступень развития, например помимо постоянного развития профессионального и любительского мини-футбола, перейти к содержательному наполнению дополнительного урока физической культуры в школе и т.п.

Наиболее подходящим средством, обеспечивающим качественный рост спортивной федерации, может стать новая интегрированная информационная система управления ею. Идеально, когда такая система содержит в себе встроенные средства динамического моделирования деятельности, позволяющие:

- визуализировать деятельность спортивной федерации, обеспечив руководству возможность правильно оценить имеющиеся недостатки и отыскать источники потенциала и направления усовершенствования;
- сократить время настройки ИСУ под специфические особенности спортивной федерации;
- отобразить и зафиксировать в готовом для последующего развертывания виде варианты реализации ИСУ, каждый из которых может быть выбран при переходе на очередную ступень развития спортивной федерации.

Иными словами, бизнес-модель является отображением спортивной федерации и ее информационно-управляющей системы.

Ошибочно полагать, что бизнес-модель — это просто комплект документов, описывающий только бизнес-процессы спортивной федерации. На самом деле в основе бизнес-модели всегда лежат бизнес-цели организации, по большому счету полностью определяющие состав всех базовых компонентов бизнес-модели (рис. 3):

- бизнес-функции, описывающие, ЧТО делает бизнес;
- бизнес-процессы, описывающие, КАК организация выполняет свои бизнес-функции;
- организационная структура, определяющая, ГДЕ исполняются бизнес-функции и бизнес-процессы;

- фазы, определяющие, КОГДА (в какой последовательности) должны быть внедрены те или иные бизнес-функции;
- роли, определяющие, КТО исполняет бизнес-процессы;
- правила, определяющие связь между ЧТО, КАК, ГДЕ, КОГДА и КТО.

Тем не менее, описание бизнес-процессов, как наиболее трудоемкая и чреватая многими ошибками задача, нуждается в конкретной методологической платформе.



Рис. 1.3. Обобщенная бизнес-модель спортивной федерации

Поэтому существует наиболее устоявшийся перечень атрибутов, которые модель бизнес-процессов должна описывать на изобразительном уровне, а именно:

- воздействия, инициирующие каждый шаг бизнес-процесса;
- исполнители каждого шага (это могут быть как люди, так и программы и механизмы);
- воздействия, регламентирующие данный шаг (законодательные акты, рыночные условия и т. п.);
- результат, получаемый на выходе конкретного шага бизнес-процесса.

РУССКИЙ ЯЗЫК КАК ИНОСТРАННЫЙ: ОБУЧЕНИЕ ЯЗЫКУ СПЕЦИАЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

Н.Н. Андреева
Е.А. Серова

Поступая на первый курс любого российского вуза, иностранные учащиеся имеют подготовку по русскому языку в объеме начального курса – владеют элементарными знаниями в области грамматической системы языка и базовой лексикой, ориентированной главным образом на сферу бытового общения. Поэтому с первых же дней обучения они сталкиваются с языковыми трудностями в сфере профессионального общения. Каждый

вуз имеет свою специфику, но методические проблемы, которые необходимо решать в процессе обучения языку, являются общими для всех вузов.

Преподавание русского языка как иностранного в институте имеет практическую направленность: оно ставит своей задачей активное овладение языком специальности, что в свою очередь является важнейшим условием формирования языковой компетенции иностранных учащихся в профессиональной сфере. В связи с этим необходимо установить конкретное содержание обучения по всем специальностям, методически правильно отобрать и организовать учебные материалы с учетом специфики состава учащихся. Мы хотим рассказать, как эти проблемы решаются в нашем вузе – институте живописи, скульптуры и архитектуры имени И.Е. Репина.

Кафедра русского языка существует в Институте имени И.Е. Репина Российской Академии Художеств более 20 лет. За это время не одна сотня иностранных учащихся из Кореи, Китая, Сирии, Японии, Англии, Франции, Финляндии, Германии, США, Голландии получили дипломы института. Десятки из них защитили диссертации. Вероятно, это было бы сложно осуществить без участия кафедры русского языка. Специфика состава иностранных учащихся института имени И.Е. Репина состоит в том, что в нем обучаются студенты, которые проходят полный шестилетний курс, студенты включенного обучения, которые приезжают на 5-6 курсы с целью получения диплома магистра, а также стажеры и аспиранты. Студенты, обучающиеся по полной шестилетней программе, составляют большую часть числа учащихся, меньшая часть его – это стажеры, пребывание которых в вузе может ограничиваться как одним семестром, так и несколькими годами, при этом программы, по которым они обучаются, существенно отличаются от программы студентов.

Знакомство с учебными программами вуза, тесное сотрудничество с профилирующими кафедрами, посещение лекций и занятий в мастерских, наконец, опыт, накопленный преподавателями кафедры, позволили очертить круг изучаемых в институте дисциплин и содержание обучения по ним, установить коммуникативную значимость подязыков этих дисциплин для учащихся. С точки зрения актуальности для учебной профессиональной коммуникации оказалось возможным объединить все специальные дисциплины в три блока. К первому относятся история русского и зарубежного искусства, история Отечества, мифология, философия, эстетика – предметы, изучаемые студентами всех факультетов. Ко второму относятся анатомия и рисунок, являющиеся общими как для студентов, так и для стажеров. Третий блок – это дисциплины, изучаемые в рамках профессиональной специализации (живопись, графика, скульптура и т.д.).

Одним из важнейших аспектов обучения языку специальности следует считать работу над специальной лексикой. Необходимо отметить, что обучение лексике не выделяется в отдельный аспект, а пронизывает все виды учебной деятельности: изучение грамматики, синтаксиса и морфологии, используется при работе с учебными и оригинальными текстами и

по-разному реализуется на различных этапах обучения в зависимости от конкретных целей обучения. Систематическая и целенаправленная работа по овладению специальной лексикой способствует появлению необходимых для понимания и продуцирования речи ассоциаций, облегчает вероятностное прогнозирование речи, формирует языковую интуицию, создает системное представление о языке, что в конечном итоге формирует у учащихся коммуникативную компетенцию в различных сферах профессиональной деятельности.

Последние несколько лет на кафедре ведется работа по созданию учебного пособия по языку специальности для иностранных студентов и стажеров, обучающихся в нашем вузе. Пособие состоит из нескольких частей, ориентированных на разные уровни и этапы обучения. Учебные материалы, предлагаемые для работы, имеют свои особенности на каждом этапе обучения в зависимости от уровня владения учащимися языком и отличаются по характеру, объему, сложности, практическим задачам, формам контроля усвоения материала. На первом (начальном) этапе обучения, когда студенты овладели элементарными знаниями по русскому языку, для работы предлагаются адаптированные тексты небольшого объема, составленные на материале дисциплин, которые студенты изучают на первом и втором курсах: история Отечества, история античного, древнерусского и средневекового искусства, история искусства Европы и России XIV-XVIII веков. Эти материалы отражают специфику структурной организации тех типов текстов, с которыми сталкиваются студенты при изучении этих дисциплин. На следующем (основном) этапе объем работы значительно возрастает. Работа идет на материале незначительно адаптированных текстов большого объема, тематически связанных с дисциплинами, которые студенты изучают на 3-5 курсах: философия, эстетика, история русского и зарубежного искусства XIX-XX веков. Эти материалы представляют собой тексты сложной структуры, максимально приближенные к реальному учебному тексту и отражающие основные типы повествования. Тексты снабжены методическим аппаратом и имеют целью развитие и активизацию умений письменной речи (комментирование прочитанного, составление тезисов, аннотирование и реферирование). В работе со стажерами - иностранцами, обучающимися в вузе от трех месяцев до нескольких лет, используются учебные материалы, составленные с учетом профессиональной ориентации каждого стажера и его языковой подготовки. Учебные материалы, подготовленные для работы с аспирантами- иностранцами, призваны оказать посильную помощь в написании и оформлении научной работы и развить навыки письменного аннотирования и реферирования научной литературы. В данном случае используются оригинальные тексты и материалы, представляющие интерес для аспирантов (монографии, статьи, каталоги и т.д.).

Следует также отметить, что хотя работа над лексикой, функционирующей в сфере изобразительного искусства и архитектуры, начинается

уже на начальном этапе обучения, коммуникативные потребности учащихся значительно опережают уровень и объем знаний, которые они получают на уроках русского языка, поэтому уже с первых шагов учащиеся сталкиваются с необходимостью обращаться к словарю. Отсутствие лексикографического справочного материала находится в очевидном противоречии с коммуникативными интересами учащихся. Накопленный на кафедре опыт работы над специальной лексикой и наличие достаточного количества лексического материала позволяют вплотную подойти к созданию словаря сочетаемости слов по теме «изобразительное искусство и архитектура». В настоящее время ведется работа по составлению такого словаря. В системе обучения лексике он является одним из компонентов комплекса - наряду с пособием по обучению языку специальности и пособием по обучению профессиональной лексике, и как таковой соотнесен с содержанием учебного процесса. Активное использование такого словаря на занятиях учит студентов самостоятельной работе с ним. Это способствует расширению и активизации словарного запаса, развитию речи на уровне связанного высказывания и в конечном итоге обеспечивает профессиональную коммуникацию.

В связи с тем, что иностранные учащиеся испытывают определенные трудности в выборе языковых средств для выражения мыслей и чувств, вызванных восприятием того или иного произведения искусства, на занятиях в аудитории широко используются наглядные материалы: книжные иллюстрации, каталоги выставок, альбомы. Кроме коммуникативной, язык имеет когнитивную функцию, являясь инструментом познания мира, поэтому визуальные и текстовые материалы позволяют соединять процесс усвоения иностранного языка с познавательным процессом, включая в обучение языку информацию, которая расширяет знания учащихся о мировом и русском искусстве и культуре, поэтому при отборе текстовых материалов на первое место выступают критерии не только методической, но и информативной значимости. Правильно подобранные материалы позволяют сформировать культурологическую компетенцию у иностранных учащихся, восполнить пробелы в историко-культурных фоновых знаниях. Это лучше продемонстрировать на нескольких примерах.

Так, на начальном этапе, на занятии, темой которого является обозначение местоположения предмета в пространстве, визуальным ядром урока является картина И. Фирсова «Юный живописец». Картина изображает мастерскую художника, самого художника, пишущего портрет, и модель. При выборе этой картины учитывалось следующее: она принадлежит кисти одного из первых пенсионеров Академии, о чем сообщает комментарий, предметы обстановки мастерской хорошо знакомы учащимся, поэтому легко семантизируются, при этом картина не содержит отвлекающих от темы урока предметов. Изображенное на картине служит образцом для описания собственной мастерской, что обеспечивает активную творче-

скую мыслительную деятельность и эмоциональное отношение к описываемому предмету.

На среднем этапе обучения характер работы с материалом меняется. Например, при более глубоком изучении той же темы учащимся предлагаются фотографии музея «Пенаты». Информативная ценность этих материалов состоит в том, что они дают возможность познакомиться учащихся с культурной жизнью России, с именами деятелей культуры и науки, портреты и скульптурные изображения которых находятся в музее.

На продвинутом этапе при изучении темы «Портрет» учащимся предлагается несколько графических и живописных изображений А.А. Ахматовой, выполненных Н.И. Альтманом, Ю.П. Анненковым, К.С. Петровым–Водкиным, А. Модильяни и другими мастерами, сопровождаемых микротекстами-описаниями портретов (поясной, в полный рост, в фас, в профиль и пр.), что дает возможность учащимся не только анализировать композицию и технику произведений, но и значительно пополнить свои знания в области истории русского искусства. Приведенные примеры лишь в общих чертах иллюстрируют возможности использования учебных материалов при обучении иностранных учащихся языку специальности.

Количество иностранных учащихся с каждым годом растет, меняется их национальный состав, что требует постоянного совершенствования содержания и методов преподавания. Именно в этом направлении кафедра русского языка и продолжает свою работу.

ТВОРЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНЕРА В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

С.Н. Бекасова, кандидат педагогических наук, доцент

Т.Е. Баева, кандидат педагогических наук, доцент

А.Г. Семенов, доктор педагогических наук, профессор

Проблема творчества носит сложный характер, активно изучается специалистами в области философии, психологии, социологии и педагогики. Педагогические исследования раскрывают основы педагогического творчества, творческой активности личности (Кан-Калик В.А., Никандров Н.Д., 1990; Мелик-Пашаев А.А., 1981 и др.), пути, способы, условия развития творческого потенциала учащихся и педагогов (Алексеева Г.Ю., 2001; Алексеева М.А., 2002; Дворцова Н.Б., 2000; Комарова М.Ю., 2002; Краснова Е.А., 2001; Лавренова С.В., 2003; Сафонова Д.М., 2001; Яковлева Е.Л., 1997 и др.).

Развитие творческой деятельности, творческой индивидуальности, творческих способностей, творческого потенциала специалиста в области физической культуры и спорта, в том числе тренера по виду спорта, занимает одно из ведущих мест в педагогике спорта. Об этом свидетельствуют

научная, научно-методическая литература, многочисленные интервью с ведущими тренерами России.

Ученые в области физической культуры и спорта посвящают свои работы обоснованию различных видов творческой деятельности в физической культуре и спорте (двигательному, практическому (педагогическому), теоретическому), творчеству тренера как высшему проявлению его педагогического мастерства (Деркач А.А., Исаев А.А., 1982), педагогическим основам формирования опыта творческой деятельности будущего специалиста, выявлению структурных компонентов педагогического творчества (Виленский М.Я., Зайцева С.Н., 1993), формированию творческого отношения к профессии тренера-преподавателя (Андриади И.П., 1999; Сербина Л.П., 1995; Торунова Э.Л., 1987), развитию творческого потенциала субъектов спортивно-педагогического процесса (Строилова С.А., 2002), разработке акмеологических технологий развития творческой готовности к профессиональной деятельности (Варфоломеева Л.Е., 1999).

В научной литературе раскрываются психолого-педагогические условия, необходимые и достаточные для формирования творческой индивидуальности специалиста в области физической культуры и спорта, приобретения опыта творческой педагогической деятельности в процессе профессиональной подготовки.

Современный подход к спорту связан с признанием его «эвристически-достиженческой ценности» и понимании спорта как особого типа творческой поисковой деятельности (Лубышева Л.И., 1999). Творчество как духовно-практическая деятельность приводит к высоким спортивным результатам и достижениям, стимулирует развитие физических и духовных качеств субъектов спортивно-педагогического процесса (Строилова С.А., 2002).

Цель работы состояла в исследовании творческой деятельности тренера по спортивной борьбе. Для педагогического наблюдения было отобрано 11 тренеров, которые готовят своих воспитанников в сборные команды России среди юношей, молодежи и взрослых, их ученики в составе сборной побеждают на международных соревнованиях. Среди тренеров: В.М. Кузнецов, заслуженный тренер СССР и России (Новосибирск); Г.А. Сапунов, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР и России (Москва); Е.Д. Тарасов, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР и РСФСР (Санкт-Петербург); Н.П. Раков, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер РСФСР (Санкт-Петербург); М.Г. Мамиашвили, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер России (Москва); В.М. Игуменов, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР и России (Москва); И.И. Иванов, мастер спорта, заслуженный тренер России (Краснодар); М.Ф. Искандарян, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер России (Москва); Н.И. Болдин, мастер спорта, заслуженный тренер РСФСР (Санкт-Петербург); А.И. Винник, мастер спорта, заслуженный тренер СССР и России (Ульяновск) и др.

Для сбора научной информации использовались следующие методы исследования: анализ научной литературы, педагогические наблюдения, беседы, интервью, анализ экспертных оценок и спортивной документации.

Анализ научной литературы показал, что руководящая роль в процессе обучения и воспитания в греко-римской борьбе принадлежит преподавателю-тренеру. Чем более длительным является опыт творческой и спортивной деятельности, чем выше уровень сформированности эмоционально-ценностного отношения к осуществляемой деятельности, тем более высока уверенность в профессионально-педагогической компетентности и достигаются значительные результаты в профессионально-педагогической деятельности.

Творческая индивидуальность тренера выражается в совокупности личностных качеств, которые обеспечивают становление уникального подхода в работе с борцами; уровень развития личности тренера в целом, проявляющийся в постановке жизненных и педагогических целей, самостоятельности действий. Творческая индивидуальность тренера фокусируется в таких содержательных сторонах его личности как направленность (ценности, мотивация, установки), личностные качества (индивидуальные проявления психических качеств и процессов), когнитивная сфера (содержание, уровни и операции мышления).

Творчеству нельзя обучить в прямом смысле этого слова, способность к творческой деятельности наряду с другими способностями входят в потенциал личностных способностей, которые передаются человеку на генетическом уровне по наследству. Высокий уровень развития способностей есть одаренность, талант и гениальность. Специалисты выделяют общую одаренность, а также специальную. Кроме того, существуют и другие виды одаренности: интеллектуальная, умственная, академическая, социальная, психомоторная, художественная и творческая. Критерием спортивной одаренности является мотивация и неординарность проявления спортивного мастерства, творческого характера, индивидуального стиля деятельности, самостоятельного авторского почерка выполнения деятельности.

Сочетание различных качеств у тренера создает уникальный потенциал общих и специальных способностей педагога, которые во многом определяют успешность его деятельности, развитие творческих способностей (мотивационно-творческую активность, интеллектуально-логические, интеллектуально-эвристические, коммуникативно-творческие, мировоззренческие, нравственные, эстетические свойства личности) (Андреев В.И., 1988).

Не менее важную роль в творческой деятельности тренера по борьбе играют специальные педагогические способности, которые обеспечивают результативность преподавания и функционирование всех компонентов учебно-тренировочного процесса. Н.В. Кузьмина (1990) выделила следующие структурные компоненты педагогических способностей: перцептивно-рефлексивные, специализирующиеся на анализе взаимодействия

тренера и спортсменов; проективные, состоящие в особой чувствительности к созданию продуктивных технологий учебно-воспитательного процесса; гностические, предполагающие обращенность тренера к способам изучения спортсменов; конструктивные, отвечающие за построение предстоящих учебно-тренировочных занятий; коммуникативные, проявляющиеся в способах установления со спортсменами педагогически целесообразных взаимоотношений; организаторские способности, подразумевающие продуктивные способы организации взаимодействия тренера и спортсмена во время тренировочных занятий и вне их. Совокупность способностей тренера рассматривается в качестве важного фактора развития и формирования творческих способностей спортсменов.

Анализ результатов исследования показал, что успешность деятельности тренера по спортивной борьбе определяется такими факторами как мотивация, высокий уровень педагогической компетентности и культуры, степень сформированности гностических способностей (Романова А.В., 1999).

Следует отметить, что в творческой деятельности специалиста в области физической культуры и спорта, тренера особое место занимает интуиция, быстрое, одномоментное принятие решения, основанное не на развернутом анализе, логическом обосновании, длительном исследовании, а на предвидении дальнейшего развития ситуации и на предшествующем опыте (Виленский М.Я., Зайцева С.Н., 1993). Интуитивное знание обычно опосредовано опытом практической и духовной деятельности человека, что позволяет говорить о профессиональной интуиции как необходимой составляющей профессионального творчества (Вишнякова С.М., 1999). В педагогике спорта выявлены уровни интуиции специалиста: доинтуитивный, эмпирический, опытно-логический, научно-интуитивный, творческий; определены основные направления развития интуиции.

Очень важное значение в спортивной борьбе имеет педагогическая импровизация, творчество тренера непосредственно во время общения с детьми, в момент осуществления педагогического замысла; способность тренера быстро и верно принимать решения, без предварительной подготовки, без развернутого логического рассуждения при несовпадении запланированного и реального в учебном процессе путем быстрой коррекции; быстрое реагирование педагога на возникающие ситуации в ходе обучения. Импровизация подразумевает способность тренера оперативно оценивать ситуации, поступки спортсменов, собственную деятельность и работать в меняющихся обстоятельствах, корректируя в соответствии с ними собственную деятельность.

Необходимо отметить, что легкость импровизации определяется талантом, в том числе и артистизмом, необходимым компонентом творчества, качеством личности творческого педагога, обладающего богатством и красотой внутреннего мира, умением решать задачи, проектировать будущее, представляя его в образах, используя фантазию, гармонически соче-

тая логическое и эстетическое, способностью мгновенно переключаться на новые ситуации, оказываться в новом образе, умением жить новыми идеями, жить искренне с ощущением внутренней свободы; умением действовать выразительно, убедительно, уметь выразить желаемое с помощью мимики и жестов (Булатова О.С., 2001).

Анализ исследования показал, что ведущие тренеры обладают общими особенностями и чертами личности педагогов творческого склада, такими как фундаментальные психолого-педагогические знания, понимание целей и задач деятельности, критическое отношение к результатам работы, способность к принятию самостоятельных решений, созданию собственных проектов, честность, принципиальность, трудолюбие, стремление к непрерывному самосовершенствованию, любовь к избранной профессии, интеллектуально-творческая инициатива, творческая активность, проблемное видение, гибкость мышления, развитая фантазия и интуиция, импровизационная готовность, артистизм и др.

Среди тренеров встречаются люди интеллектуального, волевого, эмоционального и организаторского типов. Интеллектуальный тип склонен к научной работе в своей сфере, отличается наличием эрудиции, требовательностью к себе и другим, самостоятельностью и независимостью. Волевой тип способен к воспитательной деятельности, умеет четко и организованно работать, внушать, уверен в себе и быстро движется к цели. Эмоциональному типу свойственны высокая способность чувствовать начинающего спортсмена, сопереживать ему, а также артистичность и экспрессивность. Организаторский тип отличается ярко выраженными организаторскими способностями, обладанием сильной энергетикой, уверенностью в успехе, прозорливостью, т.е. качествами руководителя. Тренеры, обладающие творческой индивидуальностью, вбирают в себя характерные черты всех трех выделенных типов.

В ходе исследовательской работы охарактеризован коммуникативный потенциал, определены основные стили общения тренеров по борьбе – демократический, либеральный и авторитарный. Творческий индивидуальный стиль общения - это фактически визитная карточка тренера. В неё входят знание основ педагогики общения, владение умениями организовать общение и управлять им и собственным психическим состоянием, сформированность нравственных личностных качеств тренера (Шапошникова И.Г., 2000); система излюбленных приемов, определенный склад мышления, совокупность взглядов и убеждений, манера общения, способы предъявления требований тренера к воспитанникам, а также особенности проявления общей культуры личности (Савина Н.Н., 2001). Педагогическое общение в настоящее время становится основой профессионально-педагогической деятельности тренера потому, что общение является важным средством решения учебно-воспитательных задач, регулирует совместную деятельность тренера и спортсменов, обеспечивает их взаимодействие, способствует эффективности тренировочного процесса.

Полученные в исследовании результаты доказали, что творческий индивидуальный стиль общения тренера по борьбе определяет творческий стиль его профессиональной деятельности (Ким С.В., 2003; Прохорова Н.В., 2002, 2003).

Анализ научной литературы, многочисленных интервью со специалистами в области физической культуры и спорта показывает, что борьба предоставляет всем желающим огромное поле для самореализации, проявления своих потенциальных возможностей в физическом, психологическом, эмоциональном, духовном плане, воздействует на развитие творческого потенциала, творчески мыслящей личности (Прохорова М.В., Семенов А.Г., Посошков И.Д., 1998; 2000).

Например, Н.И. Болдин, мастер спорта, заслуженный тренер России считает, что важными для развития творческой индивидуальности тренера являются: увлеченность борьбой, знание техники, тактики борьбы, демократический стиль общения, научно-исследовательская деятельность; Н.Н. Соловьев, заслуженный мастер спорта, тренер высшей категории, выделяет среди главных – умение заразить личным примером, использование метода убеждения; Ю.П. Замятин, тренер 1-й категории – стремление к диалогу с учениками, забота о них, индивидуальный подход к борцам; Б.И. Тараканов, мастер спорта, заслуженный тренер России, подчеркивает, что творческую деятельность делают успешной анализ профессионально-педагогической деятельности, демократический стиль общения, способности, умение видеть перспективы, желание решиться на перемены, С.А. Белоглазов, тренер сборной России по вольной борьбе – знание психологии детства, работа каждый день на ковре, Р.А. Казаков, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер России, тренер сборной страны по греко-римской борьбе – трудолюбие, дисциплинированность, полная отдача работе, И.В. Каныгин, заслуженный мастер спорта, тренер сборной команды Республики Беларусь - выдержка, терпение, сильный характер, мудрость; С.Л. Казарян, мастер спорта утверждает, что без творчества невозможно выбрать методику тренировки, варьировать ее, чтобы обучать учеников новым тактическим средствам, новым спортивным приемам, научное обоснование методов работы.

Исследование выявило, что у тренеров, которые добились выдающихся результатов, всегда присутствует комбинация разных значимых качеств, которая определяет их неповторимый облик спортсмена, тренера, педагога, ученого. Индивидуальный творческий стиль деятельности каждого уникален, самобытен и всегда оригинален. Это подтверждают их ученики, ставшие победителями различных международных официальных соревнований.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТБОРА В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ

М.В.Богданов, В.И.Романенко

В последние полвека проблемы дорожного поведения людей и водительского труда всё более волнует умы не только самих водителей, но и специалистов по анализу причин ДТП. В XXI веке весь цивилизованный мир начал обучаться управлять и использовать автомобиль как самое удобное транспортное средство передвижения в городе, по шоссе и проселочным дорогам, международным трассам и автобанам. И чем сильнее убыстряются темпы научно-технического прогресса, тем напряженнее становится автотранспортное движение, выражающее пульс социального прогресса (3).

Благодаря автомобильному спорту неуклонно возрастают скоростные возможности автомобилей, повышается их комфортность, в мире неуклонно множится число спортивных автомобилей и их владельцев. И каждый владелец нового автомобиля хочет чувствовать себя королем на дороге. Можно даже сказать, что современный человек уже «слился» с автомобилем и у армии автовладельцев сформировалось новое спортивное «чувство автомобиля».

Для спортсменов-автогонщиков это чувство сродни спортивным чувствам: «чувству планки» для прыгунов в высоту, «чувству дистанции» и «чувству противника» для боксеров, «чувству воды» для пловцов, «чувству барьера» для бегунов-спринтеров и пр. В истекшем XX веке автомобиль, что называется, вошел в «плоть и кровь» современной земной цивилизации, породив негативные экологические последствия автомобильного прогресса, - загрязнение окружающей среды выхлопными газами, свалки гниющих кузовов старых автомобилей и технических отходов автомобильной промышленности и др.

Вместе с тем научно-технический прогресс в автомобилестроении ныне начал существенно зависеть и от психофизических и психомоторных возможностей человека безаварийно управлять автомобилем, т.е. от их специальных «автомобильных чувств». Игнорирование психологических факторов в подготовке водителей автотранспорта все чаще заявляют о себе в анализе причин ДТП.

Специфика двигательных психомышечных ощущений и восприятий, особенности вестибулярного чувства и моторной памяти, способности к координации движений, концентрации и распределению внимания в управлении автомобилем на больших скоростях и в сложных дорожных условиях лежат в основе водительского мастерства. В связи с этим возникает необходимость использования методики психологической подготовки автоспортсменов в обучении и тренинге водителей массовых автомобильных процессов.

Применение опыта подготовки автоспортсменов для подготовки водителей автотранспорта разных категорий будет способствовать не только совершенствованию их «спортивных чувств», но и технических конструкций современных автомобилей, а использование методов профессионально-прикладной подготовки автоспортсменов в обучении вождению в сложных дорожных условиях повысит профессиональный уровень инструкторов, работающих в школах по массовому обучению вождению легковых автомобилей.

* * *

Современный автомобильный бум в России вооружил более 30 млн. граждан водительскими правами, что составляет примерно 22-25% взрослого населения страны. В западных же странах, например, в Англии, Германии, Франции, число лиц, имеющих водительские права, достигает ныне 60% взрослого населения, а в США за рулем сидит более 100 млн. человек, т.е. каждый третий житель страны. Благодаря автомобилю человек стал не просто гражданином с водительскими правами, а личностью с собственным рулем и дорожной судьбой в своих руках, он понял, что может чувствовать себя если не космонавтом, то хозяином своего движения даже по бездорожной поверхности планеты. Для многих из нас автомобиль стал ещё и родным домом на колесах. В связи с этим в мире резко возросли требования к безопасности и безаварийности автодорожного движения(3).

Личность водителя, его способности к обучению безошибочного и успешного управлению автомобилем уже стали в конце XX века предметом научных исследований. Возникла проблема профессионального отбора лиц для обучения вождению различных видов автотранспортных средств. Однако с момента изобретения автомобиля, не зависимо от научного подхода, были, есть и будут как «хорошие», так «плохие» водители. Даже заслуженные мастера спорта по авторалли нередко попадают в городские ДТП в силу укорененных в их психомоторике двигательных стереотипов спортивного поведения на дороге. Как говорят англичане, «два плохих водителя ездят без аварий до тех пор, пока не встретятся на дороге друг с другом» (1, С. 187).

Именно на долю «плохих» водителей, - с чрезмерно завышенной самооценкой своих водительских способностей. Конфликтных по натуре, морально заносчивых и самоуверенных, умеющих ловко «крутить баранку» в ущерб соблюдению правил дорожного движения, попросту - «автохулиганов», либо наоборот, чрезмерно нерешительных «интеллигентов в очках», застенчивых и тревожных молодых водителей, которые всякий раз теряются в сложной дорожной ситуации, - приходится львиная доля вины за происходящие дорожно-транспортные происшествия.

Здесь также нужно иметь в виду современную тенденцию массового внедрения в автомобилевождение молодых женщин, не желающих уступать мужчинам в праве на вождение автомобиля. Женщина уже стала кос-

монавтом, а за рулем автомобиля она уже давно не новичок. Однако в педагогике и в психологии профессиональной деятельности пока отсутствуют данные о влиянии возрастно-половых факторов на успешность и безаварийность управления автотранспортом. Женщина или мужчина за рулем автомобиля – это ныне актуальная проблема современной транспортной педагогики и психологии. Укором мужчинам является статистика ДТП, свидетельствующая, что водители-женщины значительно реже попадают в сложные ДТП, а за рулем они ведут себя более осмотрительно, менее рискованно и более надежно по сравнению с мужчинами (9).

Другая актуальная проблема психологии автомобильного спорта, решение которой было бы весьма полезным и для массовой практики обучения и подготовки водителей автотранспорта, состоит в изучении типичных психических состояний водителей в нормальных и стрессовых условиях управления автомобилем.

Состояния тревоги и страхов у неопытных водителей, порождаемые чувством опасности в сложных дорожных условиях управления автомобилем, выполняют защитно-охранную функцию. Обостряя внимание и повышая точность координации движений, привычные состояния легкой ситуативной тревоги помогают водителю действовать безошибочно. Но парадокс в том, что скоростные автотрассы и современный автомобиль с его техническими возможностями, комфортом и бесшумностью, блокируют бдительность и ощущение опасности, нередко лишая водителя «чувства дороги» и «чувства скорости» движения. Для поддержания состояния бдительности за рулем требуются специальные методы психологической подготовки. Например, аутогенная и идеомоторная тренировка водителя, что пока еще применяется только в подготовке спортсменов в автомобильном спорте (1).

Специалисты-тренеры в автомобильном спорте хорошо знают, каков должен быть оптимальный профиль личностных и профессионально важных качеств успешного автоспортсмена? На повестке дня создание стандартизованных бланковых и компьютерных тестов для отбора кандидатов в автоспортсмены. Существующая научная литература по этой проблеме явно скудна, что не делает чести теории и методике автомобильного спорта как престижному прикладному виду спорта. Тем не менее, психология и педагогика автомобильного спорта уже находится в стадии развития, эта дисциплина уже стала учебным предметом для студентов физкультурно-педагогических вузов. Специализирующихся по кафедре автомобильного спорта. Кафедры автомобильного спорта открыты в ведущих физкультурных университетах нашей страны (РГУФК, СПбГУФК).

* * *

Проблема отбора одаренных юных водителей в автомобильный спорт имеет и общепедагогический аспект (7). По данным зарубежных авторов анализ многолетней статистики причин ДТП показывает, что среди 100% лиц, ежедневно садящихся за руль автомобиля, как минимум 2-3

человека являются потенциальными убийцами или самоубийцами на дороге из их врожденной склонности, с одной стороны, к неконтролируемому сознанием двигательной импульсивности, к неразумному риску в управлении автомобилем, с другой стороны к заторможенности, медлительности, к психически неадекватным сенсомоторным и двигательным реакциям в экстремальных условиях, в состояниях панического страха столкновения на дороге. Если таких «плохих» водителей своевременно не отбраковывает медкомиссия, то, было бы целесообразно и необходимо выявлять их при поступлении на учебу в автошколу с тем, чтобы не допускать к обучению вождению автомобиля.

Для отбора претендентов в автоспортивную школу могут использоваться соответствующие психологические тесты. В массовой подготовке водителей категории «В» этот отбор происходит стихийно, в результате чего 1-3% потенциально трагичных ДТП от общего числа водителей автотранспортных средств. Следовательно, бацлла «нетипичной дорожной смерти» всегда гуляет на автодорогах, подкарауливая свою очередную жертву. Ежегодно на дорогах страны гибнет в автокатастрофах около 30 тысяч человек, что примерно составляет 2-2,5% от числа водителей легкового автотранспорта.

В то же время педагогическая практика спортивного отбора в авторалли учит, что из 100 молодых людей, желающих овладеть искусством спортивного вождения современным автомобилем, 2-3 претендента обладают особой психомоторной одаренностью для вождения спортивного автомобиля, что при соответствующей тренировке может сделать из них ассов автомобильного спорта. В этом проявляется так называемый закон *нормального распределения*. Впервые открытый немецким математиком Гауссом (рис.1.), что необходимо учитывать в практике спортивного отбора.

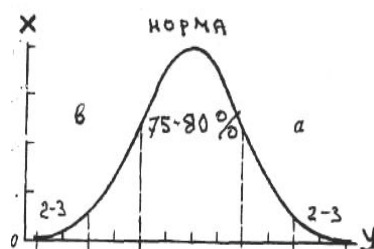


Рис.1. Гистограмма распределения образцов типичного поведения водителей во время управления автотранспортом (4).

X- численность водителей массовой категории;

Y- мастерство безаварийного вождения автомобилем

а – водители, склонные к безаварийности;

в – склонные к ДТП;

Но как выявить потенциально талантливых будущих спортсменов (область **А** на рис.1 справа) из общей массы поступающих на обучение в автошколы, многие из которых уже являются владельцами легковых автомобилей. Для этого необходимы специальные тесты, в частности выяснение того, занимался ли претендент самообучением вождению и с какого возраста?

Весьма распространённой причиной попадания водителя в ДТП, увеличивающей число автокатастроф на дорогах, является непреодолимая вредная привычка многих водителей уверенно садиться за руль «под шафе», в нетрезвом состоянии с мыслью дабы «бог пронесет».

Сказанное выше формируют настоятельную общественную потребность в совершенствовании педагогического процесса при обучении новичков управлению транспортным средством, проявлению большего внимания специалистов к психолого-педагогическим проблемам обучения учащихся автошкол, пришедших туда либо с «нулевым» опытом вождения, либо с уже определенным самостоятельно приобретенным водительским опытом.

Современный технический прогресс поставляет водителям всё более комфортабельные, мощные, красивые и скоростные автомобили, требующие для своего управления автоспортивных умений и навыков. В то же время спортивный риск за рулем также является одной из причин роста дорожного травматизма и аварийности среди молодых водителей. При этом практика ужесточения инспекторских санкций к нарушителям ПДД не уменьшает число «автохулиганов» и неумелых водителей, по вине которых, прежде всего, и возникают ДТП(2).

Литература

1. Когер . Учебник по дорожному движению. Таллин, 1989.- 224 с.
2. Клеббельсберг Д. Транспортная психология. М.: Транспорт, 1989. -367 с.
3. О безопасности дорожного движения \ Федеральный закон (от 10 декабря 1995 г. № 196-ФЗ.
4. Правила дорожного движения Российской Федерации. М.:Лукойл, 2008.- 64 с.
5. Приц Н.А.За рулем без проблем. Мн.: Харвест, 2001.- 240 с.
6. Сабодахо СВ. За рулем легкового автомобиля./Учебное пособие. М.Патриот, 1990.- 224 с.
7. Сингуринди Э.Г. Автомобильн. спорт.т.1.М.:ДОСААФ,1982.-304 с.
8. Иванова Л.М., Иванов В.Н. Женщина за рулем. – Тверь , Изд. Мартин, Полина, 1995. – 175 с.

КУЛЬТУРНО-ЯЗЫКОВАЯ ТРАДИЦИЯ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ: СОСТОЯНИЕ И ПУТИ РАЗВИТИЯ

М.В. Булка

Практицизм, рационализм и минимализм. Эти понятия никогда не были связаны с богатой русской речью. Речь понималась как «полное, устное или письменное, прозаическое или стихотворное выражение наших мыслей» [4]. В последнее время именно названные выше понятия стали неизменными атрибутами речи детей, подростков, а также студентов. Это привело к искажению языковой картины мира человека, внося в неё свои деформации, которые зачастую управляют и речевым поведением. Понимая, насколько важным является уровень гуманитарных знаний молодёжи как базис культурного воспитания и обязательная норма для образованного человека, признаем и то, что в языке ничего нельзя разрешить или запретить. Он живёт и развивается по своим законам. Однако мы решили подойти к проблеме сохранения культурно-языковых традиций с несколько иной стороны. Попытаться не только выявить культурно-языковые предпочтения современного школьника, учащегося старших классов, но и определить причины формирования таких предпочтений, оценить влияние сформировавшихся языковых навыков на состояние общей культуры учащихся, определив при этом направления развития основ речевого этикета учащихся, - вот что явилось задачами лингвистического исследования «Культурно-языковая традиция в средней школе: состояние и пути развития», проведённого нами среди учащихся Сертоловской средней общеобразовательной школы № 2.

Актуальность проведённого исследования обуславливается тем, что в последнее время происходит резкое снижение уровня гуманитарных знаний школьников. Под влиянием набирающего силу практицизма и минимализма утрачивается чистая, правильная речь. Формируется личность, не обладающая средствами защиты перед воздействием массовых разновидностей речи [3]. Таким образом, наличие в лексиконе школьников иностранных слов-заместителей, сленга, жаргона с примесью вульгарного мата приобретает не единичный, частный, а массовый характер.

В связи с вышеизложенным, целью данного исследования явилось определение лексикона учащихся средней школы как базиса культурного воспитания.

Объектом исследования стали учащиеся 10-11-х классов ССОШ №2. Изучался словарный запас и языковые навыки учащихся. Работа проводилась путём наблюдения за разговорной практикой учащихся и анкетирования. Для выявления культурно-языковых навыков учащихся старшей школы было опрошено 124 ученика. Результаты исследования позволяют с определенной долей уверенности сделать следующие выводы.

Более половины опрошенных утверждают, что хорошо знают язык, на котором постоянно разговаривают. И лишь 4,7% критически отнеслись к познаниям в языке. Дальнейший анализ показывает, что, в лучшем случае, цифры стоило бы поменять местами. Своей речью довольны 28% учеников, недовольны – 14,5% и не совсем довольны – 57,5%. Опрашиваемые назвали следующие причины недовольства: волнуясь и теряюсь во время речи – 31%, не могу избавиться от ненормативной лексики – 28%, не умею сосредоточиться – 7,8%, обладаю малым словарным запасом – 9%, негуманитарным складом ума – 19,5% и т.д.

В то же время 89% учащихся хотели бы совершенствоваться в речевом мастерстве.

Одним из важнейших качеств хорошей речи является лексическое богатство. Однако в лексиконе современного ученика всё чаще встречаются иностранные слова, сленг, русский мат. И если употребление иностранных слов иногда бывает оправданным, особенно в сфере компьютерных технологий, часто они имеют русский словесный аналог. К сожалению, большинство учеников даже не задумываются над этим, насыщая свою речь «новомодными образованиями». Лексикон молодёжи отличает также обилие сленга, поскольку сленговые слова и обороты достаточно легко запоминаются и позволяют выражать свои мысли коротко, упрощённо. При этом почти все учащиеся осознают, что сленг не всегда уместен, и, тем не менее, употребляют его.

Одним из направлений проведённого исследования было изучение использования при общении нецензурных слов и выражений. Как показало анкетирование, русский мат употребляет 32% учеников. На вопрос о частоте произнесения матерных слов участники опроса ответили так: иногда, крайне редко – 49%, каждый день – 26%, каждый час – 15%, в каждом предложении – 1,2%, через слово – 0,7%.

Учащиеся, употребляющие в своей речи мат, признают одним из основных регуляторов его употребления стыд. Ограничивают употребление матерных выражений и в присутствии товарищей, девушек, женщин, родителей. Однако всё чаще сами ученики отмечают отсутствие «моральных тормозов», элементарной культуры общения.

Сознавая наличие проблемы, мы попытались определить причины формирования языковых предпочтений учащихся. Отвечая на вопрос анкеты «Как вы пополняете свой лексикон?», $\frac{3}{4}$ учащихся в перечне источников отметили СМИ и учебники, половина опрошенных – друзей. Были также названы дискотеки, тусовки, улицы, очереди, транспорт. Лишь четверть анкетированных назвала такой источник, как художественная литература. Между тем список читаемой учащимися литературы чрезвычайно мал, тематически ограничен.

Среди основных причин употребления в речи сленга были обозначены следующие: быстрее понимание – 54,2%, привычка – 39%, дураче-

ство - 27%, а также нежелание растягивать разговор, желание выглядеть своим, таким же, как все, самоутверждение.

На вопрос «Где вы приобщились к мату?» большинство учащихся выбрало первый ответ – улица, половина в качестве источника назвала семью, 18% - школу. Среди причин, побуждающих материться, первое место занимают эмоции, возникающие при выяснении отношений, далее следуют плохое настроение, окружение, привычка, инерция.

Для оценки влияния сформированных языковых навыков на состояние общей культуры учащихся в анкетирование были включены задания. Первое – по подбору синонимов к широко употребляемым словам: девушка, юноша, человек. С этим заданием неплохо справились лишь 13% (по 4 – 6 синонимов), остальные показали незавидные познания (1 – 3 слова). Всего упомянуто (с учётом просторечных, второсортных понятий, сленга, порой имеющего оценочную окраску) 28 синонимов к слову «девушка», 19 – к слову «юноша», 14 – к слову «человек». Самыми распространёнными стали слова «девочка», «девчонка», «подруга», «парень», «молодой человек», «личность», «гражданин».

Примерно такая же картина с синонимами к словам «хорошо» и «плохо». Богатая русская речь свелась к замене оценочных «хорошо» или «плохо» понятиями «круто», «супер», «классно», «прикольно», «реально», «нехило», «хлам», «голяк», «отстой», «залёт», «подстава», что свидетельствует о значительном расширении сленгового словаря.

В качестве следующего было предложено задание подобрать эпитеты к словам «совесть», «долг», «ученик», «любовь». К слову «любовь» учащиеся придумали наибольшее количество эпитетов, причём самыми употребляемыми стали «безответная», «вечная», «прекрасная», «страстная». Однако придумать по 4 – 6 эпитетов смогла лишь пятая часть опрошенных. Предлагалось также растолковать смысл пушкинского четверостишия:

*Ночной зефир
Струит эфир,
Шумит, бежит,
Гвадалквир.*

В XIX веке все грамотные люди знали, что ночной зефир – тёплый западный ветерок. У учащихся – луна, пена, ночная мгла, белые ночи, вечер, зефир в шоколаде, сделанный ночью, сладкий запах ночи. Эфир, понимаемый как верхний лучезарный слой, место пребывания богов, отмечается как свет, тепло, фонтан, энергия жизни, спокойствие, сон. Всего несколько человек вспомнили о названии реки Гвадалквир (кстати, многие догадались об этом благодаря глаголам действия «шумит», «бежит»).

Таким образом, можно констатировать, что А.С. Пушкин, как и другие поэты прошлого, плохо понимается современными учениками. Их ответы отличаются прагматизмом, упрощённым толкованием на грани юмора, примитивной фантазией.

Подводя итог, в качестве типичных признаков лексикона учащихся мы можем назвать практицизм, рационализм и минимализм, отличающиеся наличием иностранных образований, сленга и жаргона с примесью вульгарного мата. Чистая, правильная речь звучит всё реже, а это свидетельствует о появлении тенденции к свёртыванию культуры. С каждым днём актуальнее становится проблема современного ученика как социально незащищённой личности, упрощённо воспринимающей задачу овладения правильным литературным языком.

Что же необходимо сделать для сохранения культурно-языковой традиции в средней школе? Нам видится в качестве путей решения этой проблемы, в первую очередь, обсуждение в педагогическом коллективе норм и правил преподавания каждого предмета так, чтобы давать учащимся образцы языковой культуры. Ведь противостоять «искажению языковой картины мира человека» [2] может не только словесник. Об этом необходимо говорить особенно в связи с изменением роли СМИ: к сожалению, культурно-просветительская роль газет, журналов, радио- и телевидения в условиях рынка, жёсткой конкуренции отошла на второй план; на первом – задача обратить на себя внимание аудитории с привлечением любых средств речевой агрессии.

Во-вторых, один из путей решения проблемы – расширение преподавания родного и иностранных языков. Для того чтобы речь понималась нами как «полное, устное или письменное, прозаическое или стихотворное выражение наших мыслей» [4], необходимо изучать родной язык в сопоставлении с другими. Особенно остро этот вопрос встаёт в условиях сокращения в школьной программе часов на изучение русского и иностранных языков.

В-третьих, восстановление утраченных частей школьного филологического знания. В связи с этим можно вспомнить курс «Теория словесности» рубежа XIX-XX веков, который представлял собой «синтез риторики, стилистики, поэтики и других важных разделов школьной филологии» [4]. Курс риторики сочетался с курсами грамматики и логики. Однако в настоящее время речевая деятельность учащихся, формирующая их языковую культуру, выступает зачастую в качестве доведка к орфографии, пунктуации и грамматике. Необходимо, чтобы задачи обучения русскому языку и содержание этого обучения слились в стройную систему, как это произошло с правописанием [3].

И, наконец, обучение учащихся критическому (оценочному) отношению к повседневной речи, а также участие психологической службы школы в формировании языковой культуры учащихся. В условиях появления феномена «речевой агрессии» [2] неумеренное употребление различного рода «массовых» разновидностей речи негативно воздействует не только на языковую культуру, но и на психологию личности. Провоцируется ответная речевая и поведенческая агрессия. В связи с этим необходи-

мо ориентировать каждого школьника на формирование «интеллектуальных фильтров» при получении информации [1].

При решении этих и других вопросов, при условии развития системы школьного знания, в которой каждый предмет будет давать образцы поведения, практического и интеллектуального, можно надеяться на качественное повышение уровня языковой культуры учащихся, на воспитание личности, умеющей противостоять негативному влиянию различных факторов, которые определяют развитие общества.

Литература

1. Мурашов, А.А. «Муси-пуси» как речевой код современной эстрады / А.А.Мурашов // Русский язык в школе. – 2005. – №3. – С.101-105.
2. Петрова, Н.Е. Формы проявления речевой агрессии в газетном тексте / Н.Е. Петрова, Л.В. Рацибурская // Русский язык в школе. – 2006. – №1. – С.76-82.
3. Текучева, И.В. Русский язык и культура речи / И.В.Текучева // Русский язык в школе. – 2006. – №2. – С.102-104.
4. Теория словесности. Курс гимназический. Год первый. Риторика. – 2-е изд. – СПб., 1851. – С.1.

ПРОБЛЕМА МАРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

М.М. Войнова

Высшее образование в России, как и другие сферы производственной и непроизводственной деятельности, все острее ощущает давление рынка. Будучи связанными новыми обязанностями и свободами, процессы управления в вузах становятся все более адекватными тем, которые используются в сфере предпринимательства, и высшие учебные заведения столкнулись с рядом проблем, связанных с процессами эффективного управления. Поиск путей модернизации системы высшего образования вызван объективной необходимостью создания нового механизма управления, как для системы российского высшего образования, так и на уровне отдельного вуза.

На потребительских рынках, к которым относится и рынок образовательных услуг, конкурентоспособность напрямую зависит от уровня маркетинга в организации и от степени внимания, которое уделяет этой функции высшее руководство.

Маркетинг образовательных услуг на сегодняшний день является нововведением, которое вузы практически не применяют. Это связано, прежде всего, с тем, что вузы до конца не осознали тот факт, что, как и

коммерческому предприятию, вузу необходимо разрабатывать маркетинговую концепцию с целью повышения конкурентоспособности на рынке услуг.

Что такое маркетинговая деятельность вуза? Чтобы ответить на данный вопрос, нужно определить следующие направления:

Маркетинг образовательных услуг имеет свои особенности только в сфере практического применения, а все основные принципы в нем не отличаются от маркетинга на любом рынке товаров или услуг. Целесообразным является выделить основные понятия маркетинга:

Маркетинг - Социальный и управленческий процесс, с помощью которого отдельные лица и группы лиц удовлетворяют свои нужды и потребности посредством создания товаров и потребительских ценностей и взаимообмен ими.

Маркетинг в образования - система управления рыночной деятельностью образовательного учреждения, направленная на регулирование рыночных процессов и изучение образовательного рынка, ведущая к наиболее эффективному удовлетворению потребностей: личности в образовании; образовательного учреждения – в развитии; фирм и других организаций-заказчиков – в росте кадрового потенциала; общества – в расширенном воспроизводстве совокупного личностного и интеллектуального потенциала.

Маркетинговые исследования – вид деятельности, который с помощью информации связывает потребителя, покупателя и общественность с некоторой инстанцией (то подразделение, на которое возложена ответственность за их проведение). Получаемая информация служит для выявления и определения маркетинговых возможностей и проблем, для выработки, совершенствования и оценки маркетинговых действий и для отслеживания результатов, а так же для улучшения понимания процесса управления.

Основными функциями маркетинга является анализ, планирование, реализация и контроль маркетинговой деятельности по выявлению, созданию, внедрению и продвижению образовательных услуг и продуктов, на основе комплексного изучения потребностей в получении образования, рынка предоставляемых образовательных услуг и рынка труда. Только установив взаимосвязь между рынком труда и личностью, его потребностями, из которых формируется спрос на определенные образовательные услуги с учетом реальной специфики, учебное заведение в состоянии сформировать комплекс конкурентоспособных услуг, востребованных рынком труда.

Для реализации основных функций маркетинга, образовательное учреждение должно проводить следующие мероприятия:

- анализ социально-экономического развития
- мониторинг рынка труда
- исследование рынка образовательных услуг

- формирование и определение потребностей в образовательных услугах
- продвижение на рынок образовательных продуктов
- информационное сопровождение потребителей образовательных продуктов и услуг
- формирование маркетинговой стратегии образовательного учреждения

Основным же планом и стратегией может послужить разработка стандарта вуза о маркетинговой деятельности, что является основной целью нашего исследования. В качестве примера можем привести пример разработки «Стандарта о маркетинговой деятельности» СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Модель стандарта была разработана в Службе обеспечения качества образования (СОКО) и в настоящий момент находится на апробировании в нашем вузе.

Назначение и область применения процедуры.

1.1. Настоящее положение о маркетинговой деятельности Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени П.Ф. Лесгафта», являясь составной частью системы качества вуза определяет области исследования, (сегменты) выявляет проблемные зоны, осуществляет сбор информации, ее анализ, планирование, реализацию и контроль маркетинговой деятельности по выявлению, созданию, внедрению и продвижению образовательных услуг и продуктов, на основе комплексного изучения потребностей в получении образования, рынка предоставляемых образовательных услуг и рынка труда.

1.2. Действие процедуры распространяется на изучение и удовлетворение нужд и потребностей потребителей, призванный ориентировать образовательные программы вуза на подготовку конкурентоспособных специалистов, востребованных на рынке труда

1.3. Действие процедуры направленно на улучшения образовательного процесса, реализацию новых возможностей вуза, рекламы университета, продвижение позиций выпускника вуза на современном рынке труда, путем изучения потребностей работодателей с целью модернизации учебных программ и в конечном итоге - трудоустройства выпускника.

Цели и задачи процесса.

Целями и задачами проведения маркетинговых исследований являются:

1. Выявление перспективных потребностей
2. Оценке степени их удовлетворенности
3. Проверка конкретных гипотез и прогнозирование потребительского поведения
4. Улучшения качества образования, через систематическое воздействие маркетинговых технологий.

5. Обеспечения систематизации и координации внутреннего и внешнего маркетинга ВУЗА.

6. Разработка новых возможностей привлечения потребителя образовательных услуг

7. Оценка и анализ удовлетворенности заинтересованных сторон

8. Создание и продвижения позитивного имиджа вуза

9. Повышения конкурентоспособности вуза.

Этапы реализации процедуры

Для подготовки и реализации маркетинговой деятельности должны быть выполнены следующие действия:

Блок А:

1. Определены цели проведения маркетинговых исследований, рекламной или ПР. деятельности вуза

2. Определен круг данных и сроки исследования

3. Систематизация, запланированных мероприятий маркетинговой деятельности вуза

4. Проведения, анализ и предоставления отчетов о проделанных исследованиях, корректирующих действиях и др.

Блок А:

1. Разработка макета:

- опросного листа

- анкеты

- сценария специального события

- рекламной компании

2. Проведение:

- опроса

- анкетирования

- интервьюирования

- специального события

3. Оценка и интерпретация результатов

4. Разработка плана мер по усовершенствованию различных показателей.

Блок А 2:

1. Разработаны и реализованы мероприятия по улучшению деятельности процессов СК вуза

2. Позиционирования имиджа вуза на рынке образовательных услуг

Разработка подобных стандартов и четкое следование всем описанным процедурам, безусловно, поможет в выявлении и определения маркетинговых возможностей и проблем, для выработки, совершенствования и оценки маркетинговых действий и для отслеживания результатов, а так же для улучшения понимания процесса управления. Стандартизация процесса маркетинговой деятельности в вузе направлена на улучшения образовательных программ вуза, улучшение имиджа вуза в глазах потребителей образовательных услуг, формирование ниши на рынке образователь-

ных услуг и для улучшения других немало важных факторов, выявление которых зависит от планирования маркетинговой деятельности в целом.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ПРЫГУНИЙ В ДЛИНУ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

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

Управление тренировочным процессом является одной из важнейших проблем подготовки спортсменов высокого класса. Важное место в системе управления подготовкой спортсменов отводится комплексному контролю, совершенствование которого является важнейшей предпосылкой повышения эффективности тренировочного процесса. Основное внимание специалисты уделяют этапному контролю, так как результаты этапных контрольных испытаний определяют направленность тренировочного процесса на длительные отрезки времени.

Основная задача этапного контроля – определение уровня подготовленности спортсменов, на основании которого составляются перспективные (этапные) планы подготовки.

Этапный контроль необходимо осуществлять с помощью тестов, результаты которых мало зависят от повседневных колебаний в состоянии спортсмена. Этапный контроль предполагает регистрацию результатов в тестах в начале и конце определенного этапа тренировочного процесса.

Уровень результатов в современных прыжках в длину очень высок. Для его достижения и дальнейшего прогресса необходимо непрерывное совершенствование системы спортивной подготовки и совершенствование управления, тренировочным процессом, осуществляемое через эффективную систему контроля.

В настоящее время для оценки уровня физической подготовленности применяется широкий круг разнообразных тестов. Они имеют различную степень корреляции со спортивным результатом. Причем взаимосвязь их может меняться по мере роста спортивного мастерства. Контрольные упражнения характеризуют ту или иную сторону подготовленности спортсмена. По мере изменения корреляционной зависимости, можно судить какая из сторон подготовленности наиболее обеспечивает повышение результата в прыжках.

Целью нашего исследования было выявление влияния разных сторон подготовленности спортсменок на результат в прыжках в длину, а также определение ведущих сторон подготовленности на том или ином этапе становления спортивного мастерства.

На протяжении последних десяти лет нами проводились наблюдения за тренировочным процессом прыгуний в длину различной квалификации. На основании данных специальной литературы, педагогических наблюде-

ний и опроса тренеров, работающих преимущественно с прыгунами в длину, а также личного опыта работы, нами были отобраны 13 контрольных упражнений. (Бег 30 м с ходу, бег 30 м с низкого старта, бег 60 м с низкого старта, бег 100 м с низкого старта, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, пятерной прыжок с четырех или с шести беговых шагов, десятерной прыжок с места, прыжок в длину с половины разбега, рывок штанги, полу-присед со штангой, метание ядра вперед, метание ядра назад).

Тестирование с помощью этих упражнений проводилось на протяжении, годового цикла тренировок. Этапный контроль осуществлялся в начале и конце подготовительного и соревновательного периодов. Взаимосвязь результатов в этих контрольных упражнениях с основным упражнением оказалась - неоднородной. Следовательно, в зависимости от уровня мастерства, то или иное качество превалирует в структуре скоростно-силовой подготовки.

На уровне результатов от второго до первого спортивного разрядов (5 м – 5. 50 м) наибольшую, положительную корреляционную взаимосвязь имеют показатели развития скорости бега (упражнение 1, 2, 3, 4), а величины этой связи в прыжковых тестах (упражнение 5, 6, 7, 8, 9) с основным упражнением значительно ниже (табл. 1).

Таблица 1

Корреляционная взаимосвязь подготовленности прыгуний в длину с результатом в прыжках (5.00 м - 5.50 м)

	Упражнение	Коэффициент корреляции
1.	Бег 30 м с / х	0,840
2.	Бег 30 м н / с	0,682
3.	Бег 60 м н / с	0,720
4.	Бег 100 м н / с	0,665
5.	Прыжок в длину с места	0,540
6.	Тройной прыжок с места	0,550
7.	Пятерной прыжок с 4-6 беговых шагов	0,700
8.	Десятерной прыжок с места	0,680
9.	Прыжок в длину с половины разбега	0,860
10.	Рывок штанги	0,400
11.	Полуприсед со штангой	0,375
12.	Метание ядра вперед	0,150
13.	Метание ядра назад	0,180

Причем уровень развития взрывной силы (упражнение 5, 6, 10, 12, 13) влияет значительно меньше на результат по сравнению с ускоряющей силой (7, 8) и совершенствованием технического мастерства (упражнение 9). Поэтому на этом этапе тренировочного процесса основное внимание должно уделяться развитию скорости, ускоряющей силы и совершенствованию техники прыжка. Такая корректировочная программа позволила нашим спортсменкам достоверно улучшить свои спортивные результаты на 0,58 м при, $p < 0,05$ и выполнить первый спортивный разряд.

На уровне результатов от первого разряда до КМС (5.50 м.– 6.00 м.) наибольшую, положительную взаимосвязь имели показатели реализации скорости в разбеге (упражнение 1) и показатели ускоряющей силы (упражнение 7, 8) (табл. 2) по сравнению с величинами корреляционной зависимости в других видах упражнений.

Таблица 2

Корреляционная взаимосвязь подготовленности прыгуньи в длину с результатом в прыжках (5.50 м - 6.10 м)

	Упражнение	Коэффициент корреляции
1	Бег 30 м с/х.	0,770
2	Бег 30 м н/с	0,659
3	Бег 60 м н/с	0,660
4	Бег 100 м н/с	0,640
5	Прыжок в длину с места	0,610
6	Тройной прыжок с места	0,652
7	Пятерной прыжок с 4-6 беговых шагов	0,665
8	Десятерной прыжок с места	0,780
9	Прыжок в длину с половины разбега	0,853
10	Рывок штанги	0,380
11	Полуприсед со штангой	0,400
12	Метание ядра вперед	0,180
13	Метание ядра назад	0,200

Для этого уровня мастерства тренировочные программы строились с акцентом на развитие ускоряющей силы и совершенствованием техники прыжка. Это также позволило прыгуньям при улучшении этих составляющих подготовленности показать результаты на уровне КМС.

На уровне результатов КМС – МС (6 м – 6.30 м) (табл. 3) снова

Корреляционная взаимосвязь подготовленности прыгуньи в длину
с результатом в прыжках (6.10 м - 6.30 м)

	Упражнение	Коэффициент корреляции
1	Бег 30 м с/х	0,850
2	Бег 30 м н/с	0,720
3	Бег 60 м н/с	0,810
4	Бег 100 м н/с	0,700
5	Прыжок в длину с места	0,570
6	Тройной прыжок с места	0,700
7	Пятерной прыжок с 4-6 беговых шагов	0,740
8	Десятерной прыжок с места	0,770
9	Прыжок в длину с половины разбега	0,880
10	Рывок штанги	0,330
11	Полу-присед со штангой	0,480
12	Метание ядра вперед	0,225
13	Метание ядра назад	0,150

главенствующее положение занимает развитие скорости и способности ее реализовывать в прыжке. По этому тренировочная программа акцентируется на развитие скорости и реализации скорости в разбеге. На том же уровне остается задача по развитию ускоряющей силы.

Выполнение такой тренировочной программы позволило прыгуньям стать мастерами спорта.

На уровне результатов МС - МСМК (6.30 м – 6.75 м) повышается влияние взрывной силы на результат (табл. 4) и ускоряющей силы, причем на этом уровне мастерства взаимосвязь показателей скоростного компонента и силового выравниваются.

Таким образом, можно сказать, что при подготовке мастеров спорта международного класса должна быть программа, обеспечивающая одинаковый уровень развития скорости, взрывной силы и ускоряющей силы. Хотя достижения высокого уровня скоростно-силовой подготовленности и является ведущим в становлении мастерства в прыжках в длину у женщин, но чем ближе спортивный результат приближается к результатам экстра класса, тем большее влияние на него оказывают психологические факторы. Так, например, при достижении соответствующего уровня функциональной готовности любая прыгунья способна показать результат соответствующий первому спортивному разряду, уровня КМС уже достигают 80 %

спортсменов, достигших необходимого функционального состояния, мастерами становятся – 50 %, а МСМК только 10 %.

Таблица 4

Корреляционная взаимосвязь подготовленности прыгуний в длину с результатом в прыжках (6.30-6.75)

	Упражнение	Коэффициент корреляции
1	Бег 30 м с/х	0,860
2	Бег 30 м н/с	0,775
3	Бег 60 м н/с	0,810
4	Бег 100 м н/с	0,720
5	Прыжок в длину с места	0,620
6	Тройной прыжок с места	0,730
7	Пятерной прыжок с 4-6 беговых шагов	0,750
8	Десятерной прыжок с места	0,835
9	Прыжок в длину с половины разбега	0,970
10	Рывок штанги	0,210
11	Полуприсед со штангой	0,452
12	Метание ядра вперед	0,110
13	Метание ядра назад	0,130

Необходимо также отметить, что с повышением спортивного мастерства увеличивается взаимосвязь в показателях в узкоспециализированных упражнениях, а результаты в специально подготовительных упражнениях имеют менее тесную взаимосвязь с основным упражнением. Так, например величины взаимосвязи в рывке штанги снижались с повышением мастерства. Так же мы не обнаружили тесной взаимосвязи в таких популярных упражнениях, как метание ядра вперед и назад. Следовательно, эти упражнения можно использовать как контрольные, только на низком уровне мастерства от 2 до 1 разряда. Упражнение полу-присед со штангой может быть использовано как контрольное только на среднем уровне мастерства от 1-го разряда до КМС.

Упражнения метание ядра вперед и назад не могут быть использованы как контрольные упражнения из за низкой величины взаимосвязи. Данные упражнения можно использовать, как развивающие, так как явно прослеживается перенос тренированность в этих упражнения на основное упражнение. На протяжении становления спортивного мастерства для определения уровня подготовленности прыгуний можно пользоваться всей батареей тестов, однако наиболее информативными в каждой группе будут свои.

Многолетняя подготовка прыгуний должна строиться с учетом выявленных закономерностей. При достижении спортсменкой определенной стабильности в соревновательных результатах необходимо изменять ее тренировочную программу, обеспечивающую дальнейший рост ее мастерства. Программа составляется с акцентом на развитие тех качеств, которые являются определяющими для достижения следующего уровня результатов.

Вопреки расхожему мнению о том, что прыжки в длину с короткого разбега отрицательно влияют на результат с полного разбега, мы получили другие результаты. На протяжении всех лет подготовки прослеживалась стойкая положительная корреляционная взаимосвязь в результатах в прыжках в длину с половины и полного разбега. На наш взгляд, это упражнение позволяет спортсменкам легче реализовывать свои скоростные и взрывные качества, а также, в силу меньшей интенсивности, позволяет выполнить значительно большее количество прыжков с короткого разбега, чем с полного. Следовательно, это позволяет уделять большее время совершенствованию техники прыжка

В результате проведенного исследования выявилось:

1. - в зависимости от уровня подготовленности изменяется величина корреляционной взаимосвязи в контрольных упражнениях и прыжке в длину.

2. - результат в прыжках в длину определяется, в зависимости от уровня подготовленности спортсмена, либо скоростными качествами, либо ускоряющей и взрывной силой.

3. - для достижения результатов экстра класса необходимо сбалансированное развитие всех сторон скоростно-силовой подготовки и уровня технического мастерства.

Управление тренировочным процессом прыгуний в длину различной квалификации должно базироваться на своевременном изменении тренировочной программы способствующей развитию двигательных качеств позволяющих спортсменкам показывать результаты более высокого уровня.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
2. Зеленчонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Тера- Спорт, 2000.- 240 с.
3. Огаджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов – прыгунов. - М.: Физкультура и спорт, 2005.- 200 с.
4. Попов В.Б. прыжок в длину: многолетняя подготовка- М.: Тера-Спорт, 2001.- 160 с.
5. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлет: современный взгляд. - М.: Тера- Спорт, 2000.- 128 с.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОСТИМУЛЯТОРОВ В КРАСНОЙ АРМИИ ПЕРЕД ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНОЙ

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

В.А. Королев

Известно, что при ведении боевых действий военнослужащий испытывает значительные, часто предельные физические, эмоциональные и информационные нагрузки. В период перед Великой Отечественной войной (20 – 30 годы XX века) в СССР велась активная работа по поиску и обоснованию применения фармакологических средств с целью сохранения работоспособности военнослужащих Красной Армии. Особое оборонное значение фармакологические средства приобретали в обстановке, требующей умственного и физического напряжения сил в условиях длительных переходов, при работе в условиях пониженного парциального давления кислорода, ночной напряженной деятельности и т.д., когда необходимо бодрствовать в течение нескольких суток без перерыва. В этих случаях прибегают к помощи ряда веществ растительного и синтетического происхождения, носящих название стимуляторов. Несомненно, что применение стимуляторов «снимает» утомление, и человек работает, не чувствуя потребности во сне и не испытывая ощущения усталости. Однако стимуляторы могут применяться только в случаях, требующих быстрого и максимального использования резервных возможностей организма в экстренных случаях, когда врачам приходится назначать их, не считаясь с возможностью нежелательных побочных явлений.

В качестве стимуляторов в Красной Армии и в зарубежных армиях в 20-30-е годы XX века использовались такие вещества, как фосфаты, двууглекислый натрий, тиреокрин, сахар, кофеин, хлористый натрий и др.

Для повышения физической работоспособности в условиях лабораторных экспериментов хорошо зарекомендовали себя кортин (гормон коры надпочечника), витамины В1 и С, некоторые органические соединения фосфорной кислоты, глюкозы.

В 1935-1936 г.г. при марше 20-31 км летом, а также зимней лыжной спартакиады (лыжные Военно-прикладные соревнования на марше в 10 и 30 км) наиболее эффективным оказалось комплексное применение сахара с кофеином и хлористым натрием, а также клюквенного экстракта. При их использовании все военнослужащие отмечали, что марш переносился значительно легче, при этом наблюдались существенное снижение потоотделения и менее выраженная жажда. В случаях выраженного утомления, особенно в последней трети пути, дополнительно выдавался кофеин в таблетках.

Таким образом, по результатам исследований, проведенных в 1935-1936 годах, были предложены следующие варианты применения кофеина, сахара с кофеином и хлористым натрием, а также клюквенного экстракта:

- в период форсированных маршей перед походом за завтраком рекомендуется увеличение суточной дозы сахара до 100 г (сладкий чай, компот, кофе);

- в случаях особо длительных форсированных маршей необходимо на марш выдавать флягу с водой, содержащей 100 г сахара и 3 г клюквенного экстракта;

- при неблагоприятных климатических условиях в случаях особо длительных форсированных маршей (температура воздуха более +25°C) кроме 100 г сахара рекомендуется выдавать поваренную соль по 1 г в таблетках или порошках по 8-10 штук. Первые 4-5 таблеток соли принимаются перед маршем, остальные - на большом привале;

- при длительных напряженных соревнованиях (бег на большие дистанции, гребля, плавание, лыжи) военнослужащим рекомендуется принимать 100 г сахара в растворе с чаем либо с 200 г воды за 30 мин до старта с 3 г клюквенного экстракта. Если соревнование длится более 2-х часов, то в середине пути необходимы еще 50 г сахара в таком же виде или с кофе (при лыжных соревнованиях обязательно в подогретом виде);

- при проведении спортивных соревнований или в походах, предъявляющих особо повышенные требования к организму, в последней трети пути в случаях выраженного утомления рекомендуется дача кофеина в таблетках по 0,15 г.

Однако наибольший интерес представляли и в дальнейшем получили широкое распространение такие стимуляторы, как кола и фенамин.

Кола – род растений семейства мальвовых (бывшие стеркулиевые), насчитывает около 125 видов, произрастает в тропической Африке, главным образом в Западной Африке. Это вечнозеленое дерево, достигающее высоты 20 метров, внешне напоминающее каштан, имеет висячие ветви, цветки желтого цвета, плоды звездообразные. Деревья начинают плодоносить на 10-м году жизни, их семена, так называемые «орехи кола», содержат до 2,5% кофеина и 0,05% теобромина. Одно дерево дает в год до 40 кг «орехов кола», очень крупных, около 3 см в диаметре, длиной до 5 см.

В европейской естественно-научной литературе сведения о кола появляются с XVI века. Европейцы, живущие на западном берегу Африки, для предохранения себя от вредного влияния климата потребляли кола в небольшом количестве с пищей. Распространение кола проходило в местах, подходящих по своим климатическим условиям: англичане культивировали кола в Восточной Индии, Сейшельских островах, в Кембридже (США), Занзибаре, Северной Австралии; французы - на Мадагаскаре, голландцы на Яве и Новой Гвинее, немцы - в Камеруне.

В 1864 году доктор Даниелл впервые выделил в кола 2% кофеина. Действие кола в первое время приписывали исключительно кофеину, ко-

торый в нем содержится по данным разных авторов в количестве 1,5 - 2,5%.

Большинство авторов в конце XIX – начале XX века пришли к заключению, что кола отличается от «чистого» кофеина большей продолжительностью стимулирующего действия и качественным своеобразием реакции (большая мягкость действия и отсутствие отрицательного последствия, часто наблюдающегося при кофеине).

Высокие качества кола как стимулятора побудили использовать его для теоретической и практической разработки проблемы активации нервной системы. Барр изучал физиологическое действие кола на людях. Он сделал вывод, что в средних дозах кола вызывает хорошее самочувствие и приводит к уменьшению усталости; а в больших дозах может вызывать осложнения, вплоть до потери памяти. Во время франко-прусской войны (1870-1871 г.г.) врачи попытались ввести в армии вместо алкоголя напиток из кофе и колы. А. Геккель опубликовал ряд наблюдений, указывающих на благоприятное действие кола на велосипедистов, гимнастов, альпинистов. В своих работах Геккель собрал материал, основанный на опытах в войсковых частях. Им были изготовлены галеты, используемые затем во французской армии (порошок кола – 1 г, сахар-2,5 г, мука и пряности - 6,5 г). Переходы, сделанные французскими солдатами при еде данных галет, проходили без особой усталости.

Кола эффективно применялась при ведении боевых действий в англо-бурской войне (октябрь 1899 года - май 1902 года). Так, буры имели в своем распоряжении консервы кола. Э.Э. Виссор, проводя наблюдение над солдатами, участвовавшими в маневрах, отмечает хорошие результаты влияния кола. После 10-дневного приема кола физическая работоспособность солдат на маневрах повышалась (у принимавших кола мышечная сила увеличилась у 62% испытуемых по сравнению с контрольной группой). Исследования, проведенные в Германии в 1890-е годы, дали настолько оптимистичные результаты, что колониальной администрации было предложено обратить особое внимание на культуры этого растения и всеми мерами способствовать его распространению. Тем не менее «чистый продукт» в пищевой рацион личного состава воинских подразделений не был допущен, поскольку у кола обнаружился весьма серьезный побочный эффект, так как он действовал как мощный сексуальный стимулятор. Возникло опасение, что во время войны войска, находящиеся «под колой», могут превратиться в вооруженные банды насильников и мародеров. Поэтому экстракт колы предполагалось использовать только в особых случаях.

Велика заслуга отечественных ученых по изучению влияния кола на организм человека. В конце XIX – начале XX века написан ряд диссертационных работ по данному вопросу: Г.М. Логинова в 1891 году «К вопросу о влиянии орехов колы на усвоение и обмен азота»; А.М. Давыдова (1891) «К вопросу о влиянии орехов колы на усвоение жиров пищи и водообмен»; М.В. Яновского (1895) «Орех кола как средство, уменьшающее

траты организма»; А.Я. Вечерковича (1898) «К вопросу о влиянии кола на газообмен, вес и температуру тела у здоровых животных»; Э.Э. Виссера «К вопросу о действии орехов кола на здоровых людей при усиленной мышечной работе»; Г.В. Флейшера «Влияние ореха кола на белковый состав сокращающейся мышцы» (1903).

В приведенных диссертационных исследованиях отмечалось, что тонизирующее свойство кола связано со сбережением мышечного белка. Кола особенно эффективна, когда организм располагает запасом питательных веществ, поэтому кола удобнее давать в комбинации с такими веществами, как сахар. В своей работе «Орех кола как средство, уменьшающее траты организма» М.В. Яновский пишет: «В кола мы имеем драгоценное возбуждающее средство, которое в противоположность другим возбудителям не только не увеличивает, но и значительно уменьшает траты организма; употребление его, следовательно, показано не только в тех случаях, когда требуется большая физическая работа организма, а также при всякого рода истощающих заболеваниях. Наконец его можно было бы использовать во время разного рода форсированной физической работы. Например, в случае больших переходов с необходимостью после этого вступать в бой».

В Красной Армии в 30-е годы начали активно проводиться исследования по изучению влияния кола на организм военнослужащих, в частности при значительных физических нагрузках. Так, впервые были проведены исследования с участием военнослужащих в процессе лыжного перехода в 1934 г. В 1936 году аналогичные исследования проводились с участием спортсменов при лыжном пробеге на 20 км на Всесоюзной спартакиаде ВС РККА. В 1938 году были проведены исследования действия кола на организм военнослужащих при проведении лыжного 600-километрового похода в противогАЗах по маршруту Москва-Ленинград.

Общие результаты при применении препарата кола военнослужащими заключались в отсутствии жалоб на выраженное утомление при длительных переходах; сохранении умственной и физической работоспособности, лучших показателей в соревнованиях по сравнению с контрольными группами, не получавшими кола. Лица, принимавшие кола, после утомительного 20-ти километрового перехода были способны к новому переходу и совершали его, в то время как лица из контрольной группы испытывали сильную мышечную усталость и нуждались в отдыхе. Лыжники отмечали, что «кола устраняет обычные мышечные боли, а также чувство усталости в руках и ногах». Исследования также показали, что кола улучшает мозговое кровообращение. Было указано на целесообразность применения кола при лыжных переходах, в том числе и в противогАЗах.

В 1930-е годы эффективность применения препаратов кола широко изучалась в ВВС РККА, прежде всего при совершении длительных и высотных полетов.

В 1939 году после доклада С.И. Субботника на Всесоюзном совещании по авиационной медицине были сделаны выводы, во многом обеспе-

чившие применение препаратов кола в Красной Армии, в том числе о необходимости разведения дерева кола в СССР.

В результате многочисленных научных исследований, прежде всего С.И. Субботника, препараты кола впервые успешно были применены в боевых условиях в лыжных батальонах и авиачастях РККА СССР во время советско-финляндской войны в 1939-1940 годах (в виде таблеток, шоколада и ириса).

В связи с трудностью получения сырья для кола, учитывая относительную мягкость и сравнительную непродолжительность его действия в СССР в довоенные годы активно велись работы по получению отечественных синтетических психостимуляторов. В конце 30-х годов особое внимание ученых СССР привлек американский психостимулятор бензедрин, синтезированный химиками Баржером и Делем в 1910 году.

Важнейшим этапом в изучении этого препарата явились работы Аллеса, Принцметала, которыми в 1933 году было установлено, что бензедрин оказывает выраженное стимулирующее действие на центральную нервную систему, превышая эффективность до сих пор применявшихся препаратов (колы, кофеина и других).

Все исследователи указывали, что в результате однократного приема бензедрин испытуемый в течение нескольких часов ощущал прилив энергии и хорошую работоспособность. Если человек был утомлен, то признаки утомления исчезают, снимается сонливость при работе в ночное время. При этом на все время действия вещества устанавливается ровное, бодрое, хорошее настроение, которое хотя и определяется термином эйфория, однако не имеет ничего общего с эйфорией, обусловленной приемом алкоголя, кокаина или морфина, при применении которых возникающее психическое возбуждение влечет за собой интеллектуальные нарушения (нарушение логического образа мыслей, ослабление самокритики, стирание индивидуальности). В отличие от алкоголя, возбуждение, вызываемое бензедрином, не сменяется стадией угнетения и не сопровождается нарушением терморегуляции. В результате широкой рекламы бензедрин с был выпущен в США в свободную продажу, причем без указаний побочных эффектов препарата, его оптимальной дозировки и длительности применения.

Но, уже через несколько лет в отчете американского Совета фармации и химии в 1937 году было отмечено, что его не рекомендуется использовать для борьбы с сонливостью или утомлением у здоровых людей по причине возможной опасности роста артериального давления при длительном употреблении, а также привыкания и зависимости.

Используя опыт химиков и фармакологов США, перед началом Великой Отечественной войны специалисты ВНИХФИ СССР синтезировали фенамин, явившийся одним из наиболее мощных стимуляторов нервной системы, созданных в нашей стране в тот период.

Фенамин - производное адреналина, аналогичный по своей химической структуре, свойствам и токсичности американскому бензедрину. Фе-

намин привлек внимание отечественных ученых малой дозой, устойчивым действием, достаточно продолжительным при правильной дозировке без резко выраженных последствий. В случаях, требующих быстрого и максимального использования резервов организма (но не последних функциональных ресурсов), особенно в условиях ночной напряженной работы, длительных переходов, при работе в условиях кислородного голодания, фенамин при правильной дозировке оказался превосходным средством для преодоления длительного чувства усталости и сонливости. Сравнивая фенамин и кофеин, М.Я. Серейский (1941) выявил определенное различие между этими стимуляторами, а именно более интенсивное и длительное влияние фенамина. При приеме кофеина стимуляция сопровождается чувством известного беспокойства и неприятных ощущений в области сердца, чего нет при фенамине, если же оно и отмечается, то только после первой дозы. Наконец, кофеин, в противоположность фенамину, не оказывает влияния на резистентность к кислородному голоданию. При сравнении фенамина с препаратом кола, не следует упускать из виду, что кола является одновременно и вкусовым препаратом, что следует учитывать при оценке субъективных отзывов о достоинствах препарата кола.

Аналогом фенамина был немецкий препарат первитин (метамфитамин), метильное производное фенамина. Был синтезирован в 1919 году японским ученым А. Огата и стал производиться с 1938 года в Германии фармацевтической фирмой Temmler Werke в Берлине. В дальнейшем, во время Второй Мировой войны первитин широко использовался в качестве штатного психостимулятора в армии вермахта, особенно в авиации, а также в фашистской Японии в огромных дозах для выполнения заданий летчиками-камикадзе. Только за апрель-декабрь 1939 г. в войска было доставлено около 29 миллионов таблеток. Например, в ходе польской кампании 1939 года препарат получали пилоты бомбардировщиков, экипажи подводных лодок, медперсонал, штабные офицеры.

Другим препаратом, рассматриваемым в тот период в качестве средства повышения работоспособности, был пантокрин, изготавливаемый из рогов (пант) различных видов благородного оленя (изюбр, марал, пятнистый олень). Панты наряду с корнем «женьшень», давно являются средством народной медицины Востока и получили широкое распространение в Манчжурии, Китае, Тибете, где использовались при лечении половой слабости, истощении организма и т.д. Первые экспериментальные работы по изучению только что созданного препарата пантокрин в СССР (Бочкарев и Преображенский, Тимофеевский и Масленников) начались в 1929 году.

В 1935 году в Красной Армии препарат пантокрин был испытан на группе лыжников курсантах в условиях лыжного марша протяженностью 35 км, а в 1936 году - с участием группы водителей автомашин в условиях ночного автопробега на 215 км (водители вели машины в противогазах). В результате полученных данных были сделаны выводы: лица, получавшие пантокрин, показали лучшие спортивные результаты по сравнению с кон-

трольными группами, действие пантокринна сказывалось меньшей потерей веса. По психотехническим исследованиям (тесты на внимание и моторику), функциональным дыхательным пробам, по изменению артериального давления, лица, получавшие пантокрин, также показали лучшие результаты. Субъективно при этом отмечалось хорошее самочувствие на лыжном переходе и автопробегах, бодрость, отсутствие вялости и сонливости. Эти данные свидетельствовали об активности пантокринна как тонизирующего средства для обеспечения высокой физической работоспособности, борьбы с утомлением (тонизирующее действие благодаря воздействию на вегетативную нервную систему).

Однако в дальнейшем в Красной Армии пантокрин, как препарат, лишенный резкого стимулирующего действия, и проявляющий свой эффект через значительное время, широкого распространения не получил, но был признан эффективным тонизирующим средством для применения в спортивной практике.

Другие фармакологические средства, использовавшиеся для сохранения и восстановления работоспособности, в довоенный период в СССР широкого распространения не получили.

Литература

1. Белицер, В.А. Повышение работоспособности организма химическими средствами / В.А. Белицер // Архив биологических наук. – 1941. – Т.64. – выпуск 3. – С. 6–13.
2. Бизяева, П.С. Влияние ореха колы на состояние участников лыжного пробега в противогазах Москва-Ленинград (600 км) / П.С. Бизяева // Военно-санитарное дело – 1938. – № 11. – С. 76–78.
3. Борщевский, И. О влиянии ореха колы на основной обмен и физическую выносливость участников лыжного пробега / И. Борщевский, И. Зильберман // Военно-санитарное дело. – 1934. – № 8. – С. 29–32.
4. Васильева, В.В. С 46. К фармакологии бензедрина – фенамина. Предварительное сообщение / В.В.Васильева // Фармакология и токсикология. – 1941. – Том IV. – выпуск 6. – С. 46.
5. Клейн, Э. Эндокринные препараты как тонизирующие средства в условиях марша. Сообщение I. Действие пантокринна на организм лыжников / Э. Клейн, К. Шейнюк // Военно-санитарное дело. – 1935. – № 8. – С. 22–30.
6. Серейский, М.Я. Стимуляторы нервной системы / М.Я. Серейский // Клиническая медицина. – 1941. – № 12. – С.77–87.
7. Субботник, С.И. Влияние колы при лыжном переходе / С.И. Субботник // Военно-санитарное дело – 1936. – № 10. – С.34–37.
8. Тимофеева, А.М. Влияние сульфата фенамина (бензедрина) на показатели углеводного обмена. Экспериментальное исследование. Предва-

рительное сообщение / А.М. Тимофеева // Фармакология и токсикология. – 1941. – Том IV. – выпуск 6. – С. 44–45.

9. Шатенштейн, Д. О применении стимулирующих веществ для повышения выносливости на марше / Д. Шатенштейн, К. Косяков, М. Чиркин // Военно-санитарное дело. – 1936. – № 4. – С. 18–22.

10. Шейнюк, К. Влияние пантокрина на организм водителей машин / К. Шейнюк // Военно-санитарное дело. – 1936. – № 8. – С. 35–37.

11. Яновский, М.В. Орех «Кола» как средство, уменьшающее траты организма / М.В. Яновский. – СПб., 1895. – 46 с.

НАПРАВЛЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ВОПРОСАХ ЛИЧНОСТНОГО САМОРАЗВИТИЯ

И.П. Гомзякова

На современном уровне развития спорта наиболее важные факторы управления тренировочным процессом – прогнозирование спортивных достижений на основе диагностики состояния и изучения индивидуальности личности спортсмена.

На сегодняшний день пределы тренировочных нагрузок в различных видах спорта слишком высоки и достичь результата на основе дальнейшего роста времени и объема тренировок невозможно. Следовательно, поиск потенциала возможен в раскрытии возможности самого человека с точки зрения физиологической, биологической, педагогической, психологической.

Оценивая наиболее актуальные современные подходы, рассматриваемые в педагогике и психологии взаимодействия тренера и спортсмена, учителя и ученика в центр внимания попадает проблема гуманизации в обучении и воспитании.

Принцип гуманизации (И. Алексашина, Н.Б. Крылова) прежде всего диктует такие подходы которые основаны на учете и диагностики личности. Научная и методическая литература весьма полно раскрывает различные подходы изучения личности с точки зрения учета индивидуальности. Гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс) рассматривает личность как развивающуюся систему, особенность которой – стремление к саморазвитию и самореализации.

Наши исследования показали, что изучение и применение различных типологических методик весьма эффективно для формирования компетентности будущего специалиста в вопросах диагностики личности. Именно потому, что на практике дело обстоит хуже. Опросы действующих тренеров и будущих специалистов показывают, наличие интереса к различного рода методикам, но не применение их в профессиональной дея-

тельности. Диагностика личности, по словам самих специалистов, осуществляется на уровне интуиции, действительно, будущий тренер-специалист, прежде всего, руководствуется собственным опытом, интуицией, мнением коллег в оценке индивидуальности личности спортсмена.

Изучение литературы по различным направлениям данных исследований явилось основанием для акцентуации внимания на вопросах более глубокого понимания механизмов проявления личности. Логика исследования ориентировала наше внимание на вопросы саморазвития личности на основе применения диагностических методик. В научно-исследовательской и методической литературе проблеме саморазвития личности отводится особое место.

Идея саморазвития и самореализации личности, как отмечает А.А. Реан, является основной и чрезвычайно значимой для многих современных концепций о человеке (А. Брушлинский, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм и др.). Кроме того, потребность в саморазвитии, самоактуализации есть основополагающая составляющая зрелой личности, стремление к самосовершенствованию и самореализации представляют ценность сами по себе, являясь не только показателями личностной зрелости, но и одновременно условием ее достижения. В психологической литературе теория и практика развития личности раскрыта в трудах Б.Г. Ананьева, А.В. Петровского, Б.Ф. Ломова, В.С. Мерлина и др.

Акмеологический подход раскрывает вопросы развития личности с точки зрения ее самостоятельности. Активность личности в этом случае рассматривается с позиции личностно-деятельностного подхода.

Б.Г. Ананьев считал, что индивидуальность развивается на основе взаимосвязи особенностей человека как личности и как субъекта деятельности. Решающую роль играет деятельность, рассматриваемая со стороны характеристик, присущих природе человека, познания им мира и самовыражения в обществе. Анализ вариантов взаимосвязи между индивидуальным, личностным и деятельностными характеристиками человека показал понимание деятельности как производной от личности (А.А. Бодалев, Л.А. Рудкевич, Ю.А. Гагин).

В педагогических, психологических и акмеологических исследованиях отводится значимая роль самовоспитанию личности, как основы ее развития и реализации; профессиональному самовоспитанию учителя. Успешность и результативность самовоспитания обусловлена осуществлением таких видов деятельности как самопознание, самоанализ личности и ее деятельности. Здесь же следует отметить, по мнению Ю.А. Гагина, самовоспитание остается не распространенным из-за слабости и неразработанности приемов, которые не ориентированы на развитие личности.

Личностное саморазвитие – это деятельность по реализации себя, требующая мотивационно – ценностных ориентаций, акцентируя потребность – состояться личностью. Личностное саморазвитие включает компоненты: самопознание, самообразование, самообучение, самовоспитание.

Анализ содержания компонентов саморазвития позволил определить, что в структуру личностного саморазвития, в качестве базовых составляющих, входят компоненты, обеспечивающие диагноз, анализ, прогноз. Относятся к ним самопознание, самоанализ и самопрогноз, которые можно объединить понятием самодиагностика.

Таким образом, понятие личностное саморазвитие – это деятельность по целенаправленному самосовершенствованию, базирующаяся на диагнозе, анализе, прогнозе развития личностных, профессиональных качеств, а также направленности на их самовоспитание и самореализацию.

Исследование от индивидуальности к типологии, к саморазвитию, к деятельности по саморазвитию однозначно показало, что необходим некий учет самого себя или других, на основе учета собственных особенностей.

Таким образом, результаты указали, что учет типологических особенностей личности, дальнейшая деятельность с собственной личностью или с личностью обучаемых осуществляется, продолжается и в тоже время базируется на основе еще более тонких составляющих. Такими составляющими мы определили биоритмологические особенности личности.

Основанием для таких выводов, безусловно, явились работы В.И.Шапошниковой, которые пытаются раскрыть различные стороны жизни человека, его особенности с точки зрения биоритмологии. Одним из важных фактов выявленных автором является знание о том, все процессы в организме протекают с удивительной точностью. Ритм играет огромную роль во всей жизнедеятельности организма. Основным признаком ритмических процессов является их повторяемость. Биологический ритм – это упорядоченное во времени и предсказуемое изменение биологического процесса (Шапошникова В.И., 1984). Биологические ритмы – это фон, на который накладываются периодические колебания факторов внешней среды.

По данным научной литературы анализ ритмов человека осуществлялось в различных направлениях:

- ритмы физиологических процессов (Ф. Браун, Э. Бюнинг, А.М. Вейн, А.Д. Соловьева и др.);
- планирование и отбор в спорте (В.А. Булкин, А.В. Волков, Р.Д. Дибнер и др.);
- соревновательная деятельность и работоспособность (С.Г. Харабуга и др.)

Однозначно, что данные знания имеют практическую значимость в различных областях педагогической практики и в области физической культуры и спорта:

1. Прогнозирование результата;
2. Прогноз состояния;
3. Управление и учет тренировочным процессом;
4. Диагностика особенностей личности.

Так как, направление нашего дальнейшего исследования это рассмотрение типологических особенностей личности с учетом их биоритмологических показателей и особенностей их проявления, то изучение трудов Н.А. Агаджанян, Н. Пэрна, В.И. Шапошниковой и др., позволили разработать график биоритмов человека. На основе которого, возможно ведение дальнейших исследований биоритмов человека в различных направлениях и в различных областях практики. Содержание разработанного графика основано на знании о том, что человеку свойственны определенные ритмы и известна их продолжительность такая как, 23-дневный цикл, 28-дневный цикл, 33-дневный цикл.

Таким образом, нами была сформулирована следующая рабочая гипотеза: предполагается, что анализ биоритмологических данных личности, позволит выявлять ее типологические особенности и характеристики, и может явиться основанием для дальнейших разработок направления исследования формирования компетентности в вопросах личностного саморазвития.

РЕГИОНАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Е.В. Говердовская

За последние десять лет система российского образования претерпела значительные изменения. Автономия образовательных учреждений, получившая развитие в соответствии с Законами «Об образовании» и «О высшем и послевузовском профессиональном образовании», предоставила учебным заведениям различного уровня возможности для гибкой адаптации к запросам и потребностям всех пользователей образовательными услугами¹. Образование является основным ресурсом развития общества и рассматривается во многих странах как решающий источник экономического роста, как инструмент смягчения экономического неравенства и как средство борьбы с безработицей. Кроме того, образование дает обществу большие социальные блага: снижение уровня преступности, воспитание этнической и конфессиональной толерантности, ослабление напряженности в межнациональных отношениях. Система образования превращается в приоритетную, ведущую сферу государственной политики.

В ситуации социальной нестабильности вопросы модернизации образования зачастую оказываются в противоречивом отношении к региональным стратегиям образования, что особенно характерно для регионов с повышенной этноконфликтностью. Эти вопросы привлекают внимание не только отечественных, но и зарубежных исследователей [1]. Опыт России,

¹ Федеральный закон «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» от 22.08.96 № 125 ФЗ с послед. изменениями и дополнениями. Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92 № 3266-1 с послед. изменениями и дополнениями.

оказывается, диалогически связан с опытом интеркультуральных стратегий понимания в Восточной Европе. При этом особенно остро противоречия наличествуют там, где с различной силой представлены конфликтно-генные процессы в сложных геополитических границах региона.

Анализируя такие ситуации, надо исходить из положений о том, что конфликтно-генные регионы, с одной стороны, отличаются принципиальными особенностями, а с другой – поддаются определенной *типологии* и обобщающему взгляду. Так, было бы ошибкой считать, что ситуация вокруг Кавказа – это исключительно российская особенность, хотя Кавказ обладает уникальным геополитическим статусом, общегеографическим положением и ландшафтом. Особенности «кавказской субрасы» свойственны, к примеру, и средиземноморской субрасе, у которых существуют общие характеристики материальной и духовной культуры, несмотря на проживание в разных регионах [2]. Это же в полной мере относится к традиционной и современной системам воспитания, которые в таких регионах особенно актуально соотнесены с общим планом существования людей и социальными институтами.

В принятой Европарламентом «Хартии регионализма» регион определен как локальное гомогенное пространственное образование, имеющее физико-географическую, этнокультурную, языковую, экономическую и историческую общность. Существенное противодействие развитию образования может оказывать высокая социально-этническая и религиозная конфликтность региональной ситуации. В России региональный вопрос весьма специфичен: он вбирает в себя исторические особенности развития государства, масштабность и разноплановость региональных различий и трудности переходного периода современного общества [3]. Региональные приоритеты должны учитывать уровень экономического развития региона, отраслевую структуру его экономики, демографические особенности, и в целом, социокультурную динамику региона [4]. В максимальной степени требование учета региональной специфики относится к сфере образования, тем более, что образование активно смыкается с повседневностью, где задействованы *«альтернативные способы познания мира (религия, искусство, иррациональные представления)»* [5]. В напряженной сфере конфликта многие положения могут оказаться полностью лишены возможности реализации и утрачивают исходные конструктивные положения. Чрезвычайно значимым в этой ситуации оказывается учет *социально-антропологического* качества образовательной среды в регионе. Исследование образования особенно в регионе с межэтнической напряженностью, каким постоянно является Северный Кавказ, является актуальной задачей философии образования [6].

Вопрос об ориентирах образования и воспитания глубинно связан с представлениями о месте человека в мире и в истории, вере и знании – в конечном счете, с осмыслением вопросов существования и судьбы [7]. Проблемы этнической идентичности наложились на эгоцентрическое по-

ведение политических элит и стали формулироваться на языке политической риторики. В этой ситуации только ориентированная на *диалог* философия образования может способствовать созданию жизнеспособных образов настоящего и будущего. Именно философия образования в этом случае играет значимую роль для творческого программирования будущего.

В современной России общественные процессы отмечены возрастанием фактора этничности в социальной сфере, что требует соответствующих корректировок сферы образования и воспитания. В относительно стабильных социальных условиях этническая самоидентификация уступает место более «социализированным» стратегиям конституции идентичности (возрастной, гендерной, политической, профессиональной, классовой и etc.), тогда как при кризисных условиях, реактивирующих наиболее архаические характеристики существования, идентификация по этническому признаку может становиться доминантной. Этнос в сфере образования и воспитания характеризуется как поведенческий стереотип, воспроизводящийся в тех или иных жизненных ситуациях и закрепленный на социально-психологическом уровне. Проблемы мультикультурального существования и культурного диалога становятся актуальными для философии образования.

Сегодня философия образования и воспитание характеризуются предрасположенностью к нравственной и этической проблематике. Можно сказать, что философия образования в конфликтогенной этнической среде стремится выступить в качестве координатора процессов взаимодействия чужого и собственного – реализации субъектами практического, ценностного, нормативного и когнитивного поведения в общем культурном пространстве. Философия образования сближается с теорией интеракционистского действия, цель которого состоит в создании продуктивного обмена значениями, ценностями и смыслами между субъектами.

Национально-этническая, религиозная, социальная пестрота и многоукладность, сложность военно-политической обстановки с особой актуальностью ставят проблему поиска эффективных средств достижения стабильности на Северном Кавказе. При этом предельно разрастается неконтролируемая миграция, потоки которой вносят дополнительную напряженность в социальную сферу региона и всей страны. Пропагандируемые стратегии поведения оказываются глубинно связаны с интересами бюрократии и элиты.

Право на образование может быть радикально затруднено именно вследствие этноконфликта, когда сам доступ к образовательному учреждению оказывается невозможным. Важно иметь в виду также то, что в регионах существует внутренняя этническая стратификация, которая *«самым тесным образом связана с другими признаками социального статуса – доходом, уровнем образования, профессией и т.п.»*[8]. Равным образом религиозные предписания также могут оказывать определяющее запретительное действие при выборе учебного заведения или профессии.

В системе регионального образования многие общие положения и противоречия получают весьма существенные дополнительные оттенки и смыслы, с которыми нужно считаться в практике обучения и преподавания. К примеру, актуализируется общий вопрос о «феминизации» образования. И хотя в специальных исследованиях регионального образования делается вывод о том, что драматические суждения о «*феминизации педагогической деятельности доказательных оснований не имеют*» [9], тем не менее должна быть учтена такая характеристика этнокультурной ситуации, как «андроцентризм». Это связано в значительной степени с ориентированностью на мужчин в повседневной и общественной жизни, где мужчина является главным действующим лицом [10]. В ситуации, когда образование нередко становится «политически» престижным, эта региональная «гендерная» характеристика, несомненно, существенно влияет на определение стратегий подготовки кадров для сферы образования.

Можно сказать, что, в конечном счете, универсальные права человека способны оказаться не более чем декларацией (юридической фикцией), и они становятся нормами права и образования лишь в результате их «перевода» в контекст конкретной культурно-исторической и этнополитической ситуации [11]. Чрезвычайно значимым в этой ситуации оказывается учет соотношения социально-антропологического и этнокультурного компонентов образовательной среды в научных центрах и регионах.

В последнее время вопрос о качестве образования конструктивно соотносится в этнокультурных исследованиях с вопросом об особенностях дискриминации в сфере научного творчества и производства. Имеет смысл непосредственно связывать вопросы качества и модернизации образования с функционированием гуманитарного знания. Стратегия образования неотделима от культурного контекста: этническое неприятие, первично возникающее на уровне этнической психологии, способно получать в гуманитарном знании соответствующее рационализированное подкрепление. Долгосрочная этническая память может быть актуально связана с противодействием этнических стереотипов негативной направленности, которые способны перерасти в конфликт, и которые, тем не менее, получают статус позитивно доказанных положений [12]. В процессах формирования и функционирования научного знания и в самом гуманитарном дискурсе может быть «*актуально представлен национализм как теоретическое понятие, исследовательский инструмент*» [13]. Дело в том, что современное общество – это общество стремительного обмена информацией, и оно имеет соответствующую систему обучения и образования: «*под влиянием информационных и коммуникационных технологий процесс обучения становится более динамичным, информационно емким, а все возрастающие скорости средств доставки информации делают его распределенным*» [14]. И распределенным, добавим, таким образом, что в самом научном и философско-образовательном дискурсе всегда содержится определенное политическое значение.

Государство стремится сделать образовательное пространство предельно гомогенным: «пронизанность» единой стандартизированной культурой становится условием эффективного функционирования общества [15]. Национализм оказывается глубинно связан с той или иной культурной системой, которой как бы нет дела до особенностей и частностей региона, нужды государства преобладают над региональными. Поэтому проблема модернизации образования должна включать в себя необходимый региональный компонент: *«речь идет о смещении акцентов с модернизации как таковой к специфическим потребностям государства, возникшим после этой модернизации»* [16]. Соответственно, включаемые в научные разработки философии образования и учебные программы позиции должны быть скорректированы с учетом значимости региональных характеристик качества образования. Вопрос качества и модернизации образования в регионе всегда оказывается включен в целостный комплекс культурной политики [17]. Соответственно, модернизация образования как адаптация реальной и виртуальной картин мира к меняющейся реальности осуществляется по самым разным направлениям: создаются новые социальные институты, формируются религиозные, нравственные, художественные и экологические ценности. Постоянно модернизируются институты трансляции ценностей.

Социальные институты образования и массовых коммуникаций с наибольшей активностью используются для формирования картины мира и жизненного мира существования: *«религия, наука и искусство вместе с каналами их распространения – образованием и массовыми коммуникациями образуют мощный комплекс, формирующий картину мира в массовом сознании»* [18]. С общими закономерностями процессов модернизации и повышения качества образования должны быть скорректированы аналогичные специфические процессы в регионах. Надо отметить, что именно региональный компонент может оказаться наиболее деструктивным для проведения комплексных процессов модернизации, что активно влияет, в конечном счете, и на стратегию развития образования.

Своеобразие процессов модернизации на Северном Кавказе не имеет сбалансированности различных сфер социальной жизни. И в этой ситуации может быть выделена закономерность обратно пропорционального отношения уровня модернизации и уровня внутригрупповой активности: *«чем ниже уровень модернизованности этнической общности, тем выше шансы ее представителей на успех в деле самозащиты»* [19].

Процессы ослабления или распада традиционных форм существования («культура стыда») под воздействием вестернизации идут параллельно с усилением идей исключительности и избранности «своих». Это влечет общий рост конфликтности и, прежде всего, это касается сферы межэтнических противоречий.

В последнее десятилетие вопрос об особенностях регионального образования достаточно активно рассматривается в трудах социальных фи-

лософов, социологов, педагогов и политических деятелей [20]. В данной работе этот вопрос затрагивается относительно его постановки и решения в контексте проблемы «образование – конфликт – диалог» [21].

В этом проблемном поле модернизацию и качество регионального образования необходимо рассмотреть, прежде всего, в культурно-исторической конкретности. Должны быть учтены социально-экономические, социально-политические, территориально-демографические и образовательные характеристики жизни региона [22]. Но, прежде всего, требуется исходить из признания повышенной политизации общества и общностей в современном социуме: «налицо тенденция углубленной комплексной детерминации признаков социальных общностей» [23]. Важно понять, что политизация ситуации способна подниматься над этническими характеристиками, и это может быть подтверждено конкретным конфликтологическим анализом ситуации в одном регионе. Основными участниками конфликта в КЧР в 1999 году на первых выборах главы субъекта оказались разные этнические группы, но центральной проблемой явились вопросы политического содержания – доступ к власти, реализация коллективных этнических прав каждого народа. В то же время происходит переструктурирование общества и смена оснований, по которым происходит социальная дифференциация. Возникают новые общности с повышенным энергетическим потенциалом социального поведения, и это означает то, что возможности культурного диалога образовательных программ непосредственно связаны с умением выделить и теоретически понять нетрадиционные основания социального взаимодействия.

Необходимо создание комплекса мер федерального и регионального уровня, призванных привести спонтанную общественную активность новых общностей с централизованными государственными усилиями. Современная модель политизации социальных общностей – как в рамках прежней, так и в условиях новой их функциональной дифференциации – представляет собой отношения координирующей политизации. Соответственно, можно говорить о том, что складывающаяся новая стратегия взаимоотношений может быть эффективной только в случае постоянного внимания к вопросам образовательной политики.

Именно объективное представление темы и аналитическое описание ее ключевых позиций, методов и терминологических универсалий является первостепенным условием исследования *качества образования*. Актуальной задачей определения качества образования во взаимодействии вузов, центров и регионов в контексте модернизации образования становится его комплексное исследование как объективации образов мира и человека в культуре:

- понимание образования как явления культуры и антропопорождающей социальной структуры общества;
- выяснение роли культурно-исторических предпосылок формирования и смены образовательных традиций;

- исследование процесса образования в социально-конфликтном пространстве как средства оптимизации существования;
- изучение роли региональных национально-культурных образов мира и человека в формировании государственного системного образовательного идеала;
- изучение общественной престижности профессии и возможностей трудоустройства после окончания учебного заведения;
- анализ актуальных и потенциальных миграционных потоков, связанных с востребованностью профессии;
- исследование экономических возможностей получения образования в ведущих научных центрах.

Современному обществу остро необходим специалист, способный сохранять интеллектуальную и духовную самостоятельность в мире поколебленных ориентиров и предельной политизации. Поэтому вопрос об ориентирах образования и воспитания глубинно связан с представлениями о месте человека в мире и в истории, вере и знании – в конечном счете с осмыслением вопросов существования и судьбы. Философия образования в этом случае играет чрезвычайно значимую роль для творческого программирования будущего.

В современную эпоху усиливается интерес к политической и экологической этике, этике свободных профессий, этическим вопросам семьи и воспитания, психологии и этике преодоления этноконфликтов, биоэтике, медицинской этике. При этом важно учитывать именно региональный опыт этической и нравственной жизни, который мог бы актуально воздействовать на оптимальный выбор профессии при поступлении в вуз и способствовать органичному усвоению знаний на основе традиций. Выстраивая стратегию перспектив взаимодействия вузов с регионами России в контексте инновационных технологий образования, следует исходить из общей установки на создание интеркультурального пространства образования, в котором вопросы мировоззрения сближаются с организацией конструктивных социальных действий.

Анализ языков политики и политической философии, а также художественного и массового сознания говорит о том, что общественное сознание эпохи приобретает черты равнодушия, индифферентности или неприязни между отдельными позициями, а в ряде случаев тяготеет к терроризму. Философский анализ понимания *чужого* и *собственного* может дать возможность построить единое поле понимания разных образов мира, общим для которых будет переход идеи *чужого* в идею *другого*. В качестве определяющих параметров могут выступать следующие позиции:

- социально-воспитательные действия могут быть успешными лишь в случае, когда они совершаются в постоянной соотнесенности с традиционным укладом жизни и поведения;

– поиск национальной идентичности не сопровождается пропагандой действий, связанных с экстремизмом и социальной нетерпимостью (классовые враги, враги-соседи, непримиримые чужие и etc.);

– философствование с необходимостью включает в себя постоянную отсылку к социальной практике воспитания;

– внимание к философским образам мира предполагает обращение к неповторимому опыту традиционной жизни каждого сообщества;

– философский анализ соотношения чужого и собственного с необходимостью дополняется социологическими, идеографическими, лингвистическими и социально-психологическими исследованиями для определения реальных социально-культурных структур и образований поведения.

Интенция философии образования в данной ситуации совпадает с усилиями других гуманитарных наук понять «дух времени» в его отношении к проблеме стабильности и смены общественных систем в ситуации мультикультурализма. Собственное и чужое должны анализироваться на фоне современных этнокультурных конфликтов и социальных проектов, что придает исследованию социально-проективный характер.

В ряде случаев можно говорить о том, что в ситуации мультикультурализма имеет место скрытое или даже явное усиление фундаментализма, принимающего, однако, вид фундаментализма фрактального, частичного, выписанного поверх «воли к власти» малых групп, манифестирующих эту волю в социальное тело через стратегии террористические и демагогические, соотносимые, прежде всего, с этнорегиональными действиями. Национальные и этнические характеристики оказываются, в конечном счете, связаны с жестко поляризованными идеологическими определениями. Идея этноцентризма соединяется с идеей исключительности в области экономики, культурной традиции или интеллектуального богатства. В этой ситуации философия образования может соединять различные философско-антропологические и культурно-этнические образы мира.

Содержательный интерес стратегий воспитания должен с необходимостью обратиться к вопросам качества жизни, этики повседневности и экологической этики. Необходим анализ не только конструктивных, но и деструктивных процессов современности.

Обобщающие положения связаны с пониманием современной философии образования и воспитания в регионе как создание диалогического поля понимания. Смысл воспитания состоит в том, чтобы, не впадая в иллюзии, дать возможность человеку проживать жизнь как свободный выбор быть среди других. В этой ситуации необходимо проведение идеографических исследований (на материале философских текстов, педагогической и политической литературы, прессы и др.) понятийных универсалий (*своего/чужого/другого/иного*). Современность нуждается в обобщающей герменевтике философии образования и диалоге. Актуальные темы культуры детства глубинно соотношены с противоречиями культуры, что неотделимо от вопросов гражданского устройства общества, власти, вынужденной ми-

грации и криминогенной обстановки, что свойственно конфликтным регионам. С особой интенсивностью противоречия существования проявляются в региональных социальных и этнических конфликтах, соединяющих в себе общие и специфические черты конфликтных ситуаций. Отметим, что чрезвычайно значимая в конфликтных ситуациях этническая идентичность является одним из наиболее стабильных и константных факторов формирования субъективности и исходных представлений личности ребенка [24]. Напряженные отношения возникают в сфере власти, социальных коммуникаций и сфере образования, что предполагает необходимость комплексного социально-философского понимания феномена детства в ситуации этнического конфликта, тем более что многолетний социологический мониторинг показывает неуклонное превращение практически всех типов конфликтов в этнополитическое противостояние.

Для оптимального формирования программ образования и воспитания чрезвычайно важны: социокультурный фактор, особенности социальной организации, уровень модернизированности, глубина традиционализма этнической общности. Исследование образования в регионе с межэтнической напряженностью является актуальной задачей философии образования [25].

Мифологическое в культуре теснейшим образом пересекается с антропологическим смыслом детства, тем более что мифологическая окраска придает предельную энергетическую напряженность политико-идеологическим отношениям и установкам конфликтующих групп. В реальной ситуации конфликта «естественное» и «культурное» в природе детства переплетены столь тесно, что только при строгом и последовательном социально-философском анализе они могут быть корректно и объективно определены и проанализированы. Уже на уровне «детского» обыденного сознания возникают приобретающие политико-идеологическую значимость представления о неравенстве, что способствует росту отчуждения и противопоставления в межэтнических контактах. Активно задействована в зонах конфликта сфера образования. Можно сказать так, что в современном образовании практически не остается тех мировоззренческих положений, которые в той или иной степени не несли бы в себе отпечаток глобальной конфликтности. Очевидно, что современность отличается значительным стремлением к обособлению позиций, причем пафос мирного сосуществования оказывается серьезно потесненным в сфере реальной социальной практики. Современное мировоззрение оказалось спроецированным на множество этноцентрических позиций, специфически противоречивых как в идеологическом, так и в геополитическом смысле.

Геополитические трансформации страны наложились на трудности «переходного» процесса с достаточно неопределенными социальными и мировоззренческими целями. Этнокультурно и поликонфессионально сконструированные регионы, особенно Северо-Кавказский, оказались в зоне повышенной нестабильности обширного геополитического кризиса.

Угроза территориальной целостности, регрессия статуса страны в мировом геополитическом пространстве, стагнация военно-политического положения, сужение возможностей влияния и помощи регионам – это основные характеристики кризиса геополитической идентичности.

В конфликтогенной зоне и детство оказывается предельно уязвимым: в образовании программы начинают выстраиваться в направлении разных, иногда противоречивых, ценностных и культурных векторов. Однако эти общие соображения не могут быть основанием для пассивной социально-культурной политики в отношении к детству. Опыт показывает, что социально-реформаторские действия могут быть успешными лишь в случае, когда они совершаются в постоянной соотнесенности с традиционным укладом жизни и поведения. На уровне государственной геополитики это означает умение вести особую линию дистанцированности от крайностей: на переходной стадии трансформации геополитического пространства, включая региональные образования, эффективной может стать именно линия геополитической «автономности» и диалога.

Поиск национальной идентичности образов детства, – прежде всего, в сфере образования и воспитания – не должен сопровождаться пропагандой действий, связанных с экстремизмом, тем более что тема идентичности имеет глобальное измерение. Внимание к неповторимому опыту традиционной педагогики должно быть дополнено социологическими, лингвистическими и социально-психологическими исследованиями. И одновременно же антропологически ориентированная философия детства может соединять различные философско-антропологические и культурно-этнические образы мира. В этой ситуации социальная философия оказывается связующим полем понимания для этноцентрических представлений. В жизненном пространстве многонациональной Карачаево-Черкесии вопросы образования и воспитания испытывают серьезное воздействие этнополитического характера и связаны с проблемами национальной культурной политики. Положительный региональный опыт может быть диалогически скорректирован с федеральными программами, что может способствовать построению последовательной и взвешенной стратегии воспитания.

Основные цели и задачи образования в современной России видятся в обеспечении исторической преемственности поколений, сохранении, распространении и развитии национальной культуры; воспитании патриотов, граждан правового, демократического, социального государства, уважающих права и свободы личности и обладающих высокой нравственностью; формировании у молодежи целостного миропонимания и научного мировоззрения, развитии культуры межэтнических отношений.

Литература

1. Laihiala-Kankainen S. Reflections on Russian Education: the Ideas of Internationalisation and Nationalisation // Russia: More different than most / Edited by Markki Kangaspuro. - Helsinki, 1999. - P. 88-89.
2. *«Таким образом, на Кавказе соседствуют изолированность и открытость, неуступчивость и дипломатичность, многообразие и единство, и каждая из сторон в какой-то момент может выступить в полную силу, затмевая остальные. ... Именно здесь геополитика вынужденно сбрасывает с себя покровы наносной дипломатической фразеологии и начинает говорить на древнейших языках, подчиненных первобытной грамматике силы и бессилия»* (Империя пространства. Хрестоматия по геополитике и гекультуре России / Сост. Д.Н.Замятин, А.Н.Замятин. - М., 2003. - С. 270).
3. Мамсуров Т.Д. Специфика Российского регионализма // Вестник Российского философского общества. Вып. 1. - М., 2001. - С. 20.
4. Иваненков С.П., Ю.Б.Иванов. Проблема стратегического регулирования регионального рынка труда в Российской Федерации // CREDO new. Теоретический журнал. - 2003. - № 3 (35). - С. 123.
5. Баксанский О.Е. Современные когнитивные репрезентации о мире // Философия науки. Выпуск восьмой. - М., 2002. - С. 295.
6. Важно иметь в виду то, что социальный конфликт обладает познавательным и воспитательным значением: *«Партии постоянно спорят, что надлежит делать, нравится это кому-нибудь или нет. Публичный конфликт и оповещение общественности о недостатках противостоящих сторон порой способны вскрыть подлинные, а не мнимые цели политической активности»* - Маслов Н.А. Социальный конфликт: понятие и роль в индустриальном «генотипе» // Современной гуманитарное знание и социальная практика в поисках новой парадигмы: опыт междисциплинарного диалога. - Йошкар-Ола, 1999. С. 84.
7. *«Воспитание, – справедливо пишет А.Ж.Кусжанова, – этот главный смысловой стержень всей педагогической деятельности – ныне почти повсеместно выталкивается из школьной практики, заменяемый «преподаванием» наук. А потому педагогов у нас в обществе почти не осталось»* - Кусжанова А.Ж. Социальный субъект образования // CREDO new. Теоретический журнал. - 2003. - № 3 (35). - С. 109.
8. Сикевич З.В. О соотношении этнического и социального // Журнал социологии и социальной антропологии. - 1999. Том II. - № 2. - С. 80.
9. Тхагапсоев Х. Г. О проблематике и тенденциях развития философии образования. Проблема регионального в философии образования. - Нальчик, 1997. - С. 29.
10. Темиров С.С. Межэтнический конфликт: проблемы, пути разрешения (культурологический аспект). Социальные конфликты: экспертиза, прогнозирование, типологии разрешения. Этническая и региональная конфликтология. Вып. 18. - Ставрополь, 2001. - С. 427.

11. Честнов И.Л. Всеобщая декларация прав человека и реалии конца XX века // Всеобщая декларация прав человека и правозащитная функция прокуратуры. Международная научно-практическая конференция. Тезисы выступлений. - СПб., 1998. - С. 126.

12. Панеш Э.Х. Этническая психология и межнациональные отношения. Взаимодействие и особенности эволюции. (На примере Западного Кавказа). – СПб., 1996. - С. 17-18.

13. Попова В. Онтология дискриминации в исследовании наций: социальная обусловленность науки и политические последствия // Этничность и национализм в современном мире. - СПб., 2000. - С. 53.

14. Брановский Ю.С. Информационные и коммуникационные технологии в современном образовании // Метаобразование как философская и педагогическая проблема. - С. 70.

15. Попова В. Онтология дискриминации в исследовании наций... - С. 55.

16. Там же. - С. 58.

17. *«Культурная политика – это вполне определенное воздействие субъекта культурной жизни на культуру с целью сохранения или изменения национальной картины мира или картины мира некоей субкультуры»* (Жидков В. Культурная политика и формирование картины мира // Символы, образы, стереотипы: исторический и экзистенциальный опыт. Международные чтения по теории, истории и философии культуры. № 8. - СПб., 2000. - С. 52.

18. Там же. - С. 53.

19. Савва М.В. Особенности сепаратизма на Северном Кавказе // Социальные конфликты: экспертиза, прогнозирование, технологии разрешения. Этническая и региональная конфликтология. Вып.18. - Москва-Ставрополь, 2002. - С. 56.

20. Гражданское образование – путь к демократическому обществу. Материалы международной конференции. - СПб., 1999; Мосолова Л.М. Современный цивилизационный процесс, проблемы актуализации традиции этнических культур и образование // Проблемы изучения регионально-этнических культур и образовательные системы. - СПб., 1995; Петровичев В.М. Региональное образование. - Тула, 1994; Субетто А.И. Качество непрерывного образования в Российской Федерации: состояние, тенденции, проблемы, прогнозы (опыт мониторинга). - М.-СПб., 2002; Тхагапсоев Х.Г. О проблематике и тенденциях развития философии образования. Проблема регионального в философии образования. - Нальчик, 1997;

21. Гожев К.М. Образование-конфликт-диалог. Монография. - Черкесск, 2002.

22. «В постперестроечный период ухудшилось материальное положение большинства жителей республики, произошла резкая поляризация на бедных и богатых, возникли диспропорции в развитии различных районов КЧР с разным национальным составом, разрушились традиционные мето-

ды хозяйствования» - Щербина Е.А. Этнические процессы в Карачаево-Черкесской Республике: конфликтологический анализ и вопросы регулирования // Социальные конфликты: экспертиза, прогнозирование, технологии разрешения. Вып.18. Этническая и региональная конфликтология. - Ставрополь, 2001.- С.434.

23. Стризое А.Л. Политика и общество: социально-философские аспекты взаимодействия. - Волгоград, 1999. - С. 248.

24. См.: более подробно: Гожев К.М. Феномен детства и противоречия культуры // Философия детства и социокультурное творчество. Материалы X Международной конференции «Ребенок в современном мире. Культура и детство». - СПб., 2003. - С. 180-183.

25. Горячева С.П. Стратегические ресурсы страны в современной социокультурной ситуации // Теория и практика образования в контексте отечественной культуры. - СПб., 2001. - С. 15-17.

МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

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

В.Н. Григорьева, кандидат медицинских наук, доцент

Постановка проблемы. Проблема повышения эффективности используемых в лечебной физической культуре студентов оздоровительных технологий является актуальной, поскольку ЛФК являются инструментом гармонизации личности, преодоления негативных последствий гиподинамии студентов. Вместе с тем, качественные критерии исследований данной проблемы до сих пор остаются широко вариативной величиной, что обусловлено сложностью объекта воздействия – человека с отклонениями в состоянии здоровья и кинезиологической депривацией.¹

В системе высшего профессионального образования накоплен положительный опыт использования оздоровительных технологий ЛФК в работе специального медицинского отделения. Проводятся исследования эффективности кинезитерапии в лечении студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Вместе с тем, остаются недостаточно изученными вопросы, характеризующие организационную специфику использования ЛФК в системе физического воспитания студентов, не существует единых научно обоснованных подходов к классификации используемых в этой сфере неотехнологий.² Проблемность, сложившейся на кафедрах физического воспитания вузов, ситуации заключается в противоречии между необходимостью повышения эффективности ЛФК, с одной стороны, и отсутствием научного знания, предлагающего кинезиологические технологии

более высокого качества, а также неразвитостью инфраструктуры ЛФК, кадрового дефицита – с другой.

Не удивительно, что ситуация в области здоровья и физического развития студентов вузов на сегодняшний день крайне тревожная. Число студентов, имеющих те или иные заболевания, превышает 35 % общей численности, что указывает на необходимость повышения эффективности именно лечебной физкультуры. В послании Федеральному Собранию 2008 года Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что «огромное число людей молодого возраста имеют хронические болезни, пристрастие к алкоголю, курению, а порой и к наркотикам, что в учебных заведениях надо не только учить, но и воспитывать, заниматься физической и военно-патриотической подготовкой молодежи». Проблему усугубляет недостаточная обоснованность теоретико-методологических основ использования ЛФК в вузах. Сложность ситуации в решении вопросов развития ЛФК в вузах перерастает сегодня в проблему общегосударственной важности, требующую незамедлительного решения.³

Преодоление сложившегося положения связано, как нам представляется, с необходимостью более активного внедрения в практику физического воспитания технологий ЛФК, формирования здорового стиля жизни на основе повышения качества физкультурного образования студентов. Для этого необходимо выделить основные составляющие элементы и определить главные функции ЛФК, реализуемые в системе физического воспитания. Следует переосмыслить сложившиеся критерии и параметры, описывающие состояние здоровья студентов, что позволит разработать группы показателей, характеризующих динамику этого состояния. Понимание роли ЛФК связано с изучением механизма лечебного воздействия кинезитерапии, выявлением причинно-следственных связей.

Целью исследования является анализ путей повышения эффективности ЛФК в системе физического воспитания на основе конверсии мультидисциплинарных кинезиологических технологий.

Результаты исследования. Выявленная проблемная ситуация, отражающая своевременность переосмысления стратегии развития ЛФК в системе высшего образования, предусматривает анализ используемых здесь средств и организационных форм, обоснование мультидисциплинарного подхода к использованию кинезиологических неотехнологий.

Анализ литературы по данной проблематике показывает сложность, многомерность и неоднозначность интерпретации как самого понятия «лечебная физическая культура», так и основанного на них лечебного процесса. ЛФК рассматривается как здоровьесформирующая субкультура – специфический сегмент физической культуры, функционирование которого связано с лечением, восстановлением трудоспособности после болезни и повреждений различного происхождения и профилактикой заболеваний разных групп населения средствами физической культуры. Она позиционирована здесь как межотраслевая и междисциплинарная дисциплина, в

основу которой заложена интеграция парадигмы медико-биологических знаний и педагогических наук.

Когда говорят о содержании ЛФК в системе высшего профессионального образования, то рассматривают ее как учебно-практическую дисциплину, изучающую теоретико-методические основы использования средств ЛФК в профилактике и лечении различных заболеваний студентов. По содержанию ЛФК личностно ориентирована и глубоко структурирована. В рамках этой дисциплины разрабатываются оздоровительно-профилактические методики, используемые на различных этапах лечения и реабилитации студентов. Достигаемая при этом интеграция биосоциальных, физиологических, гигиенических и педагогических знаний, с современными достижениями клинической медицины, расширяет кругозор студентов, готовит их к применению полученных знаний, умений и практических навыков в самостоятельных занятиях. ЛФК является, таким образом, не только лечебным, но и педагогическим процессом, поскольку в ней необходимо активно-сознательное участие самого студента, страдающего тем или иным заболеванием. Ее социальное значение и гигиенические характеристики определяются оздоровительным воздействием на организм студентов, где социальный и биологический аспекты реализуются в интегральном единстве. Имея общие принципы, средства и оздоровительные методики, она тесно связана с адаптивной физической культурой.⁴

ЛФК как наука представляет собой совокупность теории физической культуры и ЛФК, концепций, принципов, стратегий в сфере физической культуры, а также общенаучного и специального предмета формирования здоровья человека, а также экономики и организации труда, трудовой мотивации, социально-трудовых и правовых отношений.

В системе медицинской реабилитации ЛФК позиционирована как метод комплексного лечения, ориентированный на нозологический принцип по наиболее важным заболеваниям и органно-системный подход при дифференциации частных вопросов. Нормативно ее содержание регламентировано государственными образовательными стандартами по таким направлениям подготовки как, «Здравоохранение, гуманитарные и социальные науки» и специальностям 060101 «Лечебное дело», 060103 «Педиатрия», 032100 «Физическая культура», 032101 «Физическая культура и спорт», 032102 «Адаптивная физическая культура».⁵

В программу ЛФК студентов вузов входят следующие образовательные модули:

- 1) общие основы ЛФК (характеристика метода ЛФК, клинко-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений, показания и противопоказания к назначению ЛФК, средства, методы и формы ЛФК, двигательные режимы, характеристика физических упражнений, правила проведения занятия лечебной гимнастикой, организация ЛФК в системе физического воспитания студентов, оценка эффективности применения ЛФК в комплексном лечении);

2) ЛФК при заболеваниях системы кровообращения (при ишемической болезни сердца – инфаркте миокарда и стенокардии, артериальной гипертензии и заболеваниях миокарда – гипертонической болезни, ревматизме, приобретенных и врожденных пороках сердца, недостаточности кровообращения, при заболеваниях системы кровообращения; функциональные тесты сердечно-сосудистой системы, оценка ЭКГ при расширении двигательного режима больных инфарктом миокарда);

3) ЛФК при заболеваниях органов дыхания (острой пневмонии, острым и хроническом бронхите, бронхиальной астме, хронических неспецифических заболеваниях легких, нагноительных процессах в легких; функциональные обследования больных при занятиях ЛФК);

4) ЛФК при заболеваниях суставов (ревматоидном артрите, подагре, деформирующем остеоартрозе;

– органов пищеварения (хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах, дискинезии желчных путей и желчнокаменной болезни);

– болезнях обмена (нарушении жирового, углеводного и белкового обмена);

5) ЛФК при заболеваниях нервной системы (при поражениях головного мозга, гемипарезах и гемиплегиях, энцефалитах и энцефаломиелитах, детских церебральных параличах;

– при заболеваниях и травмах периферической нервной системы (радикулитах, неврите лицевого нерва, травм периферических нервов, дегенеративно-дистрофических поражениях позвоночника);

6) ЛФК в хирургии (оперативные вмешательства при заболеваниях органов брюшной полости, при заболеваниях легких, сердца и сосудов);

– ЛФК в травматологии (внутрисуставных переломах, диафизарных переломах костей, повреждениях сухожилий кисти и пальцев, сухожильно-связочного аппарата голеностопного сустава, повреждении позвоночника и таза);

– ЛФК в ортопедии;

7) ЛФК в акушерстве (при нормально протекающей беременности, беременности, осложненной заболеваниями сердечно-сосудистой системы, физические упражнения при родах и в послеродовом периоде;

– ЛФК в гинекологии (пред– и послеоперационном периоде, воспалительных заболеваниях женских половых органов, функциональной недостаточности мышц тазовой диафрагмы и опущении внутренних женских половых органов, аномалии женских половых органов);

– врачебный контроль в физическом воспитании и спорте (антропометрические обследования, оценка сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной нервной и прочих систем), врачебно-педагогические наблюдения, оценка эффективности ЛФК и медицинское обеспечение соревнований.¹¹

Как видим, парадигма знаний в данной области развивается в трех основных направлениях: 1) на теоретическом уровне, связанным изучением механизмов лечебного воздействия физических упражнений в восстановительном лечении; 2) на практическом уровне, нацеленным на разработку инновационных оздоровительных технологий в поддерживающей и профилактической терапии; 3) на клиническом уровне, обеспечивающем исследование и оценку эффективности их действия.¹² Здесь используется комплекс современных исследовательских методов – физиологических, клинических и педагогических, включая теоретический анализ и обобщение, математическую обработку полученных результатов.

Единство теории и практики позволяет применять достижения и ценности ЛФК в медицинской реабилитации студентов, страдающих различными заболеваниями, где она все больше срастается с биологическими, социальными, физиологическими, гигиеническими областями знаний. Однако процесс интеграции вовсе не исключает дальнейшую углубленную разработку дифференцированных методов ЛФК.

Как вид управленческой деятельности ЛФК состоит из функций и задач, регламентированных в зависимости от уровня организационной системы физической культуры.

Рассматриваемые аспекты понятия «лечебная физическая культура» тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и создают в совокупности целостную систему, где объектом изучения становятся динамика здоровья студентов. Эта совокупность элементов, в свою очередь, состоит из отдельных направлений научной и практической деятельности, функций и лечебно-педагогических задач, регламентированных в зависимости от условий функционирования ЛФК в системе высшего профессионального образования. Наиболее полно здесь раскрываются лечебно-профилактические функции ЛФК, обеспечивающие не только лечение заболеваний, но и гармонизацию личности, нормализацию психофункционального состояния, повышение уровня умственной и физической работоспособности студентов.⁶

Целью здоровьесформирующей стратегии ЛФК является укрепление, профилактика и поддержание здоровья студенческой молодежи. Основу содержания кинезиологических методик составляет строго ориентированная по целям воздействия, дозированная двигательная активность – главный биостимулятор функций организма студентов. Напомним, что следствием вынужденной депривации двигательной активности, связанной с заболеванием, является снижение массы и плотности костной ткани, выделение из нее жизненно необходимых минеральных веществ – кальция, что приводит к возникновению остеопороза, остеохондроза, сколиоза, лордоза, кифоза, плоскостопия, артрозов.⁷

Недостаточная двигательная активность приводит к уменьшению мышечной массы тела, к изменению микроциркуляции мышечных волокон, усилению катаболических процессов. На фоне ментальных перегрузок

гипокинезия приводит к дестабилизации и нарушениям в соотношении важнейших гомеостатических констант, а также возникновению предпатологических и патологических состояний, которые можно предупреждать и лечить дозированной двигательной активностью.⁸

В Концепции Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на период 2006-2015 годы», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2005 г. № 1433-р, отмечается в этой связи, что люди активно и регулярно занимающиеся спортом, в 1,5 раза меньше страдают от утомляемости, в 2 раза реже болеют заболеваниями органов пищеварения, в 2,5 раза реже – гипертонической болезнью, в 3,5 раза реже – хроническим тонзиллитом, в 2 раза реже – гриппом, по сравнению с теми, кто этого не делает. Известно, что студенты вузов, занимающиеся физическими упражнениями в специальных медицинских группах в 1,5 – 2 раза чаще участвуют в деятельности студенческого самоуправления, более конструктивно строят свои межличностные отношения как внутри вуза, так и вне его, имеют более широкую базу общественного признания, в меньшей степени испытывают чувство одиночества, что противодействует социальному отчуждению студентов, их самоизоляции.⁹

Использование ЛФК снижает, таким образом, негативное влияние вынужденной гиподинамии на организм студентов, предупреждает осложнения, усиливает защитные реакции во время болезни, способствует развитию компенсаторных механизмов. Подчеркивая медико-социальную значимость мероприятий ЛФК, следует иметь в виду и экономический аспект проблемы, связанный с ускорением сроков реабилитации и возвращения студентов к основной учебной деятельности. Это позволяет с оптимизмом смотреть на возможность развития ЛФК на кафедрах физического воспитания.

Подчеркнем, что в технологиях ЛФК используются те же средства и методы, что и в физической культуре здорового человека – это физические упражнения, гигиенические факторы и природные ресурсы. Их воздействие направлено на основные звенья патогенеза заболевания, повышение экзистенциального потенциала студенческой молодежи.

В основе использования ЛФК лежат результаты экспериментально-клинических исследований, подтверждающие рефлекторный механизм оздоровительного воздействия физических упражнений.¹⁰ Особенностью применяемых в ЛФК ресурсов, отличающей их от средств трудовой и бытовой деятельности, является лечебно-профилактическая направленность воздействия физических упражнений.

Глубокий общечеловеческий смысл ЛФК отражает прогрессивная динамика здоровья, физических способностей студентов и их психо-социального благополучия, отражающая смысл известного афоризма Д. Локка: «*Mens sana in corpore sano*».

Предлагаемый нами мультидисциплинарный подход к формированию комплекса реабилитационных мероприятий позволяет подбирать точечное воздействие на организм студента, не истощая его резервной и компенсаторной функции. Его особенностью является направленное использование физических упражнений, которые ставят больного в условия активного участия в лечебно-восстановительном процессе на всех этапах реабилитации.

Основное содержание ЛФК составляет использование кинезитерапии при лечении таких заболеваний, как остеохондроз позвоночника, грыжи межпозвоночных дисков, сколиозы, артриты и артрозы крупных суставов, а также после травм и операций на позвоночнике и суставах. В ходе лечения систематически, поэтапно восстанавливаются нарушенные функции опорного аппарата, преодолевается боль и страх перед ней и перед движениями, которых боится человек.

Кинезитерапия воздействует на причину развития заболевания опорно-двигательного аппарата, устраняя тем самым все ее проявления. Здесь определяются оптимальная скорость, амплитуда, последовательность движений, набор мышц, необходимых для их реализации, последовательность их включения, а также постуральные синергии, необходимые для удержания равновесия при выполнении движения, и возможные коррекции. Кинезитерапия расширяет связи больного с природными факторами, сокращает сроки реабилитации, способствует адаптации студентов к учебной деятельности, то есть студенты возвращают себе нормальное качество жизни.

При некоторых заболеваниях и повреждениях физические упражнения имеют первостепенное значение в восстановлении строения и функции поврежденного органа, а в период выздоровления – помогают восстановить работоспособность. Уже в фазе планирования двигательного акта, протекающей с участием премоторных зон коры, происходит, по словам Н.А. Бернштейна, «перешифровка с языка пространственно-кинематических представлений, на котором строится первичный проект движения, на язык мышечной динамики». Происходит выбор двигательных программ, необходимых для выполнения заданной цели в определенной конкретной ситуации и необходимого эффекта: тонизирующего влияния, стимулирующего воздействия на трофические процессы, формирования компенсаций и нормализации функций.¹³ Усиление лечебного воздействия ЛФК связано с минимизацией физических воздействий, приближением действующего фактора к патологическому очагу, использованием синдрома-патогенетического подхода к назначению кинезитерапии.

Как метод поддерживающей терапии ЛФК целесообразно использовать на завершающем этапе медицинской реабилитации при достижении устойчивого результата в восстановительном лечении, когда патологические изменения приобрели относительную стабильность.

В качестве метода профилактической терапии ЛФК используется как способ неспецифической профилактики осложнений, вызванных гиподи-

намией и развитием отклонений в системах организма. Здесь реализуется нозологический принцип в лечении заболеваний и органо-системный подход – при дифференциации частных вопросов.

Характеристика физических упражнений и лечебных эффектов. Тонизирующий эффект двигательного действия связан с улучшением функций сердечно-сосудистой системы, усилением функций внешнего дыхания, обмена веществ и процесса пищеварения. Следствием стимулирования функциональной деятельности систем организма является повышение интенсивности биологических процессов и функциональная адаптация больного.

Физические упражнения являются основным лечебным фактором ЛФК. Являясь целенаправленно осознанными действиями, физические упражнения функционально связаны с целым рядом психофизических процессов, с представлениями о действиях (мыслеобразами), с ментальными процессами, эмоциями и переживаниями. Они оказывают всесторонне воздействуют на больной организм, развивают интересы, убеждения, мотивы, потребности, формируют волю, характер, поведение. Физические упражнения являются мощным средством телесного, интеллектуального и духовного развития студентов и систематически используются в решении профилактико-лечебных задач.¹⁴ Учитывая широту их воздействия с вовлечением психических и соматических функций, ЛФК рассматривается как часть комплексного лечения и метод общей, неспецифической, патогенетической и профилактической терапии, обеспечивающих: 1) повышение активности, совершенствование двигательных навыков и физических способностей студентов; 2) восстановление нарушенных болезнью двигательных актов; 3) воздействие на весь организм, ускоряющее ликвидацию патологических процессов, развивающихся на почве заболевания или травмы; 4) стимуляцию регенеративных процессов в тканях на основе улучшения крово- и лимфообращения, обмена веществ); формирование уверенности студентов в своем выздоровлении.

Эффективность упражнений ЛФК на организм студентов обусловлена содержанием, новизной, сложностью, параметрами физической нагрузки; заболеванием студентов и их подготовленности; качественными параметрами занятий ЛФК (профессиональной компетенции преподавателя, оснащенности мест занятий).

Трофическое действие физических упражнений проявляется в улучшении обменных процессов и процессов регенерации в организме. Достижимая при этом компенсация – это устойчивое замещение нарушений, возникших под воздействием болезни функции органа или системы, за счет активизации деятельности неповрежденной части органа, парного органа или другой функциональной системы. Например, происходящее улучшение крово- и лимфообращения при выполнении физических упражнений, способствует быстрому рассасыванию воспалительного экссудата, стимулированию регенеративных процессов в зоне повреждения или ком-

пенсаторным гипертрофиям неповрежденных частей органа. Мышечная система отвечает на воздействия улучшением кровотока, усилением обменных процессов и притока биологически активных веществ к тканям. Физические упражнения активизируют деятельность организма, способствуют повышению функциональных возможностей различных органов и систем, усилению обмена веществ, нормализации пластических и метаболических процессов.

Целостность процесса лечения больного средствами ЛФК достигается при сбалансированном использовании всех ее средств, влияние которых на организм тесно переплетается в гармоничном взаимодействии, согласно холистическому принципу – лечить всего больного человека, а не один патологический процесс.¹⁵

Под воздействием дозированного выполнения специально подобранных физических упражнений достигаются системные сдвиги – происходит восстановление функций, как отдельно поврежденного органа, нарушенного болезненным процессом, так и всего организма, а также образование и закрепление моторных навыков, развитие волевых качеств. Например, ритмически повторяемые упражнения динамического характера для кисти, лучезапястного, локтевого, голеностопного суставов стимулируют деятельность сердечно-сосудистой системы, значительно оживляя периферическое кровообращение, а упражнения для туловища активизируют деятельность дыхательной системы. Показания точечно-целевого использования физических упражнений распространяются не только на хронические, но и на острые периоды травмы и заболеваний при условии прекращения нарастания клинических проявлений.¹⁶ Они выполняются в строго определенных исходных положениях, с заданной амплитудой, скоростью и количеством повторений, ускоряя формирование компенсаций и делают их более совершенными.

К настоящему времени в теории ЛФК определилась следующая классификация физических упражнений:

- по целевой направленности (общеразвивающие, спортивные, рекреационные, лечебные, профилактические, коррекционные, профессионально-подготовительные упражнения);
- по лечебному воздействию - упражнения на восстановление функций (например, подвижности в суставах), упражнения, стимулирующие трофические процессы, функции дыхания, кровообращения и др.;
- по анатомическим признакам (упражнения для развития мышц шей, рук, ног, туловища, брюшной стенки и тазового дна);
- по методической направленности (упражнения на координацию, выносливость, растягивание, равновесие и силу);
- по координационной направленности (упражнения на равновесие, точность, ориентировку в пространстве, дифференцировку усилий, ритмичность движений);

- по биомеханической структуре двигательных действий - циклические (ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах, гребля и т.д.); ациклические (метание спортивных снарядов, гимнастические упражнения, упражнения на тренажерах); смешанные (прыжки в длину с разбега, подвижные и спортивные игры);

- по интенсивности выполнения заданий, характеризующей меру напряженности физиологических функций;

- по исходному положению – упражнения, выполняемые в положении лежа на животе, на спине, на боку, сидя, на коленях, присев и т.д.;

- по характеру активности их выполнения (пассивные, активные, пассивно-активные и идеомоторные);

- по интеграции междисциплинарных связей – художественно-музыкальные, хореографические танцевальные упражнения и др.¹⁷

Содержание практических занятий составляет выполнение комплексов гимнастических упражнений, оказывающих точечно-целевое воздействие на отдельные болевые участки тела. При их выполнении формируются функциональные синергии для отдельных кинематических цепей и их адаптация к вариативным условиям. Использование технологий *innovative learning* обеспечивает гармонизацию взаимодействия опорно-двигательного аппарата и сенсорных систем, повышение качества биодинамических параметров двигательной деятельности студентов. В кейсах целевых заданий предусмотрено широкое использование комплексов специальных упражнений с заданными и вариативными параметрами скорости и темпа кинематической структуры.¹⁸ Как вспомогательные средства, используются упражнения из так называемой лечебной гимнастики – активные и пассивные упражнения, упражнения с сопротивлением, механотерапия и массаж. Оказывая животворное воздействия, они широко применяются в хирургии, ортопедии, гинекологии. Они способствуют развитию временно утраченных силовых способностей, укреплению связочного аппарата, улучшению подвижности в суставах, совершенствованию координации движений.

Особое место в ЛФК студентов занимает группа корригирующих упражнений, направленных на исправление и нормализацию осанки, поскольку правильная осанка обеспечивает полноценное в функциональном отношении взаиморасположение и функционирование внутренних органов и систем. Лечение деформаций позвоночника предусматривает выполнение корригирующих упражнения в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнениями на координацию движений, упражнениями в равновесии и сопротивлении, висами и упорами, упражнениями в метании, а также упражнениями с предметами и на снарядах. Их выполнение в статическом, динамическом и смешанном режимах активизирует функции дыхания (укрепляя дыхательную мускулатуру, увеличивая подвижность грудной клетки), способствует устранению спаек в плевральной полости, предупреждает застойные явления в легких и удаляет мокроту. Они назна-

чаются в до- и постиммобилизационном периоде с целью предупреждения атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости.¹⁹

Статический режим предусматривает выполнение дыхательных упражнений сопряженно с кратковременным напряжением мышц, удержанием гантелей, набивных мячей, гирь, удержанием веса на тренажерах, во время висов и упоров на снарядах. Динамический режим – соответственно с двигательными действиями, улучшающими вентиляцию в различных отделах легких или способствующими акцентированному глубокому выдоху.

Физические упражнения, направленные на развитие гибкости – это различные сгибания в суставах с последующей фиксацией сустава в согнутом положении на протяжении 2–10 с. Их применяют для снятия утомления, при контрактурах, повышенном мышечном тонусе.

Группу идеомоторных упражнений характеризуют мысленно выполняемые упражнения, во время которых в сознании формируются так называемые мыслеобразы реально выполняемых двигательных действий. Они входят в группу упражнений ментального тренинга, сочетающие двигательные действия, выполняемые под фликкерные шумы. Представление о выполнении движений, сочетаемые с пассивными двигательными действиями улучшают трофику опорно-двигательного аппарата и вызывают реакцию со стороны вегетативных органов, усиливая деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Они назначаются при травмах, вялых параличах и некоторых заболеваниях внутренних органов.²⁰

Для пассивных упражнений характерно отсутствие волевого усилия или мышечного напряжения у больного. Они применяются для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур, выполняются с помощью методиста ЛФК. Оказывая сравнительно незначительное физиологическое воздействие на организм больного они создают благоприятные условия для кровоснабжения мышц, повышают обменные процессы в тканях, помогают бороться со скованностью движений (при спастических параличах).

Гидрокинезитерапия – это выполнение физических упражнений в водной среде, обеспечивающей сочетание двигательной активности и температурного фактора. Они назначаются для восстановления функций после травм опорно-двигательного аппарата, сколиозах, остеохондрозах, спондилезах, заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениях обмена веществ. Массирующее действие воды, разгрузка позвоночника, свобода движений в безопорной среде укрепляют мышцы, связки, суставы, усиливают обменные процессы, периферическое кровообращение, глубину дыхания, улучшают сон, аппетит, настроение студентов. Могут быть использованы при параличах и парезах, поскольку в воде облегчаются условия для развития мышечной силы в паретических конечностях.²¹

В группу спортивно-прикладных упражнений входят различные виды ходьбы, бега, плавания, всех видов спорта и прикладных упражнений,

включая прогулки, экскурсии, подвижные и спортивные игры, способствующие восстановлению и совершенствованию сложных двигательных навыков и оказывающие оздоровительное действие на организм больного. Хорошо зарекомендовали себя в практике ЛФК такие виды как «fitness» (с *англ.* быть в форме), «trim» (от глагола to trim – приводить в порядок), «new games» (новые игры – стритбол, пляжный волейбол, флорбол), «green sport» («зеленый спорт» - альпинизм, ориентирование, скалолазание), «move for health» (движение ради здоровья). Они занимают основное место в работе со студентами на специальном медицинском отделении, поскольку более эффективны для развития выносливости студентов, обеспечивают высокие темпы улучшения обменных процессов, являются средством тренировки и выработки компенсаторных механизмов сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В занятиях предусмотрено широкое использование комплексов специальных упражнений с заданными и вариативными параметрами скорости и темпа кинематической структуры. Рабочие программы аэробной направленности (с низкой - Low impact и высокой - High impact нагрузкой) могут быть представлены как в виде модульных программ, обеспечивающих не только повышение мощности гемодинамической системы организма, развитие емкости аэробного механизма энергообеспечения, но и быть частью комплексных занятий, сочетающих различные варианты аэробных и смешанных нагрузок. Повышенная энергоемкость осваиваемых физических нагрузок приводит к устойчивым морфологическим следовым изменениям, повышению мощности важнейших функциональных систем организма, и укреплению иммунных систем.

Формируемая на занятиях ЛФК пролонгированная здоровьесберегающая стратегия проявляет антропоцентрические свойства как некоторая совокупность жизнеобеспечивающих качеств студентов, совокупность их ценностных ориентаций, интересов, убеждений и соответствующих стереотипов двигательной активности, в онтогенезе определяющих динамику структурно-функциональных свойств организма, а также уровень их психофизической работоспособности, адаптационных и иммунных свойств организма.²²

Наряду с физическими упражнениями в ЛФК широко используются такие технологии, как остеопатия (мануальная терапия), массаж, души (пылевой, дождевой, игольчатый, Шарко, подводный и др.), бани (парные и сауны) методы биоуправления (биологической обратной связи), физиотерапевтические методы (электромагнитотерапия, криотерапия, иглорефлексотерапия), в комплексе оказывающие благотворное воздействие на восстановление функции больного органа, ускорение процессов регенерации, снижение сроков депривации двигательной активности. Их использование имеет множество индивидуальных противопоказаний и назначается только врачом ЛФК.

Практическая ценность методов остеопатии заключается в ранней диагностике и устранении дисфункций того или иного органа или системы организма, устранении дискомфортных состояний.

Массаж использует местное и рефлекторное действие дозированных механических раздражений участков тела специальными приемами, выполняемыми руками массажиста или специальными аппаратами. Под их воздействием возрастает не только сила и работоспособность мышц, но и повышается подвижность в суставах, связках и сухожилиях. Массаж способствует увеличению скорости восстановительных и анаболических процессов в мышцах. Благоприятное влияние массажа на сердечно-сосудистую систему связано с расширением сосудов кожи и раскрытием добавочных капилляров, что способствует улучшению венозного тока и облегчению работы сердца.

Закаливающие процедуры связаны с воздействием на организм пониженной или повышенной температуры воздуха, воды, атмосферного давления, солнечной радиации для повышения резистентности. Устойчивый лечебный эффект достигается при обязательном выполнении требований ряда педагогических принципов:

- 1) принципа систематичности и регулярности занятий;
- 2) принципа индивидуализации, предусматривающего индивидуальный подбор средств ЛФК;
- 3) принципа оптимального соответствия, предусматривающего регуляцию содержания двигательной активности при достаточной интенсивности воздействия, постепенно нарастающей дозировки, адекватных характеру заболевания и текущего состояния больного;
- 4) принципа экономизации, предусматривающего получение максимального оздоровительного эффекта при минимальных энерготратах студентов;
- 5) принципа максимизации, обеспечивающего максимальную устойчивость прогрессивных сдвигов под влиянием физических упражнений; создание благоприятной психоэмоциональной развивающей среды.

Учет требований рассмотренных принципов обеспечивает мобилизацию резервных факторов организма, способствует гармонизации условно-рефлекторной деятельности.

С помощью вербальных методов разъясняется животворная роль физических упражнений и способ их выполнения, определяется конкретное задание, осуществляется руководство действиями, даются оценки качества их выполнения и справляются возникающие ошибки.

Реализация требований принципа наглядности осуществляется при использовании методов, обеспечивающих восприятие изучаемых двигательных действий. Это непосредственный показ упражнений, зрительный контроль перед зеркалом, демонстрация наглядных пособий, плакатов и схем, создание представлений о темпе (с помощью метронома) и амплитуды движений (с помощью специальных приспособлений). Так называемое

«прочувствование» движений связано с совершенствованием мышечно-суставного чувства при пассивном их выполнении и с помощью тренажеров с обратной биологической связью.

В группе методов ЛФК основное место занимают метод строго регламентированного упражнения и игровой метод. Первый используется при выполнении гимнастических и спортивно-прикладных упражнений с учетом состояния больного под руководством инструктора ЛФК. Он позволяет точно дозировать воздействие на организм, эффективно обучать двигательным умениям и навыкам, а также совершенствовать их. В ходе выполнения упражнений инструктор управляет действиями занимающихся, регулируя физическую нагрузку. При самостоятельных занятиях больной руководствуется лично ориентированной программой ЛФК.

Данный метод имеет три варианта: 1) метод повторного упражнения используется, главным образом, при выполнении гимнастических упражнений, повторяемых без существенных изменений структуры двигательных действий; 2) метод интервального упражнения наиболее часто используется в циклических упражнениях – дозированной ходьбе, беге, плавании, когда прохождение определенных отрезков чередуется интервалами отдыха; 3) метод круговой тренировки предусматривает повторение различных упражнений на специально оборудованном месте, когда занимающийся последовательно переходит с места на место по кругу.

В основе игрового метода заложена игра, когда действия студентов детерминированы определенными правилами, а движения не подлежат строгой регламентации. В чередовании малоподвижных, подвижных и спортивных игр проводится как отдельная часть, или все занятие. В виде специальных занятий проводятся спортивные игры (волейбол, настольный теннис, городки). Этот метод показан в стадии выздоровления, а также в тех случаях, когда необходимо оказать общее воздействие на организм, повысить эмоциональный тонус студентов.

Эффективность занятий обусловлена следующими правилами их организации. При использовании всех методов первостепенное значение имеет дозировка нагрузки и сочетание ее с отдыхом. Подбор средств должен обеспечить комплексное воздействие на весь организм, с учетом их характера, срочного и отложенного эффектов, исходного положения, которые должны соответствовать общему состоянию студента и его физической подготовленности.

Важным условием осуществления физической тренировки является адекватность нагрузки возможностям студента. На первых этапах реабилитации необходимо использовать общетонизирующие и специальные гимнастические упражнения, и в меньшей степени – спортивно-прикладные. При организации занятия важно соблюдать принцип постепенности и последовательности повышения и снижения физической нагрузки, ориентируясь на так называемую «физиологическую кривую» моторной плотности занятия. Интенсивность физических упражнений может быть малой, уме-

ренной и максимальной. В ряде случаев правильно выбранная физическая нагрузка обеспечивает полный терапевтический успех, приобретая ведущее или вспомогательное значение в комплексном лечении больных.

Для предупреждения перенапряжения необходимо соблюдать принцип чередования нагрузки на различные мышечные группы, а также уделять внимание положительным эмоциям в занятиях. К упражнениям малой интенсивности относятся двигательные действия, обеспечиваемые локальными мышечными группами, выполняемые в медленном темпе. Это движения пальцев, в лучезапястных и голеностопных суставах, статические напряжения небольших групп мышц и статические дыхательные упражнения. Физиологические сдвиги при выполнении данных упражнений незначительные: небольшое урежение (а иногда учащение) пульса, умеренное повышение максимального и понижение минимального давления, урежение и углубление дыхания.

Физические упражнения умеренной интенсивности характеризуются двигательными действиями, выполняемыми средними и крупными мышечными группами в медленном и среднем темпе. Это упражнения для верхних и нижних конечностей, туловища, динамические дыхательные упражнения, ходьба в медленном и среднем темпе. При их выполнении частота сердечных сокращений повышается незначительно; умеренно возрастает максимальное давление и легочная вентиляция. Продолжительность восстановительного периода составляет несколько минут.

Физические упражнения большой интенсивности характеризуются одновременным напряжением большого числа мышечных групп, выполнением движений в среднем и быстром темпе. Это группа упражнений на гимнастических нарядках, с набивными мячами, ускоренная ходьба, бег, ходьба на лыжах. Они предъявляют повышенные требования к нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Существенно возрастает частота сердечных сокращений, пульсовое давление, повышается обмен веществ. Продолжительность восстановительного периода составляет несколько десятков минут.

Группа физических упражнений максимальной интенсивности характеризуются вовлечением в работу большого числа мышц и быстрым темпом выполнения двигательных действий. К их числу относятся, например, бег на скорость. Во время выполнения данных упражнений и сразу же после их окончания деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем значительно усиливается.

Методика ЛФК корректируется на протяжении всего курса лечения в зависимости от болезни и ее стадии, способов лечения, состояния больного. Дозировка физических упражнений обусловлена заболеванием и функциональным состоянием различных систем организма. Для обоснования должного объема и интенсивности физической нагрузки необходимо знать точный диагноз и определить функциональные возможности больного. При тяжелом состоянии больного должен быть ограничен объем физической нагрузки.

должен быть низким, а характер физических упражнений направлен на компенсацию или улучшение нарушенных функций. В стадии ремиссии для тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, необходимо адекватно состоянию больного постепенно повышать объем и интенсивность физической нагрузки.

При тяжелом течении заболевания, после полостной операции или при серьезной травме необходимо выделить три этапа ЛФК. Первый этап начинается, когда у больных выражено нарушение функций органов и систем, вовлеченных в болезненный процесс, отмечаются болевые синдромы, общее ослабление организма, понижение двигательной активности. Главными задачами этапа являются предупреждение осложнений, стимуляция физиологических механизмов борьбы с болезнью, формирование компенсаций. Для решения этих задач широко используются упражнения тонизирующего характера, упражнения, формирующие навыки самообслуживания и предупреждающие осложнения, связанные с постельным режимом. Физиологическая нагрузка на больной орган увеличивается постепенно, применяется небольшое число специальных упражнений. Длительность первого периода зависит от характера заболевания или травмы.

Второй период начинается, когда наступает активизация процессов заживления и постепенно восстанавливаются функции больного органа. В этом периоде больной уже адаптируется к более высоким физическим нагрузкам. Основные задачи периода: ускорение ликвидации морфологических и функциональных нарушений или формирование компенсаций. Характерным в методике занятий является увеличение числа специальных упражнений.

В третьем периоде завершается выздоровление, однако часто наблюдаются те или иные остаточные явления (например, снижение силы, скорости или амплитуды движений при травмах опорно-двигательного аппарата; наличие спаечных процессов при воспалении легких, плевритах и т.д.). Основными задачами этого периода являются: ликвидация остаточных морфологических и функциональных нарушений, восстановление адаптации к производственно-бытовым нагрузкам. На этом этапе лечения занятия физическими упражнениями проводятся чаще всего в условиях санаторно-курортного лечения или поликлиники.

При легком течении болезни или начальных ее проявлениях каждый период занятий лечебной физической культуры решает иные задачи.

В первом периоде – вводном (2 - 3 дня) – больной адаптируется к занятиям, а инструктор ЛФК знакомится с возможностями больного и подбирается программа двигательной активности. Во втором периоде, занимающем почти весь курс лечения, решаются основные задачи лечения данного больного. В заключительном периоде, продолжительность которого составляет несколько дней, закрепляются результаты лечения, больной подготавливается к самостоятельным занятиям дома.

Организация занятий ЛФК в вузе. Для решения задач ЛФК на кафедрах физического воспитания вузов созданы специальные медицинские отделения. Врачом ЛФК формируются три подгруппы, куда входят студенты разных годов обучения, имеющие как отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, так и необратимые изменения в деятельности органов и систем. В первую группу ЛФК входят студенты со значительными отклонениями в состоянии здоровья. Во вторую группу – студенты с отклонениями в состоянии здоровья обратимого характера, которым рекомендуются двигательные режимы при ЧСС до 150 уд/мин. Третью группу составляют студенты, имеющие тяжелые, необратимые изменения в деятельности органов и систем, где используются двигательные режимы при ЧСС до 130 уд/мин. Эти занятия проводятся в рамках учебного расписания два раза в неделю по 90 мин.

Физкультурный врач, совместно с заведующим кафедрой обеспечивает необходимые условия для проведения работы. Его функции не ограничены формированием учебных групп. Он осуществляет контроль выполнения назначений и качества проведения занятий по ЛФК, при необходимости корректирует методику занятий, консультирует студентов, оценивает результаты воздействия различных средств ЛФК на организм студента.

Преподаватель специальной медицинской группы непосредственно проводит практические занятия, разрабатывает методики, осуществляет ведение документации, проводит антропометрические и некоторые другие исследования для учета эффективности лечения. На кафедрах, где по штатному расписанию нет врача-специалиста, всю организационно-методическую работу осуществляет инструктор ЛФК. Под его руководством занятия могут проводить и медицинские сестры.

Занятия ЛФК рекомендуется проводить в специально оборудованных кабинетах лечебной физкультуры, на открытых площадках, в бассейнах, предназначенных для групповых и индивидуальных занятий. Кабинет ЛФК должен быть оборудован гимнастической стенкой, скамейками и другими гимнастическими снарядами, кушетками или ковролином для выполнения партерных упражнений. Из переносного инвентаря целесообразно иметь гимнастические палки, эспандеры, набивные мячи и гантели разного веса, мячи разных размеров, а также блочные устройства, тренажеры и аппараты механотерапии.

Хорошо зарекомендовали себя лечебные бассейны, которые используются не только для плавания, но и для выполнения физических упражнений в воде. Для повышения эффективности занятий следует использовать специальное оборудование: доски, поплавки и круги, мячи и т.п. В некоторых вузах оборудованы помещения для так называемого «сухого» плавания, занятия в котором сочетаются с занятиями в воде.

В летний период такие занятия ЛФК, как утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные и спортивные игры, лечебная гимнастика, реко-

мендуется проводить на «открытых» площадках. Для занятий дозированной ходьбой следует разметить пешеходные дорожки с указателями расстояния и оборудовать скамейки для отдыха.

Основной организационной формой проведения ЛФК является урок лечебной гимнастики, который проводят как индивидуально, так и в группе. Длительность индивидуальных занятий 10 - 15 мин., групповых – 30 - 45 мин. Совокупную физическую нагрузку в уроке следует постепенно повышать, а затем снижать путем подбора и усложнения упражнений, изменением силового напряжения, чередованием направленности нагрузки на различные мышечные группы. Физические упражнения следует выполнять ритмично в среднем, спокойном темпе, с повторением 5 - 6 или 12 - 30 раз, в зависимости от особенностей клинического статуса студента и специфики этапа реабилитационного процесса.

Урок лечебной гимнастики традиционно состоит из вводной, основной и заключительной части. Вводная часть урока направлена на подготовку функций организма студентов к основной части и составляет не менее 15 – 20 % времени всего занятия. Используемые в ней элементарные упражнения для верхних и нижних конечностей и туловища, дыхательные упражнения, ходьба, упражнения на внимание, малоподвижные игры, в целом оказывает тонизирующее влияние на организм студента и создают положительные эмоции.

Содержание последующей основной части урока, по времени занимающей 65 – 70 %, конкретизируется в зависимости от характера заболевания студентов. С учетом решаемых в уроке задач (например, улучшения трофики, формирования компенсаций и восстановления временно утраченных функций) в комплексы упражнений включают дозированную ходьбу, подвижные игры, прикладные упражнения, упражнения с предметами и на снарядах.

Направленность содержания заключительной части урока, продолжительность которой не превышает 10 – 20 %, характеризуется постепенным снижением нагрузки за счет чередования дыхательных упражнений, медленной ходьбы и упражнений на расслабление.

Общедоступная утренняя гигиеническая гимнастика оказывает общетонизирующее действие, повышает обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуя, таким образом, быстрому переходу от сна к бодрствованию. Ее продолжительность, как правило, не должна превышать 10 - 20 мин.

Индивидуальные домашние занятия по заданию преподавателя ЛФК приобретают особое значение при травмах опорно-двигательного аппарата, заболеваниях центральной и периферической нервной системы. Личностно-ориентированный комплекс физических упражнений предварительно показывает преподаватель, затем студент выполняет его 3 - 5 раз в день. Дозированную ходьбу рекомендуется использовать в период свободного двигательного режима, поскольку она позволяет точно регламентировать

меру физической нагрузки по расстоянию, скорости и длительности остановок для отдыха. Особенно точная дозировка должна соблюдаться при таких заболеваниях, как инфаркт миокарда, поражения сосудов нижних конечностей.

К массовым формам ЛФК следует относить физкультурные праздники, подвижные игры и развлечения, тематические вечера и «группы здоровья». Здесь наиболее полно реализуется образовательная миссия ЛФК – пропаганда ее здоровьесберегающих технологий и ценностей, привлечение студентов к систематическим самостоятельным занятиям. В «группах здоровья» целесообразно проводить теоретико-методические занятия, где раскрывается лечебно-профилактическое действие физических упражнений, демонстрируются комплексы упражнений гигиенической и лечебной гимнастики, способы их выполнения.

Врачебный контроль на занятиях ЛФК. Контроль эффективности и качества занятий ЛФК проводится как для оценки курса лечения в целом, так и отдельного занятия. Перед началом занятий физкультурный врач проводит специальные обследования студентов с целью выявления патологических изменений и определения толерантности студентов к физической нагрузке. Предварительная оценка функционального состояния студентов позволяет распределять их по нозологическим группам, планировать занятия и дозировать нагрузку с учетом характера заболевания. В зависимости от характера заболевания или травмы проводится ряд тестов, включая антропометрические измерения, диагностику функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма. При заболеваниях опорно-двигательного аппарата отслеживают динамику изменения силы различных групп мышц, амплитуды движений в суставах, окружности различных сегментов конечностей, тонуса мышц и опороспособности.

По результатам обследования делается соответствующая запись в истории болезни, отметка о начале занятий, запись с характеристикой функционального состояния, включая результаты функциональных проб, рекомендованных форм занятий, рекомендуемой методики. Преподаватель специального медицинского отделения, совместно с врачом ЛФК, разрабатывает рабочий план проведения занятий на все периоды заболевания с примерными планами-конспектами.

Проведение в процессе занятий текущих обследований дают возможность своевременно корректировать план и методику занятий. Особое значение здесь приобретает диагностика функционального состояния сердечно-сосудистой, поскольку увеличение объема и интенсивности физических нагрузок с целью повышения тренированности, предполагает точное соответствие воздействия функциональным возможностям студентов.

Наиболее часто используется следующие тесты: переход из положения лежа в положение сидя или из положения сидя – в положение стоя и снова сидя 10 - 20 раз; приседания, подскоки, восхождения на ступеньки,

упражнения на велоэргометре и тредмиле (в последнее время находят применение кардиомониторы, типа Energi-Lab Technologies GmbH, Германия).

По динамике изменения ЧСС, артериального давления и времени восстановления до исходного состояния после нагрузки оценивают функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и физическую работоспособность. Для ее количественной характеристики целесообразно использовать тест $PWC_{150-170}$ или другие пробы, в которых величина нагрузки регламентируется на велоэргометре или при восхождении на ступеньку. Пороговая толерантность (от лат. *tolerare* – способность переносить) к нагрузкам определяется при работе ступенчато возрастающей мощности с непрерывным электрокардиографическим контролем за деятельностью сердца. При первых признаках ухудшения коронарного кровообращения по ЭКГ (например, смещения интервала ST от изолинии, нарушения ритма, изменения зубца T или комплекса QRS) пробу прекращают, фиксируя при этом ЧСС. Прежде чем повышать нагрузки, необходимо провести пробу с дозированной нагрузкой, результаты которой позволяют не только дозировать физические упражнения, но и оценить динамику физической работоспособности студентов в ходе лечения. При расчете допустимой интенсивности физических нагрузок ее величину снижают на 25–30 % от пороговой величины.

Для определения функционального состояния органов дыхания студентов целесообразно использовать спирографические измерения, проводить измерение силы дыхательной мускулатуры, бронхиальной проходимости и др. Объективную оценку состояния нервной и нервно-мышечной системы студентов получают при проведении пробы Ромберга, ортостатической, клино-ортостатической пробы. Для оценки быстроты двигательных действий, текущего состояния двигательного аппарата целесообразно использовать такие методы, как хронаксиметрия, электромиография и миотонометрия.

Для оценки системных сдвигов в организме целесообразно проводить комплексные исследования реактивности студентов на занятия ЛФК с использованием врачебно-педагогических наблюдений, непрерывной регистрации ЧСС, частоты дыхания и динамики артериального давления. В последнее время стали доступны радиотелеметрические методы исследования различных функций, например, телеэлектрокардиография, что позволяет существенно повысить качество занятий.

Заключение: оценивая результаты деятельности специального медицинского отделения вузов Санкт-Петербурга, где широко используются современные технологии ЛФК, отметим, что у сотен студентов, страдающих соматическими заболеваниями, наблюдается устойчивая тенденция к улучшению параметров физического здоровья, физической работоспособности и эффективности учебной деятельности. Актуальной задачей совершенствования структуры оздоровительных комплексов упражнений явля-

ется обеспечение их гибкости и вариативности. Это позволит использовать дополнительные резервы ЛФК, улучшить качество занятий.

Реализация здоровьесформирующей и здоровьесберегающей стратегии развития ЛФК в системе высшего профессионального образования предусматривает внедрение в практику мультидисциплинарной технологии, предусматривающей комплексное использование в занятиях специального медицинского отделения лично ориентированных оздоровительных программ, средств, форм и методов, которые бы в полной мере учитывали характер заболевания, травмы и индивидуальные особенности студентов.

Формируемая на занятиях ЛФК пролонгированная здоровьесберегающая стратегия проявляет антропоцентрические свойства как совокупность ценностных ориентаций и соответствующих стереотипов двигательной активности и питания, определяющих уровень их психофизической работоспособности, адаптационных и иммунных свойств организма.

Повышение эффективности ЛФК в системе высшей школы связано с необходимостью обеспечения доступности средств ЛФК, развитием ее инфраструктуры, решением кадровой проблемы. Это предусматривает, кроме масштабных структурных, институциональных, организационно-экономических изменений, модернизацию технологий ЛФК.

Литература

¹ Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

² Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владо-Пресс, 2002. – 240 с.

³ Тихвинский, С.Б. Двигательная активность и физическое здоровье человека / С.Б. Тихвинский // Человек, спорт, здоровье: Материалы III Международного конгресса. – СПб.: Изд-во Олимп-СПб., 2007. – С. 145.

⁴ Лечебная физическая культура: Справочник под ред. В.А.Епифанова. – М.: Медицина, 1987. – 528 с.

⁵ Епифанов, В.А. Лечебная физкультура и врачебный контроль / В.А. Епифанов, Г.Л. Апанасенко, М.И. Фонарев. – М.: Медицина, 1990. – С. 131-146.

⁶ Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. – Минск: Высшая школа, 1986. – 255 с.

⁷ Хоули, Т. Оздоровительный фитнес / Т. Хоули, Б. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

⁸ Каптелин, А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата / А.Ф. Каптелин. – М.: Медицина, 1969. – С. 205-207.

⁹ Медик В.А. Заболеваемость населения: история, современное состояние и методология изучения / В.А. Медик. – М.: Медицина, 2003. – 512 с.

¹⁰ Березовский, Б.А. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательных путей и легких / Б.А. Березовский, Н.Г. Триняк. – Киев: Здоров'я, 1988. – 112 с.

¹¹ Типовой учебный план и образовательно-профессиональная программа первичной специализации (интернатуры) выпускников высших медицинских учебных заведений по специальности «Лечебная физкультура и спорта» / Под ред. Т.А. Евдокимовой, В.П. Правосудова, М.Д. Дидура, О.В. Камаевой. – М.: ВУНМЦ, 1996. – 23 с.

¹² Петров, Ю.А. Лечебная физкультура при пояснично-крестцовом радикулите: Учебное пособие / Ю.А. Петров, В.В. Петрова / . – СПб.: СПбГМА, 2002. – 38 с.

¹³ Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1973. – С. 6-8.

¹⁴ Анохин, П.К. Общие принципы компенсаций нарушенных функций и их физиологическое обоснование / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1956. – С. 32.

¹⁵ Меерсон, Ф.З. Адаптационные реакции поврежденного организма: Физиология адаптационных процессов / Ф.З. Меерсон. – М.: Наука, 1986. – С. 102.

¹⁶ Девятова, М.В. Лечебная физическая культура в системе физической реабилитации // Материалы IV научно-практической конференции, посвященной 100-летию образования СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта / М.В. Девятова, Г.И. Смирнов, Н.С. Карлова. – СПб.: [б. и.], 1997. – С. 8.

¹⁷ Мошков, В.Н. Основы лечебной физической культуры: Лечебная физическая культура: Справочник / В.Н. Мошков. – М.: Медицина, 1987. – 341 с.

¹⁸ Юмашев, Г.С. Оперативная травматология и реабилитация больных с повреждением опорно-двигательного аппарата / Г.С. Юмашев, В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 1983. – 383 с.

¹⁹ Воробьева, И.И. Двигательный режим и лечебная физкультура в пульмонологии / И.И. Воробьева. – М.: Медицина, 2000. – 64 с.

²⁰ Курдыбайло, С.Ф. Лечебная физическая культура после ампутации конечностей и при заболеваниях опорно-двигательной системы / С.Ф. Курдыбайло, Г.В. Герасимова. – СПб.: НПЦМСЭПиРИ им. Г.А. Альбрехта, 2004. – 268 с.

²¹ Каптелин, А.Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии / А.Ф. Каптелин. – М.: Медицина, 1986. – 220 с.

²² Муравов, И.В. Социально-биологические основы оздоровительного использования средств физической культуры и спорта / И.В. Муравов. – Киев: КГИФК, 1988. – С. 36-37.

АТТЕСТАЦИЯ ПЕРСОНАЛА В КРУПНЫХ СЕТЕВЫХ ФИТНЕС-КЛУБАХ

А.В. Гурвич, кандидат педагогических наук, доцент

Оценка сотрудника фитнес-клуба чаще всего проходит в форме аттестации. Организационно ее проведение оформляется приказом по организации, что придает ей официальный статус и предоставляет право на использование полученных результатов для принятия организационных решений в отношении конкретного работника.

Проведение аттестации регламентируется рядом официальных документов и соответствующим методическим обеспечением. Вместе с тем каждая, исходя из поставленных целей, вправе разрабатывать собственные положения по проведению аттестации с учетом формальных требований к процедуре ее проведения. К соблюдению этих требований придается особое значение, так как нарушение процедуры может послужить основанием для работника, недовольного принятым решением, оспорить его.

Аттестация персонала включает кадровые мероприятия, призванные оценить соответствие уровня труда, качеств и потенциала личности требованиям выполняемой работы. Главное назначение аттестации - не контроль исполнения, а выявление резервов повышения эффективности труда работника.

Аттестация проводится планомерно. Различают следующие ее виды: регулярная основная, развернутая; регулярная промежуточная, упрощенная, ориентированная на оценку текущей работы; нерегулярная, вызванная чрезвычайными обстоятельствами.

Функции по проведению аттестации распределяются между линейными руководителями (менеджерами) и кадровыми службами (менеджерами по персоналу) следующим образом. Кадровые службы, основываясь на корпоративной политике, разрабатывают общие принципы оценки персонала, нормативные и методические материалы, организуют аттестационные процедуры, обучают линейных руководителей эффективной работе в рамках аттестационных процедур и собеседований, контролируют реализацию аттестационных процедур, обрабатывают и анализируют данные, а также осуществляют хранение и использование кадровой информации (для формирования резерва и планирования карьеры). Линейные руководители дают консультации по выделению существенных параметров оценки, участвуют в аттестационных процедурах в качестве экспертов, готовят индивидуальные оценочные материалы для аттестуемых, принимают участие в работе аттестационных комиссий.

С учетом целей аттестации существует две ее составляющие: оценка труда и оценка персонала. Оценка труда направлена на сопоставление содержания, качества и объема фактически выполняемой работы с плани-

руемым результатом труда, который представлен в технологических картах, планах и программах работы организации, дает возможность оценить его количество, качество и интенсивность. При проведении аттестации руководителей не только оценивается работа каждого из них, но и оценка возглавляемых ими подразделений. Оценка персонала позволяет изучить степень подготовленности работника к выполнению своей работы, а также выявить уровень его потенциальных возможностей для оценки перспектив роста.

В большинстве фитнес-клубов оценка и аттестация проводятся каждые полгода. Кроме того, в интервале между формальными оценками практикуются неформальные собеседования, в ходе которых обсуждаются результаты труда работников и текущего наблюдения за их деятельностью. Эти мероприятия не относятся к числу аттестационных, но становятся источником информации о динамике эффективности труда работников и подразделений.

В крупных фитнес компаниях особенно жесткий контроль осуществляется за вновь принятыми на работу сотрудниками, а также за получившими новое назначение. Такой контроль призван ускорить процесс вхождения работника в должность. Контроль и оценка сильных и слабых сторон деятельности работника позволяют оказать ему необходимую поддержку, помочь в кратчайшие сроки исправить недостатки. Одновременно проверяется правильность решения о назначении на ту или иную должность. Работника, не справляющегося со своими обязанностями, переводят на менее ответственную работу или увольняют.

В этот период сотрудникам фитнес-клубов «навязывают» высокие стандарты трудовой деятельности, поскольку именно в первые месяцы социальной адаптации закладываются нормы трудового поведения и основы его будущей деятельности. В дальнейшем эти стандарты стремятся закрепить и поддерживать, используя регулярную процедуру оценки.

По итогам аттестации могут быть приняты решения: подтверждение квалификации; присвоение более высокой категории; перевод в более низкую квалификацию; включение в резерв на вышестоящую должность; организация дополнительного обучения; перевод в другое подразделение или фитнес направление; расторжение трудовых отношений.

Эффективность аттестации возрастает, если с ней связаны определенные правовые последствия: поощрение, перевод на более высокую должность, увольнение и др. Поэтому по итогам аттестации издается приказ, которым утверждаются ее результаты, решения об изменениях в расстановке кадров, о должностных окладах, зачислении перспективных работников в резерв на повышение, поощряются положительно аттестованные работники.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛЬНОГО КЛУБА «ХИМКИ» С 2001 ПО 2006 гг.

С.Н. Елевич

Как известно, деятельность баскетболиста в игре – не просто сумма отдельных технико-тактических приемов, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему (Портнов Ю.М., 1988). Игра протекает при взаимодействии игроков своей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия и умения, чтобы отнять мяч и организовать наступление. Это детерминирует вариативность состояния каждого игрока и команды в ходе соревнований и структуру самой соревновательной деятельности, т.е. способа взаимосвязи между различными ее компонентами (Преображенский И.Н., Гомельский А.Я., 1979; Островский Г.Л., Репко В.И., Смушкевич, 1986; Портнов Ю.М., 1997).

Анализ структуры соревновательной деятельности позволяет ответить на вопрос о влиянии отдельных игровых показателей на общую результативность выступления команды в соревнованиях, о сильных и слабых сторонах ее подготовленности.

Регистрация и оценка показателей соревновательной деятельности баскетболистов осуществлялась с помощью расчетных методов, используемых в турнирах РФБ.

С целью объективного анализа и оценки соревновательной деятельности БК «Химки» проводились наблюдения за играми чемпионата России Суперлиги Российской Федерации баскетбола, в соревнованиях на Кубок России и в Кубке чемпионов ЕвроФИБА в течение пяти спортивных сезонов. Эти соревнования относятся к числу главных в баскетболе для команды такой высокой квалификации. Им присущи высочайшее психологическое напряжение и интенсивность. Всего за этот период таких игр было 263.

В таблице 1 приведены пятилетние данные игровых командных показателей, а в табл. 2 процент их изменения к сезону 2001-2002 гг.

Таблица 1

Командные игровые показатели БК «Химки» в течение 5 спортивных сезонов

Показатели	Сезоны					
	2001-2002 гг.	2002-2003 гг.	2003-2004 гг.	2004-2005 гг.	2005-2006 гг.	\bar{X}
Броски 2-х очковые	22,8/48,8 46 %	23,9/47,2 50 %	22,4/43,5 51 %	20,9/39 53 %	21/37,1 56 %	22,2/43,12 51,2 %
Броски 3-х очковые	7,2/21,4 33 %	6,7/20,1 33 %	7,5/22,3 33 %	8,6/24,2 35 %	8/22,6 36 %	7,6/22,12 34 %
Броски штрафные	19,2/28 68 %	21,1/31,2 67 %	21,8/29,2 74 %	19,8/27,9 70 %	20,9/28,5 73 %	20,56/28,96 70,4
Атакующие передачи	16,8	16,8	16,9	15,8	17,7	16,8
Перехваты	10	9,9	9,3	6,5	7,7	8,66
Блокшоты	3	3,5	3,7	2,8	3,3	3,26
Подборы свои	23,6	24,2	23,4	25,1	24,5	24,16
Подборы противника	15,4	14,2	12,9	10,8	9,7	12,6
Всего	39	38,4	36,3	35,9	34,2	36,76
Потери	18,2	17,7	8,2	6,7	7,6	11,68
Фолы	25,2	24,2	24,1	22,5	20,7	23,34
Очки	86,7	89,3	89,2	87,5	88	88,14
КПИ	0,43	0,45	0,49	0,50	0,58	0,45

Изменение командных игровых показателей к 2001/2002 гг. в %

Показатели	Сезоны			
	2002-2003 гг.	2003-2004 гг.	2004-2005 гг.	2005-2006 гг.
Броски 2-х очковые	8,69	10,86	15,21	21,73
Броски 3-х очковые	0	0	6,06	9,09
Броски штрафные	-1,5	8,82	2,94	7,35
Атакующие передачи	0	0,5	-6,0	5,35
Перехваты	-1,0	-7,0	-35,0	-23,0
Блокшоты	16,60	23,33	-6,7	10,0
Подборы свои	2,54	-0,09	6,35	3,81
Подборы противника	-7,8	-16,3	-29,1	-37,1
Всего	-1,6	-7,0	-8,0	-12,4
Потери	-2,8	-55,0	-63,2	-58,3
Фолы	-4,0	-3,4	-10,8	-17,9
Очки	2,99	2,88	-0,9	1,49
КПИ	4,65	13,95	16,27	34,8

Как видно из таблиц БК «Химки» в среднем за игру в каждом сезоне набирала от 86,7 до 89,3, а в среднем 88,14 очков.

От сезона к сезону результативность повышалась. Правда, незначительно – от 1,49 до 2,99 %. Только в сезоне 2004-2005 гг. она снизилась всего на 0,9 %. Следует отметить, что из года в год увеличивалась точность двухочковых бросков. Наилучшие их показатели наблюдались в 2004-2005 и 2005-2006 гг. – 15,21 и 21,73 %% соответственно. В эти годы произошло

повышение точности и трехочковых бросков. Что касается точности штрафных бросков, то она, за исключением 2002-2003 гг., повышалась по сравнению с сезоном 2001-2002 гг. За счет возрастания качества штрафных бросков команда набирала дополнительные очки. Наивысшая точность штрафных бросков была в сезоне 2003-2004 гг. и 2005-2006 гг.

Обращает на себя внимание тот факт, что команда в недостаточной степени использовала атакующие передачи. Причем в сезоне 2004-2005 гг. их число уменьшилось до 6 %. И только в следующем сезоне их количество возросло до 5,35 %.

При анализе эффективности технико-тактических действий баскетболистов команды «Химки» в борьбе за отскочивший от щита мяч необходимо отметить следующее: эффективность борьбы под своим щитом с каждым годом повышалась. В то же время в борьбе на чужом щите эффективность действий игроков снижалась.

В борьбе на чужом щите в подборе участвуют одновременно лишь 2, реже 3 игрока. Причем, если бросок выполняет центровый игрок, то его «отсекают» от подбора и по сути один игрок борется с 3-4 соперниками. Эффективность такой борьбы низкая. Дело усугубляется еще и тем, что в команде отсутствует высокорослый, мобильный, прыгучий крайний нападающий, который бы помогал центровым в борьбе и на чужом щите.

Заметим, что от сезона к сезону уменьшилось количество потерь и нарушений правил игры. Это свидетельствует, с одной стороны, об умении игроков хорошо «читать» игру, определяя возможное направление атак противника, умело выбирать позицию, а с другой – эффективно (с небольшим процентом брака) выполнять завершающие броски и вести борьбу за мяч.

В 2002/2003 годах команда «Химки» в целом успешно выступила в спортивном сезоне. Она по сравнению с предыдущим сезоном с седьмого места переместилась на четвертое в чемпионате России и Кубке России и дошла до четверть-финала в Кубке чемпионов ЕвроФИБА. В таблице 3 представлены основные компоненты соревновательной деятельности за счет каких произошел существенный сдвиг в росте спортивного мастерства игроков.

Таблица 3

Командные игровые показатели БК «Химки» в сезоне 2002-2003 гг.
(чемпионат России, Кубок России, Кубок ЕвроФИБА)

Показатели	1 этап 2 октября – 13 ноября 2002			2 этап 3–21 декабря 2002			3 этап 12 января – 5 апреля 2003				4 этап 12-30 апреля 2003 ¼ ф.- ½ ф.	5 этап 17-22 мая 2003 Финал
	Ч-т Рос- сии 6 игр	Евроку- бок 7 игр	Всего 13 игр	Ч-т Рос- сии 3 иг- ры	Евро- кубок 3 игры	Всего 6 игр	Ч-т России 9 игр	Евро- кубок 6 игр	Кубок России 5 игр	Всего 20 игр	Ч-т России 7 игр	Ч-т России 4 игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Броски 2-х очковые	23,2/46,2 50,2 %	25,3/50,5 50,2 %	24,5/48,3 50,2 %	24,7/48,7 50,7 %	24,3/46,7 52 %	24,5/47,7 51,3%	27/50,8 53,15%	20,3/38,8 52,3%	24,2/49,2 49,2 %	23,8/46,2 51,5 %	13/41,8 31,1 %	22,8/50,8 44,8 %
Броски 3-х очковые	7,5/21,2 35,3 %	6/20 30,3 %	6,75/20,6 32,7 %	9/23 39,1 %	9,3/19,7 47,2 %	9,15/21,35 42,9%	6,8/20,8 32,7%	9,2/23,5 39,4%	4,4/15,8 27,8 %	6,8/20 34 %	7/21 33,3 %	5,8/18,5 31,3 %
Броски штрафные	19,7/31,3 62,9 %	16,4/25,6 64,1 %	18,05/28,45 63,4 %	18,7/28 66,7 %	18,3/24,3 75,3 %	18,5/26,15 70,7%	19/27 70,3%	19,8/27,3 72,6%	26,8/39,6 67,7 %	21,8/31,3 69,6%	24,3/32 75,9 %	18/25,8 69,3 %
Атакующие передачи	29,6	16,8	23,2	20,7	21	20,85	19,1	17,3	17,4	17,9	15,1	22,3
Перехваты	8,3	12,2	10,25	10,7	9,3	10	10,8	7,7	12	10,1	10,5	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Блокшоты	2,6	5,6	4,1	3	3,7	3,35	4	3,7	2,4	3,3	2,6	3,3
Подборы свои	23,5	26,3	24,9	17	27,3	22,15	25	25,5	24,6	25	24,3	22,3
Подборы противника	15,3	13,9	14,6	13,3	12,6	12,95	14,7	12,5	12,6	13,2	12,4	15
Всего	38,8	40,1	39,45	30,3	39,9	35,1	39,7	38	37,2	38,3	36,7	37,3
Потери	16,2	20,8	18,5	9,3	14	11,65	17,6	16	19	17,5	18,2	19
Фолы	25,5	28,3	26,9	25	20,3	22,65	23,4	27	23,4	24,6	25	24,8
Очки	88,5	85	86,75	95	95	95	93,6	88	94,4	92	86,1	80,8
КПИ	0,49	0,43	0,46	0,51	0,44	0,47	0,57	0,59	0,56	0,57	0,47	0,30

Как видно из таблицы на 1 этапе за 43 дня команда сыграла 13 игр различного уровня, при этом матчи чемпионата России перемежались матчами Еврокубка. Для 1 этапа соревновательного периода, как правило, характерно продолжение набора уровня спортивной формы, сигрывание игровых звеньев и команды, наращивание активности игровых действий, дальнейшее совершенствование эффективности выполнения технических приемов, усиление психологической готовности к борьбе. В связи с этим на начальном этапе игровые показатели еще не достигают высоких значений, и это мы видим в представленных данных. При этом следует отметить, что показатели в играх чемпионата России в большинстве своем выше, чем в еврокубковых матчах. В частности, баскетболисты БК «Химки» в играх чемпионата России больше атаковали и забивали, имели более высокий коэффициент полезных игровых действий, меньше фолили, теряли мяч и делали голевых передач, у них выше результативность трехочковых бросков и больше подборов на щите противника. Лишь три показателя выше в еврокубковых матчах – это незначительное повышение в штрафных, в перехватах и подборе на своем щите.

На втором кратковременном этапе соревновательного периода команда провела за 19 дней 6 матчей после 19-дневного меж игрового интервала. На этом этапе в целом прослеживается улучшение игровых показателей, как в российских, так и в еврокубковых соревнованиях. Из 13 регистрируемых показателей соревновательной деятельности баскетболистов в матчах российского значения улучшились 10, а в матчах еврокубкового уровня – 11 показателей. Это свидетельствует об обретении командой более высокого уровня спортивной формы, наращивания игрового потенциала, более хорошей сыгранности и настроя на борьбу. Также немаловажным фактором прогрессирования явилась коррекционная работа над недочетами 1 этапа за 19 дней меж игрового цикла, предшествующего началу 2 этапа. Улучшение показателей произошло в трехочковых бросках с 32,7 % до 42,9 %, в штрафных бросках с 63,4 % до 70,7 %, уменьшилось количество потерь с 18,5 до 11,6 и количество фолов с 26,9 до 22,6. Результативность игры возросла с 86,7 очков до 95, а коэффициент эффективности в матчах чемпионата России стал равен 0,51.

Указывая на положительную динамику перечисленных показателей, к сожалению, следует отметить снижение активности команды в таких важных действиях, как подбор мяча и блокшоты: подборы уменьшились с 39,5 до 35,1, а блокшоты с 4,1 до 3,3. Эти данные указывают на необходимость дифференцированного целенаправленного подхода к подготовке баскетболистов к каждому этапу соревновательного периода.

Третий этап соревновательного периода – наиболее длительный (77 дней), во время которого кроме матчей чемпионата России и Еврокубка дополнительно был проведен Кубок России (5 матчей). Всего за этот период проведено 20 игр.

Сложность управления командой в этот период заключалась в том, что прошло уже 3,5 месяца с начала соревновательного периода, и у игро-

ков накопилась усталость. Кроме того, психологическая напряженность матчей возрастала, т.к. от их результатов зависело дальнейшее участие команды в чемпионате России по системе «play-off» в восьмерке сильнейших, попадание в группу сильнейших для дальнейшего розыгрыша Еврокубка и Кубка России.

Если в двухочковых бросках показатели на 3 этапе практически не изменились, то в трехочковых бросках – резкое снижение эффективности с 42,9 % до 34 %. Также отрицательная динамика наблюдается в атакующих передачах, в потерях мяча, в фолах, в результативности бросков. В борьбе за мяч на щите баскетболисты на этом этапе активизировались, особенно заметно улучшение в подборках на своем щите. В штрафных бросках показатели уменьшились менее, чем на 1 %.

Таким образом, представленная динамика показателей соревновательной деятельности свидетельствует о том, что в столь длительном соревновательном периоде чрезвычайно сложно удержать на высоком уровне активность и эффективность игровых показателей.

Для выявления особенностей в структуре соревновательной деятельности и динамики ее изменения в процессе многолетнего естественного эксперимента у игроков БК «Химки» был проведен корреляционный анализ между 18 ее показателями.

Установлено, что общая результативность игры БК «Химки» коррелирует с четырьмя игровыми показателями: с числом атакующих передач, технических потерь, фолов соперников. В сезонах с 2002/ 2003 по 2005/ 2006 гг. прослеживается увеличение корреляционных взаимосвязей. Вклад в общую результативность игры обеспечивается за счет умелого выполнения атакующих передач, перехватов мяча, блокшотов, подборов мяча на своем и чужом щитах, уменьшения потерь мяча при передачах, технических потерь. Причем величина коэффициента корреляции в этих случаях особенно возрастает в те годы, когда команда занимала более высокие места в соревнованиях. Уже это обстоятельство позволяет делать предварительные выводы о том, что данный блок игровых показателей во многом определяет успешность выступления команды в чемпионате суперлиги.

Сравнение корреляций этих показателей между собой выявил следующий интересный факт. Чем ниже место, занятое командой в чемпионате России, тем меньше наблюдается статистически достоверных корреляционных взаимосвязей между каждым из вышеназванных игровых показателей. И наоборот. Так, в сезоне 2005/ 2006 гг. коэффициент корреляции между 10 игровыми показателями находился в интервале от 0,84 до 0,99 (при $P=0,01$). По всей видимости, это связано с повышением технико-тактической подготовленности игроков – объема, разносторонности и эффективности технико-тактических действий.

Таким образом, проведенный анализ динамики структуры соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации позволил сделать следующие заключения:

1. Общая результативность выступления команды в соревнованиях в процессе многолетней подготовки зависит от целого ряда игровых показателей.

2. Специфические перестройки в структуре соревновательной деятельности баскетболистов, происходящие на различных этапах многолетней подготовки, обусловлены характером и степенью корреляционной взаимосвязи этих показателей с результативностью игры, а также корреляционными отношениями их между собой.

3. Влияние отдельных показателей на результативность игры команды различна и изменяется в зависимости от успешности ее выступления в соревнованиях.

4. Количественные значения основных компонентов соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов на каждом этапе подготовки зависят не только от уровня подготовленности и состояния своей команды, но и игроков команды соперника. Являясь внешним проявлением общего соревновательного результата, различные игровые показатели, естественно, могут обеспечиваться различными физическими качествами и функциональными системами.

5. Одним из основных путей повышения эффективности управления подготовкой баскетболистов является направленное совершенствование структуры соревновательной деятельности с использованием ее поэтапных моделей, разработанных в соответствии с данными о роли основных компонентов структуры соревновательной деятельности для достижения целевого соревновательного результата на каждом этапе соревновательного периода.

НАПРАВЛЕННОСТЬ И ВЕЛИЧИНА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК КАК ФАКТОР УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМОЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

С.Н. Елевич

Определение оптимальных вариантов чередования направленности и нагрузочности занятий, в течение тренировочного дня, направленности и величины нагрузки тренировочных дней внутри микроцикла или мезоцикла имеет исключительную практическую важность и отличается особой сложностью научного изучения.

Г.С. Туманян (1984), говоря о рациональной направленности 1, 2 и 3 занятия, отмечает, что каждое из них должно быть, как правило, контрольным по отношению к двум другим и особенно предыдущему.

В.Н. Платонов (1980) установил, что после занятий со средней нагрузкой, восстановление организма практически завершается через несколько часов, тогда как для восстановления после занятий с предельными нагрузками требуется гораздо больше времени. Поэтому он указывает на то, что после занятий со средней нагрузкой, например, скоростно-силового характера можно проводить аналогичное занятие со средней, значительной и большой нагрузкой, тогда как вслед за нагрузочным занятием скоростной направленности планировать второе такое занятие нежелательно.

Известно, что взаимодействие упражнений разной направленности проявляется в том, что «биохимические сдвиги, вызываемые данным упражнением, будут зависеть от того, выполняется ли упражнение на «чистом» фоне, т.е. достаточно продолжительного отдыха, или ему предшествует другое упражнение, последствие которого отражается на срочном тренировочном эффекте (СТЭ) выполняемого упражнения» (Волков Н.И., 1975). Различают три типа взаимодействия, при которых нагрузка предшествующего занятия влияет на сдвиги, вызванные выполнением последующего занятия: 1) положительное (усиливает сдвиги); 2) отрицательное (уменьшает сдвиги); 3) нейтральное (мало влияет на сдвиги).

Учет взаимодействия СТЭ упражнений особенно важен потому, что «при неудачно выбранной последовательности выполнения упражнений конечный результат тренировки может оказаться совершенно противоположным запланированному» (Волков Н.И., 1975). Найдено, что положительное взаимодействие проявляется, если в тренировочном занятии вначале выполняются:

- а) упражнения алактатной анаэробной направленности (скоростно-силовые), а затем упражнения анаэробной гликолитической направленности (упражнения на скоростную выносливость);
- б) упражнения алактатной анаэробной направленности, а затем упражнения аэробной направленности (упражнения «общей» выносливости);
- в) упражнения анаэробной гликолитической направленности (в небольшом объеме), а затем упражнения аэробной направленности.

При другом сочетании направленности упражнений добиться положительного взаимодействия тренировочных эффектов трудно, а подчас и невозможно. Так, если в занятии вначале выполнить в значительном объеме упражнения аэробной направленности, а затем – упражнения анаэробной гликолитической, то взаимодействие СИЭ будет отрицательным и, следовательно, занятие будет проведено не эффективно.

Установлено, что планировать в микроцикле подряд два занятия одинаковой направленности с большими нагрузками следует осторожно и лишь для повышения различных видов выносливости только у квалифицированных и хорошо тренированных спортсменов. Занятия, направленные на изучение новых двигательных действий, совершенствование техники, повышение скоростных или координационных способностей под-

ряд, планировать нецелесообразно, так как при этом не соблюдаются основные методические положения, лежащие в основе развития указанных качеств.

При сочетании в микроцикле двух занятий одинаковой направленности второе занятие проводится в состоянии не полностью восстанавливающихся функциональных возможностей после первого, спортсмены не в состоянии выполнить более 75-80 % работы, предложенной накануне (Платонов В.Н., 1997).

При сочетании в микроцикле двух и трех занятий с большими нагрузками различной направленности наиболее углубленной оказывается та сторона работоспособности, на совершенствование которой было направлено второе или третье занятие. Так, если после занятия, направленного на повышение скоростных возможностей, проводится занятие, способствующее повышению выносливости при работе аэробного характера, происходит значительное угнетение последней. В то же время второе занятие не снижает уровня скоростных возможностей. Если после занятия на повышение скоростных возможностей проводится занятие, способствующее развитию анаэробной выносливости затем занятие на развитие выносливости к аэробной работе, то происходит резкое угнетение аэробных возможностей организма. Утомление всех сфер работоспособности после третьего занятия выражено в значительной степени, и на их восстановление требуется больше времени.

Показано, что после тренировочных занятий различной преимущественной направленности с большими нагрузками наблюдается интенсификация процессов восстановления в том случае, если в дополнительных занятиях с малыми или средними нагрузками выполняется работа иной направленности, при которой основная нагрузка приходится на другие функциональные системы. Планирование же в дополнительных занятиях такой же направленности со средними нагрузками усугубляет утомление, вызванное большой нагрузкой (Платонов В.Н., 1997).

Таким образом, микроциклы с одной «малой» волной динамики нагрузки целесообразно использовать на этапах напряженной тренировочной работы (в мезоциклах базового типа). В случае, когда необходимо проводить работу в плане стабилизации уровня функциональных изменений, обнаруживающих в организме после значительных тренировочных воздействий, рациональным вариантом в построении спортивной тренировки будет введение в мезоцикл микроцикла с «трехпиковым» распределением нагрузки в течение недели.

Приводим примерное распределение микроциклов на различных этапах подготовительного периода в баскетбольной команде мастеров «Химки». В таблице 1 представлена схема распределения микроциклов с продолжительностью каждого этапа соответственно 23, 22 и 24 дня.

Сочетание микроциклов на различных этапах
подготовительного периода

Этапы годового цикла	Продол- житель- ность	Типы микроциклов				
		1	2	3	4	5
Общей подготовки	23	втягиваю- щий 5:1:1	ординар- ный 5:1	ординар- ный 5:1	разгрузоч- но- восстано- вительный 3:1	–
Специаль- ной подготовки	22	ординар- ный 5:1	ударный 5:1	ударный 5:2	разгрузоч- но- восстано- вительный 2:1	–
Предсорев- новательный	24	ударный 4:1	ударный 4:1	ударный 4:1	подводя- щий 4:1	разгру- зочно- восста- нови- тель- ный 3:1

Устойчивость спортивной формы существенно зависит от построения тренировки в соревновательном периоде. Структура соревновательного периода включала в себя 5 соревновательных и 4 промежуточных (межигровых) этапа. Она во многом определялась календарем официальных соревнований.

Построение тренировочного процесса на соревновательных этапах зависела от длительности состязаний, количества матчей и интервалов времени между ними, т.е. плотности соревновательного режима.

В соответствии с интервалами времени между матчами практиковались одно-, двух-, трех-, четырех- и пяти-шестидневные соревновательные (межигровые) циклы. В зависимости от длительности они включали различное количество занятий восстановительного, поддерживающего и развивающего характера. Направленность занятий в межигровых циклах во многом определяется текущим состоянием команды и отдельных игроков. Содержание технико-тактической подготовки зависит от стиля и тактического кредо команды и особенностей игры ближайшего соперника.

На рисунках 1 и 2 представлена характерная структура межигровых циклов

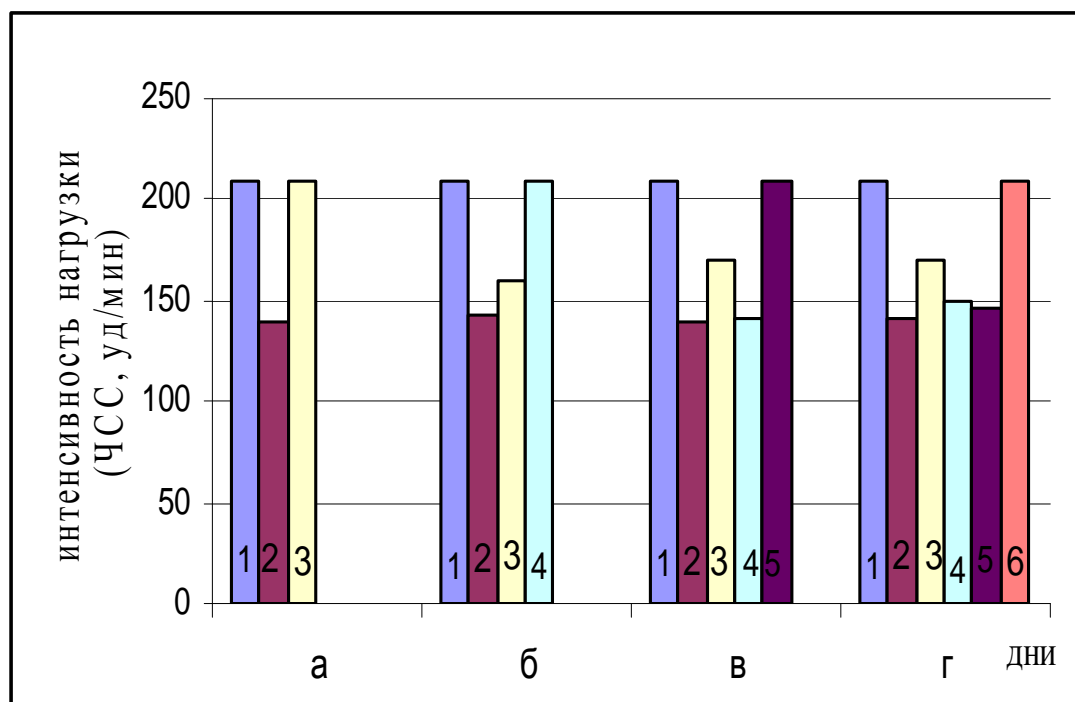


Рис. 1. Варианты построения межигровых (соревновательных) микроциклов на соревновательном этапе.

а: 1 – календарная игра, 2 – восстановительная тренировка, 3 – календарная игра.

б: 1 – календарная игра, 2 – восстановительная тренировка, 3 – поддерживающая тренировка, 4 – календарная игра.

в: 1 – календарная игра, 2 – восстановительная тренировка, 3 – развивающая тренировка, 4 – поддерживающая тренировка, 5 – календарная игра.

г: 1 – календарная игра, 2 – восстановительная тренировка, 3, 4 – развивающая тренировка, 5 – восстанавливающая тренировка, 6 – календарная игра.

Видно, что при однодневном межигровом микроцикле на следующий день после игры проводится одно занятие восстанавливающего характера. В зависимости от состояния команды и от значимости предстоящей игры занятие общефизического характера проводится с малой (или средней) нагрузкой в аэробном и аэробно-анаэробном режимах.

В двухдневном межигровом микроцикле проводятся два занятия: восстанавливающее и поддерживающее. Трехдневный межигровой микроцикл включает одно восстанавливающее, одно развивающее и одно поддерживающее занятия. Основная задача развивающего занятия – повышение уровня специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности. Оно проводится с большой нагрузкой в анаэробном и смешанном режимах. Занятия имеют преимущественно комплексную направленность и предусматривает параллельное развитие нескольких качеств.

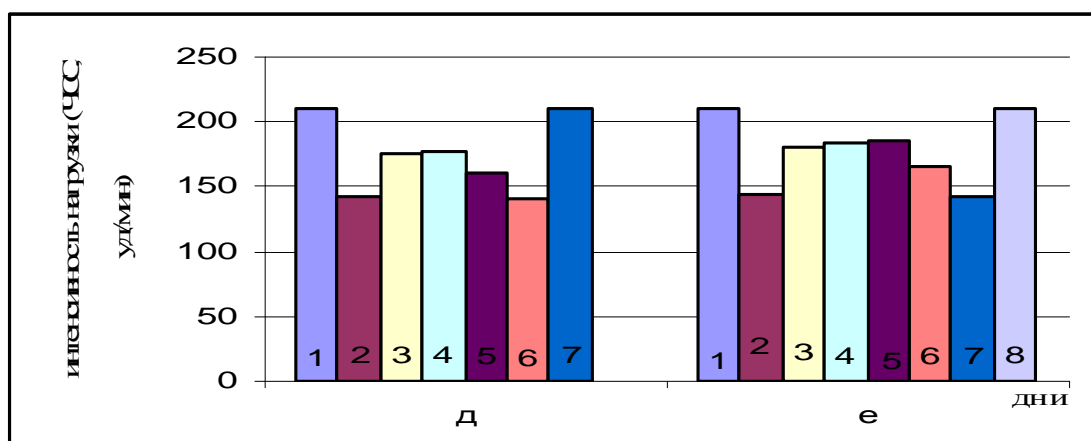


Рис. 2. Варианты построения межигровых (соревновательных) микроциклов на соревновательном этапе.

Д: 1, 7 – календарная игра, 2, 6 – восстановительная тренировка, 3, 4, 5 – развивающая тренировка. Е: 1, 8 – календарная игра, 2, 7 – восстановительная тренировка, 3, 4, 5, 6 – развивающая тренировка.

В четырех-, пяти- и шестидневных межигровых микроциклах предусмотрено соответственно 2, 3 и 4 развивающих занятия. В отдельных случаях они могут сочетаться с поддерживающими занятиями. Проводятся такие занятия с большой и максимальной нагрузками в анаэробно-гликолитическом и анаэробно-алактатном режимах.

Третья часть – предсоревновательная, состоящая из подводящего микроцикла, направлена на моделирование режима и условий предстоящих соревнований в соответствии с планируемым целевым спортивным результатом. Его основная задача – подведение спортивной формы игроков к оптимуму.

На промежуточных этапах соревновательного периода возможны разнообразные варианты сочетания различных типов микроциклов. Это зависит от их длительности, состояния готовности баскетболистов к демонстрации спортивного результата, уровня подготовленности игроков команды, с которой предстоит играть очередной матч и т.п.

ПОКАЗАТЕЛИ МОБИЛЬНОСТИ В НАУЧНОМ СООБЩЕСТВЕ УНИВЕРСИТЕТА

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

Подписание болонской декларации российским обществом обязывает задуматься о проблемах интеллектуализации современной университетской молодежи. Именно в XXI веке проявляется прямая зависимость современной цивилизации от тех способностей и качеств личности, которые закладываются в образовании. Устойчивость развития общества, ре-

шение проблем глобализации тесно связаны с достигнутым уровнем образованности всех членов общества. Ведущая роль в определении направлений развития человечества принадлежит науке, где одной из основных является проблема подготовки научных кадров в системе высшего профессионального образования.

Раскрывают основные факторы в данной проблеме, на наш взгляд, такие блоки: изменение проблематики исследования, карьерный рост в условиях высшей школы; влияние возраста на академическую мобильность.

Профессиональная мобильность в науке стала массовым процессом, и, естественно, возникает вопрос о его глубине и характере. В известной мере ответ на этот вопрос дает изучение интенсивности мобильности, т.е. предметной дистанции между базовым образованием и тематикой исследований, и направлений мобильности.

Таблица 1

Изменение проблематики исследований в процессе развития научной

Изменение проблематики исследования	% от всех опрошенных
Продолжаю научную деятельность в соответствии с полученным первым высшем образованием	59,9
Продолжаю научную деятельность в соответствии со вторым высшем образованием	22,6
Полностью изменил область научной деятельности	13,5

Данные таблицы раскрывают процентное соотношение изменения тематики исследования и получения определенного образования: 59,9% занимаются наукой по направлению 1-ого высшего образования; 22,6% продолжают научную деятельность в соответствии со 2-ым высшим образованием; 13, 5% – полностью изменили свою область научной деятельности.

По сравнению с исследованиями С.А. Кугеля и О.Д. Маслобоева (1993) оценка степени распространенности профессиональной мобильности становится не просто все более общепризнанной, но и, по условиям болонской декларации, показатель академической мобильности является основным для успешности подготовки научных кадров. Все опрошенные нами респонденты являются представителями сферы физической культуры

ры и спорта, в связи с чем их образование достаточно разнообразно: от педагогического до медико-биологического; вместе с тем, есть представители технических наук и гуманитарии.

Таблица 2

Изменение проблематики исследований в процессе развития научной карьеры в зависимости от базового образования

Ответы	Продолжает деятельность в соответствии с первым высшим образованием	Продолжает деятельность в соответствии со вторым высшим образованием	Полностью Изменил область научной деятельности
1. высшее медицинское	80,0	20,0	0
2. высшее биологическое	61,5	23,1	15,4
3. высшее техническое	6,7	60,0	33,3
4. высшее гуманитарное	47,7	35,4	16,9
5. высшее гуманитарное (педагогическое)	71,3	16,7	12,0

$\chi^2=73,73$ больше, чем 23,21 на 99%-ом уровне к.Крамера=0,27

Представители медицины(80%), биологии(61,5%) и педагогики(71,3%) продолжают свою деятельность в соответствии с первым высшим образованием. Это объясняется тем, что в вузах физической культуры изучается большой спектр медицинских и биологических наук, а основное направление, по которому обучаются студенты - педагогическое. Техническое образование, по 2-ому высшему, имеют 60% респондентов, что объясняется использованием компьютерных технологий в физической культуре и спорте.

Эти данные дают возможность проследить возрастной ценз, изменения проблематики исследования и удовлетворенность результатами научных исследований.

Таблица 3

Изменение проблематики исследований и удовлетворенность результатами научных исследований в зависимости от возраста

Возраст	Удовлетворенность результатами исследования			Изменение проблематики исследования		
	На 100%	На 50%	Не удовлетворен	Продолжает в соответствии с 1-ым высшим образованием	Продолжает в соответствии со 2-м высшим образованием	Полностью изменил область деятельности
20-30 лет	30,0	13,5	9,1	12,2	12,9	13,5
30-40 лет	0	19,4	4,5	19,5	12,0	13,5
40-50 лет	40,0	38,8	22,7	34,8	50,1	29,7
50-60 лет	10,0	19,4	31,8	22,6	21,0	29,7
60-70 лет	20,0	7,5	31,8	9,2	3,2	10,8
70 и старше	0	1,4	0	1,8	0	2,7

Удовлетворены своими результатами в науке те, кому 40- 50 лет, они же являются представителями социальной группы, имеющих 2-ое высшее образование. Меньше всего удовлетворены в науке 30-40-летние(на 50%) и среди них: 19,5%- работают в соответствии с 1-ым высшим образованием; 12% в соответствии со 2-ым, а 13,5%- полностью изменили область научной деятельности.

Рассматривая проблемы мобильности кадров в сфере физической культуры, следует учитывать наличие общих черт, характерных для процессов мобильности науки в целом, и существование значимых особенностей, определяемых спецификой именно этой формы организации научной деятельности. Так, сходство в способах подготовки, в определенной степени – в целях и методах работы, признанных социальных нормах и ориентациях – позволяет отнести научных работников и специалистов отраслевых вузов вместе с академическими кадрами к единой социально-профессиональной общности (Кугель С.А., Маслобоева О.Д., 1993).

Указанные обстоятельства в значительной мере определяют специфичность социальных процессов, протекающих в отраслевой науке, в том числе – сравнительное перераспределение значимости видов и форм, приоритетов факторов и характеристик мобильности. Основным, источником воспроизводства научных кадров является сама наука.

Для изучения механизма мотивации мобильности все множество мотивов и причин мобильности можно разбить на блоки: познавательные мотивы, побуждающие ученых заниматься научной деятельностью; ценностные ориентации научных кадров; ориентация на повышение социального статуса; желание принадлежать к группе академической элиты.

Оценка мобильности определяется исходя из оценок, данных научными работниками теоретической и практической значимости научного направления, в которое они перешли. Эффект повышения социального статуса определялся как влияние мобильности на должностной рост, материальное положение, условия для научной работы и научный авторитет ученого. Предполагалось, что, во-первых, мобильность в силу внутри научных мотивов будет иметь сильный социальный эффект; во-вторых, мобильность в соответствии с мотивами социально-профессионального роста будет наиболее благоприятной в личном плане.

Возрастные рамки влияют не только на темп мобильности, но и на качество. По мнению Х. Заккерман (1988), связанные с возрастом характеристики исследователей могут объясняться познавательной структурой самой науки. Вклад молодых более вероятен и более заметен в хорошо кодифицированных науках: в этом случае молодые люди могут быстрее изучить то, что необходимо для внесения существенного вклада, нежели в менее теоретически интегрированных дисциплинах. Здесь менее существенна пристрастность, связанная с «эффектом Матфея», и молодым чаще воздается по заслугам. Нередко целые возрастные группы получают преимущество, когда окончание вуза попадает на время зарождения новой науки, что дает большую возможность для внесения ими значительного вклада в развитие этой науки выполняемой работы. В нашем исследовании пики приходятся на возраст 30-40 лет и на 50-55 лет.

Отношение к научной работе разных возрастных категорий
профессорско-преподавательского состава

Отношение/возраст	20-25 лет	26-30 лет	31-35 лет	36-40 лет	40-45 лет	46-50 лет	51-55 лет	56-60 лет	61-65 лет	66-70 лет
я полностью увлечен	30,8	23,0	0,0	7,7	7,7	7,7	15,4	0,0	0,0	7,7
получаю большое удовольствие	2,7	8,7	8,7	13,4	15,4	21,5	16,1	10,7	0,0	2,7
это необходимо для педагогической деятельности	3,3	4,4	6,7	2,2	20,0	24,4	7,8	14,4	6,7	10,0
придаю значения не больше, чем любому другому делу	0,0	7,7	0,0	23,1	7,7	23,1	7,7	7,7	15,4	7,7
основные интересы лежат в другом виде деятельности	0,0	14,3	0,0	14,3	0,0	0,0	0,0	28,6	28,6	14,3

Коэффициент Крамера полученных данных равен 0,28, на 99%-ом уровне

Из таблицы видно, что полностью увлечены своей научной деятельностью в возрасте с 20 до 30 лет и, небольшой взлет, в возрасте 50-55 лет. Необходимо обратить внимание, что есть возраст, который респонденты отмечают как время простоя: 31-35 лет и с 55 до 65 лет. Вероятно, первый период связан с определением темы научной деятельности для написания докторской диссертации или выработкой другого направления науки. Второй же период - это время перераспределения научного потенциала с активной исследовательской деятельности на сферу деятельности профессора-консультанта. Это же подтверждается в необходимости заниматься наукой в 56-60 лет(14,4%), 61-65 лет(6,7%), 66-70(10,0%).

Возрастные категории относятся к свидетельству эффективности исследования достаточно не однозначно. Выпуски (публикации) важны для 50-55 летних и для возрастной категории 61-65 лет. Влияние цитирования имеют значение для 36-50-летних. Качество (гранты, премии, почетные звания, репутация) важны для возрастной категории с 31 до 51 года. Полезность (доход, лицензия, контракт, патент) необходима для 40 – 50-летних. Данному факту в 1957 году Роберт Мертон дал следующую характеристику: «... формы признания, раздаваемые гораздо большему числу лиц, имеют следующие градации: избрание в почетные научные общества, медали и награды различного рода, именные кафедры в учебных и научно-исследовательских учреждениях, и, наконец, то, что являет-

ся, безусловно, самой широко распространенной и основной формой признания - признание, которое приходит, когда работа находит применение и явно одобряется коллегами». Таким образом, мы дали характеристику трем блокам, которые раскрывают показатели мобильности и по нашему мнению являются наиболее важными при определении критериев мобильности ученых.

Показатели блоков, которые раскрывают показатели мобильности и, по нашему мнению, являются наиболее важными при определении критериев мобильности ученых, предполагают разработку некоторых направлений для развития академической мобильности:

- развитие магистратуры как фактор воспроизводства научных кадров;
- международный обмен в области высшего образования;
- совершенствование форм научной деятельности студентов;
- развитие коммуникации в научном сообществе.

К ВОПРОСУ О СТРУКТУРИЗАЦИИ РЕЖИМОВ РАБОТЫ МЫШЦ

Н.Б. Кичайкина, кандидат биологических наук, профессор

Традиционное направление биомеханического исследования техники спортивных движений предусматривает анализ кинематических и динамических характеристик движения с целью установления закономерностей из взаимосвязи (структурности).

В данной работе используется нетрадиционный подход в анализе техники движений с точки зрения оценки мышечного обеспечения движения и условий реализации мышечных усилий, направленных на решение основной двигательной задачи.

Номограммы, связывающие величины межзвенных суставных углов, длин мышц и плеч сил их тяги относительно осей суставов, позволяют количественно оценить взаимосвязь пространственных положений звеньев тела с условиями проявления мышечных усилий, обеспечивающих необходимые параметры движений.

Для исследования было выбрано координационно-сложное двигательное действие – рывок штанги, а именно, заключительная его фаза – вставание со штангой и её фиксация.

Рассмотрим биомеханические условия формирования интегрального показателя мышечной активности – суставных мышечных моментов и закономерности их взаимосвязи в суставах кинематической цепи нижних конечностей при выполнении фазы "вставание со штангой".

Основной разгибатель тазобедренного сустава большая ягодичная мышца существенно растянута, что увеличивает начальную силу её тяги

за счёт силы тяги упругих компонентов мышцы (в результате накопленной и реализуемой энергии упругой деформации).

По мере разгибания тазобедренного сустава и уменьшения длины большой ягодичной мышцы (что согласно зависимости "длина-сила" снижает силу её тяги), плечо силы тяги увеличивается в два раза с 0,015 м до 0,03 м. Такое явление взаимокомпенсации двух основных факторов, формирующих суставной момент (длины мышцы и плеча ее силы тяги), позволяет создавать разгибающий мышечный момент в тазобедренном суставе, обеспечивающий требуемые параметры движения звеньев тела.

К началу разгибания коленного сустава широкая латеральная мышца растянута (накоплена энергия упругой деформации), плечо силы её тяги значительно (0,08 м), 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, т.к. плечо латеральной мышцы благодаря надколеннику остается постоянным.

Следует особо остановиться на роли и характере работы прямой мышцы бедра. В начале разгибания коленного сустава прямая мышца бедра, будучи укороченной, но, имея большое (0,08 м) плечо силы тяги относительно коленного сустава и незначительное (0,04 м) относительно тазобедренного сустава, работает в концентрическом режиме, помогая латеральной мышце разгибать коленный сустав.

С началом разгибания тазобедренного сустава, а оно начинается на 0,22 с позднее разгибания коленного, плечо силы тяги прямой мышцы относительно тазобедренного сустава возрастает до величины 0,1 м, и мышца переходит в эксцентрический режим работы с большой скоростью растяжения (0,35 м/с), что согласно зависимости "сила-скорость" (эксцентрический режим) позволяет мышце развивать большую силу тяги. Сочетание больших значений силы тяги и плеча относительно тазобедренного сустава формирует значительный суставной момент относительно тазобедренного сустава.

Казалось бы, этот факт следует классифицировать как явно негативный, противоречащий решению двигательной задачи (разгибанию тазобедренного сустава), однако это не так. Резкое разгибание тазобедренного сустава с большим ускорением (до 12 м/с^2), требует генерации весьма значительной силы тяги ягодичной мышцы (особенно в начальный момент разгибания для преодоления инерции штанги). Как правило, сила тяги мышцы F_m направлена под острым углом к продольной оси костного рычага (особенно при малых углах между звеньями тела).

Силу тяги мышцы можно разложить на вращающую компоненту $F_{вр.}$, осуществляющую вращение костного рычага, и на сдвливающую (суставную) компоненту F_n , прижимающую суставные поверхности костей и этим укрепляющую сустав. В нашем случае сдвливающая (суставная) компонента силы тяги ягодичной мышцы, вероятно, не только не ук-

репляет тазобедренный сустав, а наоборот, может травмировать его вследствие превышения пределов механической прочности анатомических образований сустава. В этом случае для предотвращения травмы сустава необходимо включение мышц – антагонистов (сгибателя тазобедренного сустава – прямой мышцы) с противоположным направлением суставного компонента мышечной тяги. Поэтому включение в работу прямой мышцы в эксцентрическом режиме со значительной скоростью растяжения и очень большим плечом силы относительно тазобедренного сустава следует расценивать как целесообразный и очень важный приспособительный механизм, предотвращающий травму тазобедренного сустава, а также создающий необходимую жесткость в суставах кинематической цепи.

«ДЕНЬ МЕНЕДЖЕРА» КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ КАФЕДРЫ МЕНЕДЖМЕНТА

Т. Э. Круглова, руководитель Секции Управленческой
деятельности БПА, кандидат педагогических наук, доцент
Е. В. Родионова

Обращение к понятию «корпоративная культура» связано с осознанием важности моделирования эффективной работы и нормального состояния организации в различных условиях. В том числе, когда формируется понимание вузовских коллег и студентов в необходимости развития такого направления в вузе, как менеджмент.

Вопрос корпоративной культуры является относительно новым и мало изученным в нашей стране, хотя многие «узловые» моменты, связанные с культурой организации, сами по себе, новыми не являются.

Первые предметные исследования в области корпоративной культуры, связанные с выявлением роли человека на производстве, не как «рабочей силы», а как уникальной личности, носителя разнообразных свойств и характеристик, проявляющихся во взаимодействии в трудовом коллективе, проводились некоторыми учеными еще в начале прошлого века.

В частности, в 30-е годы группа американских ученых во главе с Э. Мэйо выявила тот факт, что высокая внутренняя мотивация работников к труду многократно увеличивает его производительность и оказывает решающее влияние на развитие и конкурентоспособность предприятия.

Получив в дальнейшем экономическое обоснование, эта идея явилась своеобразным толчком для дальнейшего изучения личностных потребностей работников и способов их удовлетворения в организации для достижения эффективного производственного поведения с точки зрения наличия корпоративной культуры.

Первые попытки формирования корпоративной культуры в различных организациях начались посредством конструктивного влияния на со-

циально-психологическую атмосферу организации таким образом, чтобы добиться сплочения работников в подлинный коллектив, разделяющий общие ценности, и сознающий взаимосвязь своих личных целей с целями организации.

Корпоративная культура стала определяться как уникальная совокупность норм, ценностей, убеждений, образцов поведения, которые в совокупности определяют способ объединения групп и отдельных личностей в организацию для достижения поставленных перед ней целей.

Рассматривая кафедру менеджмента как вузовское подразделение, необходимо отметить, что ее цели и стратегия развития, в целом определяемые вузом и факультетом, тем не менее, имеют свою собственную миссию, цели и задачи, связанные с тем направлением обучения, по которому ведется подготовка специалистов.

Кафедра менеджмента, основной целью которой является подготовка менеджеров, должна, в первую очередь, сама обладать всеми характеристиками организации с высоким уровнем корпоративной культуры для эффективной подготовки данных специалистов.

Одним из ключевых направлений в построении системы корпоративной культуры кафедры менеджмента, сочетающей в себе ценности, потребности и установки преподавателей и студентов, обучающихся по направлению «Менеджмент», мы видим в проведении ежегодных акций, требующих совместного участия двух сторон.

Таким объединяющим мероприятием стал «День менеджера», проведенный впервые кафедрой менеджмента в конце 2007 года на факультете экономики, управления и права, в котором, кроме того, приняли участие студенты и преподаватели других специальностей факультета.

Подготовка мероприятия, включала в себя два этапа: предварительный (генерация идей, отбор лучших, принятие решений) и организационный этап, включающий в себя все составляющие функции организации.

Проведение мероприятия было выстроено в двух направлениях: деловом обучающем (проведение мастер-классов приглашенными известными менеджерами - практиками) и зрелищно-развлекательном, отражающем степень сформированности навыков студентов по менеджменту.

Необходимо подчеркнуть тот факт, что подготовка данной акции позиционировалась не просто как отдельное мероприятие, а как часть общей системы корпоративной культуры, создаваемой на кафедре. Для решения этих задач нами были определены, сформулированы и доведены до участников «Дня менеджера» основные составляющие менеджмента мероприятия. Так в части презентации кафедры менеджмента были представлены:

Миссия:

Построение общего корпоративного духа студентов и преподавателей в процессе подготовки студентов к профессии менеджера.

Цели:

Раскрыть возможности и ресурсы, проявить способности, умения и креатив, которыми обладают студенты и преподаватели кафедры менеджмента.

Стратегия:

Направить в дальнейшем общий потенциал кафедры менеджмента на завоевание рынка труда и победу в конкурентной борьбе с выпускниками других вузов и факультетов управления Санкт-Петербурга и России.

Функции:

Главная функция «Дня менеджера» - это планирование работы по становлению корпоративной культуры кафедры на ближайшие семь лет до 2014 года – года зимних Олимпийских игр в России.

Партнеры:

Сегодня - это все те, кто сотрудничает с кафедрой, помогает в становлении и развитии кафедры менеджмента.

В планах кафедры поиск партнерских отношений с профессиональными менеджерами, управленческими структурами, бизнес-сообществом для развития менеджмент-образования в сфере физической культуры и спорта, а также изучения спроса на содержание подготовки менеджера, определение его компетентностей и характеристик, являющихся ключевыми для его конкурентоспособности на рынке труда.

«День менеджера» должен стать началом по построению такого встречного процесса.

Таким образом, «День менеджера» можно рассматривать как базовое основание для создания тезауруса участников процесса подготовки специалистов по менеджменту.

Эта акция выявила не только потребности, но и наличие человеческих ресурсов для осуществления деятельности по развитию корпоративной культуры кафедры менеджмента. Вместе с тем, для организации этой деятельности необходимо учитывать наличие некоторых проблем идеологического и организационного характера.

Среди этих проблем можно отметить те, которые, на наш взгляд, определяются тремя основными факторами:

- 1). Кафедра менеджмента является звеном структуры вуза физической культуры с устоявшимися в течение более ста лет сформированными ценностями, традициями и целями обучения в духе «подготовки олимпийских медалей». Вместе с тем, кафедра менеджмента должна внести свои новые ценностные представления и установки в систему корпоративной культуры вуза, которые соответствуют, в определенном смысле, несколько иной философии обучения и развивающемуся бизнесу в сфере спорта.
- 2). Формирование корпоративной культуры кафедры менеджмента требует глубокого изучения и специальных исследований студенческой суб-

культуры, а также субкультуры профессиональных менеджеров для их органичного объединения и создания профессионального кодекса спортивного менеджера.

3). Для проведения работы по формированию, становлению и развитию корпоративной культуры кафедры менеджмента и факультета экономики управления и права необходима поддержка руководства вуза и принятие ценностей менеджмент-образования.

Таким образом «День менеджера» мы рассматриваем как мероприятие, заданное целями формирования общих ценностей, норм поведения, традиций, взаимодействующих между собой и отражающих индивидуальность кафедры менеджмента и степень восприятия ее социальной средой.

СИСТЕМА КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ

Т.Н. Кудрявцева

Как показывает анализ научно-методической литературы, поступление в школу и начальный период обучения вызывают перестройку всего образа жизни и деятельности ребенка. Наблюдения физиологов, психологов и педагогов показывают, что многие первоклассники, привыкая к статическому положению, сидя за партой, непроизвольно снижают свой, необходимый для здоровья, двигательный режим. Так же замечено общее снижение интереса к физической культуре и спорту у младших школьников. Предусмотренные программой содержание и методика физического воспитания младших школьников рассчитаны на здоровых детей и лишь частично способствуют развитию двигательных качеств, а также они практически не влияют на воспитание потребности в физической культуре у младших школьников.

Следовательно, процесс дальнейшего совершенствования физического воспитания первоклассников должен предусматривать создание программ, методик, организационных форм физического воспитания, направленных на усиление тренирующего эффекта занятий, учитывающих возможность дифференцировать нагрузку в зависимости от физического состояния поступивших в школу детей, на повышение активного образа жизни в школе и во внеурочное время. Технология оздоровления должна сводиться в основном к решению задач, гарантирующих здоровье ребенка, на основе формирования физических качеств, двигательных способностей, а так же на активном привлечении детей к здоровому образу жизни. Реализацию вышеперечисленных задач мы видим во внедрении в школы экспериментальной системы комплексного подхода по физическому воспитанию учащихся младших классов. Данную систему мы опробовали на

базе двух сельских школ Ленинградской области (Ломоносовской СОШ №3, Гостилицкой СОШ) и двух школ города Санкт-Петербурга (СОШ №385, № 383 Красносельского района) в первых классах (n=192) с сентября 2006 года по октябрь 2007 года.

При разработке системы комплексного подхода в физическом воспитании учащихся сельских школ, направленной на формирование потребностей в физической культуре и спорте на протяжении не только школьных лет, но и в последующей жизни, мы руководствовались, прежде всего, тем, что она должна базироваться на работе всех социальных институтов, которые непосредственно взаимодействуют со школьниками. Такая система способствует более эффективному по сравнению с традиционной программой, развитию двигательных качеств и достижению оздоровительного эффекта.

Содержание системы комплексного подхода в физическом воспитании учащихся, направленное на формирование привычки активного образа жизни было определено по результатам анализа научно-методической литературы. Базовую часть системы составляют четыре социальных института, взаимосвязанных между собой. Каждый блок института включает в себя подсистемные звенья, способствующие активному влиянию на формирование осознанной потребности школьников в физической культуре и спорте и решению основных задач физического воспитания. По результатам анкетного опроса и изучению научных данных для обеспечения положительной динамики показателей физического состояния детей и выработки потребности в физической культуре и спорте определено следующее целесообразное соотношение работы социальных институтов: школа – 40%; семья – 20%; спортивные организации – 20%; СМИ – 20%. Учитывая полученную информацию в процессе анализа научно-методической литературы и проведенных бесед с учащимися, мы выявили важность каждого системного звена по влиянию его на личность младшего школьника по формированию привычки активного образа жизни. В результате ранжирования системных звеньев мы выделили наиболее влиятельные: родители – 15%; учитель физической культуры – 15%; телевидение – 15%; классный руководитель – 10%; одноклассники, друзья – 10%, ДЮСШ – 10% (рис. 1).

Роль каждого звена представленной системы важна и нужна в разной степени, поэтому комплексное воздействие необходимо для того, чтобы активно влиять на физическое воспитание школьника в сельской местности.

Влияние данной системы на физическое воспитание младшего школьника будет снижено без функционирования какого-либо звена или, тем более, нескольких звеньев (табл. 1). Раскроем наиболее важные функции каждого звена экспериментальной системы. Функции школьных звеньев:

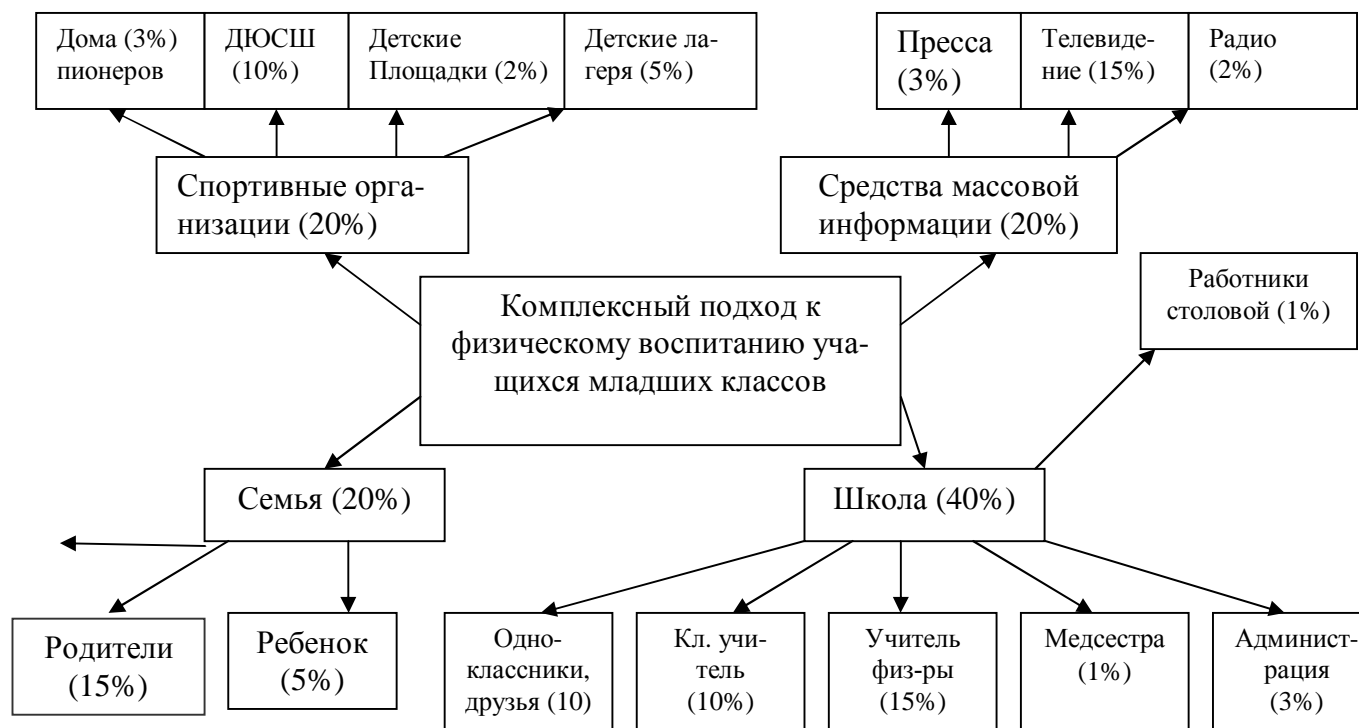


Рис.1. Формирование системы комплексного подхода в физическом воспитании младших школьников

Одноклассники, друзья (10%) – здоровая атмосфера соперничества в достижении спортивных результатов; взаимопомощь и поддержка в решении спортивных вопросов; школьное и классное спортивное самоуправление;

Классный руководитель (10%) - гимнастика до урока; физкультурные минутки; подвижные перемены; проведение регулярных бесед по здоровому образу жизни;

Учитель физической культуры (15%) - час здоровья ежедневно; день здоровья ежемесячно; секции, массовые мероприятия; индивидуальные занятия; туристические слеты, походы; большая часть уроков на свежем воздухе; 1 урок в месяц образовательный; тестирование в начале и конце года. А так же активно работать со школьниками в каникулярное время; индивидуально подходить при оценке физической подготовки и оценке реальных сдвигов; создать школьные и межшкольные группы для детей 3-4 СМГ (специальной медицинской группы); проводить лектории для родителей и самоконтроль своей деятельности личность учителя (способности, умения, самосовершенствование);

Медсестра (1%) - участие в пропаганде ЗОЖ (здорового образа жизни); участие в лекториях для родителей;

Администрация (3%) - содействие в реализации оздоровительных программ; введение ежедневных занятий по физ. культуре; поднятие престижа учителя физической культуры;

Работники столовой (1%) - здоровое питание; участие в лекториях для родителей.

Функции семейного комплекса мер:

Родители (15%) - проверка домашнего задания; собственный пример ЗОЖ (здорового образа жизни); организация спортивного уголка;

Ребенок (5%) - ведение дневника самоконтроля; активное участие в спортивных мероприятиях; ответственное выполнение домашнего задания; основной объем двигательной активности дома; учет индивидуальных особенностей.

Функции комплекса воздействия спортивных организаций:

ДЮСШ (10%) - приобщение к спорту; выступления, соревнования; отбор в спортивные резервы страны;

Детский лагерь (5%) - увеличение подвижного образа жизни;

Дома пионеров (3%) - увеличение количества спортивных секций;

Детские спортивные площадки (2%) - новые возможности в проведении активного отдыха.

Функции комплекса СМИ (средства массовой информации): пресса (3%);

телевидение (15%); радио (2%) - реклама, пропаганда и примеры ЗОЖ, спортивная жизнь страны.

Решение основных задач мы предлагаем в выборке средств и методов. Так для выполнения задачи воспитания устойчивого интереса к выполнению физических упражнений можно применить подборку форм стимулирования (школьная спортивная доска почета (фото и результаты)

и оформление спортивного уголка в классе с «книгой рекордов»; награждение в конце четверти и года знаками отличия; использование игровых организационно-методических приемов и подвижных игр) и воспитания волевых качеств, настойчивости, целеустремленности (образное название упражнений, объединение серий упражнений сюжетной основой; соревнования, спортивные праздники, выставки на спортивные темы; организация активного отдыха с выездом в город и соседние окрестности; многократное выполнение упражнений; самостоятельное выполнение упражнения по заданию преподавателя).

Задачу по приобретению необходимых знаний по вопросам здорового образа жизни мы предлагаем решить, используя пять путей. Первый путь - формирование понятия здоровья средствами физической культуры, для чего необходимы следующие методы и средства: создание представления о пользе ЗОЖ; обучение методам самоконтроля; обучение психорегулирующим упражнениям, помогающим создать позитивный настрой на предстоящую работу. Вторым путем - обучение правильному выполнению различных упражнений. Для этого применяем упражнения, позволяющие проявлять быстроту в простых и сложных двигательных реакциях; эстафеты и подвижные игры; выполнение упражнений комплекса в сочетании с заданиями на быстроту реагирования; выполнение несложных упражнений в быстром темпе, воспитывая умение выполнять скоростную работу в максимально возможном темпе; упражнения силового характера с отягощением собственным весом и незначительными внешними отягощениями в сочетании с произнесением звуков на выдохе, обучая выполнению силовых упражнений и без задержки дыхания; серийно-поточный способ выполнения упражнений, развивая умение выполнять упражнения с многократным количеством повторов, а так же упражнения, выполняемые с изменением темпа, амплитуды, различной степенью напряжения мышц и упражнения на расслабление, воспитывая умение различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц, временные и пространственные интервалы; выполнение упражнений на гибкость в сочетании с произнесением различных звуков на выдохе и упражнениями на расслабление, способствуя умению выполнять упражнения с большой амплитудой без напряжения и задержки дыхания. (1, с. 85). Третий путь – овладение школой движений, используя упражнения в ходьбе и беге (скрестным шагом, спиной вперед, с изменением темпа и направления движения); прыжках (на месте и с продвижением, со сменой ног и др.); лазании (по канату, по гимнастической стенке, скамейке, по рукоходу); метаниях и ловле ("попади в цель", "игра с камушками", "мяч на волнах"); подвижные игры с использованием основных движений ("караси и щука", "удочка", "охотники и утки" и др.). Четвертый путь - формирование навыка правильной осанки, применяя упражнения, способствующие формированию мышечно-двигательных ощущений правильной осанки ("стрела", "цунами"), и уточнение осанки с помощью преподавателя и словесных инструкций (возле зеркала, возле стенки и т.п.). Пятый путь - воспитание чувства ритма через выполнение упражнений комплекса под музыку, через пред-

варительное воспроизведение ритма хлопками, музыкально-ритмические игры, танцы, способствуя умению воспроизводить ритм движением.

Задачу по развитию двигательных качеств, наиболее значимых для здоровья младших школьников (общей и силовой выносливости, гибкости, быстроты и координации) можно решить, применяя, например, на уроках серии беговых и прыжковых упражнений, подвижные игры, выполняя комплексы упражнений поточным методом, круговой тренировкой, используя быстрые движения отдельными звеньями тела, бег, прыжки, сложнокоординационные упражнения. А так же упражнения для развития вестибулярного аппарата, на расслабление, упражнения, способствующие развитию гибкости в суставах, упражнения с увеличением амплитуды движений, упражнения, направленные на укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата (1, с. 90).

Задача по воспитанию потребности в подвижном образе жизни решается путем формирования привычки активного образа жизни, что достигается активным участием в спортивных мероприятиях; ответственным выполнением домашнего задания; гимнастикой до урока. А так же физкультминутками; подвижными переменами; проведением регулярных бесед по теме ЗОЖ; ежемесячным днем здоровья; посещением секций, индивидуальных занятий; проведением туристических слетов, походов; активной работой в каникулы.

Задачу по оздоровлению организма мы рекомендуем вести по пяти направлениям. Первое направление - профилактика нарушений осанки (выполнение от 40 до 60% упражнений комплекса в положении разгрузки позвоночного столба; упражнения, направленные на укрепление мышц, участвующих в удержании позвоночника; упражнения корригирующего характера). Второе направление - предупреждение плоскостопия (различные варианты ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы, пружинный шаг и т.п.); упражнения, укрепляющие мышцы стоп; лазание по гимнастической стенке, упражнения с гимнастической палкой). Третье направление - гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата (упражнения, способствующие укреплению различных мышечных групп, выполнение упражнений комплексов поточным методом без остановок, после их предварительного разучивания и закрепления). Четвертое направление - улучшение функциональных возможностей кардиореспираторной системы, повышение работоспособности (прыжково-беговые серии упражнений; круговая тренировка, подвижные игры). Пятое направление - повышение психоэмоциональной устойчивости и совершенствование функций нервной системы достигается дыхательными упражнениями, упражнениями на расслабление, на овладение навыком произвольного расслабления, упражнениями в равновесии, командными играми и эстафетами.

По окончании проведенного эксперимента по внедрению системы комплексного подхода к физическому воспитанию учащихся младших

классов сельской школы и полученных результатов мы пришли к следующему заключению, что учащиеся экспериментальной сельской группы намного опережают как сельскую, так и городскую контрольную группу. В сводной таблице №1 отразим результаты контрольной городской группы и экспериментальной сельской.

Таблица 1

Результаты теста в 1-х классах

	$X \pm S_x$	σ	Достоверность различий
Челночный бег, 3*10м.			
Город	9,8±0,2	0,8	$\Gamma > C$ $P_v = 0,000000027$
Село	6,3±0,1	0,4	
Поднимание туловища за 15 с.			
Город	10±0,6	2,6	$\Gamma < C$ $P_v = 0,0002$
Село	12,9±0,5	2,2	
Подтягивание на перекладине (мальчики/девочки)			
Город	1,5±0,7 / 10,3±1,7	2,7 5,1	$\Gamma < C$ $P_v = 0,02$ / $\Gamma < C$ $P_v = 0,01$
Село	3,7±1,6 / 19,1±3	4,9 10,3	
Многоскок			
Город	10,7±0,2	0,8	$\Gamma < C$ $P_v = 0,002$
Село	17±0,6	1,0	
Прыжки в длину с места			
Город	117±4,5	18,5	$\Gamma < C$ $P_v = 0,003$
Село	133±2,8	13,3	

Результаты обрабатывались с помощью компьютерной программы по обработке статистических данных Statgraphics plus, где X - среднее арифметическое значение, S_x - ошибка среднего арифметического, σ - среднеквадратическое отклонение.

В результате проделанной экспериментальной работы можно говорить о том, что при благоприятных условиях, какими обладает сельская местность для физического развития детей, да еще и при активной позиции социальных институтов по отношению к физической культуре можно достичь высоких результатов у сельских учащихся. Преимущество в активном и здоровом образе жизни сельских школьников перед городскими школьниками можно представить следующим образом: расстояния, преодолеваемые в процессе прогулок между детскими площадками крупного села превышают расстояние 2-3 близлежащих дворовых площадок в городе; расположение в селе более 7 видов спортивных секций в ДЮСШ, ДК и

СОШ. Жители села достаточно хорошо знают друг друга, результатом этого является раннее выявление негативных факторов в жизни сельских школьников. Большинство родителей старается найти работу в поселке, что в свою очередь дает более строгий контроль над ребенком. Все представители школы – это местные жители, которые владеют относительно полной информацией о каждом ученике сельской школы. Для проведения уроков физической культуры и здоровья, внеклассных спортивных мероприятий можно использовать территорию поселка – близлежащие парки, лес, стадионы при школе и ДЮСШ, разнообразные детские и спортивные площадки.

Согласно приведенной выше комплексной системе, активная работа по формированию потребности в физических упражнениях и занятиях спортом должна вестись на всех ее уровнях в течение учебного года и на протяжении всего обучения ребенка в школе, качественно изменяясь в результате взросления учащегося.

Приведенная система будет иметь аналогичный успех и при внедрении в городские школы с небольшой доработкой, учитывающей особенности стереотипов социального поведения жителей города.

Литература

1. Новоселова О.А. Физическое воспитание как фактор адаптации детей 7-8 лет к обучению в школе. Дисс. на соискание уч. степени канд. пед. наук. – Челябинск, 1999г. -156 с.

УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ: К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Т.Н. Кудрявцева

Много лет преподавание физической культуры в школе велось узко и однобоко. Основными задачами, решаемыми на уроках, как правило, были формирование физических качеств учащихся, достижение спортивных результатов, спортивные победы, отбор талантов. Существовало мнение, что учитель физической культуры в первую очередь должен заботиться о физическом развитии школьников и в зависимости от возрастных особенностей детей искать средства и методы для максимального развития их возможностей. В такой теории целенаправленного воспитания гораздо меньше внимания уделялось всестороннему развитию личности, когда согласуются аспекты физического, психического, душевного и соци-

ального здоровья, воспитывается потребность в здоровом образе жизни, формируются мотивы и навыки физической активности, которые сохранились бы по окончании школы до самой старости, то есть стали бы нормой жизни личности. Таким образом, узкоспециальный взгляд на значение физической культуры и физического воспитания, а так же традиционно сложившиеся здесь субъектно-объектные отношения не способствовали поддержанию престижа данного предмета у общественности и формировали пренебрежительное отношение к нему.

Как показывают проводимые сейчас исследования, интересы людей, связанные с двигательной, физической активностью, в настоящее время в первую очередь обусловлены желанием иметь хорошую фигуру, друзей по увлечениям, с стремлением заниматься физкультурой и спортом ради хорошего и активного отдыха. Поэтому сегодня на уроках физической культуры необходимо решать две неотъемлемо связанные задачи: тренирующе-развивающую и задачу физического совершенствования. Это, в свою очередь, создаст более благоприятные возможности, на наш взгляд, осуществлять на уроках по физической культуре индивидуальный контроль и оценку результатов работы каждого школьника. Очевидно, что данные изменения в организации и проведении учебных занятий в конечном счете будут лучше способствовать формированию у школьников прочной установки к регулярным физическим упражнениям.

Сейчас много говорят об учете человеческого фактора, но именно этот фактор мало присутствует в педагогической работе. В результате мы наблюдаем отсутствие у детей интереса к занятиям, активности на уроках.

В многочисленных публикациях по проблемам современной школы авторы часто отмечают, что главная её беда – это отсутствие у учителя интереса к личности ребенка, недостаточный объем знаний для изучения его внутреннего мира, а отсюда и конфликты между педагогами и учениками, школой и семьей. Хочется подчеркнуть, что в этом, прежде всего, проявляется их неумение, беспомощность в разрешении многих конфликтов.

Виды деятельности учителя по специальности 033100.00 ("Физическая культура с дополнительной специальностью") вполне конкретно определены в Государственном образовательном стандарте и включают: преподавательскую, научно-методическую, социально-педагогическую, воспитательную, культурно-просветительскую, коррекционно-развивающую, управленческую, физкультурно-спортивную, оздоровительно-рекреативную деятельности.

В центре профессиональной деятельности любого учителя находятся преподавательская и воспитательная деятельность, так как без них теряется смысл профессии педагога. Не менее важную роль играют физкультурно-массовая, оздоровительно-рекреативная и коррекционно-развивающая деятельности, которые составляют основу профессии учителя физической культуры и определяют её специфику по сравнению с педагогической деятельностью учителей других учебных предметов. Научно-методическая и

управленческая деятельности повышают эффективность вышеназванных видов профессиональной деятельности учителя физической культуры, культурно-просветительская и социально-педагогическая деятельности придают профессии учителя физической культуры социальную значимость (1).

В.В. Беляева и Ю.В. Борисов в своей экспериментальной работе, на наш взгляд, достаточно точно обозначают приоритетные профессионально-педагогические умения у учителей физической культуры:

1. Деятельность учителя (установление контакта с занимающимися, контроль за своим поведением и поведением учащихся и т.д.).

2. Объяснение двигательного действия (правильность, точность, доступность, использование специальной терминологии).

3. Показ упражнения и его элементов (правильная техника, оптимальная проекция, рациональный выбор места).

4. Контроль над выполнением упражнений (фиксация всех ошибок, определение возникновения их причин и устранение, осуществление страховки).

5. Дозирование физической нагрузки, характера и объема, варьирования темпа и ритма, правильный выбор интервалов и характера.

6. Умение управлять деятельностью занимающихся (исполнение всех команд, активность на занятиях). Учитель должен сделать урок интересным, динамичным, стараться разнообразить деятельность занимающихся различными двигательными заданиями и упражнениями, поднять их эмоциональный фон. Для этого необходимо использовать на уроках нестандартное оборудование, музыкальное сопровождение, увлекательные игры (2).

К основным *функциям* учителя физической культуры относятся: воспитательная, образовательно-просветительская, управленческо-организаторская, проектировочная, административно-хозяйственная, исследовательская. Многие ученые сегодня считают необходимым включение седьмого компонента – инновационного, так как без комплексного процесса создания, распространения и использования нового не возможна подлинно-творческая деятельность учителя.

Профессиональные знания учителя по физкультурно-оздоровительной и спортивной работе подразделяются на психолого-педагогические, медико-биологические и специальные.

Психолого-педагогические знания о человеке, которые получает будущий учитель в ходе всего учебно-воспитательного процесса, должны быть углублены применительно к организации физкультурно-спортивной деятельности. Чтобы заинтересовать детей занятиями физическими упражнениями, привить им любовь к спорту, нужно уметь проникать во внутренний мир ребенка, для успешного формирования школьного спортивного коллектива необходимо хорошо знать закономерности его развития.

Освоение медико-биологических знаний позволяет учителю грамотно воздействовать физическими упражнениями на организм детей, учитывать их половые и возрастные особенности, состояние здоровья и уровень физической подготовленности.

Специальные знания дают возможность учителю предоставить массу конкретных рекомендаций по методикам тренировки, особенностям организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в школе (3).

Специалист по физической культуре немыслим без отличной практической подготовки. Каждый преподаватель, особенно молодой, должен технически безукоризненно показать предусмотренные программой физические упражнения и выполнить без затруднений любые контрольные нормативы из школьной или вузовской учебной программы. Посредством профессиональной подготовки педагог завоевывает уважение и авторитет в ученической среде, в результате чего эффективность педагогического воздействия такого преподавателя-мастера повышается на целый порядок.

Каждое появление учителя в классе выглядит как сложнейшее переплетение нитей психологических контактов. Контакт этот должен быть очень прочным, нацеленным на объединение духовной жизни воспитателя и воспитанников. Прежде чем достичь такого контакта - необходимо решить проблему демократизации взаимоотношений между учителем и учеником, как важного аспекта для оздоровления общей атмосферы в школе, для улучшения психологической обстановки и достижения наилучших результатов во всем процессе обучения.

Демократизация отношений в образовательном процессе предполагает тот факт, что желания и интересы учащихся учитываются уже на стадии планирования предстоящих занятий. Право на высказывание собственного мнения и желаний по содержанию и форме проведения занятий по физкультуре в совместном обсуждении с учителем означает, что универсального пути в приобретении среднего образования не существует. А есть основная программа, которая позволяет, не нарушая государственный стандарт, корректировать ее содержание с помощью новых методик, форм, пожеланий учащихся. Таким образом, происходящее на занятиях будет процессом интерактивным. Именно здесь учащиеся активно смогут обсуждать ход предстоящей работы и ее организацию, развивать уверенность в собственных силах и учиться друг у друга, способствуя совместными усилиями демократизации процесса обучения.

Каждый урок физической культуры должен быть праздником для детей. Практика же доказывает, что уроки-подарки в школе на уроках физической культуры – это редкость, и, в основном, они представлены в виде внеклассных мероприятий.

Для того, чтобы прийти к вышеперечисленным важным составляющим физического воспитания в школе необходимо изменить ситуацию в стране в целом, но сначала необходимо воспитать людей, которые смогут это сделать. В настоящее время Министерству образования и науки РФ

следует уделять самое пристальное внимание воспитанию молодых специалистов, которые сделают шаг навстречу ученику и помогут ему почувствовать радость от достигнутых успехов на занятиях по физической культуре, которые уверенно внедряют все положительные стороны демократизации взаимоотношений между учителями и учениками через тактику сотрудничества.

Литература

1. Сорокина Г.В. Проблемы формирования индивидуального стиля деятельности учителя физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - N 1. - С. 14-16.
2. Беляева В.В., Борисов Ю.В. Индивидуализация профессионального совершенствования специалистов по физической культуре и спорту // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - N 4. - С. 7-10.
3. Косихин В.П. Структура и содержание теоретико-образовательного компонента педагогической готовности учителя-предметника к организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в школе // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - N 12. - С. 20-21.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА С БАСКЕТБОЛИСТАМИ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Б.Е. Лосин, доктор педагогических наук, профессор
С.Н. Елевич

Современный баскетбол предъявляет все возрастающие требования к физической, технико-тактической и психологической (психической) подготовленности игроков, что, в свою очередь, вызывает необходимость дальнейшего совершенствования процесса подготовки спортсменов высокой квалификации.

В теории и практике спорта в зависимости от преимущественной направленности в системе построения тренировки различают следующие типы микроциклов: адаптивные, втягивающие, ординарные, ударные, подводящие, соревновательные, разгрузочные, восстановительные и др. (Озолин Н.Г., 1970; Матвеев Л.П., 1976, 1978; Платонов В.Н., 1986).

Структура и содержание микроциклов зависят от периода и этапов подготовки, их продолжительности и основной направленности, индивидуальных особенностей спортсменов.

В подготовительном периоде на первом и втором этапах преобладают микроциклы со структурой 5 – 1, а на третьем 4 – 1 и 3 – 1.

В соревновательном периоде для поддержания спортивной формы игроков и их мобилизационной готовности, как правило, применяются микроциклы со структурой 4 – 1, 3 – 1.

Продолжительность микроциклов колеблется от 2-4 до 10-12 дней. На различных этапах годичного цикла в микроциклах в течение дня предусматривается одно, двух и трехразовые тренировочные занятия.

Обычно при двухразовых занятиях в день одно являлось основным, а второе дополнительным. В отдельных случаях на протяжении дня проводились два основных, либо два дополнительных занятия. Проведение двух дополнительных занятий связано с необходимостью снижения суммарной нагрузки из-за возможности переутомления. Эффективность двухразовой, а с утренними упражнениями (зарядкой) трехразовой тренировки в день, позволяет не только увеличить общий объем тренировочной нагрузки, но и более правильно распределить ее. Оптимальным считается проведение основного занятия во второй половине дня. Утренние занятия являются облегченными и предусматривают подготовку к основной тренировке. Вечернее занятие может способствовать лучшему восстановлению функциональных возможностей.

Тренировочные занятия в наших исследованиях подразделялись на развивающие, поддерживающие и восстановительные. По направленности применяемых в занятиях средств и методов они носили преимущественно избирательный или комплексный характер. Программа занятий избирательной направленности планировалась так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи, а построение занятий комплексной направленности предполагало использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач. При построении занятий с комплексной направленностью использовалось два их варианта: 1) с последовательным и 2) параллельным (одновременным) решением педагогических задач.

Адаптационные изменения, наступающие в организме в результате наслоения друг на друга большого количества срочных и отставленных тренировочных эффектов на протяжении этапов и периодов тренировки, составляют существо кумулятивного (накопительного) эффекта тренировки. Он выражается в улучшении тренированности и росте спортивных достижений.

В частности, на тренировочных сборах при планировании тренировочного дня и проведении нескольких занятий учитывались следующие научные факты. Показатели работоспособности, как правило, выше днем, ниже утром, вечером и тем более в ночные часы. Существенное влияние на специальную работоспособность спортсменов оказывает выработанная привычка тренироваться в определенное время суток. Утренние показатели, хотя и заметно уступают вечерним, но в целом значительно превышают дневные. Н.Г. Озолин (1970) призывает учитывать возможно большое количество факторов при планировании времени занятий в течение трени-

ровочного дня, предупреждая, что безоговорочное следование естественному суточному ритму работоспособности нельзя признать правильным, и в то же время обращая внимание тренеров на необходимость сохранения по возможности стабильного расписания занятий в течение дня. Более того, стабильное расписание занятий, будучи непривычным для данного контингента спортсменов, способно изменить их суточный ритм работоспособности.

Вопросам восстановления в спорте посвящены многочисленные исследования. М.В. Волков (1977), затрагивая отдельные аспекты этой проблемы, отмечает, что восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований характеризуются рядом существенных особенностей, которые определяют не только следовые реакции органов и систем организма, но и преемственную взаимосвязь с предшествующей и последующей мышечной деятельностью, степень готовности к повторной работе.

К их числу относятся: 1) неравномерность течения восстановительных процессов; 2) фазовость восстановления работоспособности; 3) гетерохронность восстановления различных функций организма; 4) неодновременное восстановление вегетативных функций, с одной стороны, и мышечной работоспособности, с другой.

Наиболее быстро восстанавливаются функциональные возможности спортсменов после занятий скоростной направленности, а также после занятий, способствующих повышению координационных и скоростно-силовых качеств, совершенствованию техники. Обычно период восстановления после занятий с большими нагрузками такой направленности завершается в течение 2-3 дней. Занятия, способствующие развитию различных видов выносливости, характеризуются более длительным протеканием восстановительных процессов. Период восстановления может затянуться до 5-7 дней.

Последствия занятий с максимальными нагрузками существенно отличаются от влияния аналогичных занятий с большими нагрузками. Период восстановления после занятий с максимальной нагрузкой более чем вдвое короче и практически не превышает суток. Восстановительные процессы после занятий со средними нагрузками обычно завершаются через 10-12 ч., а после малых нагрузок измеряются минутами или несколькими часами.

Нецелесообразно планировать в микроцикле подряд два занятия одинаковой направленности с большими нагрузками, направленные на повышение скоростных или координационных способностей.

Суммарное воздействие на организм спортсменов двух или трех занятий с большими нагрузками различной преимущественной направленности, проведенных с интервалом в 24 ч., не усугубляет утомления, а угнетает другую сторону работоспособности спортсмена. Например, когда после занятия, направленного на повышение силовых возможностей, проводится

занятие, способствующее повышению выносливости при работе аэробно-го характера, происходит значительное угнетение выносливости, уровень силовых возможностей не снижается. Аналогичное явление происходит при иных сочетаниях занятий с большими нагрузками различной преимущественной направленности.

Дополнительные занятия со средними и малыми нагрузками при рациональном чередовании с основными практически не вызывают увеличения суммарной нагрузки в микроцикле по сравнению со случаями, когда проводится только одно (основное) занятие в день, однако значительно увеличивают объем выполняемой работы. Если же направленность основных и дополнительных занятий одинакова, то наблюдается более глубокое утомление в результате суммарной нагрузки по сравнению со случаями, когда проводится одно занятие в день.

Длительность соревновательных этапов и межигровых интервалов в разных сезонах представлена в табл. и рис. 1. Существенное влияние на их продолжительность оказывали система и режим соревнований в рамках годовых циклов (количество сыгранных матчей, их частота, интервал между матчами и др.).

Таблица 1

Продолжительность соревновательных и промежуточных (межсоревновательных) этапов в соревновательном периоде у высококвалифицированных баскетболистов в течение ряда сезонов

Период годы	соревновательный									
	этапы	1-й СЭ	1-й ПЭ	2-й СЭ	2-й ПЭ	3-й СЭ	3-й ПЭ	4-й СЭ	4-й ПЭ	5-й СЭ
2001-2002		49	22	22	16	11	14	82	12	45
2002-2003		43	19	19	21	77	13	19	16	6
2003-2004		79	11	26	6	21	4	31	9	47
2004-2005		39	6	25	10	52	5	37	6	36
2005-2006		49	5	24	8	50	4	22	10	20
\bar{X}		51,8	12,6	23,2	12,2	42,2	8	38,2	10,6	30,8
мин.-макс.		33- 79	5-22	19- 26	6-21	11- 77	4-14	19- 82	6-16	6-47

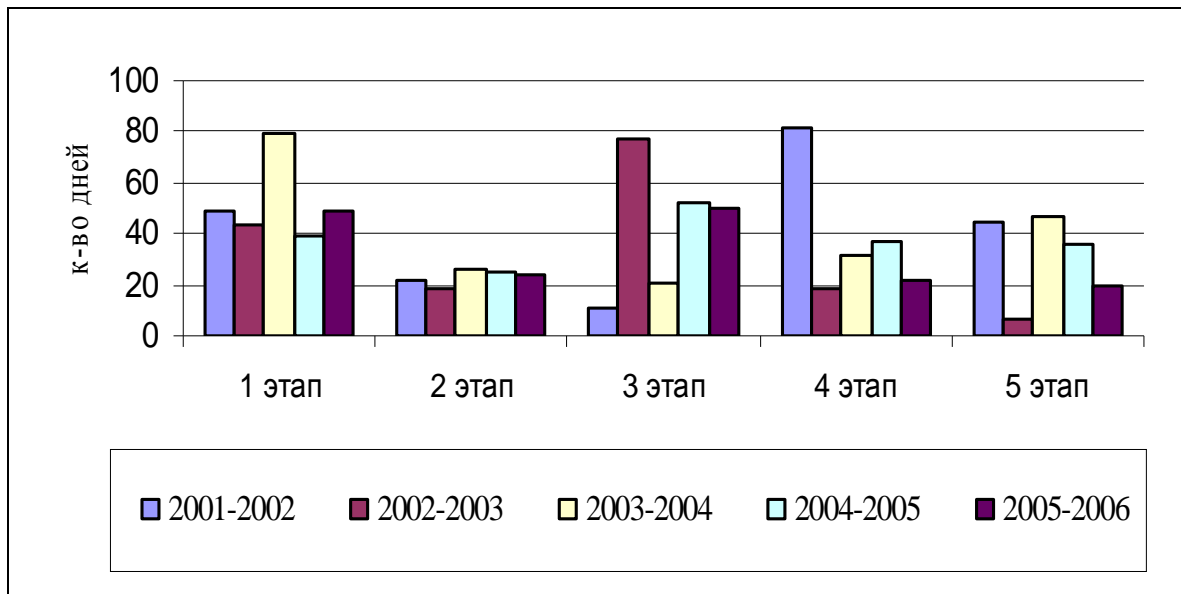


Рис. 1. Продолжительность соревновательных этапов в структуре многолетней тренировки высококвалифицированных баскетболистов.

Из рисунка 1 видно, что длительность этапов соревновательного периода находится в интервале от 6 до 82 дней, а меж игровых интервалов от 4 до 22 дней. Длительность меж игровых интервалов к концу соревновательного периода либо уменьшалась, либо незначительно увеличивалась.

В результате проведенных исследований установлено, что построение тренировочного процесса высококвалифицированных баскетболистов на соревновательных этапах зависит от плотности соревновательного режима, т.е. от длительности состязаний, количества матчей и интервалов времени между ними. Так, у баскетболистов БК «Химки» в течение пяти спортивных сезонов было сыграно в среднем 52,6 матча в официальных матчах Чемпионата России, Кубка России и Еврокубка ФИБА. Число соревнований в год: 47 – 62. Интервал времени между матчами в среднем колебался от 1,5 до 5,46 дней. Частота выступления команды в соревнованиях в разных спортивных сезонах была различной. В частности, на протяжении сезона 2002-2003 годов она выглядела следующим образом: через 1 день – 1 раз; через 2 дня – 16 раз; через 3 дня – 14 раз; через 4 дня – 2 раза; через 5 дней – 2 раза и без перерыва – 3 раза. В соответствии с интервалами времени между матчами в практике подготовки баскетбольных клубных команд используется трех-, четырех-, пяти-, шестидневные и другие соревновательные циклы.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

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

Существует системно-структурная и функциональная надежности, одна определяется уровнем подготовленности и формируется исключительно в тренировках, вторая – состоянием. Состояние накладывает отпечаток и на процесс усвоения знаний, умений и навыков в тренировочных занятиях. Процесс специальной подготовки спортсмена к соревнованию или восстановления как раз направлен на оптимизацию состояний. Таким образом, можно заключить, что основной психологической причиной снижения надежности является отклонение психических состояний от диапазона оптимальности.¹

Психическое состояние, по определению В.А. Ганзена, – это «целостная динамическая уровневая (количественная) и содержательная (качественная) характеристика индивидуального актуального сознания, которая детерминирована предшествующей, наличной и ожидаемой ситуацией, актуальными свойствами личности и предшествующим состоянием; проявляется в устойчивых объективных и субъективных, внутренних и внешних параметрах психосоматической организации человека и определяет своеобразие протекания психических процессов» (1984). Ситуация является когнитивным конструктом личности, отражающей часть объективной реальности, существующей в пространстве и времени и характеризующейся тем или иным социальным контекстом.² Ситуация определяется внешними – объективными и внутренними – субъективными элементами. Предшествующее состояние определяется теми же факторами, что и наличное состояние; значит, самоконтроль состояний определяется личными качествами человека. Следовательно, можно заключить, что существует комплекс (синдром) личных качеств, определяющих надежность спортсмена, и его влияние на надежность спортсмена может быть сравнимо со значимостью медико-биологического фактора.

Исследования в этом направлении уже неоднократно проводились, и выделены некоторые личностные свойства, определяющие надежность.

В.Э. Мильман (1976) разработал опросник психологической надежности, включающий пять шкал:

1. Соревновательная эмоциональная устойчивость;
2. Мотивационно-энергетический компонент;
3. Способность к саморегуляции;
4. Стабильность-помехоустойчивость (т.е. устойчивость к осознаваемым и неосознаваемым внутренним и внешним воздействиям);

5. Предсоревновательные психологические реакции: стеничные – астеничные или нейтральные.

Свойства личности по Кэттеллу (1970) показывают, что наиболее надежных спортсменов отличают высокие значения по шкалам С, Е, Н, Q₃, т.е. эмоциональной устойчивости, доминантности, устойчивости к стрессу, самоконтроля и низкими значениями по шкалам О и Q₄ – экстрапунитивности и фрустрационной тревожности. Однако по другим данным надежных спортсменов отличают другие свойства: доминантность, социальность, высокие самоконтроль и моральный контроль. Считается, что в зависимости от вида спорта те или иные качества являются ведущими, доминантными для определения надежности, а другие – субдоминантными.³

Например, при тестировании команд в игровых видах спорта по ТАТ, по данным исследований ВНИИФКа, (Психологические факторы надежности деятельности спортсмена, 1977) оказалось, что надежных спортсменов отличают бесконфликтность, отсутствие далеко идущих прогнозов, низкая тревожность, оптимальная агрессивность и самостоятельность в решении проблем наряду с уверенностью в их разрешении. Выделены были также группы ненадежных:

- Агрессивные спортсмены с высокой мотивацией достижения. В поведении наблюдается эмоциональная неустойчивость, ответная грубость, экспуазивность, нервозность, что в играх это проявляется в агрессии к сопернику.

- Спортсмены с менее высокой мотивацией достижения и агрессивностью, но обидчивые. В поведении наблюдается агрессивность и низкая активность, что может выливаться в агрессивности к партнеру.

- Высокий уровень мотивации достижения, но без агрессивности. Поведение отличается бойцовскими качествами. В этом случае причиной снижения надежности является высокий уровень неспецифической мотивации достижения.

- Художественный тип: спортсмены с высоким интеллектом и эрудицией. У них высокое абстрактное желание добиться успеха, которое не обеспечено мотивацией достижения. В поведении проявляется создание видимости активности, частые неудачи.

Среди причин снижения психической работоспособности и надежности команд выделяют:⁴

1. Фракции внутри команды;
2. Отсутствие настоящего лидера;
3. Текучесть дублирующего состава;
4. Присутствие «сходящих» спортсменов и неудачников.

Г.Д. Горбунов, В.В. Медведев (1987) среди психологических качеств, значимых для успешности спортивной деятельности, выделяет следующие:

1) Мотивация спортсмена (наличие далеко отставленных целей, выраженность установки на достижение успеха, энтузиазм, гибкость, оптимистичность, активность и высокая социальная мотивация);

2) Система отношений к спортивной жизни (высокая самооценка, чувство долга, отсутствие боязни перенапряжений, уверенное отношение к возможностям восстановления);

3) Хладнокровие (характеризуется оптимальным уровнем возбуждения перед стартом);

4) Уверенность в себе (определяется борьбой, прежде всего со страхом, боязнью противника);

5) Боевой дух (определяет неуклонное стремление к борьбе, к достижению соревновательной цели, победе, до последнего финального усилия; это экстраординарная мобилизация и полная отдача всех сил спортивной борьбе);

6) Способность к саморегуляции (заключается в целенаправленном создании образов-представлений жизненных (спортивных) ситуаций, концентрации и переключении внимания);

7) Сохранение и восстановление нервно-психической свежести (характеризуется в умении спортсмена отключаться от влияния психогенных факторов и раздражителей).

О роли мотивов в спортивной деятельности указывают в своих работах Р.А. Пилоян (1984) и Н.А. Соснина (2005). В структуре мотивации достижения высокого результата в спорте, в частности, Р.А. Пилоян (1984) выделяет:

1) Побудительные основания (ориентация спортсмена на удовлетворение: а) духовных, б) материальных потребностей);

2) Базисные основания (степень заинтересованности: а) в благоприятных социально-бытовых условиях, б) в накоплении специальных знаний и навыков, в) в отсутствии болевых ощущений);

3) Процессуальные основания (степень заинтересованности: а) в накоплении сведений о противниках, б) в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на процессе противоборства).

В случае идеальной мотивации ориентацию спортсмена на духовные потребности следует увеличивать, а заинтересованность в благоприятных социально-бытовых условиях, в отсутствии болевых ощущений и в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на процессе противоборства, – уменьшать. Факторы, связанные с накоплением специальных знаний и навыков и с накоплением сведений о противниках следует поддерживать в некоторых оптимальных пределах.

Н.В. Худадов (1979) выделяет следующие составляющие психологической надежности:

А) Качества сенсомоторики и интеллекта, которые определяют эффективность двигательной деятельности;

Б) Личностные свойства, способствующие высокой помехоустойчивость (мотивация достижения, доминантность, психическая выносливость, эмоциональная устойчивость);

В) Умение регулировать свое состояние;

Г) Социально-психологические особенности межличностных связей.

Так только в циклических видах спорта (беговые виды легкой атлетики, плавание, велогонки, лыжные гонки, конькобежный спорт, гребля академическая, на байдарках и каноэ) основным видом психологической деятельности является мобилизующе-функциональный.⁵ А необходимыми психологическими качествами являются: сенсорно-моторные, волевые, особенно способность к мобилизации воли, упорство, стойкость и способность к овладению средством передвижения. Для спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях, характерны активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинять личные интересы общественным, отсутствие мнительности.⁶ Однако они нередко недостаточно уверены в собственных силах, нуждаются в лидере, склонны к своеобразным поступкам и суждениям. Спортсмены-циклисты более интравертированы, более склонны к проявлению тревожности. По данным Е.П. Ильина (1989), они отличаются сильной нервной системой, и в то же время автор обнаружил, что лица со слабой нервной системой более склонны к проявлению тревожности.

Таким образом, личностные особенности спортсменов отражают его индивидуальность и психический склад личности. У спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, личностные особенности можно рассматривать как фактор надежности спортивной деятельности. Причем на уровне индивидуального можно рассматривать неповторимые и типичные для данного спортсмена-циклиста (в том или ином виде спортивной деятельности) способы действий, обусловленные его природным и социальным развитием.

Высокие спортивные достижения в циклических видах спорта во многом определяются скоростью прохождения дистанции. Поэтому для спортсменов очень важен базисный запас «прочности», как в физическом, так и психологическом отношении. Некоторые спортсмены могут демонстрировать высокие спортивные результаты за счет успешного выполнения разных элементов соревновательного упражнения (в циклических видах – это скорость преодоления того или иного отрезка дистанции). Так, по данным исследований М.А. Абсалямова (1981), результаты выдающихся спортсменов более всего зависят от скорости преодоления второго участка циклической работы, например в плавании. Причем результат спортсмена выступает в сравнении с показанными ранее (лучшими) достижениями, что характеризует его надежность. Так, В.А. Плахтиенко и Ю.М. Блудов (1983) при оценке надежности спортсменов в том же плавании брали результат не ниже 95 % от их лучшего личного результата. За первый уровень надежности принимались результаты, которые были не ниже

55 %, за второй уровень надежности – не ниже 90 % и за третий уровень надежности – ниже 90 % его лучшего результата.³

О надежности судят по степени совпадения или отклонения значения сравниваемых результатов у одних и тех же спортсменов в серии ответственных соревнований. Незначительные изменения в показателях результатов будут свидетельствовать о высокой сравнительной надежности (точности попадания в результат), которая обеспечивает успешность выступления спортсменов на требуемом уровне результативности в нужный момент времени, и наоборот.⁶ Становится понятным, что надежность спортивных достижений находит свое выражение прежде всего в способности спортсмена своевременно и результативно выступать в основных соревнованиях различного ранга.

По данным исследований В.Н. Платонова и С.Л. Фесенко (1990), выступления выдающихся пловцов на международных соревнованиях (чемпионаты мира, Европы и Олимпийских играх) в финалах с лучшим результатом сезона наблюдается лишь в 50 % случаев. Около половины финалистов крупнейших соревнований в силу различных причин не могут реализовать свои потенциальные возможности.

В соревнованиях по легкой атлетике международного уровня, большинство спортсменов-легкоатлетов, циклических видов, отличающихся протяженностью дистанции, успешно выступавших в сезоне, не удается продемонстрировать лучшие результаты в известных календарных сроках главных соревнований.⁷ При этом автор выделяет ряд причин неуспешного выступления спортсменов: отсутствие оптимального построения этапа непосредственной предсоревновательной подготовки к главным соревнованиям; стремление достигнуть максимальных результатов в большинстве соревнований, демонстрация околопредельных результатов вплоть до последней недели перед главным соревнованием; отсутствие четкого ранжирования соревнований по степени их важности.

Поэтому при участии спортсменов в длительной серии состязаний важно принимать в расчет напряженность и значимость отдельных стартов. Сравнение результативности выступления в соревнованиях различной значимости позволяет дополнительно оценить влияние фактора значимости и ответственности на надежность спортивных достижений.^{6,8,9}

Литература

1. Суворов, Г.В. Психологические факторы успешности спортивной деятельности: Дисс. ... канд. психолог. наук / Г.В. Суворов, СПбГУ. – СПб., 1996. – 183 с.
2. Симонов, П.В. Темперамент. Характер. Личность / П.В. Симонов, П.М. Ершов. – М.: Наука, 1984. – 161 с.
3. Плахтиенко, В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

4. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 165 с.
5. Ермаков, С.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников / С.В. Ермаков. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
6. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика: Монография / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2005. – 408 с.
7. Пьянзин, А.И. Формирование состояния соревновательной готовности квалифицированных легкоатлетов в условиях часто повторяющихся стартов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А.И. Пьянзин. – СПб., 1997. – 24 с.
8. Яценко, Л.А. Организация тренировочного процесса с учетом особенностей соревновательной деятельности гребцов / Л.А. Яценко, В.В. Чекмарев, Н.В. Компанченко // Теория и практика физ. культуры. – 1989. – № 9. – С.26-30.
9. Григорьянц, И.А. К проблеме надежности соревновательной деятельности спортсменов / И.А. Григорьянц, Е.Г. Козлов, В.Г. Колухов // Теория и практика физ. культуры. – 1981. – № 1. – С.8-10.

К ПРОБЛЕМЕ ДЕМАРКАЦИИ ПОНЯТИЙ «КОМПЕТЕНТНОСТЬ» И «КОМПЕТЕНЦИЯ»

А.И. Малышев, кандидат педагогических наук, доцент
Т.В. Букштынович

В условиях реформирования высшего профессионального образования реализация компетентностного подхода позволяет под новым углом зрения рассматривать проблему качества подготовки (образования) специалистов, главным критерием оценки которого является профессиональная компетентность.

Основными чертами компетентностного подхода к подготовке специалистов помимо четкого определения целей профессионально-личностного совершенствования; наличия системы критериев оценки качества образования; создания условий для индивидуализации траектории образования и комплексной проверки знаний и умений являются выявление и формирование компетенций.

Данное обстоятельство нашло отражение в проекте макета Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВПО), который предусматривает формирование требований к результатам освоения основных образовательных программ подготовки в виде компетенций, как в области профессиональной деятельности, так и социально-личностной.

Однако анализ работ по данной проблеме свидетельствует об отсутствии на сегодняшний день однозначной трактовки не только самих понятий «компетентность» и «компетенция», но также необходимой оценки их соотношения, что представляется немаловажным, для определения компетенций выпускника вуза в процессе разработки государственных образовательных стандартов третьего поколения.

Термин «компетентность» до недавнего времени употреблялся, как правило, в качестве синонима понятий «квалификация» и «мастерство» (Кузьмина Н. В., 1984). На сегодняшний день можно говорить о наличии двух подходов к его трактовке. Представители первого, под компетентностью понимают уровень квалификации, определяемый совокупностью знаний, умений и опыта (Кулюткин Ю.Н., Сухобская Г.С., 1979; Кобер И.Х., Решетень И.Н., 1990).

Так, по мнению В.А. Болотова и В.В. Серикова (2003), компетентность – это способ существования знаний, умений, образованности, способствующий самореализации и самоактуализации личности. Она является результатом обучения, следствием личностного роста индивида, его саморазвития, самоорганизации и обобщения деятельностного и личностного опыта.

М.А. Чошанов (1996) считает, что компетентность – это не просто обладание знаниями, а постоянное стремление к их обновлению и использованию в конкретных условиях, то есть владение оперативными и мобильными знаниями; гибкость и критичность мышления, подразумевающая способность выбирать наиболее оптимальные и эффективные решения.

Дж. Равен (2002) под компетентностью понимал способность человека, необходимую для выполнения конкретного действия в определенной области, включающую узкоспециальные знания, навыки, способы мышления и готовность нести ответственность за свои действия.

А вот, по мнению А.Г. Бермуса (1998) компетентность представляет собой «системное единство, интегрирующее личностные, предметные и инструментальные особенности и компоненты».

Именно рассмотрение компетентности как системы качеств личности, необходимых для успешного осуществления профессиональной деятельности, либо как совокупности квалификации и личностных качеств, куда относят систему отношений личности к профессиональной деятельности, мотивацию, способности (Жариков Е.С., 2002; Гершунский Б.С., 2002; Браже Т.Г., 2002) лежит в основе второго подхода. Обращает на себя внимание и тот факт, что все чаще в данном значении используется понятие «компетенция», что закономерно привело к случаям их отождествления не только в устной речи, но и в специальной литературе (Введенский В.Н., 2004; Зимняя И.А., 2004).

Таким образом, резюмируя сказанное, можно выделить два подхода и к оценке соотношения понятий «компетентность» и «компетенция»

(Зимняя А., 2004). Для первого из них характерно их отождествление и даже совместное использование в виде термина «компетенции/компетентности» для обозначения способности к эффективному выполнению трудовых функций, а также соответствия требованиям, предъявляемым при трудоустройстве. Второй подход отличается тенденцией к разграничению этих понятий, одними из представителей которого являются С. Уиддет и С. Холлифорд (2003), определяющие компетентность, по аналогии с М.А. Чошановым (1996), как готовность к эффективному решению профессиональных задач, а компетенцию – как способность, отражающую необходимые стандарты профессионального поведения.

Очевидно, следует обратиться к словарям, трактующим рассматриваемые понятия. *Компетентность* – 1) обладание компетенцией; правомочность; 2) обладание знаниями, позволяющими судить о чем-либо. *Компетентный* (лат. *Competens, competentis*) – соответствующий, способный) – 1) знающий, осведомленный, авторитетный в какой-нибудь области; 2) обладающий компетенцией. *Компетенция* (от лат. *Competentia* – принадлежность по праву) – 1) круг полномочий какого-либо органа или должностного лица; 2) круг вопросов, в котором кто-либо хорошо осведомлен (Современный словарь иностранных слов, 1994).

По данным советского энциклопедического словаря (1982) *компетенция* (от лат. *competere* – добиваюсь, соответствую, подхожу) – 1) круг полномочий, предоставленный законом, уставом или иным актом конкретному органу или должностному лицу; 2) знания и опыт в той или иной области, тогда как о понятии «компетентность» не упоминается.

В словаре русского языка С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой (1996) понятие «компетентность» отсутствует, а «компетенция» трактуется как круг вопросов, в которых кто-нибудь хорошо осведомлен, а также как круг чьих-либо полномочий, прав.

Как видно, трактовки понятия «компетенция», которые приводятся в различных словарях, практически совпадают, а понятие «компетентность» либо отсутствует, либо трактуется как обладание компетенцией, что весьма неопределенно.

В этой связи, заслуживает особого внимания обращение к русско-английскому и англо-русскому словарям: Компетентность – *competence*, компетенция – *competence* (Русско-английский словарь, 1987). *Competence* – 1) способность, умение; 2) компетентность; 3) достаток; 4) компетенция, правомочность. *Competent* – 1) Компетентный, знающий; 2) полномочный; правомочный; 3) достаточный; 4) установленный, законный (Англо-русский словарь, 1992).

Таким образом, в английском языке нет отдельных слов для обозначения понятий «компетентность» и «компетенция», а английское *competence* может переводиться любым из этих слов в зависимости от контекста на усмотрение переводчика. Аналогичная картина наблюдается и во французском языке.

Вместе с тем, по данным глоссария терминов европейского высшего образования представленном в документах проекта «Образовательный Евротюнинг» 16 июня 2006 г., компетенции (*competences*) представляют собой динамическую комбинацию знаний, умений, навыков и способностей. В глоссарии также сказано, что формирование и развитие компетенций является целью образовательной программы. Компетенции формируются в различных разделах курса обучения и оцениваются на его различных стадиях. Они могут подразделяться на компетенции, относящиеся к предмету обучения (профессиональные) и общие компетенции (не зависящие от содержания программы обучения).

В условиях отсутствия в отечественной литературе консенсуса в отношении того, что такое «компетенция» и чем она отличается от «компетентности», есть смысл в очередной раз обратиться к публикациям зарубежных специалистов, посвященных этой проблеме с целью изучения истории их употребления.

В частности в статье преподавателей Тулузской школы бизнеса авторы отмечают, что концепция *competence* или *competency* получила широкое распространение в 90-е годы – сначала в области стратегического управления, а затем в сфере образования². Следует отметить, что в то время как специалисты по стратегическому управлению делали акцент на профессиональные компетенции, специфичные для деятельности конкретного предприятия, специалисты в области образования свои усилия направляли на идентификацию универсальных компетенций, необходимых для представителей различных профессий.

Как отмечают авторы, проблема соотношения понятий *competence/competency* до сих пор является дискуссионной, что не позволяет предложить определение, способное охватить все те ситуации, в которых они используются. Однако, по их мнению, наиболее часто термин «*competence*» используется в следующих случаях:

1. Для описания ожидаемых результатов работы, которые ведут свое происхождение от национальных систем обучения, таких как National Scottish Vocational Qualifications и Management Charter Initiative (MCI), где компетенции определяются, как способность работника действовать в соответствии с принятыми стандартами (MCI, 1992). Здесь фактически речь идет о требованиях, предъявляемых к специалисту в рамках так называемых профессиональных стандартов, существующих в США и Западной Европе.

2. Для описания поведения, что характерно для специалистов в области менеджмента. При этом различные определения компетенции представляют собой лишь варианты понимания ее как основной характеристики личности работника, который способен добиться высоких резуль-

² По материалам статьи: Delamare Le Deist F., Winterton J. What is Competence? // Human Resource Development International. Vol. 8, №1, March 2005.

татов в профессиональной деятельности. Конкретный вариант понятия обычно дополняется указанием на то, какие качества включает основная характеристика. Таким образом, несмотря на разнообразие вариантов понятия «компетенция», все они могут быть определены на основе оценки поведенческих реакций личности (Уидетт С., Холлифорд С., 2003).

В российских психолого-педагогических исследованиях компетенция рассматривается как совокупность качеств личности и смысловых ориентаций, необходимых для продуктивной деятельности; способность наиболее универсально использовать и применять полученные знания и навыки (Хуторской А.В., 1992, 2005).

В разграничении рассматриваемых понятий существенную роль может сыграть выявление компонентов, из которых состоит компетентность. С этой целью также обратимся к работам зарубежных и отечественных специалистов.

В концепции, предложенной эстонскими специалистами Ю. Вооглайдом и К. Нигесеном (1983) и дополненной Э.Э. Линчевским (2005) компетентность представляет собой сочетание взаимодополняемых компонентов, позволяющее субъекту выполнять поставленные задачи на уровне, необходимом для обеспечения эффективности деятельности. Авторы выделяют семь таких компонентов:

1. Квалификация – сочетание теоретических знаний с опытом их практического применения.
2. Ориентация – направленность деятельности субъекта в зависимости от его целей и ценностей.
3. Мотивация – внутренняя система потребностей, побуждающих субъект к деятельности.
4. Эрудиция – широта кругозора субъекта, владение большим объемом информации, как профессиональной, так и общекультурной.
5. Аффилитация – чувство сопричастности субъекта к делам и ценностям некой группы.
6. Интуиция – способность субъекта надежно действовать без рассуждения.
7. Стиль – сформировавшаяся манера, почерк деятельности субъекта.

В педагогической науке сущность понятия «профессиональная компетентность» рассматривается как совокупность знаний и умений, определяющих эффективность профессионального труда; объем навыков, необходимых для выполнения профессиональных задач; комбинация личностных качеств и др. Вместе с тем, профессиональная компетентность педагога не сводится к набору знаний, умений, а определяет необходимость и эффективность их применения в реальной педагогической деятельности.

Профессор Т.Г. Браже (2002) считает, что профессиональная компетентность – это многофакторное явление, включающее в себя такие компоненты как систему знаний и умений педагога, его ценностные ориентации, мотивы деятельности, интегрированные показатели культуры (речь,

стиль, общение, отношение к себе, своей деятельности и к смежным областям знаний).

В свою очередь, А.К. Маркова (1996) выделяет следующие компоненты профессиональной компетентности:

- профессиональные (объективно-необходимые) педагогические знания (гностический компонент);
- профессиональные (объективно необходимые) педагогические умения (деятельностный компонент);
- профессиональные педагогические позиции, установки педагога, требуемые в его профессии (ценностно-смысловой компонент);
- личностные свойства, обеспечивающие овладение педагогом профессиональными знаниями и умениями (личностный компонент).

При этом автор считает доминирующим компонентом профессиональной компетентности педагога его личность, в структуре которой выделяет: 1) мотивацию личности (направленность личности и ее виды); 2) свойства (педагогические способности, характер и его черты, психологические процессы и состояния личности); 3) интегральные характеристики личности (педагогическое самосознание, индивидуальный стиль, творческий потенциал).

Н.Н. Лобанова определяет профессиональную компетентность педагога как уровень готовности к деятельности, и выделяет профессионально-содержательный, профессионально-деятельностный и профессионально-личностный (ценностно-смысловой) компоненты. При этом системообразующим компонентом профессиональной компетентности она считает личностный компонент, то есть качества, обеспечивающие решение педагогических задач на уровне социально-нравственной ответственности.

Добудько Т.В. (1999) дает следующее определение: «Профессиональная компетентность педагога есть единство его теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности».

Следовательно, можно констатировать, что профессиональная компетентность педагога обусловлена синтезом профессиональных знаний (гносеологический компонент), профессиональных умений (деятельностный компонент), ценностных отношений (ценностно-смысловой компонент), свойств личности (личностный компонент) и рассматривается большинством авторов как *интегральная характеристика специалиста, которая определяет его готовность решать профессиональные задачи, возникающие в условиях профессиональной деятельности.*

Пожалуй, особого внимания заслуживает определение компетентности, представленное в кратком терминологическом словаре в области управления качеством высшего и среднего профессионального образования подготовленного в рамках Федеральной целевой программы развития образования на 2006-2010 годы по проекту «Апробация, доработка и внедрение в образовательных учреждениях высшего профессионального образования типовой модели системы качества образовательного учрежде-

ния» специалистами Санкт-Петербургского государственного электротехнического университета «ЛЭТИ». «Компетентность (*Competency*) – выраженная способность применять свои знания и умения. Компетентность выражается в готовности к осуществлению какой-либо деятельности в конкретных профессиональных (проблемных) ситуациях. Она проявляется в личностно-ориентированной деятельности и характеризует способность человека (специалиста) реализовывать свой человеческий потенциал для профессиональной деятельности. Под компетентностью понимается интегрированная характеристика качеств личности, результат подготовки выпускника вуза для выполнения деятельности в определенных областях (компетенциях)».

Вместе с тем, под компетенцией (*competence*) авторы словаря понимают «способности человека на практике реализовывать свою компетентность, обобщенные способы действий, обеспечивающие продуктивное выполнение профессиональной деятельности. Компетенции в широком смысле относятся к способности, умению, возможностям, навыкам и пониманию. Компетентный человек – это человек, обладающий достаточными навыками, знаниями и возможностями в определенной области».

В заключение следует заметить, что наиболее приемлемым в определении критериев, которые бы позволили решить проблему демаркации понятий «компетентность» и «компетенция» на наш взгляд является подход сформулированный Э.Э. Линчевским (2002): «Целесообразно условиться, чтобы компетенция означала не саму характеристику человека как результат его оценки, а ожидания (экспектации), предъявляемые ролью, на исполнение которой человек претендует в пределах предъявляемых полномочий. На основании соответствия (или несоответствия) личности этим ожиданиям выносится интегральная характеристика, за которой сохраним термин «компетентность» (или «некомпетентность»)». При этом автор подчеркивает, что в данном случае, речь идет именно об интегральной, целостной оценке свойств личности. Отсюда, по его мнению, следует неприемлемость употребления термина «компетентность» во множественном числе, когда речь идет об отдельном субъекте. «Наличие нескольких компетентностей у одного субъекта означает расчленение, дезинтеграцию личности. Компетентность может быть высокой, достаточной или неполной, но, подобно честности, добросовестности, свежести, она не может иметь множественного числа. Так же как и альтернативное свойство – некомпетентность».

Литература

1. Бермус, А.Г. Российское образование и российское общество / А.Г. Бермус // Общественные науки и современность. – 1998. – №5.

2. Болотов, В.А. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе / В.В. Болотов, В.В. Сериков // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 8-14.
3. Браже, Т.Г. Учитель как носитель гуманитарной культуры: традиции российского учительства и современность / Т.Г. Браже // Гуманитарная культура учителя. – СПб., 2002. – С.32-42.
4. Браже, Т.Г. Соотнесение объективного и субъективного эталона профессионализма как одно из направлений работы с учителем в системе повышения квалификации / Т.Г. Браже // Современные адаптивные системы образования взрослых. – СПб, 2002. – С.25-30.
5. Введенский, В.Н. Профессиональная компетентность педагога: Пособие для учителя / В.Н.Введенский – СПб.: Просвещение, 2004. – 158с.
6. Вооглайд, Ю. Компетентность как фактор успеха в профессиональной деятельности / Ю. Вооглайд, К. Нигисен // 3-й Всесоюзный семинар-совещание «Круглый стол» по проблемам торговли. – М., 1983.
7. Гершунский, Б.С. Толерантность в системе ценностно-целевых приоритетов образования / Б.С. Гершунский. – М, 2002.
8. Добудько, Т.В. Формирование профессиональной компетентности учителя информатики в условиях информатизации образования / Т.В. Добудько. – Самара: Изд-во СамГПУ, 1999.
9. Жариков, Е.С. Психология управления. Книга для руководителя и менеджера по персоналу / Е.С. Жариков. – М.: Международный центр финансово-экономического развития, 2002.
10. Зимняя, И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании / И.А. Зимняя. – М.: Исследовательский центр проблем подготовки специалистов, 2004.
11. Кобер, И.Х. Основы педагогического мастерства учителя физической культуры / И.Х. Кобер, И.Н. Решетень. – Алма-Ата, 1990.
12. Кузьмина, Н. В. Педагогическое мастерство учителя как фактор развития способностей учащихся / Н.В. Кузьмина // Вопросы психологии. – 1984. – №1. – С. 20 – 27.
13. Кулюткин, Ю. Н. Педагогические проблемы и способы их разрешения / Ю.Н. Кулюткин, Г.С. Сухобская. – Л., 1979.
14. Линчевский, Э.Э. Компетентность руководителя с позиций социальной психологии Э.Э. Линчевский. – СПб., 2005.
15. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М., 1996.
16. Мюллер, В.К. Англо – русский словарь. – М.: Русский язык, 1992. – С. 147.

17. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – РАН; Российский фонд культуры. – 3^е изд., М.: АЗЪ, 1996. – С. 282.
18. Равен Д. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация / Д.Равен // Пер. с англ. Изд. 2-е, испр. – М.: «Когито-центр», 2002.
19. Русско-английский словарь / Под ред. А.И. Смирнитского. – М.: Русский язык, 1987.
20. Современный словарь иностранных слов – СПб.: Дуэт, 1994. – С. 295.
21. Советский энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия, 1982.
22. Уидетт, С. Руководство по компетенциям / С. Уидетт, С. Холлифорд. – М.: НИРРО, 2003.
23. Хуторской, А.В. Педагогическая инноватика: методология, теория, практика / А.В. Хуторской. – М., 2005.
24. Хуторской, А.В. Свободное образование / А.В. Хуторской. – М., 1992.
25. Чошанов, М.А. Теория и технология проблемно-модульного обучения в профессиональной школе: Автореф. дис...д-ра пед. наук / М.А. Чошанов. – Казань, 1996. – 45 с.
26. Delarme Le Deist F. What is Competence? / F. Delarme Le Deist, J. Winterton / Human Resource Development International. – Vol. 8, № 1, Marc 2005.

АСПЕКТЫ АГРЕССИИ В ТРУДАХ ПСИХОЛОГОВ И ПЕДАГОГОВ

Д.А. Матвеев

Для того чтобы представить роль агрессии в спорте нужно сначала дать четкое определение агрессии.

Агрессия – умышленное причинение вреда или желание причинить вред кому или чему-либо.

Такое определение агрессии можно найти у ряда авторов. Часть авторов считает это деструктивной агрессией.

Ряд исследователей указывают на то, что существует оборонительная (доброкачественная, адекватная, нормативная, альтруистическая) агрессия.

В.К. Сафонов в книге «Агрессия в спорте» СПб, 2003 год стр. 143 рассматривает агрессию как психическое явление, имеющее в своей основе нереализованную потребность, удовлетворение которой происходит благодаря действию механизмов самосохранения и социальной адаптации.

Оборонительная агрессия подразумевает умение защитить себя, свою страну, способность добиваться своей цели. Она подразумевает та-

кие качества как мужество, смелость, верность, стойкость, бойцовский характер, волю к победе, гражданский долг и т.д. Говоря иными словами, это психологическая подготовка спортсмена, которой уделяли внимание очень много исследователей спорта. Более того, многие из них, указывали на то, что без крайней необходимости нельзя причинить вред человеку. Для этого должны быть очень веские основания.

И.В.Лебедев в книге «Самооборона и арест» (Пг., 1915) пишет:

«Настоящее руководство имеет целью дать возможность чину полиции избежать кровопролития, и каким бы не был опасным прием самообороны, он будет менее опасным для жизни подчас больного, или безумного или подчас обозленного человека, чем действие оружием

.... здоровье человека - дороже всего, и поэтому прибегать к приемам, причиняющим сильную боль, следует лишь тогда, когда приходится иметь дело с опасным преступником, когда с его стороны угрожает опасность для вашей жизни».

Е.М. Чумаков в книге «Сто уроков борьбы самбо» приводит беседу на тему «Методы воспитания смелости». В этой беседе как раз указывается недопустимость причинения вреда. Акцентируется внимание использования смелости для достижения положительной цели. В дальнейшем в книге приводятся беседы на темы «Воспитание решительности борца» и «Самовоспитание как метод психологической подготовки занимающихся», которые написаны в этом же ключе.

Д.Л. Рудман в книге «Самбо» приводит яркие примеры из жизни военных, работников милиции, спортсменов, которые являются прекрасным средством формирования таких качеств как мужество, уверенность в себе, целеустремленность, трудолюбие. При этом также подчеркивается непричинение вреда человеку, даже если он правонарушитель.

Э. Фромм в своих работах говорит о том, что существуют виды спорта, такие как фехтование на мечях, каратэ. В них возможно нанесение травм спортсменами друг другу и даже смерть. Однако они не предполагают агрессии. Выигрыш, нанесение решающего удара – результат техники, ловкости, а не агрессии. Травма, смерть во время поединка – вина проигравшего, следствие недостаточной тренированности.

Из современных источников можно привести автореферат на соискание ученой степени кандидата педагогических наук на тему «Формирование оптимальной агрессивности у спортсменов борцов» Н.Б. Кутергина (СПб., 2007). Он пишет:

«Агрессия, проявляющаяся в физической и косвенной формах, мотивирована стремлением противостоять авторитетам, отстоять свой статус и точку зрения». Показатели агрессивности, которые анализирует автор, напрямую, связаны с желанием защитить себя, и свою точку зрения. Таким образом, речь в этой работе идет также о формировании качеств, которые предусматривает психологическая подготовка спортсмена.

Существует много литературных источников и документов, касающихся истории физической культуры. В частности истории развития борьбы. Можно по-разному относиться к достоверности отдельных фактов, и по-разному относиться к авторам работ. Однако, с уверенностью можно сказать, что богатейших исторический материал обладает большой педагогической силой. Биографии Дзигаро Кано, В.С. Ощепкова, И.В. Лебедева, Арк. Г. Харлампиева, Ан. А. Харлампиева, В.А. Спиридонова, Е.М. Чумакова, И.В. Васильева, С.В. Магеровского и многих других отражают колоссальное трудолюбие, силу воли, умение добиваться поставленной цели, удивительное по своей силе стремление **созидать**.

Аналогичные данные можно найти у многих авторов. Таким образом, стремление к непричинению вреда, созидание ценностей, которые обогащают духовный мир человека, несовместимость с деструкцией, характерно для физической культуры.

Как агрессия влияет на здоровье человека? Вопрос - требующий исследований. Пока только можно сказать, что вряд ли благоприятно. Например, Т.В. Слотина в автореферате диссертации на тему «Смысло-жизненная концепция и агрессивность учащихся-подростков» приводит ценностные ориентации агрессивных и неагрессивных подростков. В целом они совпадают, но есть и различия. Одно из главных различий в том, что в процессе анкетирования 35% неагрессивных опрошенных указали здоровье, а среди агрессивных опрошенных 57%. Вместе с тем в выводах автореферата сказано, что факторами, наиболее существенно влияющими на становление смысла жизни, являются пример родителей и собственный жизненный опыт.

Таким образом, можно сделать вывод, что агрессивные подростки, чаще сталкиваются с ценностью здоровья и, по-видимому, с его нехваткой.

Кроме того, агрессия является одним из последствий и одной из причин дистресса, а это еще одна предпосылка того, что агрессия негативно влияет на здоровье.

Были изучены еще две современные работы. Первая работа Г.А. Пашкевича - автореферат диссертации «Воспитывающее обучение в процессе атлетической подготовки курсантов военного автомобильного ВУЗа» / Автореф. дисс ... канд. пед. наук (СПб, 2007).

В экспериментальной группе из 30 человек проводились занятия гиревым спортом по методике, предложенной автором. Одним из результатов эксперимента стало резкое снижение физической, косвенной, вербальной агрессии, раздражительности в экспериментальной группе. Одновременно увеличилась обидчивость и подозрительность. В контрольной группе наблюдалось значительно меньшее снижение физической агрессии, незначительное снижение вербальной агрессии и прежний уровень косвенной агрессии (табл. 1).

Таблица 1

Диагностика агрессивности по методике Басса-Дарки
в начале и конце эксперимента Г.А. Пашкевича

№	Виды агрессии	Показатель начального тестирования	Показатель конечного тестирования	Максимально возможная оценка
1	Физическая агрессивность	8.04 ± 0.057	6.31 ± 0.25	10
2	Косвенная агрессивность	7.42 ± 0.039	5.05 ± 0.16	9
3	Раздражение	8.20 ± 0.056	7.2 ± 0.26	11
4	Негативизм	3.24 ± 0.054	4.24 ± 0.54	5
5	Обида	7.11 ± 0.036	7.11 ± 0.3	8
6	Подозрительность	4.50 ± 0.074	5.22 ± 0.62	12
7	Вербальная агрессия	9.44 ± 0.059	6.81 ± 0.26	13
8	Чувство вины	5.16 ± 0.075	5.46 ± 0.64	9

Таблица 2

Результаты тестирования студентов по опроснику Басса-Дарки
в эксперименте Ю.А. Конева

Шкалы	Виды спорта				
	Группа каратэ 36 человек	Группа гимнастики 10 человек	Группа силового троеборья 17 человек	Группа Баскетбола 12 человек	Группа занимающихся спортом (гуманитарный ф-т)
1	7.5	6.5	6.9	7.3	7.8
2	3.6	3.6	4.6	4.2	6.2
3	5.3	4.9	5.2	6.1	6.4
4	3.3	3.0	3.5	3.8	3.2
5	3.5	2.7	3.5	3.9	4.2
6	5.0	4.6	3.7	4.0	4.7
7	7.4	7.3	8.3	9.3	7.3
8	4.4	4.9	4.9	5.8	4.9
9	8.5	7.3	7.2	7.9	8.9
10	17.5	17.4	19.8	20.3	21.3

Вторая работа - Ю.А. Конев книга «Агрессия студентов» Хабаровск, 2004 г. В книге приводятся результаты тестирования по опроснику Басса-Дарки 5 групп студентов. Первая группа занималась карате, вторая гимнастикой, третья силовым троеборьем, четвертая баскетболом и пятая (гуманитарии) спортом не занималась.

Эксперимент показал, что уровень косвенной агрессии у студентов, занимающихся каратэ ниже чем у всех остальных групп. Самый высокий уровень косвенной агрессии характерен для гуманитариев, не занимающихся спортом. Уровень физической агрессии высокий у всех. Однако максимум приходится на гуманитариев. Раздражительность в группах спортсменов ниже, чем у незанимающихся спортом. Вербальная агрессия превышает нормативные показатели для всех групп, принимавших участие в эксперименте. Наибольшая подозрительность выявлена в группах каратистов и баскетболистов.

Результаты последних двух работ согласуются с нашим экспериментом по модифицированной форме В опросника FPI. Помимо этого можно предположить, что причиной повышения реактивной агрессивности у спортсменов является подозрительность.

В книге В.К. Сафонова «Агрессия в спорте» (СПб., 2003) приводятся результаты и анализ тестирования по опроснику Басса-Дарки спортсменов разных видов спорта (самбо/дзюдо, айкидо, легкая атлетика/лыжные гонки) и разной квалификации (мастера спорта, разрядники) в ситуациях покоя, фрустрации, тренировки (рис.1).

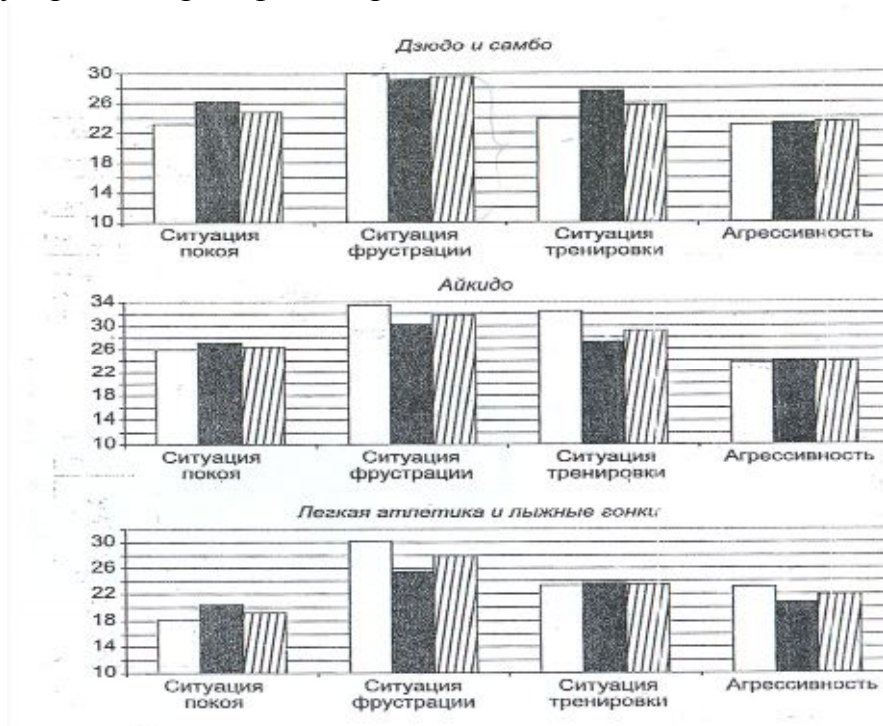


Рис. 1. Значения показателей агрессивности и агрессии в экспериментальных ситуациях по видам спорта в группах мастеров и разрядников.³

1. ³ Рисунок отсканирован с книги Сафонов В.К. Агрессия в спорте. – СПб., 2003. - С. 103

В группе дзюдо и самбо не установлено различий по показателю агрессивности как личностному свойству. В ситуации покоя и тренировки разрядники проявляют большую агрессию сравнению с мастерами спорта. В ситуации фрустрации агрессия мастеров несколько выше. Сопоставление выраженности агрессии в разных ситуациях продемонстрировало наличие общих закономерностей по всей выборке из этой группы видов спорта - значительный прирост в ситуации фрустрации и однородность значений в ситуациях покоя и тренировки. Однако установлено, что в группе разрядников агрессия в ситуации покоя статистически значительно выше агрессивности.

В группе айкидо также не выявлено различий в выраженности агрессивности между группами. Установлен значительно больший уровень агрессии в ситуациях фрустрации и на тренировке у мастеров спорта по сравнению с разрядниками. Причем если у первых значения агрессии в ситуациях фрустрации и на тренировке одинаковы, то у вторых на тренировке уровень агрессии значительно ниже, чем в ситуации фрустрации. У разрядников агрессия в ситуации покоя, также как у самбистов и дзюдоистов, статистически значительно выше агрессивности. Более высокую агрессию на тренировках в группе айкидо сами спортсмены объясняют необходимостью концентрироваться на скорости и точности движений.

У спортсменов в группе легкой атлетики и лыжников агрессивность и агрессия оказались выше в ситуации фрустрации у мастеров спорта по сравнению с разрядниками. Обратная картина получена в ситуации покоя. Статистически одинаков уровень агрессии на тренировке.

Далее автор приводит интересный, хотя и спорный вывод. Проявление агрессивности в любом психическом состоянии всегда связаны с более высоким уровнем активации, а значит, с большей эмоциональностью. Если согласится с мнением некоторых авторов (Бэрон, Ричардсон, 1998), что изменение степени агрессивности в конкретных ситуациях всегда сопровождается мобилизацией функциональных возможностей человека, то можно сделать следующее заключение: чем выраженнее изменение уровня агрессии в ситуации покоя, тем больше мобилизация функциональных возможностей человека. В отношении полученных данных можно заключить, что более высокий уровень агрессии на тренировке свидетельствует о большей мобилизации спортсмена.

Опросник Басса-Дарки не позволяет определить доброкачественную агрессию проявляют испытуемые или деструктивную. Можно только предполагать, что в данном случае речь идет главным образом о доброкачественной агрессии. Однако это лишь недоказанное, хотя и обоснованное предположение.

В этой же книге приводятся результаты тестирования по опроснику Басса-Дарки, методике Спилбергера, шкале самооценке личностных качеств спортсменов и неспортсменов (студентов).

Таблица 3

Результаты обследования спортсменов и студентов по методике Спилбергера

Обследуемая группа	агрессивность	Агрессия		
		в ситуации покоя	в ситуации фрустрации	в ситуации тренировки или экзамена
спортсмены	23.2/ 19.9	22.4 /23.3	31.2/28.6	26.5/25.4
студенты	24.8/ 22.6	25.2 /24.8	28.8/26.4	30.2/28.9

Примечание: В числителе приведены значения показателей по группе мужчин, в знаменателе по группе женщин. Жирным шрифтом выделены статистически значимые различия между одинаковыми показателями для групп спортсменов и студентов, оцениваемые по t-критерию. Таблицы 2 и 3 тоже

Таблица 4

Результаты обследования спортсменов и студентов по методике Басса-Дарки

Обследуемая группа	индекс агрессивности	Индекс враждебности	Агрессия			Раздражительность
			Физическая	Вербальная	Косвенная	
Спортсмены	17.3/16.1	8.3 /8.1	5.5/4.3	7.6/5.8	4.2/6.0	5.5/5.7
Студенты	17.6/16.2	10.7 /8.7	4.8/3.6	6.9/5.4	5.9/7.1	7.2/8.1

Таблица 5

Значения показателей самооценки личностных качеств для групп спортсменов и неспортсменов

Обследуемая группа	удовлетворенность результатом	уверенность в себе	реализация возможностей	авторитет	
				в своей среде	В среде значимых людей
спортсмены	62/67	67/70	73/76	70/74	67/62
студенты	46/51	75/54	36/52	42/46	38,41

Полученные результаты говорят о том, что нет оснований о заключении большей агрессивности спортсменов. Более того, различия по ряду показателей агрессивности свидетельствуют о более выраженных проявлениях конкретных форм агрессивности у неспортсменов. Приведенные данные показывают, что косвенная агрессия выше у неспортсменов. Раздражительность также выше у неспортсменов. Главное различие в агрессивных тенденциях заключается в значительно большей сформированности навыков произвольной регуляции проявлений агрессивных форм поведения у спортсменов и выраженности импульсивных форм у неспортсменов. Эти результаты также согласуются с полученными данными в ходе настоящей работы. (Вопросы физического воспитания студентов)

Из вышеизложенного следуют выводы:

1. Физическая культура уже давно занимается формированием оборонительной (доброкачественной) агрессии. В спорте оборонительная агрессия носит название психологической подготовки
2. О том, что деструктивная агрессия неприемлема - говорится также давно
3. Деструктивная агрессия, скорее всего, результат извращенной работы механизмов доброкачественной агрессии.
4. Агрессия, по-видимому, должна негативно сказываться на здоровье человека.
5. Возможно, причиной повышения реактивной агрессивности спортсменов является повышение подозрительности.
6. Спортсмены уравновешеннее, эмоционально устойчивее людей, не занимающихся спортом.
7. Спортсмены, скорее всего менее агрессивны в повседневной жизни, чем неспортсмены.
8. Имеет смысл разработать новые способы определения деструктивной и оборонительной агрессии (опросники и тесты)
9. Целесообразно разработать способы снятия деструктивной агрессии.

ПОДГОТОВКА К ДЕЙСТВИЯМ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

С.Н. Никитин, член БПА, доктор педагогических наук, доцент

В.М. Клосс, А.И. Ушников, В.Г. Туктагулов, Н.К. Байтлесова

Данный эксперимент получил название «основной» в связи с тем, что его проведение завершало экспериментальную часть исследования и позволило решить главную задачу работы, а именно: экспериментально проверить эффективность методики «экстремальности» в процессе совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести используя средства спортивной борьбы связанные с «удержанием-потерей» статической и динамической вертикальной стойки путем регулирования

величины времени на работу в состоянии «чрезвычайности», используя нагрузку для создания состояния «чрезвычайности» разделенную по уровню сложности: первый уровень - на спортсмена, используя три анализатора центральной нервной системы: отягощения (двигательный), прямолинейные, вращательные и смешанные ускорения в сагиттальной, горизонтальной и вертикальной плоскостях (вестибулярный), оптические нагрузки (зрительный); второй уровень - через спарринг-партнера природной направленности: силовая и пространственная характеристики двигательного анализатора (природная); третий уровень – дифференцированная информация природной среды широкого диапазона – пространственную характеристику двигательного анализатора (размер поверхности ковра).

Динамика показателей характеристики колебания общего центра тяжести в привычных условиях

Изучение динамики показателей ходьбы по прямой линии (5 метров) – для определения максимальных скоростных характеристик в ходьбе дает возможность оценить влияние управления двигательными действиями в состоянии «привычности» на изменения максимальной скорости обследуемого вертикального положения.

Данные первоначального и заключительного тестирования студентов, и уровень достоверности различий в контрольной и экспериментальной группах при тестировании максимальной скорости в тесте ходьба представлены на рисунке 1.

Анализируя данные первичного тестирования, можно отметить, что различия не имеют достоверного уровня ($p < 0,05$) при более высоком результате в экспериментальной группе. Эта же картина повторилась при заключительном тестировании ($p < 0,05$), так же при более высоком результате в экспериментальной группе, что направленность разрабатываемой методики «экстремальности», где особое внимание обращено на совершенствование специальных двигательных действий спортивной борьбы перевода из вертикального в горизонтальное положение при дополнительных нагрузках, посредством двигательного анализатора, в виде отягощений на разные части тела - туловище, предплечье, бедро. Это подтверждается последующими тестированиями в непривычных и чрезвычайных условиях.

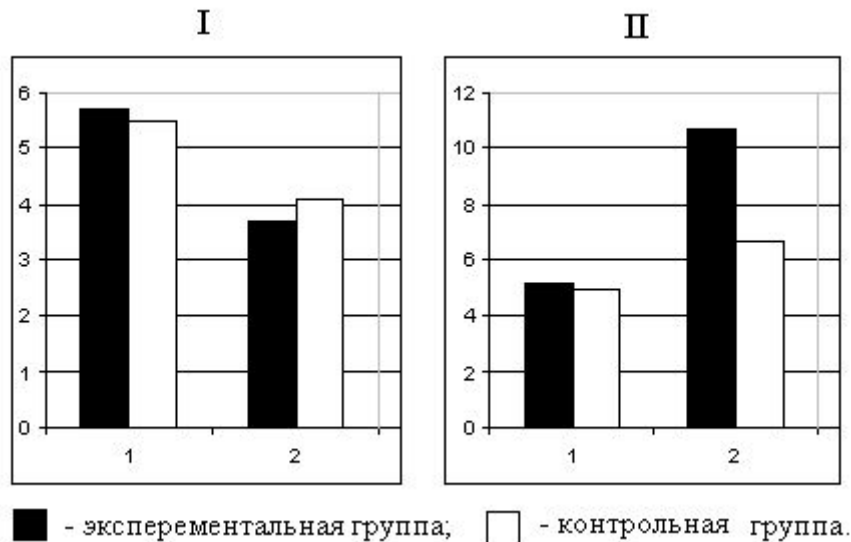


Рис.1. Максимальные результаты тестирования в привычных условиях на I - начальном этапе и II –заключительном этапе педагогического эксперимента:

1- динамическое перемещение и 2 - статическая вертикальная стойка.

Динамика показателей - удержание колебания ОЦТ в площади опоры при вертикальной стойке на приборе КОП-1 в течении 30 секунд в привычных условиях дает нам возможность оценить влияние методики «экстремальности» и позволяет отметить преимущество работы в состоянии «непривычности», а также положительно влиять на состояние «привычности» за счет использования прямолинейных, вращательных и смешанных ускорений в сагиттальной, горизонтальной и фронтальной плоскостях – (вестибулярный анализатор) для повышения показателей в тесте на скорость поиска ОЦТ в границах площади опоры.

На рисунке 1 представлены данные обоих обследований студентов и показан уровень достоверности различий в приросте показателей экспериментальной группы и между группами на заключительном этапе.

Анализируя данные первичного тестирования, можно отметить, что достоверные различия не отмечены в тесте удержание колебания ОЦТ в площади опоры при вертикальной стойке на приборе КОП-1 в течении 30 секунд, где в контрольной группе результат лучше, чем в экспериментальных группах ($p > 0,05$).

Высокий уровень достоверности различий прироста ($p < 0,001$) результата в экспериментальной группе подтверждается сравнением абсолютных данных. Эти данные свидетельствует о том, что используемое в процессе подготовки регулировка количества времени на работу в состоянии «привычности» позволило оптимизировать выбор количества времени на овладение учебным материалом в состоянии «чрезвычайности» и разработать допустимое соотношение работы в состояниях «привычности», «чрезвычайности» и «непривычности».

В контрольном упражнении «ходьба 5 м на быстроту» (рис.1) при первоначальном обследовании между группами не обнаружены уровни достоверности различий ($p > 0,05$), при этом результаты у студентов экспериментальной группы лучше, чем у испытуемых контрольной группы. При заключительном обследовании уровень различий так же не достоверен исчезает, хотя динамика прироста результатов борцов экспериментальной группы совпадает с изменениями результатов контрольной группы.

Подводя итог обсуждению результатов характеристики колебания общего центра тяжести в привычных условиях студентов экспериментальной и контрольной групп, следует отметить, что достоверные сдвиги экспериментальной группе при тестировании удержание колебания ОЦТ в площади опоры при вертикальной стойке на приборе КОП-1 в течении 30 секунд свидетельствуют об эффективности методики «экстремальности», где особое внимание обращено на совершенствование специальных двигательных действий при дополнительных нагрузках, посредством двигательного анализатора, в виде отягощений на разные части тела - туловище, предплечье, бедро. Прирост показателей более значителен у борцов экспериментальной группы, что подтверждается правильностью в процессе подготовки регулировки количества времени на работу в состоянии «привычности» студентов и оптимальностью выбора количества времени на овладение учебным материалом в состоянии «непривычности» для экспериментальной группы, а также допустимое соотношение работы в состояниях «привычности», «чрезвычайности» и «непривычности». То же самое можно отметить в отношении динамики показателей ходьбы по прямой линии (5 метров) – для определения максимальных скоростных характеристик в ходьбе, где уровень прироста результатов в экспериментальных и контрольной группах находится на не достоверном уровне. Этому также способствовало выполнение двигательных действий в состоянии «непривычности», что оказало положительный перенос на состояние «чрезвычайности».

Анализ тестирования характеристики колебания общего центра тяжести при использовании нагрузок через анализаторы в непривычных и чрезвычайных условиях

Одним из критериев проверки эффективности методики «экстремальности» явились результаты исследования совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести при действии дополнительных нагрузок посредством анализаторов. Из приведенных на рисунке 2 данных видно, что для тестирования совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести при искусственном добавлении нагрузок использовались следующие тесты на локомоторные двигательные действия: ходьба на скорость с оптической нагрузкой (зрительный анализатор).

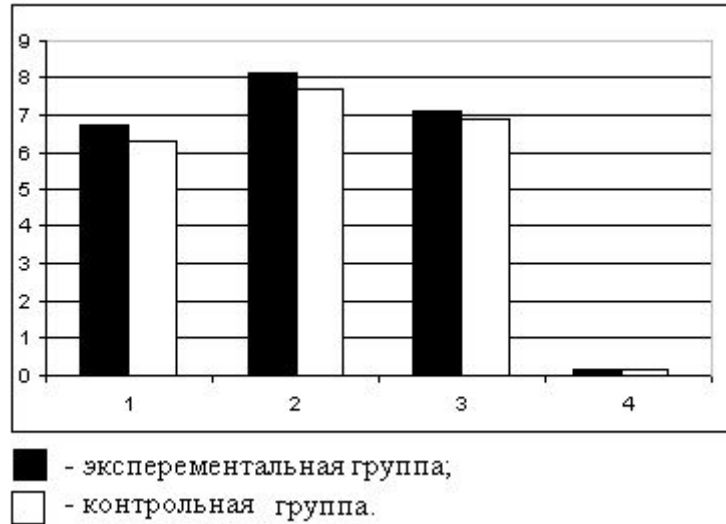


Рис. 2. Результаты теста «Динамическая вертикальная стойка» в непривычных и чрезвычайных условиях на начальном этапе (сек):
 1 - ходьба по прямой линии с выключенным зрительным анализатором;
 2 - ходьба по гимнастической скамейке шириной 30 см;
 3 - ходьба после выполнения семи вращений на приборе «Вертикаль»;
 4 – ходьба в чрезвычайных условиях.

В качестве сигнала через двигательный анализатор использовались дополнительные введения:- ходьба по прямой линии (5 метров) по гимнастической скамейке шириной 30 см – для определения скоростных характеристик в ходьбе с ограничением пространственной характеристики двигательного анализатора.



Рис. 3. Результаты теста «Динамическая вертикальная стойка» в непривычных и чрезвычайных условиях на заключительном этапе (с):
 1 - ходьба по прямой линии с выключенным зрительным анализатором;
 2 - ходьба по гимнастической скамейке шириной 30 см;
 3 - ходьба после выполнения семи вращений на приборе «Вертикаль»;
 4 – ходьба в чрезвычайных условиях.

В качестве сигнала через вестибулярный анализатор использовались дополнительные введения:

- ходьба по прямой линии (5 м) после выполнения семи вращений по часовой стрелки на приборе «Вертикаль» – для определения скоростных характеристик в ходьбе после раздражения вестибулярного аппарата.

Анализируя данные по этим тестам, можно отметить, что при первоначальном обследовании уровня достоверных различий обнаружить не удалось не в одном из трех тестов.

Контрольные измерения при нагрузках на вестибулярный, двигательный и зрительный анализаторы проводились по следующему тесту в чрезвычайных условиях:

-ходьба по прямой линии с выключенным зрительным анализатором после выполнения семи вращений на приборе «Вертикаль» по гимнастической скамейке шириной 30 см - фиксировалось время прохождения пятиметрового отрезка;



Рис. 4. Результаты теста «Статическая вертикальная стойка» в непривычных и чрезвычайных условиях на начальном этапе (с):

- 1 - колебание ОЦТ на приборе КОП -1 с выключенным зрительным анализатором;
- 2 - колебание ОЦТ на приборе КОП -1 при ограниченной поверхности;
- 3 - колебание ОЦТ на приборе КОП -1 после прибора «Вертикаль»;
- 4 – колебание ОЦТ на приборе КОП -1 в чрезвычайных условиях.

Удержание колебания ОЦТ в площади опоры при статической вертикальной стойке с выключенным зрительным анализатором после вестибулярной нагрузки и изменении площади опоры:

Из приведенных на рисунке 4 данных видно, что для тестирования совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести при искусственном добавлении нагрузок использовались следующие тесты на

локомоторное двигательное действие: удержание колебания ОЦТ в площади опоры при статической вертикальной стойке.

В качестве сигнала через зрительный анализатор использовались дополнительные введения - колебание ОЦТ на приборе КОП -1 при выключении зрения.

В качестве сигнала через двигательный анализатор использовались дополнительные введения: колебание ОЦТ на приборе КОП -1 – для определения характеристик при ограничении пространственной характеристики двигательного анализатора.

В качестве сигнала через вестибулярный анализатор использовались дополнительные введения:

- колебание ОЦТ на приборе КОП -1 после выполнения семи вращений по часовой стрелки на приборе «Вертикаль» – для определения характеристик после раздражения вестибулярного аппарата.

В тесте колебание ОЦТ на приборе КОП -1 в вертикальной статической стойке при выключенном зрении, в котором средний результат в экспериментальной группе лучше, чем в контрольной группе, и в ходьбе на быстроту с выключенным зрением ($p > 0,05$), где средний результат в экспериментальной группе хуже, чем в контрольной группе. На заключительном этапе получен достоверный уровень различий по трем тестам: колебание ОЦТ на приборе КОП -1 в чрезвычайных условиях ($p < 0,01$), ходьба в чрезвычайных условиях ($p < 0,01$), ходьба по прямой линии с выключенным зрительным анализатором ($p < 0,05$). В ходьбе на быстроту с ограничением поверхности и вестибулярной нагрузке не выявлено достоверных различий ($p > 0,05$), что также является позитивным моментом при сравнении с первоначальным тестированием.

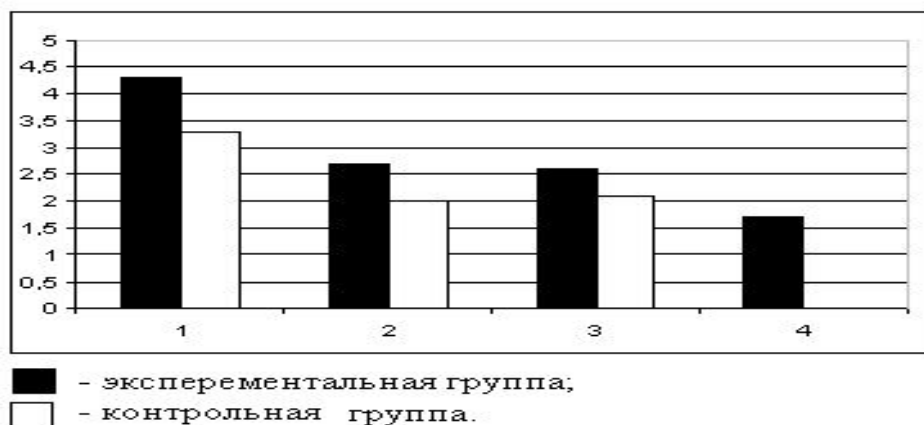


Рис. 5. Результаты теста «Статическая вертикальная стойка» в непривычных и чрезвычайных условиях на заключительном этапе (с):
 1 - колебание ОЦТ на приборе КОП -1 с выключенным зрительным анализатором;
 2 - колебание ОЦТ на приборе КОП -1 при ограниченной поверхности;
 3 - колебание ОЦТ на приборе КОП -1 после прибора «Вертикаль»;
 4 – колебание ОЦТ на приборе КОП -1 в чрезвычайных условиях.

Анализируя динамику прироста результатов в статической вертикальной стойке, можно отметить, что имеется уровень достоверности различий прироста результатов в экспериментальной группе ($p < 0,01$) по сравнению прироста в контрольной группе ($p > 0,05$).

Это подтвердило эффективность разработок по подготовке в состоянии «непривычности» с учетом нагрузок, используя нагрузки через три анализаторные системы, учитывающих специфику практики чрезвычайных ситуаций. Это также обеспечивается спецификой упражнений из спортивной борьбы – чрезвычайные условия. В экспериментальных группах уровень достоверности различий выше. Это свидетельствует о том, что используемое в процессе подготовки регулировка количества времени на работу в состоянии «привычности» студентов и оптимальностью выбора количества времени на овладение учебным материалом в состоянии «непривычности» для экспериментальной группы, а также допустимое соотношение работы в состояниях «привычности», «чрезвычайности» и «непривычности» позволило оптимизировать выбор количества времени на овладение учебным материалом в состоянии «непривычности» и разработать для каждой группы допустимое соотношение работы в состояниях «привычности» и «непривычности». Это способствовало улучшению выполнения заданий в состоянии «чрезвычайности».

Таким образом, изучение динамики показателей в тестах, используемых для контроля статической и динамической вертикальной стойки при искусственном добавлении нагрузок, позволило установить эффективность предлагаемой методики. В экспериментальной группе имеется позитивные достоверные различия между начальным и заключительным этапами эксперимента.

Для проверки эффективности методики «чрезвычайности» проводилось тестирование статической и динамической вертикальной стойки при искусственном добавлении нагрузок посредством анализаторов: двигательного, вестибулярного (ускорения на приборе «Вертикаль» Стрелец В. Г., 1969) и зрительного (оптическая нагрузка). Об улучшении результатов у студентов экспериментальной группы свидетельствует достоверность уровня различий со спортсменами контрольной группы ($p < 0,01$) в тесте «ходьба на скорость после вестибулярной нагрузки», что достигается, на наш взгляд, оптимальным выбором количества времени для работы в состоянии «чрезвычайности».

При первоначальном тестировании по всем теста не было получено достоверных различий ($p > 0,05$).

При этом в тесте «ходьба на быстроту после вестибулярной нагрузки», в котором результат в экспериментальной группе при первоначальном обследовании был хуже, чем в контрольной. Об улучшении результатов борцов экспериментальной группы свидетельствует высокая достоверность различий с контрольной группой ($p < 0,01$) в тестах при чрезвычайных условиях .

При сравнении динамики прироста результатов за время эксперимента в тестах с дополнительными нагрузками, используя двигательный, зрительный и вестибулярный анализаторы, можно отметить: в экспериментальной группе имеется достоверный уровень различий роста результатов, что объясняется спецификой методики «чрезвычайности», где на первый план выступает не стабильность двигательных действий (автоматизированность), а вариативность.

Таким образом, можно отметить, что использование средств спортивной борьбой «перевода-удержания» вертикальной стойки способствуют повышению эффективности деятельности в чрезвычайных условиях, на что указывает достоверное улучшение результатов в тестах, как в экспериментальной группе. Более высокий уровень достоверности различий в экспериментальной группе между первоначальным и заключительным обследованиями указывает на эффективность предлагаемой методики. Это так же подтверждается сравнением данных заключительного этапа по этим тестам, в которых имеются достоверные различия между группами, причем результаты лучше в экспериментальной группе.

ОПТИМИЗАЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНКЕТНОГО ОПРОСА

С.Н. Никитин, член БПА, доктор педагогических наук, доцент
Н.Ф. Носов, В.М. Клосс, А.И. Ушников,
В.Г. Туктагулов, Н.К. Байтлесова

В анкетировании, целью которого было выявление мнений и уровня знаний студентов университета физической культуры о теоретических и практических аспектах безопасности жизнедеятельности и по результатам анкетирования разработка практических рекомендаций для оптимизации деятельности в чрезвычайных ситуациях для чего были использованы ответы по 10 поставленным вопросам. Среди них основное значение имели вопросы по различным аспектам качественных и количественных характеристик процесса безопасности жизнедеятельности в вертикальной стойке и установления значения обучения безопасности падения на оптимизацию готовности студентов к действиям в чрезвычайных ситуациях. По вопросу, какие чрезвычайные условия связаны с опасностью (вероятностью) падения, однозначного ответа получить не удалось, мнения респондентов разделились, но выявлено, что все они считают этот вопрос важным в теории безопасности жизнедеятельности. Вероятность потери вертикальной стойки 56% респондентов связывают с неожиданностью изменения характеристик поверхности, 52% анкетированных также акцентируют внимание на изменении характеристик поверхности и 41% студентов отмечают вариацию характеристик поверхности. Только 25% - выделяют изменение площади опоры (узкая, широкая). Соответственно 14% обслед-

двумя отдадут предпочтение изменению рельефа поверхности опоры (гладкая, бугристая), и 1,8% затрудняются ответить или 3% предлагают использовать другие условия. Необходимость и важность разработки данного вопроса вытекает из динамики распределения ответов респондентов на вопрос, где наиболее важным является неожиданность возникновения чрезвычайной ситуации. Однако оказывается, что 93% респондентов предлагают учитывать известные заранее изменения характеристик поверхности опоры (скользящая, мягкая, жесткая, лед, паркет, стекло, плитка, снег, асфальт). 25% анкетированных высказывают мнение, что необходимо учитывать изменение площади опоры, а остальные опрошенные склонны к мнению, что надо учитывать и изменение рельефа поверхности опоры. При сравнении с данными, полученными С.Н. Никитиным (1989) можно отметить, что также как и раньше ни кто из респондентов не воспринимает данную проблему не актуальной и на сегодняшний день.

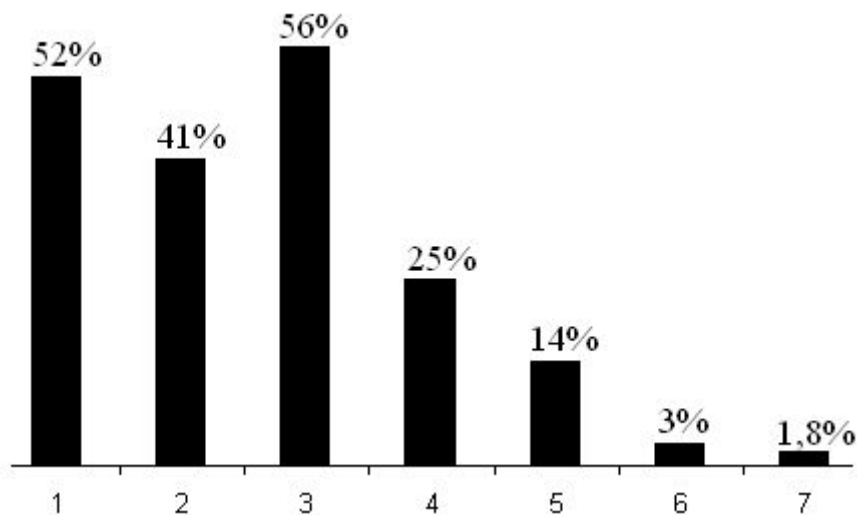


Рис. 1. Какие чрезвычайные условия связаны с опасностью (вероятностью) падения?

где: 1—изменение характеристик поверхности; 2 - Вариация характеристик поверхности; 3 - Неожиданное изменение характеристик поверхности; 4 - Изменение площади опоры; 5 - Изменение рельефа поверхности опоры; 6 - Другие условия; 7 - Затрудняюсь ответить.

Данные по этому вопросу представлены на рисунке 1. При изучении вопроса, о сущности категорий «опасность падения», «безопасность вертикальной стойки», «страховка», «техника падения», «вероятность падения» используемые в терминологии безопасности жизнедеятельности были получены следующие данные, что 38% студентов определяют опасность падения как наличие вероятности падения, а 32% определяют опасность падения как отсутствие автоматизированных двигательных действий, 6,5% дают другое определение из представленных в анкете и 10% эти понятия воспринимают как одно и то же. Лишь не многие респонденты

(12%) определяют безопасность вертикальной стойки как наличие дополнительных опор или 8% затрудняются ответить на этот вопрос.

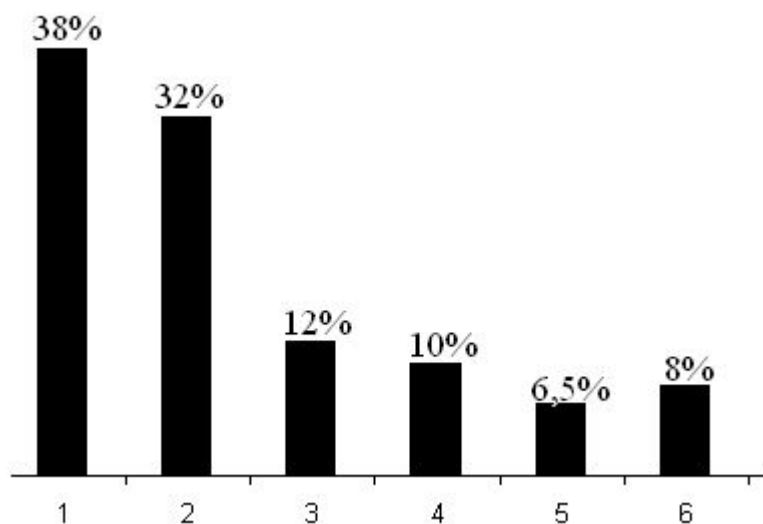


Рис.2. Как бы вы соотнесли понятия «опасность падения», «безопасность вертикальной стойки», «страховка», «техника падения», «вероятность падения», используемые в терминологии безопасности жизнедеятельности?

где: 1–. Опасность падения – это наличие вероятности падения;
 2 - Опасность падения – это отсутствие автоматизированных двигательных действий техники падения или страховки; 3 - Безопасность вертикальной стойки – наличие дополнительных опор; 4 - Эти понятия подразумевают одно и то же; 5 - Другое определение; 6 - Затрудняюсь ответить.

Поэтому требуется принять определенное решение для наведения порядка в терминологии безопасности жизнедеятельности, так как единого мнения по этому вопросу нет. Распределение ответов на этот вопрос представлено на рисунке 2.

Обобщая полученные данные, по вопросу, что должно включать обеспечение безопасности падения, можно отметить, что 38 % опрошенных специалистов связывают безопасность падения с техникой падения в сторону на бок, 37% с техникой падения вперед в упор на руки, реже безопасность падения связывают с техникой падения назад на спину и падения вперед кувырком по 34% . Значительно реже связывают безопасность падения с техникой падения в сторону скручиванием и вращением - 19%, с техникой падения с предметом – 9% .

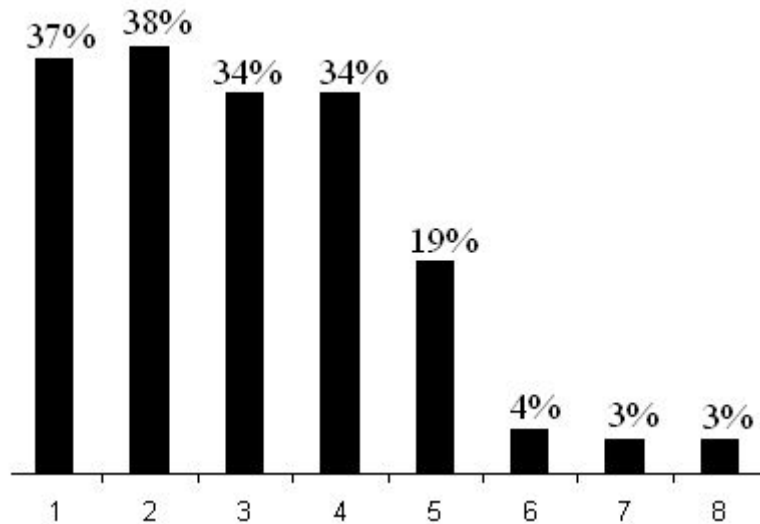


Рис.3. Техника безопасности падений, где: 1– Техника падения вперед в упор на руки; 2 - Техника падения в сторону на бок; 3 - Техника падения назад на спину; 4 - Техника падения вперед кувырком; 5 - Техника падения в сторону скручиванием и вращением; 6 - Техника падения с предметом; 7 - Затрудняюсь ответить; 8 - Другие стороны подготовки, в частности техника не падать 9 - Обучать безопасности падения нет необходимости.

Лишь не многие респонденты (3%) связывают безопасность падения с другими сторонами подготовки, в частности с техникой не падать и 3% затрудняются ответить на этот вопрос. Такое соотношение ответов можно объяснить тем, что безопасность падения – двухсторонний процесс «удержания-потери» статической и динамической вертикальной стойки в чрезвычайных ситуациях, но оптимизация процесса безопасности падения как двухстороннего процесса ставит перед теорией безопасности жизнедеятельности все новые и новые задачи. Данные опроса по вышерассмотренному вопросу представлены на рисунке 10. При рассмотрении проблемы выделения наиболее важных сторон двигательной деятельности, где необходима безопасность падения из вертикальной стойки, респонденты уделяют одинаковое внимание – самообороне – 48% и гололеду – 49%. Реже специалисты выделяют в приоритетные стороны двигательной деятельности единоборства (35%). И значительно реже неровной поверхности (23%), ограниченной или колеблющейся поверхности (13%).

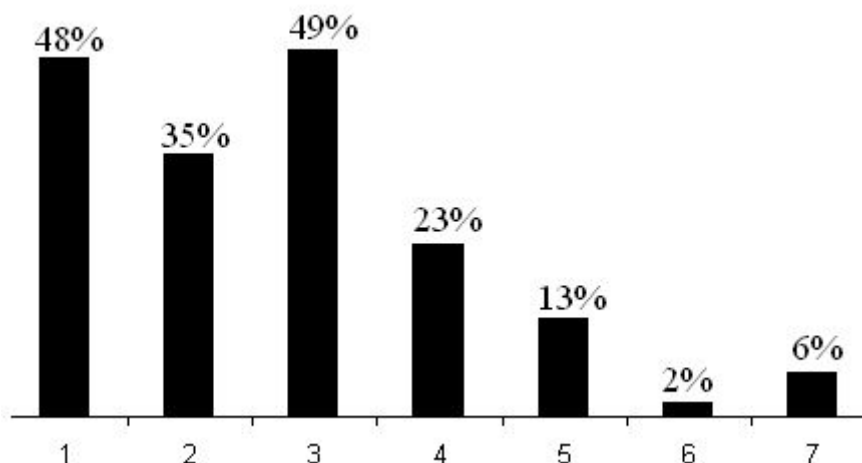


Рис.4. Область применения безопасности падений.

где: 1– Самооборона; 2 - Единоборства; 3 - Гололед; 4 - Неровная поверхность; 5 - Ограниченная или колеблющаяся поверхность опоры; 6 - Затрудняюсь ответить; 7 - Другие виды деятельности.

Лишь не многие респонденты (6%) из приоритетных сторон выделяют другие стороны деятельности и 2% затрудняются ответить на этот вопрос. Такое соотношение ответов можно объяснить необходимостью наведения рейтингового порядка в приоритетах видов деятельности, где необходима безопасность падения из вертикальной стойки. Эти данные согласуются с данными исследования проведенного А.Г. Кизирином (2002), где гололед он наибольшим образом связывает с безопасностью падения. Распределение представлено на рисунке 4.

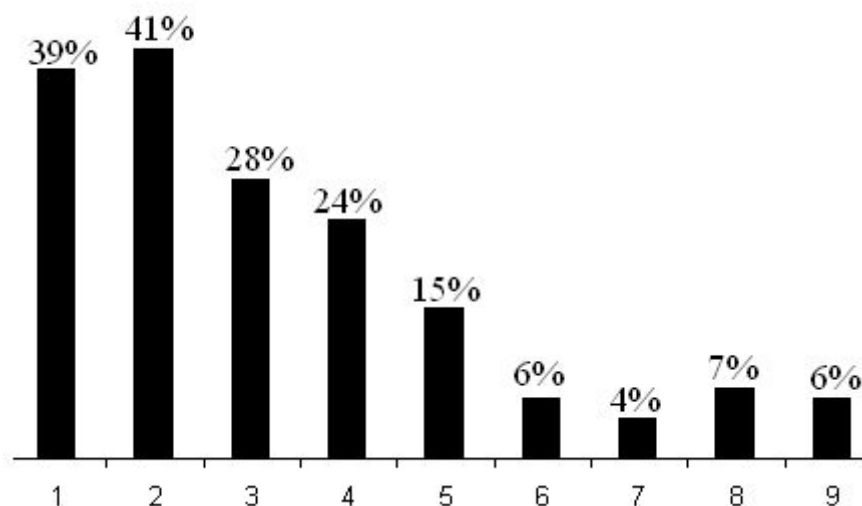


Рис. 5. Используемые специалистами тесты для определения характеристик колебания ОЦТ в вертикальной стойке.

где: 1–Проба Ромберга; 2 -Стабилометрия; 3 - Полоса препятствий; 4 -Ихнография; 5 - Пространственная точность; 6 - Временная точность; 7 - Силовая точность; 8 - Методика «Вертикаль»; 9 - Затрудняюсь ответить; 10 –другая методика.

На рисунке 5 представлены результаты анкетирования по вопросу используемых тестов для исследования характеристики колебания ОЦТ в вертикальной стойке. Анализируя ответы респондентов по этому вопросу можно отметить, что 41% специалистов используют для оценки колебания ОЦТ стабилometriю, 39% используют пробу Ромберга, 28% используют полосу препятствий и 24% ихнографию (ходьба по прямой линии). При выборе тестов точности выполнения среди респондентов отдают предпочтение 25% участников анкетирования, причем пространственной точности (поворот на определенный угол) отдают больше всего предпочтение 15%, временной точности (выполнение за определенное время) 6% и силовой точности только 4% от общего количества анкетлируемых. Методику «Вертикаль» предлагают использовать 7% участников. Это на наш взгляд связано с невозможностью применения методики в условиях обучения технике безопасного падения, так как требуется специальное оборудование, что согласуется с разработками В.Г. Стрельца, Б.И. Тараканова, С.Н. Никитина (1990). Редкое использование 7% теста методики «Вертикаль» говорит о слабой разработанности проблемы тестирования вопросов исследования характеристики колебания ОЦТ в вертикальной стойке. Но все специалисты имеют свое мнение по данной проблеме, что указывает на важность данного вопроса. В вопросе определения тестов для исследования характеристики колебания ОЦТ в вертикальной стойке как характеристики процесса «удержания-потери» статической и динамической вертикальной стойки в чрезвычайных ситуациях, необходимо проводить дальнейшее научное исследование, так как единого мнения среди специалистов не обнаружено.

Все опрошенные специалисты в анкетировании отметили важность анализаторных систем для процесса «удержания-потери» статической и динамической вертикальной стойки. Среди ведущих анализаторов наиболее важными для процесса «удержания-потери» статической и динамической вертикальной стойки в чрезвычайных ситуациях специалисты выделили двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный. Эти данные совпали с данными анкетирования Никитина С.Н (1989), где также отмечается необходимость использования сбивающих нагрузок через вестибулярный анализатор и ему отдают предпочтение 50% опрошенных. Необходимость дополнительной нагрузки через вестибулярный и зрительный анализаторы отмечает 44% и 27% опрошенных соответственно, а нагрузки через тактильный и слуховой анализаторы используют 15% и 18% соответственно. Не исключаются нагрузки через температурный – (2%), болевой – (11%), обонятельный – (2%) и вкусовой – (4%) анализаторы. Данные дифференцирования нагрузок через анализаторные системы

можно взять за основу для распределения времени на оптимизацию процесса «удержания-потери» статической и динамической вертикальной стойки в чрезвычайных ситуациях за счет нагрузок через различные анализаторные системы, что представлено на рисунке 6.

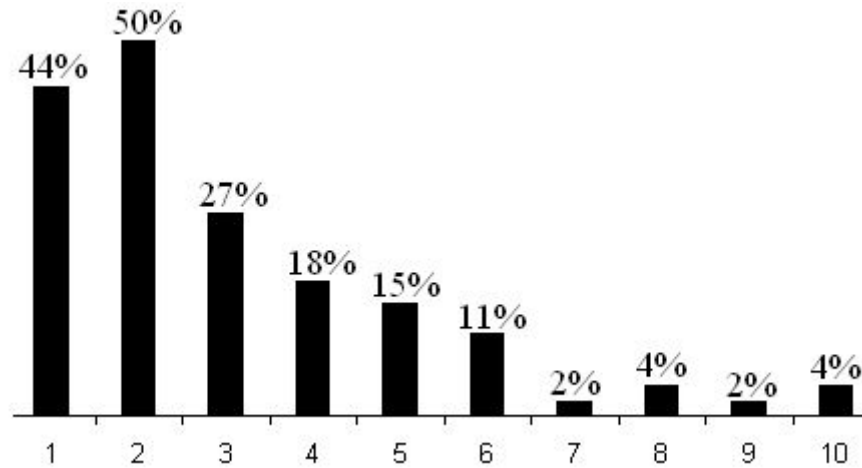


Рис. 6. Анализаторные системы, рекомендованные для совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести.

где: 1– Двигательный анализатор; 2 - Вестибулярный анализатор;
 3 - Зрительный анализатор; 4 - Слуховой анализатор; 5 - Тактильный анализатор; 6 - Болевой анализатор; 7 - Обонятельный анализатор;
 8 - Вкусовой анализатор 9 - Температурный анализатор;
 10 – Другая система.

В вопросе рекомендаций по выбору условий для совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести было предложено выбрать варианты изменяющихся условий. Мнение специалистов распределились следующим образом: 20% опрошенных предлагают совершенствовать процесс «удержания-потери» статической и динамической вертикальной стойки в вероятностных условиях, 32% респондентов в непривычных условиях, 20% в чрезвычайных условиях и 25% в привычных условиях. Таким образом, выявлено, что большинство специалистов рекомендуют использовать непривычные условия для совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести, что согласуется с условиями деятельности в спортивной борьбе. Данные анкетирования по вышерассмотренному вопросу представлены на рисунке 7.

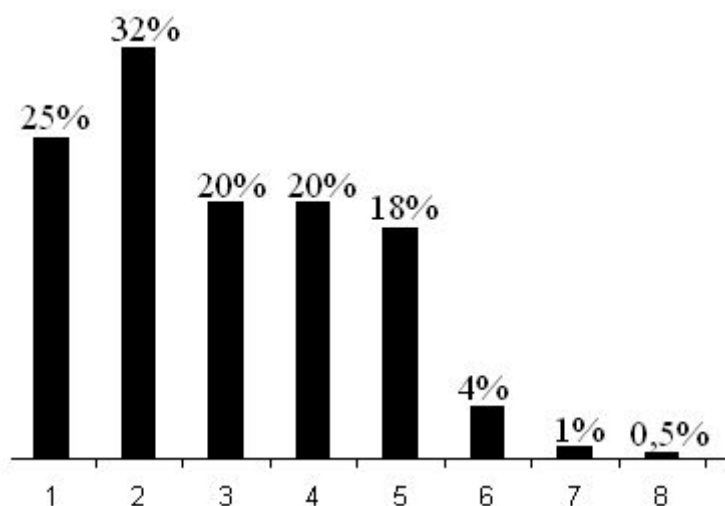


Рис. 7. В каких условиях вы рекомендовали бы совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести?

где: 1 – В привычных условиях; 2 - В непривычных условиях;
 3 - В вероятностных условиях; 4 - В чрезвычайных условиях; 5 - Во всех перечисленных условиях; 6 - Затрудняюсь ответить.

Определить возраст, для которого в наибольшей степени благоприятно начинать применять средства направленные на совершенствование характеристики колебания общего центра тяжести позволил следующий вопрос анкеты. Анализ данных позволяет отметить, что 34% респондентов предлагают совершенствовать характеристики колебания общего центра тяжести со школьного возраста, 23% считают благоприятным возрастом – как начал стоять, 19% респондентов предлагают применять средства для совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести с ясельного возраста. Таким образом, выявлено, что большинство специалистов обращают внимание на совершенствовать характеристики колебания общего центра тяжести только на начальных этапах жизни, это можно объяснить недостаточностью разработок по вопросам совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести в высших учебных заведениях, где ему отдают предпочтение только 8% опрошенных. Такой вывод подтверждает анализ ответов на следующий вопрос анкеты о выборе двигательных действий для совершенствовать характеристики колебания общего центра тяжести. Результаты опроса по вышерассмотренному вопросу представлены на рисунке 8.

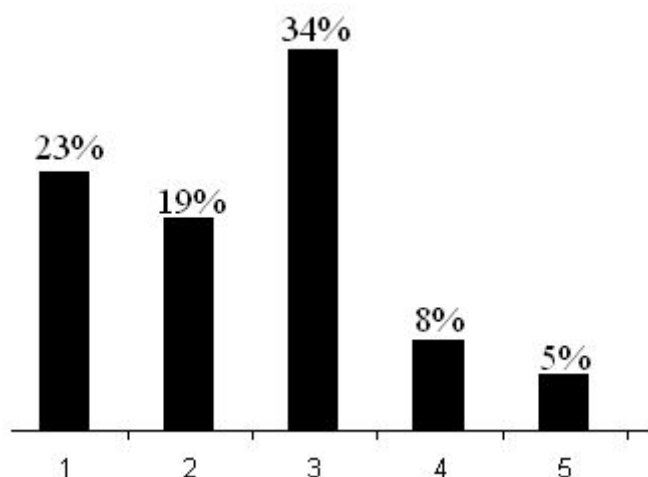


Рис. 8. Какой возраст вы рекомендовали бы для начала совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести?

где: 1– Как только начал стоять; 2 - С ясельного возраста; 3 - Со школьного возраста; 4 - В высших учебных заведениях; 5 - Затрудняюсь ответить.

Анализируя данные по этому вопросу можно отметить, что 30% респондентов выделяют смешанные двигательные действия для совершенствовать характеристики колебания общего центра тяжести. 15% опрошенных используют все группы двигательных действий. Кроме того, 14% анкетированных предлагают использовать для совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести локомоторные двигательные действия, что подтверждает недостаточность в разработке вопросов по использованию нагрузок через различные анализаторные системы для оптимизации процесса «удержания-потери» статической и динамической вертикальной стойки в чрезвычайных ситуациях. Кроме того, анализ ответов на поставленный вопрос показал, что студенты не удовлетворены уровнем разработанности данной проблемы и у каждого имеется свое мнение по многим поднятым вопросам и разработки (В.Г. Стрелец, С.Н. Никитин, 1990-2007) структуры управления двигательными действиями в основном не противоречат их представлениям по данной проблеме. Данные опроса по вышерассмотренному вопросу представлены на рисунке 9.

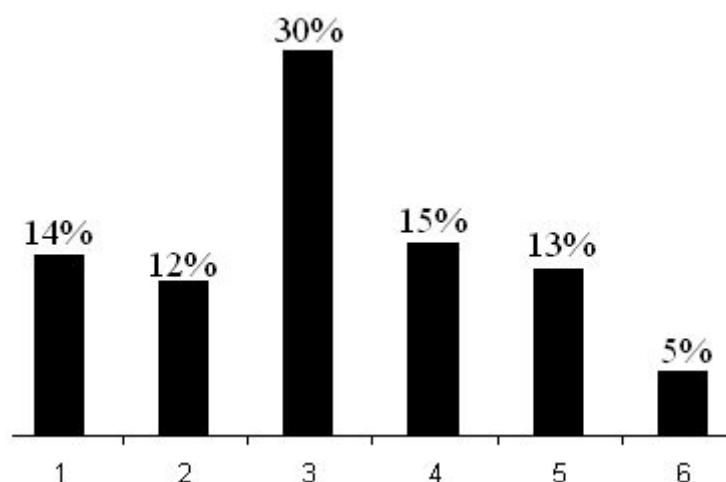


Рис. 9. Какие двигательные действия вы рекомендовали бы использовать для совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести?

где: 1– Локомоторные; 2 - Ручные; 3 - Смешанные; 4 - Все перечисленные выше; 5 - Затрудняюсь ответить; 6 - Специальная техника падения.

Это вытекает из ответа на следующий вопрос знакомства с разработкой структуры управления двигательными действиями. 21% опрошенных ознакомились и это не противоречит их представлениям, 67% анкетированных не знакомы с данной разработкой, но 7% респондентов что-то слышали, но не понимают какое отношение, она имеет к совершенствованию характеристики колебания общего центра тяжести. Данные опроса по вышерассмотренному вопросу представлены на рисунке 10.

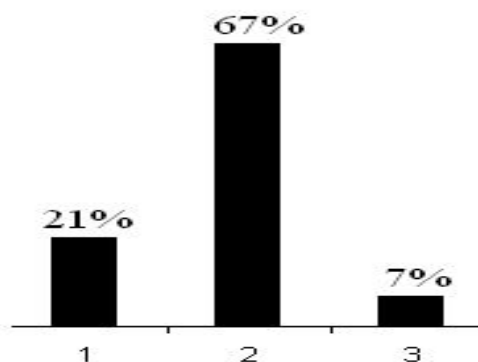


Рис. 10. Знакома ли вам структура управления двигательными действиями, разработанная В.Г. Стрельцом, Б.И. Таракановым, С.Н. Никитиным?

где: 1– Ознакомился; 2 - Не знакома; 3 - Что-то слышал, но какое отношение она имеет к совершенствованию характеристики колебания общего центра тяжести.

В первую очередь это относится к понятийному аппарату безопасности жизнедеятельности, но все же большинство специалистов определяют опасность падения как наличие вероятности падения. Категории терминов в проблеме совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести требуют своего теоретического обоснования и увязки с другими научными дисциплинами: биомеханикой, физиологией, биофизикой и психологией. Это же относится и к выбору чрезвычайных условий связанных с опасностью падения, где так же нет единого мнения среди специалистов. Комплексность проявления различных сторон двигательной деятельности в процессе совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести в единоборствах и самообороне специалисты связывают с процессом «удержания-потери» статической и динамической вертикальной стойки в чрезвычайных ситуациях, что согласуется с мнением других авторов. (Никитин С.Н., 2006,2007). Среди тестов наиболее применимых для совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести специалисты выделяют пробы связанные с двигательным анализатором, так как эти вопросы наиболее разработаны и только небольшая часть использует пробу Ромберга, стабилографию и ихнографию. Затем выделяют сбивающие воздействия по методике «Вертикаль» через вестибулярный анализатор (Стрелец В.Г., 1969).

Среди дополнительных нагрузок через анализаторные системы для совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести респонденты выделяют зрительный, вестибулярный, двигательный, тактильный анализаторы и только в меньшей мере все остальные: слуховой, болевой, обонятельный, вкусовой, температурный, что можно объяснить тем, что первая группа анализаторов непосредственно участвует в процессе построения двигательных действий. При выявлении условий, в которых необходимо проводить совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести специалисты выделяют в первую очередь вероятностные и непривычные условия и только затем все остальные виды условий.

По всей вероятности это связано с выбором контингента, у которого необходимо совершенствовать характеристики колебания общего центра тяжести. Так респонденты, в первую очередь, выделяют возраст, как только начал стоять и только затем другие возрастные группы. Распределение мнений по этому вопросу совпадает с мнением студентов по вопросу групп двигательных действий используемых для совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести. Те студенты, которые в качестве контингента выбирают школьный возраст, выделяют смешанные двигательные действия и только в вероятностных условиях. Определяя степень значимости функциональной структуры управления двигательными действиями, разработанными В.Г. Стрельцом, Б.И. Таракановым, С.Н. Никитиным (1990; 2002) для объяснения процесса «удержания-потери» статической и динамической вертикальной стойки в чрезвычай-

ных ситуациях, специалисты нашли данную разработку интересной и практически значимой.

Однако выявлено, что ведущими специалистами в теории физической культуры по вопросам «удержания-потери» статической и динамической вертикальной стойки в чрезвычайных ситуациях продолжают разрабатываться практические и теоретические аспекты. Но массового распространения такие рекомендации не получили в связи со сложностью их теоретического обоснования. Поэтому результаты анкетного опроса подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что методические разработки для совершенствования характеристики колебания общего центра тяжести будут способствовать более успешному овладению техникой «удержания-потери» статической и динамической вертикальной стойки в чрезвычайных ситуациях.

ДРАМАТУРГИЯ РАЗУМА

Н. Б. Николаев

Наука была оправданием философии Нового времени, а искусство ее скрытым соблазном. В. Подорога находит структурное единство искусства и философии опираясь на метафору света: «Схема последовательности перехода дневного в ночное изменяется: теперь важен не свет физический, не «свет солнца», но *свет трансцендентный*, по отношению к которому всякое световое отражение есть не более чем «обманка», и чем доступней видение обыденно-повседневных феноменов света, тем в меньшей степени они имеют отношение к реальности света познания, *lumen naturalis*»⁴. Декарт полностью порывает с доверием органам чувств, то есть со структурой обыденной естественности: «Нет необходимости предполагать, что в самих предметах есть что-то похожее на представления и ощущения, которые они в нас вызывают»⁵. И далее – категорический афоризм: «Ощущает душа, а не тело»⁶. Мир, предстающий нашим глазам не является действительным. Как пишет М. Мерло-Понти: «Ничуть не больше, чем офорты, те изображения, которые рисует в наших глазах, а затем в нашем мозге свет, не похожи на видимый мир»⁷. Мир же представления в этом смысле как бы и невидим, он есть интеллектуальная операция отказа от видимостей и кажимостей, предоставленных нам органами чувств; и целиком перемещается в пространство иной иллюзии, в пространство изображения: «Чтобы получить наиболее совершенные изображения и лучше представить предмет, нужно, чтобы изображения не походили на этот

⁴ Подорога В. Ночь и день. Миры Рене Декарта и Жоржа де ла Тура // Художественный журнал 1997, № 14, с. 17.

⁵ Декарт Р. Сочинения т. 1. М., 1989, с. 72

⁶ Там же, с. 73

⁷ Мерло-Понти М. Око и дух. М., «Искусство», 1992, с. 27

предмет»⁸. Если ввести в отношении двух миров измерение с позиции истины, то представление (во всей многогранности смысла этого термина) будет истиннее реальности. Поэтому для Мерло-Понти картезианство: «это бревиарий мышления, которое больше не хочет позволять увлекать себя видимому и решает реконструировать его согласно созданной модели»⁹. Принципиальная же видимость видимого детерминирована самим несовершенством человека-субъекта, его «частичной» погруженностью в мир видимых вещей, наличием у него тела, благодаря которому он, в физическом смысле, не может «выйти» из физического мира, взглянуть на него со стороны. Это ограничивает кругозор и поэтому, только посредством воображения души, человек может увидеть (построить) мир как картину и, значит, стать субъектом. Неполнота видения говорит о видимости мира: «Наложение друг на друга и латентность вещей не входят в их определение и выражают лишь мою непостижимую солидарность с одной из них, моим телом, если же в них есть что-то позитивное, то это мысли, которые я формирую, а не атрибуты вещей: я знаю, что в этот самый момент другой человек, иначе расположенный, - а еще лучше: Бог, который пребывает повсюду, - мог бы проникнуть в их укрытия и тайники и увидел бы их развернутыми. То, что я называю глубиной, или не означает ничего, или означает мою причастность Бытию без ограничений, и прежде всего – пространству вне какой бы то ни было точки зрения. Вещи накладываются друг на друга, потому что они находятся одна вне другой. Доказательством этому служит то, что я могу видеть глубину, глядя на картину, которая глубины не имеет и которая создает у меня иллюзию иллюзии»¹⁰. Однако это удвоение иллюзии позитивно, ибо рефлексивно, про картину мы знаем, что она иллюзорна, то есть своей иллюзорностью она сообщает нам об иллюзорности видимого мира.

Но необходимость отказа от доверия впечатлениям органов чувств легко констатировать, но трудно исполнить. Должна существовать структура, с позиции которой возможно критиковать видимость. И это – событие отсутствия естественного света (солнца, а не разума), когда вещи мира становятся невидимыми и как бы не существующими, и когда воображение вступает в свои права, разыгрывая нереальные события, - это ночь: «Но если день есть лишь отраженный свет, свет-освещение, нестойкий и обманчивый, распространяющийся повсюду, но ничего не создающий, пассивный и нейтральный, и не препятствующий обману, соблазнам, насилию... В таком случае был бы желателен совершенно иной световой режим, где функция дня была бы сведена на нет и где бы его извечно природное право на свет было отнято в пользу ночи. День – более не модель жизни, но ночь. Тогда лишь тьма ночи в силах открыть нам истину дня, оказаться условием, возможно, самым глубинным и первоначальным, ба-

⁸ Там же, с. 96

⁹ Там же, с. 25

¹⁰ Там же, с. 30-31

рочной личности, помогающей свету истины из внутреннего напряжения субъективности. Свет, обретенный во тьме ночи, и будет тем единственным в своей подлинности светом, который позволит избежать всех дневных соблазнений, «обманом», мистификаций и лжи»¹¹. Здесь важна не сама истинность представлений, возникших во мраке ночи, но их возможность, тот факт, что они, существуя, оттеняют прямолинейную уверенность в истине дня. Ночь, сновидение, безумие – тот ряд, где разворачивается чистое царство субъективности и, порождения коего фантастичны (по отношению к дневному зрению). Здесь Декарту приснилось картезианство. Видения дезавуируют видимость реальности: «Напряжение смещено совсем в иную сферу восприятия, где зрение должно быть обеспечено как акт познания. На его пути преграда, – это визионерское видение»¹². Далее В. Подорога фиксирует два момента картезианской процедуры самосознания субъективности: редукцию «древнего» мира и порождение, возникновение мира ночного, который ощущается независимым от нашей воли, но спонтанно нам открывается в видении (то есть представляется результатом активности «второго субъекта», существующего «за нами», наполняющего «иной мир» и, с которым мы сливаемся в акте видения или фантазма): «Две стадии особенно приметны: *медитация* (или глубокое созерцание) и *экстаз*. Собственно, это и есть два момента в развитии одного и того же состояния. Сначала зачарованность, временная каталепсия, обращенность зрачка «внутри», поскольку он видит, но не видит, и затем уже экстаз, который уводит весь мир из акта созерцания в самое реальное переживание фантазма (и экстаз справедливо в ту эпоху приравнивался «смерти»), глаза закрываются и обращаются только к внутреннему свету, который был вызван медитацией, но состояния медитации, и глубокого созерцания еще надо достигнуть. Вот почему глаза закрыты и все чувства уже недействительны»¹³. Но только внутри экстатического опыта человек является субъектом и, уже будучи таковым, может рассматривать реальность как иллюзию восприятия, фундированную его собственной ограниченностью и локальностью, выраженную в его и телесной природе. Картезианский человек – это человек, переживший невозможный для человека опыт – бытия субъектом, то есть редукции реальности своего мира: «Декарт это и делает, он приступает к опыту, который невозможен, к мыслительному эксперименту, который обретается только в пределах границ, положенных этому опыту самим мышлением (то есть, в принципе, этот опыт безграничен, не локализован, он как окружность, центр которой везде, а граница – нигде – Н. Н.). И если он отвлекается от любых проявлений чувственного опыта, допуская, что каждое чувство обманывает, то не в силу того, что оно обманывает нас случайно, но силу *онтологии перцептивной ошибки*: ибо то, что воздействует

¹¹ Подорога В. Ночь и день. Миры Рене Декарта и Жоржа де ла Тура // Художественный журнал 1997, № 14, с. 9

¹² Там же.

¹³ Там же, с. 13-14

на нас, никогда не подобно нашему представлению об этом воздействии. Вот почему можно сказать, что Декарт испытывает *страсть к свету*, и испытывает именно в силу того, что внешний свет, приходящий от вещей, не есть их свет, но скорее их обманчивая игра, ловушки, ошибки, нарушения и неточности, некий пускай радужный, даже радостный для глаз, орнаментальный и красочный, но еще неупорядоченный хаос чувственных образов. Чтобы узнать, что такое свет, надо погрузить взгляд в темноту ночи. Надо признать ночь неким основанием начала мысли, ибо только благодаря ночи может открыться внутренний свет, который, будучи обращен разумом в перцептивный порядок, придаст этому хаосу чувственности именно тот порядок, который и есть единственный и необходимый»¹⁴. Здесь можно заметить, что понимание, видение чувственности как радужного хаоса – следствие взгляда, искушенного таинствами ночи. Порядок конструируется в виртуальном мире, рассмотрение же картины (мира) предполагает дистанцированность с оттенком равнодушия. Собственно в этом суть «актерской» позиции Декарта, или, например, рассматривание Амстердама как бессмысленно активного муравейника. Философия стремится упорядочить мир своих образов, то есть перешагнуть визионерский экран, не растворяясь в нем. Искусство же остается на этой зыбкой почве и, возможно, поэтому обладает большей силой эмоционального воздействия. Для Декарта экстаз – начало разворачивания мысли, адаптации мышлением открытия фантазма, для искусства экстаз – цель, но генетика обоих явлений одна – переживание открытия (возможной) субъективности человека.

Для искусства ведущей проблемой является проблема выражения или воплощения. Следовательно необходим некий субстрат, в котором разворачивалось бы представление искусства, и который, при всей своей вещественности, мог бы пониматься как нереальный, просвечивающий своим неестественным смыслом. Декарт предоставляет такой экран изображению переживания духовных состояний – тело: «То, что для души является претерпеванием действия, для тела есть вообще действие»¹⁵. При этом собственно акт, событие одно: «Хотя действующий и претерпевающий действие часто совершенно различны, тем не менее действие и претерпевание действия всегда одно и то же явление, имеющее два названия, поскольку его можно отнести к двум различным субъектам»¹⁶. Но при этом претерпевание – рефлексивно (хотя может целиком захватывать), оно предполагает дистанцию созерцания чистого действия, то есть, в идеале, может быть независимым (при выдерживании этой дистанции) и, моделируя различные претерпевания (декартова ассоциация поводов к переживаниям и самих переживаний-страстей), тем самым созерцает различные действия тела. Душа в этом смысле играет телом, тело становится маской

¹⁴ Там же, с. 14-15

¹⁵ Декарт Р. Сочинения т. 1. М., 1989, с. 482

¹⁶ Там же.

души на сцене мира, формой ее представления в реальности, об иллюзорности которой, она (душа) уже знает, зная себя. При этом Декарт выстраивает своеобразную цепочку постепенного высвобождения из-под детерминирующей власти реальность к свободе оперирования ее иллюзорностью, что является основной техники его «актерского» мастерства. Итак, восприятие (уровень телесного впечатления) – воображение (деятельность души по созданию образов такого же порядка, что и телесные впечатления) – страсть (спонтанное переживание души, волнение ее, неважно по реальному (от тела) или воображаемому поводу) – воление (активная деятельность души по возбуждению в себе некоего страстного состояния) – действие (моделируемая активность тела, созерцаемая душой). У страстей всегда есть внешние выражения, - «движение глаз и лица, изменение цвета лица, дрожь, слабость, обморок, смех, слезы, стоны, вздохи»¹⁷, - однако, все это может вызываться искусственно, как демонстрация страстного состояния, - «этими движениями пользуются не только для того, чтобы показать свои страсти, но и для того, чтобы их скрыть»¹⁸. И в этой возможности управления, то есть создания ложных, иллюзорных страстей, и реализуется рефлексивная свобода души: «Наши страсти не могут быть вызваны непосредственно нашей волей. Равным образом от них нельзя освободиться просто усилием воли. То и другое можно сделать только косвенно, представляя вещи, обычно связанные со страстями, которые желательны, и исключаящие нежелательные страсти»¹⁹. При развитой способности к подобному оперированию: «мы испытываем удовольствие от возбужденного в нас чувства, и это удовольствие есть интеллектуальная радость, рождающаяся из печали точно так же, как и из всех других страстей»²⁰. Человек, освоивший подобную технику, становится актером, он представляется в мире определенной ролью, сохраняя свое внутреннее пространство, открытое сверхъестественным видением. Раздвоенный субъект Нового времени, подобно Янусу, созерцающий два мира, для обоих выступает в роли творца, то есть собственно субъекта. *Человек Нового времени играет роль субъекта.* Поэтому господствующее понимание эпохи, что «весь мир – театр, а люди в нем актеры», не случайно сорвавшаяся красивая метафора, но выражает сущностную черту классического миропонимания. Театр создает ту иллюзорную реальность, которая демонстрирует иллюзорность реальности, демонстрируя невозможность представить воплоти внутреннее переживание. Это тот механизм, который М. К. Мамардашвили называет театральностью театра: «Не существует театра без специальной театральности, то есть без показа того, что то, что есть, - это только актер, изображающий... Что изображающий? Да то, что нельзя изображать, что не может быть изображено. Это всегда что-то другое по отношению к изображению. И само изображение (в процессе изображения) должно в то

¹⁷ Там же, с. 528

¹⁸ Там же, с. 529

¹⁹ Там же, с. 501

²⁰ Там же, с. 545

же время указывать на само себя как изображение того, что изобразить нельзя»²¹. Если жизнь субъекта нереальна, если она – театральное представление, то собственно театральное представление будет показом того, что жизнь (зрителя) есть театральное представление: «В этом смысле все мы – актеры в жизни. Все мы все время что-то изображаем. А то, какие мы есть, можно показать лишь изображением изображения, то есть театром театра. Тогда-то и происходит катарсис»²². Катарсис как переживание истины, которое возникает у нас тогда, когда мы сознательно воспринимаем иллюзию, заведомая нереальность сообщает нам истину о нас. И при каждом столкновении с заведомой иллюзией повторяется (разыгрывается, репетируется) одна и та же ситуация: истина целиком захватывает, поглощает нас; великое преимущество визионерского видения – его независимость от нашей воли (возможна, по Декарту, только косвенная зависимость), оно представляется активностью «второго», высшего субъекта. В этом безвольном (но осознанном) впечатлении происходит впадение души в понимание (акт когито). Благодаря своей воспроизводимости постоянной актуальности переживания, театр является игрой (в том смысле, что не исчерпывается только текстом), каковой является наша жизнь: «Театр есть машина, физическая машина, посредством которой мы снова впадаем не в то, что мы знаем, но в то, чего знать нельзя в смысле владения. Театр восстанавливает тот смысл или то понимание, которое потенциально содержится в словах и жестах, в пространственных расположениях фигур, которые могут быть заданы заранее, но именно сейчас физически производимый эффект, уникальный только в данный момент, способен сделать так, чтобы мы снова впали в то, что как будто бы знали. Потому что то, что мы знали, знать нельзя. Речь идет о чем-то, что мы не можем сделать произвольным усилием или произвольным упражнением»²³.

В силу своей захватывающей нас от нее независимости, театр есть сон, каковым является наша жизнь. Постоянное для Нового времени сравнение жизни со сном есть наиболее четко выраженная позиция по утверждению иллюзии как истины, приобретающая форму лапидарных самоопределений: «Жизнь есть сон» Кальдерона, «мы сотканы из вещества того же, что наши сны» Шекспира («Буря»), «жизнь – тот же сон, только менее прерывистый» Паскаля и так далее. У Шекспира, в считающемся жизнеутверждающим монологе Гамлета «быть или не быть», жизнь напрямую определяется через возможность видеть сны, а смерть – через отсутствие снов. И здесь же необходимо подчеркнуть провокативность данного утверждения, демонстрирующую его рефлексивный характер: жизнь – есть сон – положение *бодрствующего* сознания, оно невозможно изнутри сна. Во сне оно парадоксальным образом переворачивается, что и выразил Кальдерон: «Поскольку вся жизнь есть сон, (то) и сны суть (тоже) сны».

²¹ Мамардашвили М. К. Как я понимаю философию. М., «Культура», 1992, с. 381

²² Там же.

²³ Там же, с. 379

Сон во сне (или о сне) должен быть реальностью, но восприятие ее происходит с некоей «приподнятой» позиции, поскольку любое удвоение рефлексивно. Собственно истину можно тогда узнать удвоив иллюзию. Поэтому драматургия Нового времени так богата ситуациями «театра в театре», классическим примером которой является сцена мышеловки в «Гамлете»: Гамлет узнает истину о преступлении Клавдия, разыграв перед ним представление, и, одновременно, зритель узнает истину о Гамлете – не были ли откровения призрака отца галлюцинацией, безумным бредом Гамлета. Театральное представление удваивается, разыгрывается в двух планах, что Р. Барт находит и у Расина, классициста: «Расиновская сцена представляет спектакль в двойном смысле – зрелище для невидимого и зрелище для зрителя»²⁴. И далее – уточнение позиции театра в театре: персонажи разыгрывают *представление перед собой*, демонстрируя его нам (зрителям с эффектом удвоения самим спектаклем): «Это своего рода транс: прошлое становится настоящим, сохраняя, однако, структуру воспоминания – субъект переживает сцену, не сливаясь с ней и не отчуждаясь от нее...; «образ становится на место предмета». Вряд ли можно дать лучшее определение тому, что такое фантазм»²⁵. Персонажи фантазируют внутри фантастичности спектакля, это и дает *нам* возможность понимать существование (*наше*) как трагедию, ощутив катарсис, то есть познав собственную ситуацию (о чем писал Мамардашвили). Реальность воздействия театра в театре (театра театра) не только на персонажей но и на зрителей является точным художественным воплощением раздвоенности классического субъекта и потому предстает нам как трагедия: «Теперь мы можем понять, почему подобная картина обладает способностью травмировать: как воспоминание, она внеположна герою, но она представляет ему конфликт, в который он непосредственно вовлечен на правах объекта. Расиновские сумерки образуют настоящую фотогению – не только потому, что объект здесь очищен от инертных элементов и все в нем блестит или угасает, то есть означает; но еще и потому, что преподнесясь, как картина, сумерки раздваивают действателя-тирана (или действателя-жертву), превращают его в зрителя, позволяют ему до бесконечности возобновлять перед собственными глазами один и тот же садистский (или мазохистский) акт»²⁶. Прямое указание на эту раздвоенность можно найти не только в классицистских драмах: это фиксирует Шекспир словами Гамлета о человеке как «красе вселенной» и одновременно квинтэссенции праха», об этом «Дон-Кихот», рассеченный между мирами воображения и реальности. Тематически-эмоциональное единство произведений Нового времени позволяет не согласиться с концепцией Фуко, в соответствии с которой философия Декарта была рубежом, отделившим трагически-всеприемлющее мировоззрение от рационалистически-

²⁴ Барт Р. Избранные работы. М., «Прогресс», 1994, с. 148

²⁵ Там же, с. 186

²⁶ Там же, с. 167

идеализированного. Даже с точки зрения формы – искусство барокко появилось развивалось одновременно с классицизмом. Но если первое воспроизводило иллюзорность реальности, то классицизм – утопию бегства от нее: «определенную тенденцию художественного мышления, основанную на естественном стремлении к простоте ясности, рациональности, логичности художественного образа, то есть на рационально-идеализирующем архетипе мышления»²⁷. Классицизм является виртуальным картезианским сном, где реализуется авторская субъектная воля. Опять же об этом говорил Гамлет, когда желал быть королем пространства, заключенного в ореховой скорлупе. Классицизм это *замыкание внутри субъективности*. Р. Барт называет трагического героя «запертым человеком», для которого выход из пространства представления – речи, означает смерть. Он заперт и, чтобы жить, фантазирует, в чем заключается трагическая коллизия существования, но это и есть единственно возможное существование. Впрочем, классицистское самоопределение оперировано и оптимистической интонацией, но воспроизводя тот же смысл: «Только поэт, презирающий пути подчиненности, воспаряет на крыльях собственного замысла и, по существу, создает *вторую природу*, в которой вещи оказываются или более совершенными, нежели естественные, или же совсем новыми...»²⁸. Классицизм жестокостью своих правил как бы вычленил из обступившей реальности один день, одно место, одно событие, чтобы в пределах этого пространства создать иллюзорный совершенный мир. Классик не хочет быть Дон Кихотом, каковым архетипически является субъект Нового времени: «Кулисы кукольного театра маэсе Педро – граница между духовными континентами. Внутри на сцене – фантастический мир, созданный гением невозможного: пространство приключения, воображения, мифа. Снаружи – таверна, где собрались наивные простаки, охваченные бесхитростным желанием жить.. Посредине – полоумный идальго, который, повредившись в уме, решил однажды покинуть родимый кров»²⁹. И это – удваивается тем, что находится внутри пространства романа, то есть является представлением субъекта, то есть *классической истиной о человеке-субъекте*, ведущей чертой которого оказывается рефлексивность, раздваивающего его и этим его субъектные возможности и сокращаются и одновременно становятся возможными.

Классицизм и картезианство – способ держания себя в равновесном состоянии, которое не отменяет, но уточняет трагическое представление существования.

²⁷ Длугач Т.Б. Проблема взаимоотношения мышления и сознания в философии Рене Декарта // Бессмертие философских идей Декарта. М., 1997, с. 280

²⁸ Длугач Т.Б. Проблема взаимоотношения мышления и сознания в философии Рене Декарта // Бессмертие философских идей Декарта. М., 1997, с. 137

²⁹ Ортега-и-Гассет Х. Размышления о Дон-Кихоте. СПб., Изд-во СПбГУ, 1997, с. 136

СВЕТОТЕНЬ РАЗУМА

Н.Б. Николаев

Живопись семнадцатого века очертила горизонт субъективного видения, погруженного в повседневность. Субъектного, в отличие от субъективного, ибо предоставила поле *абсолютного* зрения *частных*, локальных ситуаций, сотворя определенную мистику реализма, в которой предметность, поданная с определенной точки зрения, приобрела характер от этой точки, независимый, как независимо единое пространство зрения, воспроизведенное неподвижно-единым, безоценочным взглядом субъекта, не человека (где-то здесь корень запредельного воздействия произведений Караваджо, Веласкеса, Рембрандта, Вермеера, в которых *шедевр* отныне рождается не на стыке фигуры художника-творца и идеальной красоты, но пассивно-включенного в пространство картины созерцателя и подчеркнутой обыденности, населяющей это пространство). Самоопределение человека относительно своих субъектных прав в координатах неба, природы и судьбы свершилось – божественный свет разума пытливо ловится в бликах светотени, природа демонстрирует себя в естественности бытия и быта («низкий» жанр: плебеи, кабаки, бойни, больницы, то, где творится и проходит естество), судьбой оказалось существование в стихии этой природы с желанием, пребывая внутри, оказаться в позиции независимого наблюдателя и оценка возможности им стать, стать субъектом по отношению ко всем объектам: «До сих пор зрачок художника покорно вращался, как птоломеевы светила, по орбите вокруг предметов. Веласкес деспотично устанавливает неподвижную точку зрения. Отныне картина рождается из единого акта видения, и предметам стоит немалых усилий достичь зрительного луча. Зрачок художника водружается в центре пластического космоса, и вокруг него блуждают формы вещей. Неподвижный зрительный аппарат направляет свой луч-видоискатель прямо, без отклонений, не отдавая предпочтения ни одной фигуре. Сталкиваясь с предметом, луч не сосредотачивается на нем, и в результате вместо округлого тела возникает лишь поверхность, остановившая взгляд»³⁰.

Атмосферное, поверхностное видение предполагает необязательность, а точнее, невозможность глубины. Дабы решить проблему (судьбу) сочетания создания представления о мире в целом (говоря языком Канта), сохраняя знание о локальности своего индивидуального положения, человеку-субъекту оказалось необходимым ограничиться и сосредоточиться в сфере видимости, представления, определенным образом памятуя о глубине, о фатально непредставимом.

Декарт представляется образцом знания драматичности и драматургичности философского действия. Он вводит и сводит последовательность как философскую дискурсивность с последовательностью личной биогра-

³⁰ Лазарев В.В. Становление философского сознания Нового времени. М., 1987, с. 196-197.

фии, соединяя их в высшей точке – обретения философского основания, становящемся не только (и не столько) основанием науки, но и самой жизни. Философская проблематика у него предстает не отрешенно-познавательной, а заинтересовано-экзистенциальной, само познание становится экзистенциальной процедурой – самопознанием, что, очевидно, и сообщило его философии такую эффективность. Со страниц «Рассуждения о методе» нам рассказывается драма познания, ищущего для себя основания, в этом поиске, вынужденного отказаться от всего своего содержания. Познающий теряет все связи с миром, все языки включенности, испытывает опыт абсолютного одиночества, он «подобен человеку, бредущему одиноко в потемках»³¹. И на пороге философского отчаянья, выход ищется в том основании мира, которым должен являться его конец, то от чего нельзя отказаться, что нельзя перейти, что открывается только на границе бытия и познания. В определенном смысле – главное, даже не открыть его (оно всегда существует как тайна), но удержать способность отрывать, всегда помнить, держать не столько знание, сколько ощущение его существования, не в сознании, но, тем не менее, открытым сознанием к сознанию. Этот способ – *приравнять* сознание и существование, скрестить параллельные. И тогда будет возможно разместить это открытие в сознании, продублировать его, придав логическую форму нелогичному содержанию, создать нелогический силлогизм: мысля, следовательно, существую, тем положив в сознании краеугольный камень, на котором можно возвести мир, но не прежний, а тот в каждой вещи которого эхом должно звучать условие его реальности; просвечивание реальности через напоминание – сопровождение всех феноменов сознания усилием «я мысля...». И тем сознание замыкается на себя, получив статус реальности, но не утратив иллюзорности, которая его постигла во время сомнения, изменив только тональность. Мир остался таким как был, но превратился в рассказ сознания, представление, которое, даря эту единственную реальность (быть представлением), делегирует как бы большую ее, реальности полноту в область непредставимого, и тем превращая мир в сцену воображения (важное уточнение: *строгого*, «помнящего» воображения), и с этой позиции могущего «рассмотреть всю архитектонику чувственных вещей»³². То, что реальность описываемого Декартом мира, есть реальность представления, он подтверждает десятками оговорок. Трактат «Мир» – весь такая оговорка: «отрешитесь на некоторое время от этого мира, чтобы взглянуть на новый, который я хочу на ваших глазах создать в воображаемых пространствах»³³. Содержательная часть философии Декарта декларативно иллюзорна; только она обладает иной модальностью иллюзорности, нежели мир, подвергающийся сомнению. «Второй» же мир – несомнен, ибо последовательно разветвленное его разрастание может

³¹ Декарт Р. Сочинения т. 1. М., 1989, с. 243

³² Там же, с. 160

³³ Там же, с. 196

столь же последовательно быть сведено к заявленному единству сознание – существование – *cogito sum*. Декарт как бы выстраивает ряды параллельных миров, дублирующих друг друга на разных планах, и в каждый миг, благодаря редукции, имеется возможность перехода с одного на другой, ибо сохраняется эффект абсурда – подобно пересечению параллелей в точке полной редукции. Эффект, сохраняющийся и поддерживающийся настойчивым иллюзионизмом, который умудряется быть реальностью. В этой дублируемости, очевидно, корень декартова дуализма, значительно более разветвленного, чем просто провозглашающего две субстанции. Две субстанции – это тоже иллюстрация взаимосвязей тела и души, я и Бога, мира привычки и мира врожденных идей, реальности и воображения, сознания и существования, текста и мышления и, в конечном счете, представления и бытия. Философская система Декарта выступает метафорой и описанием перехода с уровня на уровень и выступает как трехчастная драма: 1) жизнь в мире привычки, сомнения, одиночество – 2) кульминация, открытие, результат напряженного духовного поиска – 3) «второе рождение» (Мамардашвили), обретение свободы, даруемой знанием сути вещей.

Удивительным образом эта трехактная драма воспроизводится на уровне личной биографии Декарта и психологических обстоятельств совершения «удивительного открытия», что позволяет нам интерпретировать это как развернутую, многоплановую символику процесса философствования.

Декарт делает свое открытие и видит свою судьбу во сне. Обстоятельство важное для мыслителя, одержимого сновидческой темой, испытываемого сомнениями о снотворности окружающего мира. Подозрение: «а что если все только сон?» обладает странным свойством возникать исключительно в бодрствующем сознании («Лишь наяву ты думаешь, что спишь»). Сон – царство абсолютной иллюзии. Сон отсекает нас от внешнего мира, без усилий совершая картезианскую редукцию сомнительного. Все происходящее во сне максимально убедительно, серьезно и, при этом нереально фантастично. В определенном смысле задачей для Декарта было соединить несомненность переживания сновидения с упорядоченностью яви. Сон – метафора встречи с неподвластным, захватывающим нас своей очевидностью. Для человека серьезность сна есть откровение судьбы. Рок только обладает такой властью, непонятностью и очевидностью, такой в этом свете понятной трагичностью. Сон, как и судьба, навещает нас в нашем одиночестве. Он есть метафора философствования, как и открытие существования, на языке поэтов называемого судьбой.

Декарт переживает не только драму философии, но трагедию сна, вернее трех снов: акт первый, завязка, горечь сомнения: «обессиленный, гонимый бурей и ищущий защиты в церкви»; акт второй – кульминация, восторг откровения: «слышал громopodobный глас, узрел вокруг себя огненные шары», (в этот день свершилось «удивительное открытие»); акт

третий – обретение судьбы: «приснилась поэма Авзония «Какому жизненному пути я последую»³⁴. Поэма Авзония представляет собой традиционный неопифагорейский плач по поводу тягот и горестей мира. Последние ее слова: «лучший жребий – не родиться». Трагедия познания, погруженная в индивидуальную судьбу и тем обретшая всеобщее значение. (Тем – это своей драматичностью).

Биографическая линия Декарта так же четко делится на три примерно равные части (по семнадцать – восемнадцать лет), сохраняя при этом драматическую структуру: завязка – кульминация – эпилог. А именно: годы образования, ученичества; далее, годы поисков, проб, путешествий, во время которых он обретает свою философию; затем, годы затворничества и созидания своей мировоззренческой системы. Для нас интересен переход от второго периода к третьему, обретения внутреннего плана существования стержня, к тому, как возможен выход во внешний план, памятующий о своем внутреннем. Ответ Декарта – игра с миром в прятки: «хорошо прожил тот, кто хорошо спрятался». Жизнь за границей, двадцатипятикратная смена жилья, человеком уже известным всей Европе, создает определенный узел противоречия, заставляет понимать, что видимая, точнее демонстрируемая, часть картезианской поверхности (публикуемые тексты) слишком поверхностна, представляет собой некое движение, игру философских образов, самый смысл которых в том, чтобы намекнуть на свою невесомость, кивнуть на пропасть внутреннего, над которым они зависли. Как всякое прикрытие они одновременно и прячут и дразнят очевидным. Декарт сам назвал способ внешнего существования: «Подобно тому как актеры, дабы скрыть стыд на лице своем, надевают маску, так и я, собирающийся взойти на сцену в театре мира, в коем был до сих пор лишь зрителем, предстаю в маске»³⁵. Маска – способ показаться, скрываясь. Розыгрыш своей экзистенциальной роли. Маска – не бегство от судьбы; его судьба – быть в маске, ибо не существует иного способа ей соответствовать чем представляя и разыгрывая ее. Необходимо театрализовать мир, чтобы сохранить чувство, ощущение глубокой подлинности и серьезности существования. Не надеть маску невозможно, это как бы застывший и одновременно вечно продолжающийся жест философа, среагировавшего на встречу с существованием, то есть некая эстетическая (чувственная) деятельность, представление. В определенном смысле в любой философии можно выделить и проанализировать ее артистический аспект. Такая постановка вопроса не является попыткой сведения философии к искусству, хотя и значительно повышает философскую потенцию искусства. Артистический аспект философии является герменевтической процедурой, воспроизведя которую мы оказываемся в потоке отличных от вызываемых искусством состояний: внутри трагедии философствования, но лишь через мышление мы можем выйти на следующий уровень, фун-

³⁴ Фишер К. Декарт. СПб., «Мифрил», 1994, с. 191

³⁵ Декарт Р. Сочинения т. 1. М., 1989, с. 573

дирующий все духовные практики человека, - уровень трагедии бытия. Декарт отмечал этот артистизм: «Может показаться удивительным, что великие мысли чаще встречаются в произведениях поэтов, чем в трудах философов. Это потому, что поэты пишут, движимые вдохновением, исходящим от воображения. Зародыши знания имеются в нас наподобие огня в кремне. Философы культивируют их с помощью разума, поэты же разжигают их посредством воображения, так что они воспламеняются скорее»³⁶.

Декарт представляется нам и завораживает благодаря удивительному, ритмичному и смысловому сочетанию, резонированию обстоятельств его жизни и творчества, формы философии и сути мышления. Он – воплощение драмы философской судьбы и благодаря этому вовлекает нас в пространство мысли.

В принципе может считаться общепризнанным мнение, что картезианская философия была интеллектуальным ответом на сознание потерянности человека начала Нового времени, не восстановившего освященной религией стабильности мира и уже разочаровавшегося в творческом пафосе Возрождения. То есть философия Декарта пролегает между некими принципиальными установками, восстанавливая порядок из хаоса кризисного сознания. «Декарт создавал свой метод, находясь между полюсами расслоения культурного сознания своей эпохи. XVII век вышел из кризиса и заложил духовный фундамент Нового времени благодаря некоей обретенной интуиции, которая позволила найти середину между поляризованными крайностями и каким-то образом переосмыслить три ведущие темы нового сознания: природу, разум и человека»³⁷. Такая глобалистская интерпретация вынуждает находить буквальные «картезианские следы» во всех проявлениях культуры Нового времени, а картезианство понимать не как частную философию, но как экзистенциальный проект эпохи, о чем и говорит Эгон Фридель: «Его школа неудержимо распространяла свое влияние. И не только через «окказионалистов», как называли его ближайших последователей, не только через знаменитую логику Пор-Ройяля «Искусство мыслить» и задававшее тон «Поэтическое искусство» Буало; скорее его школой сделалась вся Франция во главе с королем-солнце. Государство, экономика, драма, архитектура, дела духовные, стратегия, садовое искусство – все стало картезианским. В трагедии, где страсти боролись друг с другом; в комедии, где развивались алгебраические формулы человеческих характеров; в пространстве, окружающем Версаль, где господствовала абстрактная симметрия садов, в аналитических методах ведения войны и народного хозяйства, в, так сказать дедуктивном церемониале причесок и манер, танцев и светской беседы – везде, как повелитель, неограниченно царил Декарт»³⁸. Даже если подобная картина – преувели-

³⁶ Там же, с. 575

³⁷ Лазарев В.В. Становление философского сознания Нового времени. М., 1987, с. 24

³⁸ Там же, с. 31

чение, то значимое, ибо выражает мысль о кардинальном переустройстве мира, совершаемом внутри философии. Декарт оказывается потому столь весом и значителен, что со всей ясностью провозгласил положение об *ином мире* философии (что является собственно высшим философским архетипом: столь же весомый Платон открывает именно «иной мир»). Однако знание о мире ином, при продолжающемся существовании в мире этом, требует соответствующего изменения угла видения, дискредитирующего явления этого мира, понимания их как иллюзий восприятия. Картезианский человек оказывается на пересечении двух мнимостей: воображаемого мира философии и иллюзорного мира реальности. В этом смысле сама деятельность по интерпретации реальности как видимости (с позиции или имея ввиду иной мир) становится ведущей активностью человека поскольку он желает обрести устойчивое положение в бытии. А это положение и есть *между*, не скатываясь ни в один из миров, но интерпретирующее оба как представления, и там человек может быть субъектом. Можно сказать, что наука чересчур поспешно приняла свои идеальные и идеализированные объекты за реальность, чем и спровоцированы современная ее критика. Искусство же остается в реальности своей иллюзией, и оно таким образом может выступить экзистенциальным коррелятом картезианской философии (и трактат Буало и труд Арно и Николя называются «Искусство») как *представления реальности*, превращения ее в символическую *картину мира*, которая не является абсолютным миром, реальностью. В этой связи представляется естественным замысел В. Подороги применить картезианство к искусству: «Насколько возможна картезианская метафизика искусства, как если бы мы смогли восстановить некую идеальную возможность интерпретации Декартом живописных изображений и литературных, сегодня зная, что у Декарта мы нигде не найдем подобных намерений»³⁹. Но это возможно лишь в случае обнаружения внутри философии Декарта принципа искусственности, изображения и творчества, то есть нахождения в представлении Декарта возможности художественного представления, для которого представление Декарта является генетически первичным: «Важна здесь не искусственная попытка подогнать одно к другому, заменить одни ценности, ценности познания, другими – ценностями изображения. Не просто *мимесис* вместо *матезиса*, но объяснить, каким образом *матезис* получает свое высшее право на существование в мысли Декарта, - не благодаря ли устранению *мимесиса* или, напротив, благодаря его иному «включению» в мысль?»⁴⁰. Иначе говоря возможен обратный ход: не включенность искусства в картезианство в качестве незаявленной структуры, но само искусство на повседневном «бытовом» уровне пересказывает философию человеку, исходя из той же глобальной посылки, что и Декарт, из метафизики представления.

³⁹ Лазарев В.В. Становление философского сознания Нового времени. М., 1987, с. 8

⁴⁰ Там же.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ У СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

Л.А. Онучин, кандидат педагогических наук

Ю.А. Архипова, кандидат педагогических наук

В процессе обучения в высшем учебном заведении студент, кроме специальных знаний и умений, связанных с будущей профессией, получает также знания в областях, напрямую не касающихся специальности, однако, необходимые человеку в его жизнедеятельности. В этом смысле на одно из ведущих мест в образовательной системе всех уровней выходит так называемое непрофессиональное, неспециальное физкультурное образование. В Программе по физическому воспитанию для Высших учебных заведений можно условно выделить два главных компонента. Первый - 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, этот, так называемый «двигательный компонент» весьма важен. Однако в не меньшей степени важен и второй компонент - знаний и прикладных умений в области физической культуры.

Это общие знания строения 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 делать, 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 свою двигательную активность, подбирать средства (упражнения) и методы, отвечающие потребностям его организма.

В соответствии с программными требованиями в 3 и 4 семестрах студенты СПбГУСЭ должны самостоятельно составить комплекс из 10 – 12 общеразвивающих упражнений и провести данный комплекс с группой занимающихся. Однако опыт показывает, что студенты сталкиваются с трудностями составления комплекса, не имея достаточной терминологической базы, базовых знаний, касающихся классификации общеразвивающих упражнений, правил составления конкретных упражнений, применения предметов в занятии.

Поэтому, в ходе занятий 3-го семестра мы предлагаем студентам отдельный фрагмент урока – методический, в ходе которого в доступной

форме, студенты знакомятся с основами терминологии, классификацией общеразвивающих упражнений, с упражнениями на развитие физических качеств и функций, с предметами, на гимнастических снарядах. Данный раздел не занимает в уроке много времени – всего 10 – 12 минут в начале основной части занятия. Материал может быть подан во время проведения ОРУ с пояснениями (обратить внимание на и.п., счет, показ упражнений, темп выполнения, особенности дыхания и т.п.) Основной акцент сделан на методике составления отдельных упражнений и комплексов упражнений общеразвивающего характера.

Методические фрагменты урока имеют следующие направления подачи материала.

1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ как базовые средства оздоровительных занятий по физической культуре (определение и характеристика общеразвивающих упражнений, их классификация). Основы терминологии ОРУ и правила применения терминов.
2. СОСТАВЛЕНИЕ И ЗАПИСЬ отдельных ОРУ . В этом направлении важно раскрыть технологию составления упражнений: определить и.п., название и направление движения, распределить движение по счетам, обозначить конечное положение.
3. МНОГООБРАЗИЕ ОРУ: на развитие физических качеств или функций, а также для различных групп мышц, чем и обуславливается специфичность упражнения или комплекса. Примеры ОРУ с различной направленностью, упражнения без предметов, с предметами, на снарядах, особенности применения и воздействия упражнений.
4. ПОРЯДОК СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ОРУ: типичная форма записи комплекса, направленность комплекса на функцию или качество, порядок включения упражнений в комплекс, запись и.п. и счет.
5. РЕГУЛИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ в ходе выполнения физических упражнений. Пульсометрия, нормы ее показателей для различных групп занимающихся. Нормы показателей пульса в покое, во время выполнения физической нагрузки.
6. ПРОВЕДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ОРУ С ГРУППОЙ. Для закрепления материала студентам предлагается провести разработанный комплекс на группе. При этом задача преподавателя обратить внимание на организацию группы, подачу команд, показ и счет группе.

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.

ИЗМЕНИТЬ КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

Г.С. Орлов, кандидат педагогических наук

М.А. Рубин, член БПА, кандидат педагогических наук.

Российский футбол медленно, но верно выходит из кризиса. Желание нового руководства РФС – придать мощный импульс отечественному футболу проявилась не только в декларациях и обещаниях, данных в период избрания, но и в конкретных программах, реализуемых на практике.

Заметен рост мастерства команд Премьер-лиги. Появились клубы с большими финансовыми возможностями и самыми высокими притязаниями, обострилась конкуренция в борьбе за чемпионство. Пристальное внимание РФС к элитному дивизиону выразилось в ужесточении требований к соблюдению Регламента соревнований, работе судей, сокращению лимита на легионеров. Сегодня, легионеры наших клубов – это ведущие игроки, сильных, в футбольном отношении стран: Бразилии, Аргентины, Италии, Чехии, Сербии, Турции, Словакии, Хорватии, Финляндии. Многие из них входят в свои национальные сборные. Именно из российского чемпионата отправились в солидные европейские клубы Видич, Кавенаги, Олич, Иванович, Шкртел, а за «россиян» Красича, Карвалью, Вагнера, Дуду – идет упорная борьба среди многих европейских клубов.

Подъем отечественного футбола сразу сказался на результатах наших команд на международной арене. Сборная России, возглавляемая одним из самых авторитетных в мире специалистов Гусом Хиддинком, завоевала путевку на финальный турнир чемпионата Европы 2008 года, опередив сильные команды Англии и Израиля. Год назад, чемпионами Европы стали 18-летние юноши, под руководством Игоря Колыванова, возглавляет турнирную таблицу своей группы в отборочных играх чемпионата континента сборная молодежная команда России.

Локальные успехи российского футбола – лишь первые шаги на пути в мировую элиту. Занимая 22-е место в мировой классификации, мы еще заметно отстаем от лидеров, как по инфраструктуре, так и по организации футбольного хозяйства. Малое количество современных стадионов, полей с искусственным покрытием и козырьками над трибунами, крытых манежей, футбольных школ с хорошей спортивной базой и современной методикой подготовки – серьезные препятствия на пути развития самого популярного в России вида спорта. Большинство профессиональных клубов 1 и 2-й лиг сейчас, еще не готово к решению высоких спортивных задач. Жесткие требования, предъявляемые при лицензировании клубов, помогли отсеять самых слабых. Часть из них уже лишились профессионального статуса, другие – срочно занялись укреплением своей инфраструктуры.

Наибольший эффект пока дает реализация программы развития для развития массового футбола. Только за последние два года в различных

регионах введены 120 полей с современным искусственным покрытием. Активизировалась работа межрегиональных объединений федераций футбола, которые существуют во всех федеральных округах. Строится база для сборных юношеских команд страны, налаживается единая система непрерывного обучения тренеров, идет работа по созданию региональных и межрегиональных центров подготовки футболистов. Вслед за «Локомотивом» в ближайшие годы новейшие арены получают «Зенит», «Спартак», ЦСКА и «Динамо». Чуть позже появятся современные стадионы в Екатеринбурге, Самаре и Грозном и других городах.

Улучшить огромное футбольное хозяйство, одним махом, очень трудно, это дело хлопотное и затратное. На реализацию задуманного уйдет много сил, времени и денег. Но работа идет, и она, уже стала частью государственной программы по поддержке и развитию российского спорта. Еще сложнее разрушить сложившиеся подходы, поменять старые стереотипы, мышления. Основанием пирамиды нашего вида спорта является детско-юношеский футбол. Без его возрождения нашей сборной не достичь мировых высот, а клубам – не войти в европейскую элиту. Сложившаяся система подготовки футбольных резервов, по прежнему, остается архаичной и давно нуждается в совершенствовании. Если мы не поймем это и не изменим ее, то отечественный футбол будет продолжать топтаться на месте.

Оставшиеся после распада СССР 1350 футбольных школ уже пережили самые трудные годы. Сейчас идет процесс постепенного возрождения этого огромного пласта, питающего сборные и клубы. В лучших из них, пришло понимание того, что подготовка своих игроков – одна из важнейших задач в его деятельности. ЦСКА, Динамо, Локомотив, Торпедо включили свои школы в клубную структуру и начали создавать хорошие условия для качественного тренировочного и соревновательного процесса. Другие клубы – заключили со школами договоры о сотрудничестве и всячески помогают им. Большинство школ еще остаются в подчинении различных ведомств, которые не обладают большими финансовыми возможностями. В противовес им, появились частные футбольные школы в Самаре, Москве, Волгограде, Санкт-Петербурге. В них созданы хорошие условия для качественной подготовки молодых игроков. Этот сектор «футбольной экономики» будет в ближайшие годы расширяться, только он должен находиться в правовом поле РФС. В регламенты РФПЛ и ПФЛ включены пункты об обязательном участии команд школ всех профессиональных клубов во всероссийских соревнованиях.

Ощутимые результаты придут, это только вопрос времени. Но ускорить позитивный процесс развития отечественного футбола можно только, решив одну давнюю проблему. Для ее решения нужна, в первую очередь воля и политическая смелость РФС. Суть вопроса такова - необходимо перестроить работу и сознание специалистов детско-юношеского футбола с **результата, достигнутого в соревнованиях - на подготовку игроков. А**

для этого, необходимо изменить критерии оценок работы детских наставников. Для реализации этого, необходимо изменить систему соревнований в детско-юношеском футболе, разработать новые программы обучения юных футболистов в ДЮСШ и СДЮШОР с системой рубежных контролей по физической и технической подготовке, модельные характеристики для кандидатов в сборные юношеские команды страны и меры морального и материального поощрения за подготовку игроков.

Десятки лет работу детского тренера оценивали так: выступил хорошо в соревнованиях – получи моральное и материальное поощрение. Тренер, ставший с командой чемпионом района, немедленно попадал в число лучших, со всеми вытекающими последствиями. Чем выше уровень соревнований, тем выше ценились для наставника победы. А конечный продукт - выпуск из футбольной школы – не оценивали. Спортивная задача школы сводилась, лишь к занятым местам в соревнованиях, а итог многолетней работы тренера – к оздоровлению и социальным достижениям. Выпускник вписывался в жизнь общества здоровым и морально устойчивым человеком. Если для обычных спортивных школ такой итог является удовлетворительным, то для специализированных – нет. Но за это, как правило, не спрашивают.

Ориентация на результат, сформировала в последние десятилетия корпоративную психологию и кодекс поведения детских тренеров, которые, можно выразить двумя-тремя фразами: «Победа – любой ценой», «Победителей не судят!», «Важно не качество игры, а результат на табло!». Этому способствовала и система соревнований, сложившаяся у нас.

Ни в одной стране мира так рано юные футболисты не участвуют в официальных соревнованиях. В Санкт-Петербурге 11-летние ребята всех клубов разыгрывают Приз В.А. Кускова, а 12-летние – бьются за командные и клубные очки, играя тяжелыми мячами на полях больших размеров. Такое же положение и в других регионах. Официальные игры, которые так любят в раннем возрасте футболисты и тренеры, зачастую приносят ощутимый вред. Чтобы добиться желанного результата, полноценный процесс обучения подменялся натаскиванием, ранним определением у футболистов игрового амплуа, частой ротацией состава (отчислением «слабых», вся вина которых заключалась в более позднем физическом развитии или в неумении качественно выполнять технические приемы, которым еще толком не научили). Из-за ответственности за результат, юные футболисты боятся выполнить сложный финт, рисковую обводку и другие технические приемы, сопряженные с потерей мяча. В игре царит принцип – «Порядок бьет класс!», «Не делай на поле ничего лишнего», «Игровая дисциплина – превыше всего!». Непомерная моральная ответственность давит на еще неокрепшую психику детей, довлеет над тренерами. Натаскивание на результат оборачивается, в итоге большой бедой для нашего футбола – отсутствием ярких индивидуальностей. Все это, в конечном итоге отражается на клубах и сборной.

Если сравнить советскую и российскую школу футбола, то это сравнение окажется не в пользу сегодняшнего дня. Фактически, качественное футбольное образование у нас отсутствует. Если из московской ФШМ, конца 50-х годов, вышли десятки классных футболистов, то из многочисленных современных школ - единицы. Даже из тех, которые считаются лучшими в стране. Отсюда и ограниченный выбор кандидатов в национальную сборную, порядка 40 россиян, что играют сегодня в клубах Премьер-лиги.

А ведь результат соревнований - лишь показатель подготовленности команды на одном из этапов обучения, но не основной критерий оценки. Соревновательная психология, так поразившая наш детско-юношеский футбол - позиция людей «загнанных в угол». Чтобы выбраться из него, применяют различные, не всегда спортивные методы, о которых больше говорят применительно к профессиональному футболу. Отсутствие альтернативы - «взрослые дяди» сделали недоступными основные моральные стимулы для специалистов детско-юношеского футбола, оставило большинству узкий выбор целей и задач. Сейчас, получить почетное звание «Заслуженный тренер России», практически, невозможно, даже, если детский тренер подготовил десятки игроков высокого уровня. Его воспитанники в профессиональном футболе зарабатывают большие деньги и быстро становятся любимцами общества, а он остается « у разбитого корыта». Нынешнее положение о присвоении почетного звания универсально для всех видов спорта и не учитывает специфику каждого из них. Получить его можно, подготовив чемпиона Мира, Европы или Олимпийских игр. Если в индивидуальных видах это возможно, то в футболе, ждать придется не одно десятилетие.

Странно, но задача подготовки игроков высокого класса, слабо отражена в Положении о СДЮШОР, в программе подготовки, в директивных письмах высоких инстанций, в регламентах многочисленных соревнований. Лишь училища олимпийского резерва ориентированы на эти цели, но во многих из них, закрыли хлопотные и финансовозатратные отделения футбола. Получается, что многочисленные спортивные школы - занимаются только здоровьем и отвлечением детей от дурных склонностей. Профессиональная оценка работы тренера на выпуске дается по количеству и значимости выигранных соревнований. Объективные критерии качества подготовки игроков отсутствуют и на каждом из этапов обучения. Прописанные в программе переводные испытания, фактически не проводятся, а сами тесты не несут никакой полезной информации, так как взяты с потолка. Вряд ли специалисты Министерства просвещения, разработавшие эти программы консультировались со специалистами футбола. И сейчас Минобразования и науки подчиняется большинство спортивных школ, а их, вопросы подготовки игроков высокого класса не интересуют. Главное - трудовая дисциплина, организованный учебно-тренировочный процесс и участие в многочисленных соревнованиях.

Пришла пора изменить такой подход. Для этого, все футбольные школы необходимо передать спортивным ведомствам, которые должны контролировать процесс получения хорошего футбольного образования. Мерилом работы школы и тренеров должно стать качество подготовки выпускников, участие их в сборных юношеских командах страны и профессиональных клубах. Только за высокое качество работы школы надо поощрять морально и материально, повышать в статусе.

Отсутствие научно-обоснованной системы соревнований для детей и юношей, натаскивание на результат привели к засилью легионеров в командах Премьер-лиги. Ориентируясь на высокий уровень организации западного футбола, мы не заметили, что он опережает нас в приоритетных подходах. В академии «Ливерпуля» висит лозунг: «Играть в официальных соревнованиях разрешается только с 14 лет». В других английских школах – еще позже. Тренируйся, совершенствуй свои физические и технические качества, а для спортивной составляющей – существуют товарищеские матчи и неофициальные турниры. В Голландии свой подход: до 14 лет занимаются, в основном, физической подготовкой. Техника и тактика – позже. В норвежской академии футбола города Нарвик, юные футболисты, уже на следующий день, после окончания товарищеской игры, могут с помощью специальной компьютерной программы сами оценить свои технико-тактические действия по многим критериям и на основании их, получить рекомендации для самостоятельной работы. И ни каких словесных разносов и субъективных оценок на разборе игры.

Российский футбольный союз тоже понимает это, и нащупывает подходы по реорганизации работы в детско-юношеском футболе. В январе 2008 года, в Санкт-Петербурге прошла 1-я российская конференция директоров и старших тренеров 150 лучших футбольных школ России, на которой прозвучали свежие мысли и предложения. Правда, в большей степени от президента РФС и штатных работников. Об изменении критериев оценки работы тренеров почти ничего не говорилось, хотя в кулуарах все признавали эту тему наиболее приоритетной.

В ряду многочисленных проблем, стоящих перед российским футболом, именно эта проблема, остается самой значимой.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРАХ НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

Л.Ф. Осипова

Ю.М. Пахомов, кандидат педагогических наук, доцент

А.А. Кочергина

В последнее время возросла популярность занятий физическими упражнениями с использованием тренажеров. Однако такое увлечение зачастую сопряжено с нарушением принципа индивидуального подбора физических нагрузок, поскольку методисты тяготеют к проведению занятий на тренажерах групповым методом. Очевидным является разработка индивидуальных программ оздоровительной тренировки.

Индивидуальная программа оздоровительной тренировки на тренажерах включает упражнения на развитие «отстающих» двигательных качеств и упражнения, имеющие профилактическое и корректирующее влияние на патологические процессы в организме.

Индивидуальность программы проявляется не только в подборе физических упражнений, но и в соответствии энергетической насыщенности программы функциональным возможностям организма.

В основе составления индивидуальных программ – средние соотношения, которые могут быть изменены в зависимости от результатов тестирования уровня функционального состояния.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ И ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА ВУЗА.

Противопоказания к занятиям физическими упражнениями на тренажерах.

Необходимо отметить, что проведение медицинского контроля необходимо для каждого индивидуально. Существует ряд противопоказаний к занятиям на тренажерах.

К абсолютным противопоказаниям относятся: клинические выраженные недостаточности кровообращения; обострение коронарной недостаточности; инфаркт миокарда с давностью менее 12 месяцев; аневризма сердца и аорты; угроза кровотечений; органические заболевания нервной системы с нарушением ее функций; заболевания крови; злокачественные опухоли; миокардиты любой этиологии; большинство пороков сердца; ожирение 3-4 степени.

Наряду с абсолютными противопоказаниями существуют и относительные противопоказания: синусовая тахикардия с частотой сердечных

сокращений 90-100 в минуту; нарушение сердечного ритма и предсердно-желудочковой проводимости; хронически воспалительные заболевания почек; сахарный диабет средней тяжести; хронические артриты в стадии обострения; нарушение менструального цикла; хронические заболевания органов дыхания со снижением жизненной емкости легких на 30-50% должной величины.

Методика оценки функциональной и физической подготовленности студентов и преподавателей

Главной задачей тестирования (контрольные испытания в условиях тренировок) является выявление уровня функционального и физического состояния и готовности организма конкретного занимающегося к проявлению максимальных для него физических нагрузок.

В зависимости от поставленных тренировочных задач может измениться и цель тестирования (определения уровня здоровья, тренированность, коррекция оздоровительной или спортивной тренировки, определение эффективности методов тренировки или лечения и др.).

Каждое измерение должно соответствовать надежности (воспроизводимость результатов тестирования при прочих равных условиях), валидности (точность, информативность) и объективности (независимость результатов тестирования от личных качеств оценивающего или проводящего тест).

Функциональное и физическое состояние занимающихся определяется с помощью «батарей тестов». Используются простые антропометрические показатели: рост, масса тела, ЖЕЛ (жизненная емкость легких).

Особенности гемодинамики занимающихся как при выполнении дозированных нагрузок, так и в покое определяется одним из наиболее доступных показателей деятельности сердца – частотой сердечных сокращений (ЧСС).

Важным критерием, позволяющим судить о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы (ССС), может служить показатель артериального давления (АД), измеряемого по методике Короткова.

Показатели гемодинамики, регистрируемые в состоянии покоя, не всегда характеризуют функциональное состояние организма, в частности ССС и резервные возможности ее. Мышечная деятельность предполагает активизацию организма занимающегося, поэтому измерения вышеуказанных физиологических показателей в условиях выполнения тестирующих нагрузок приобретает особое значение. Одной из методик определения физической работоспособности (PWC) при нагрузочных тестах, является определение PWC с помощью степ-теста. (Амосов Н.А., Бендет Я.А., 1984).

Врачебно-контрольная карта текущего наблюдения

Ф.И.О. _____ Год и месяц рождения _____

Дата последней тренировки и общая оценка нагрузки _____

До нагрузки. Пульс за 10 с _____ Кровяное давление _____

Дата и время проведения
функционального исследования

Степ-тест: восхождение на ступеньку
высотой (h) 45-40-35 30 см (обвести

кружком)

Средний шаг _____ см.

Длительность восхождения _____ мин.

Количество восхождений ____ в 1 мин.

Пульс после нагрузки	Минуты восстановительного периода									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
За 10 с.										
За 30 с.										
Кровяное давление										

Характер пульса _____

Аускультация _____

П за 30 с на 2,3,4-й мин. _____ уд.

% учащения П на 1-й мин восстановления _____

% увеличения АД на 1-й мин восстановления _____

Оценка приспособляемости к нагрузке

функциональной пробы _____

оценка физической подготовленности _____

Подпись врача и тренера _____

Для подсчета мощности выполненной работы можно пользоваться формулой Н.А. Амосова и Я.А. Бендет (1984): $(BT) = V \cdot HT = 1,33$; где V – масса тела (кг); H – высота ступеньки (см); T – количество подъемов в 1 мин; 1,33 – поправочный коэффициент, учитывающий физические затраты на спуск с лестницы, которые составляют 1/3 затрат на подъем.

Значение PWC могут быть переведены в ориентировочные величины МПК (Карпман В.Л. и др. 1972) и см. табл. 1. Значения PWC могут быть переведены в величину МПК (максимальные потребности кислорода).

МПК является ведущим показателем функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работоспособности исследуемого студента. Величина МПК зависит от пола, возраста, массы тела и варьирует в широких пределах. Для наиболее точной оценки функционального состояния студента, МПК определяются в зависимости от массы тела $мл \cdot мин^{-1} \cdot кг^{-1}$ (Карпман В.Л. и др. 1988).

Физическую работоспособность можно также оценить по результатам 12-минутного теста К. Купера. За основу принимается максимальное расстояние, преодолеваемое с помощью бега по равнинной местности за 12 минут.

Оценка функционального состояния занимающихся должна сочетать в себе широкий спектр медико-биологических параметров с использованием педагогических методов.

Уровень физической подготовленности оценивается с помощью тестов, отражающих степень развития таких физических качеств, как сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростно-силовая выносливость и др.

1. общая выносливость, 10-минутный бег. Пробежать в течение 10 минут максимальное расстояние.
2. скоростная выносливость. Выносливость за 20 секунд максимальное число подъемов ног до угла 90° лежа на спине.
3. скоростно-силовая выносливость. Выполнить максимальное количество отжиманий от пола за 30 секунд (мужчины из положения «упор лежа», женщины – из положения «упор лежа на бедрах»).
4. гибкость и подвижность суставов. Максимально наклонить туловище вперед, стоя на ступеньке с нулевой отметкой на уровне стоп. Ноги прямые.
5. быстрота реакции. Оценивается «эстафетным» тестом. К нижнему краю ладони приставляется 40-сантиметровая линейка. Нулевая отметка на уровне нижнего края ладони. После команды «внимание» ассистент в течение 5 секунд должен отпустить линейку. Измеряется расстояние от нижнего края ладони до нулевой отметки. Тест проводится трижды. Засчитывается лучший результат.
6. динамическая сила измеряется максимальной высотой выпрыгивания вверх. Для выполнения этого теста можно применять прибор В.М. Абалакова.

Для оценки развития основных физических качеств разработаны нормативы двигательных тестов. Мы проводим фрагментарно, выделяя лишь основные возрастные группы (табл. 1).

С помощью данных таблицы можно оценить структуру физической подготовленности, выбрать специфические средства физической культуры, направленные на развитие недостающих физических качеств. Рассмотренная «батарея» тестов используется для оценки динамики физического состояния в начале, середине и в завершение цикла оздоровительной тренировки на тренажерах.

Оздоровительная тренировка имеет определенную систему и принципы построения занятий. Первоочередной задачей является определение оптимального объема, интенсивности и направленности физических упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

**Нормативы двигательных тестов для оценки
основных физических качеств**

Возраст	Гибкость		Быстрота		Динамическая сила		Скоростно-силовая выносливость (частота сгибания рук)		Скоростная выносливость (кол-во подниманий ног)		Общая выносливость					
											10 минутный бег		2000		1700	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
17-25	9	10	15	17	55	39	22	20	17	14			2,9	2,01	7,3	9,2
26-35	7	8	18	21	43	31	17	16	14	11			2,2	1,5	9,3	12,
36-45	6	7	19	22	38	27	15	13	12	9			1,9	1,3	10,5	13,3
46-55	6	6	21	24	35	25	14	13	11	9			1,8	1,2	11,4	14,6

Программа занятий должна быть доступной, соответствовать возрасту и полу занимающихся. Главными методическими принципами построения программ занятий являются: оздоровительная направленность; всесторонность физического развития; постепенность; систематичность; сознательность и активность.

Индивидуальные программы позволяют целенаправленно развивать отстающие физические качества, совершенствовать функциональные возможности организма, не допуская перегрузки.

При составлении программ определяются методы и средства, последовательное использование которых наиболее эффективно развивает основные двигательные качества занимающихся.

Важную роль в составлении индивидуальных программ занятий играют результаты тестирования, которые определяют целесообразность использования различных тренажеров, позволяют определять время выполнения упражнений, темп, величину, сопротивления тренажера.

Низкие показатели физической работоспособности при проведении степ-теста дают основания включать в программу упражнения на тренажерах с небольшим весом и длительным их выполнением повторным методом. Значительное отставание показателей силы и силовой выносливости от нормативных величин служат основанием для включения в программу упражнений с достаточно ощутимым весом, предполагающих повышение величины сопротивления тренажера. Величина нагрузки, темп выполнения упражнений и их продолжительность определяются уровнем функциональной подготовленности (УФП). Мы считаем необходимым

привести параметрические характеристики различных уровней функциональной подготовленности (УФП).

1. Низкий и ниже среднего УФП предполагает минимальные темп и величину усилий на тренажере при достаточно продолжительном (до 20-30 минут) выполнении упражнений циклического характера, направленных на развитие выносливости. У занимающихся этой группы отмечается снижение выносливости, замедление выработки и восстановления физиологических функций. Оптимальное количество занятий – 2-3 раза в неделю, мощность нагрузки – 40-50 % от МПК. Тренировки для этой группы лиц рассматриваются как подготовленный этап использования оптимальных нагрузок в дальнейших занятиях. Основное внимание уделяется общеразвивающим упражнениям: гимнастическим упражнениям для развития координации, упражнения направленные на увеличение подвижности суставов.

Рекомендуется использование тренажеров облегчающих воздействие на позвоночный столб, суставы, большие мышечные группы. Продолжительность занятий 40-60 минут. ЧСС 150-160 уд. в мин. минус 1/2 возраста. Паузами отдыха в занятии необходимо варьировать.

2. Средний и выше среднего УФП предполагают нагрузки гораздо большей мощности, так как функциональная подготовленность в данной группе соответствует возрастным параметрам двигательных тестов. Как правило, это лица, занимавшиеся когда-то спортом. Мощность нагрузок в занятии достигает 55-70% от МПК, количество занятий 3-4 раза в неделю. Упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости занимают 10-15 минут в каждом занятии оздоровительной тренировки. При выполнении скоростных, скоростно-силовых и силовых упражнений величина нагрузки изменяется как за счет увеличения количества повторений упражнения и темпа выполнения их, так и за счет увеличения сопротивления тренажера. Паузами отдыха служат упражнения развивающие гибкость, подвижность в суставах. Продолжительность занятия 30-45 минут ЧСС – 170-190 минут 1/3 возраста.

3. Высокий уровень УФП предполагает уровень подготовленности индивида соответствующей превышающей нормы контрольных тестов. Мощность нагрузок здесь варьирует от 60 до 85 % от МПК. В занятии преобладают упражнения скоростного и скоростно-силового характера. Дозировка упражнений составляет 70 % от максимального числа повторений. Величина сопротивления тренажеров зачастую достигает предельных величин. Доступными нагрузками 80-90 % от МПК (при условии их кратковременности (от 30 сек. До 30 мин.)).

Длительность физических нагрузок в зависимости от интенсивности мышечной деятельности и подготовленности приведена в таблице 2.

Предельная длительность физических нагрузок
разной интенсивности (по Ж. Шеррер, 1973)

Интенсивность мышечной деятельности % от МПК	Предельное время	
	Нетренированные	Тренированные
100	1-5 мин	10-15 мин.
90	10 мин.	50 мин.
75	20 мин.	3 часа
50	1 час	8,5 часа
30	8,5 часа	

Правильность подбора мощности нагрузки в занятии осуществляется по показателям пульса (Душанин С.А., 1984). Тренировочная величина пульса определяется по формуле ЧСС муж.=110+W-A; ЧСС жен.=120+W-A, где W- мощность нагрузки (% от МПК), А – возраст.

Например, для мужчины 30 лет со средним уровнем функциональной подготовки (при нагрузке 65 % от МПК) ЧСС должно равняться 145 ударов в минуту (110+65-30=145).

При использовании тренажеров следует придерживаться последовательности применения разнообразных средств в оздоровительной тренировке, в противном случае двигательные качества не совершенствуются. Многочисленные исследования показывают, что положительное воздействие от упражнений проявляется в том случае, если в тренировочном процессе вначале достигается повышение общей выносливости, затем скоростно-силовых и скоростных качеств. В отдельных занятиях рекомендуется обратная последовательность. При подборе упражнений на тренажерах важно также придерживаться оптимальной последовательности включения в работу основных мышечных групп: ног, спины, живота, рук, туловища.

При разработке программы оздоровительной тренировки следует учитывать, что во время подготовительного периода основная роль отводится обучению технике выполнения упражнений на тренажерах, способам саморегуляции, методам самоконтроля физического состояния.

Основной период занятий направлен на повышение УФП. Сроки достижения максимального значения работоспособности, равного должным величинам, зависят от исходного УФП. Так, для низкого и среднего уровня УФП этот срок примерно составляет 12 месяцев; для лиц со средним уровнем - 6, с высоким – 2-3 месяца.

По истечении 11-12 недель тренировок следует провести повторное тестирование с целью коррекции программы занятий.

Заключение

Применение тренажеров в сочетании с многообразным комплексом средств физической культуры в целях повышения уровня физической подготовленности и работоспособности студентов и преподавателей ВУЗа требует научно-обоснованного программно-методического обеспечения учебно-тренировочных занятий, разработки конкретных теоретических, методологических, методических, программно-нормативных и организационно-управленческих пособий, положений, правил, инструкций. Это поможет создать целостную систему использования тренажеров в целях повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовленности различных возрастных групп в системе ВУЗа.

ПОНЯТИЕ СПОРТА В СТРУКТУРЕ КУЛЬТУРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

М.М. Предовская

Если Олимпийское движение в двадцатом веке пропагандировало спорт, но в первую очередь как спорт высоких достижений, то основная тенденция последних десятилетий – развитие спорта как необходимой каждому человеку части практики «здорового образа жизни». Поэтому спорт занимает все большее место в жизни людей и, входя в комплекс обыденных практик, несомненно, интегрально включается в ту сложную систему, которую мы называем культурной идентичностью, а не является какой-то отдельной ее частью.

В этой статье предпринята попытка показать, как именно спорт включен в элементы культурной идентичности.

Культура и телесность.

Антрополог Эдвард Холл описывал культуру как невидимую, но мощную силу, которая держит всех в заложниках: "Культура не экзотическое понятие, которое изучается группкой избранных антропологов. Это матрица, в которую мы все уложены, и которая многими непредсказуемыми способами контролирует нашу жизнь"⁴¹. Холл возглавлял полевые исследования в Микронезии и, тем не менее, признавал, что культура влияет на его собственную жизнь не чуть не меньше, чем на жизнь тех людей, которых он изучал. Он писал, что главная проблема в том, что «культура прячет куда больше, чем показывает и... эффективнее всего прячется от своих собственных членов»⁴²

Подобные сложности возникают, и когда мы пытаемся говорить об отношении к собственной телесности, как чему-то неразрывно связанному

⁴¹ Hall, E. T. The silent language. New York: Doubleday 1959 с 52

⁴² Там же с. 53

с нашей сущностью. Тело одна из наиважнейших характеристик, по которой человек не только может судить о том, что он действительно является человеком, но и показывать каким именно человеком он является. «Человек есть лишь то, что он сам из себя делает»⁴³ и телесность в этом смысле есть один из важнейших носителей культурной идентичности. Потому что тело может рассматриваться и как «носитель человеческой истории и культуры, <...> местопребывание индивидуальной и культурной памяти»⁴⁴ И, тем не менее, отношение к собственной телесности на обыденном уровне практически не формулируется, а чаще всего сводится к таким общим оценкам как «я себе нравлюсь» или «я себе не нравлюсь». И именно физическая культура, спорт способны вывести это отношение к телу в область осознанного, а значит сделать отношение регулируемым.

Румянцев определяет культуру «как выстраивание человеком своего места в мире»⁴⁵. Спорт, как позволяющий сознательно формировать отношение к своему телу, несомненно, принимает участие в нахождении и выстраивании человеком своего места в мире. Своей культурной идентичности. При чем в обоих смыслах, указанных еще Рикёром: и как *idem* – «тот же, неизменившийся», и как *ipse* – «тот же самый, а не другой». То есть позволяет человеку ощущать тождественность в себе и с самим собой, но при этом и создавать значимое различие между собой и другими людьми.

Прошло более полувека с тех пор, как Холл описал культуру как подспудную управляющую силу, но до сих пор куда сложнее осознать влияние культуры на собственные ценности, позиции, привычки и поведение, чем увидеть все это на примере жизни других, тех, кто живет в иных культурах. Как же понять собственную культурную идентичность: самоощущение, возникающее из формальной или неформальной принадлежности к группам, которые передают и внушают знания, верования, ценности, нормы поведения и способы повседневной жизни?

При этом, подобный новый подход должен дополнять, а не опровергать или подавлять обычные подходы к изучению и пониманию других культур. Он мог бы позволить снизить значение понятий этнос и национальность, социального и профессионального аспектов, показывая одновременно, что культура не просто объединяет людей, но так же выделяет их в качестве уникальных индивидуальностей. Таким образом, более сбалансированная модель культурной идентичности могла бы позволить наглядно показать, на сколько большое влияние способен оказать спорт на личность человека и объединяя его с другими людьми, и выделяя как уникального.

⁴³ Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм \\\ Сумерки богов. Ред А.А.Яковлева М., 1989 с 323

⁴⁴ Вульф К. Антропология. История, культура, философия. Изд. С-ПбГУ 2007 с 125

⁴⁵ Румянцев О.К. История как антропология. \\\ Логос живого и герменевтика телесности. М. 2005. 118-173. с 120

Понятие «культурная идентичность»

1. Феномен культурной идентичности

И так, культурная идентичность это самоощущение личности, возникающее из формальной или не формальной принадлежности к группам, которые создают и передают знания, верования, ценности, нормы поведения и стили повседневной жизни. Хотя некоторые исследователи и стараются использовать его как описывающее коллективную идентичность в культурных сообществах, что широко распространено в политологических и социологических исследованиях.

Культурная идентичность составляет часть более широкого понятия индивидуальной идентичности. Индивидуальная идентичность связана с чувством самости, вытекающем из индивидуальности, характера, духа и стиля, теми уникальными элементами, которые мы ассоциируем с нашим индивидуализированным Я. Это неповторимое Я и позволяет, например, различать близнецов, у которых все остальные параметры - схожи.

Следуя логике Юргена Хабермаса, разделим индивидуальную идентичность личности на три слоя: объективную, субъективную и социальную.

Объективная идентичность – олицетворяется свидетельством о рождении, паспортом, кредитной и налоговой историей и другими официальными документами, зачастую поразительно отличается от субъективной идентичности: того, что человек думает о самом себе. Первое – можно украсть, фальсифицировать или незаконно присвоить, второе – нет.

Социальная идентичность, связана с тем самовосприятием, которое непосредственно проистекает из формального или не формального участия в группах, хотя так же может включать в себя и культурный аспект.

Культурная идентичность связана с исторической ретроспективой, с передачей знаний и ценностей от поколения к поколению, тогда как социальная больше опирается на определенный момент времени. Так, например, человек, меняющий работу в тот короткий промежуток времени между уходом с одной и поступлением на другую, с точки зрения социальной идентичности будет считаться "безработным", что, однако, не приведет к тому, чтобы он успел сформировать культурную идентичность и мог бы проявлять такое поведение "безработного", какое могло бы быть у того, кто много лет подряд не имел постоянного дохода.

Социальная идентичность связана с тем, какую роль человек исполняет в настоящее время, а культурная – чему человек научился в прошлом и как это влияет на его будущее.

Г. Триандис проводит следующую аналогию, которая подчеркивает эту разницу между культурной и социальной идентичностью: "Культура для общества то же что и память для человека"⁴⁶. И продолжает говорить о том, что культура подобна памяти тем, что она "определяет планы для

⁴⁶ Triandis, H. C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 96(3), (с. 511)

жизни, которые в прошлом доказали свою эффективность, способы решения социальных проблем и те пути размышлять о себе и поведении в обществе, которые одобрялись в прошлом. Что включает систему символов, которая облегчает взаимодействие, такие жизненные правила игры, которые уже показали, что они "срабатывают". Когда личность социализируется в определенной культуре, она может использовать обычай вместо размышлений и сэкономить время.

Исследования культурной и социальной идентичности так же различаются методологически. Исследования социальной идентичности зачастую сосредотачиваются на узкой проблематике и используют для этого экспериментальные методы, в частности – опросы. При изучении культурной идентичности обычно имеется широкий контекст и используются интерпретационные методы. Культурная идентичность это внутренняя характеристика, зависящая от самовосприятия.

Большинство исследователей, обсуждающих культурную идентичность описывают ее как сложно-составную конструкцию. Каждый человек обладает различными уровнями идентичности, каждый из которых может стать доминирующим в подходящий момент. Коллиер и Томас⁴⁷ пишут о динамике множественных идентичностей - национальной, этнической, половой, расовой, - из которых, в зависимости от ситуации и контекста - одна становится главенствующей. Хечт⁴⁸ описывает множественные идентичности как в различных обстоятельствах состязающиеся за первенство. Подобная многоуровневая модель культурной идентичности привлекательна для исследователей, поскольку дает возможность выделять и изучать подуровни: расовую, этническую, гендерную и в подавляющем количестве случаев – национальную идентичность.

Однако, многоуровневая модель не получила широкого признания, и это чаще всего объясняется тем, что людям свойственно ощущать себя целостными личностями с единой, комплексной идентичностью. Поэтому более распространено представление о культурной идентичности в виде секторной диаграммы: пропорции соотношения компонентов могут быть разнообразнейшими, но в целом они все равно будут составлять 100%. И хотя некоторые составляющие могут оказаться количественно мизерными, они все равно будут продолжать оказывать свое влияние на самоощущение человека.

2. Выгоды расширенной трактовки понятия «культурная идентичность».

Более широкая, более взвешенная концепция культурной идентичности даст несколько преимуществ. Во-первых, понятие станет более точ-

⁴⁷ Collier, M. J., & Thomas, M. Cultural identity: An interpretive perspective. In Y. Y. Kim & W. B. Gudykunst (Eds.), *Theories in intercultural communication* (International and Intercultural Communication Annual, Vol. 12, pp. 99-120). Newbury Park, CA: Sage. 1989

⁴⁸ Hecht, M. L. 2002--A research odyssey: Toward the development of a communication theory of identity. *Communication Monographs*, 60(1), 76-82. 1993

ным. Для многих людей национальность не является главенствующим фактором, по которому они определяют собственную культурную идентичность.

Например, когда Триандис⁴⁹, Суссман⁵⁰ и другие пробовали повторить исследование проведенное в начале 50х годов Куном и Макпартландом, то есть провести опрос по тесту "Кто я?", позволяющий судить об идентичности личности по ее самоописаниям, они обнаружили, что многие респонденты не включают в перечень понятие национальность. Схожие результаты были получены и отечественными исследователями. Например, в работе проведенной А.Г. Смирновой.⁵¹ Так же в случае с работой В. Кросса⁵² установлено, что раса и принадлежность к определенному этносу не обязательно главные самохарактеристики для меньшинств. В исследованиях же Ю.В. Арутюняна, М.Н. Губогло, Л.М. Дробижевой было показано, что, как правило, этническая идентичность не является первостепенной, она уступает таким самоопределениям как отец, мать, дочь, сын, мужчина, женщина, профессия и т. п.⁵³

Во-вторых, в результате более четкого понимания смысла культурной идентичности, возможно, сократить количество стереотипов, основанных на излишнем обобщении или излишнем упрощении. Что позволит помочь понять, что личность каждого человека формируется при участии многих компонентов, и развеет миф о том, что национальность или этничность более важные составляющие культурной идентичности, чем класс, образование, социальный статус, профессия, религия, пол и т.д. Тогда как упрощенный взгляд на культуру ведет к стереотипизации и приводит к ложным представлениям о том, что большинство людей принадлежащих к некоей культуре обязательно обладают некими определенными культурными характеристиками. Таким образом, чем больше будет приниматься во внимание сложность культурной идентичности, тем легче будет находить не только различия, но и зоны общности.

В-третьих, это позволит очертить новое поле для исследований, результаты которых могут быть практически применены не только в бизнесе и политике, но и в сфере спортивных практик. Что особенно актуально для нашей страны, в которой сосуществуют различные личные этнические группы с различными системами ценностей, верованиями и убеждениями, особенностями поведения. Таким образом, подобный подход создал бы

⁴⁹ Triandis, H. C. The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 96(3), 1989 с. 506-520.

⁵⁰ Sussman, N. M.. The dynamic nature of cultural identity throughout cultural transitions: Why home is not so sweet. *Personality and Social Psychology Review*, 4(4), 2000 с 355-373.

⁵¹ Смирнова А.Г. Формирование национальной идентичности в России: легко ли быть русскими? // *Философский век. Альманах Вып 16* Европейская идентичность и российская ментальность. СПб.: Санкт-Петербургский центр истории идей, 2001 с 201-214

⁵² Cross, W. E. *Shades of black: Diversity in African-American identity*. Philadelphia: Temple University Press. 1991.

⁵³ Дробижева Л. М. Методологические проблемы этносоциологических исследований. *Социологический журнал*. № 3-4 2006 г.

возможность для того, чтобы сделать их поведение более предсказуемым, отношения - прогнозируемыми и в конечном итоге - регулируемые.

Спорт в структуре культурной идентичности

1. Компоненты культурной идентичности человека и спорт.

Так какие же компоненты должны быть включены в широкое и сбалансированное описание культурной идентичности личности? Спенсер-Оути предлагает следующее определение: "культура представляет собой набор верований, поведенческих норм, базовых представлений и ценностей, разделяемых определенной группой людей, оказывающих влияние на поведение каждого члена группы и его интерпретацию поведения других членов данной группы."⁵⁴

Но благодаря чему создается сама группа людей? Широкая и сбалансированная концепция культурной идентичности должна включать в себя по меньшей мере шесть следующих объединяющих моментов: профессиональный, классовый, географический, идеологический, языковой и биологический. И далее будет показано, что спорт и физическая культура будет естественным образом связана или присутствовать в каждом из них. А, следовательно, - оказывать значительное влияние на культурную идентичность личности.

1.1. Биологический компонент.

Культура это то, чему человек учится, а не то, что передается от поколения к поколению на генетическом уровне. Так может ли понятие культурная идентичность включать в себя такие черты, которые имеют биологическую основу, например: раса, этнос, пол, сексуальная ориентация, здоровье, возраст? Каждая из перечисленных характеристик одновременно является и социальной, и биологической. Несмотря на социальное взаимодействие, люди обладающие одной и той же биологической характеристикой иногда создают общие взгляды на жизнь, в соответствии с которыми ранжируются значимости, задаются позиции относительно того, что считается надлежащим, а что нет, и создаются стереотипы действий.

Спорт является одной из телесных практик, а значит, мы, несомненно, обнаружим, что он может влиять на культурную идентичность через ее биологическую составляющую.

1. Раса.

Раса куда более значима для культурной идентичности, чем для биологической идентичности. Понятие, которое первоначально было основано на внешних различиях, стало считаться биологическим после того, как было выявлено, что внутри каждой из них различий больше, чем между ними. И, тем не менее, многие ученые в исследуя различные области жиз-

⁵⁴ Spencer-Oatey H. Culturally speaking: Managing Rapport through talk across Cultures. London/ Continuum 2000. Цитируется по статье Р. Зальцман. Анализ конфликтного дискурса в транснациональном дистанционном семинаре: a case study \ "Телекоммуникации и информатизация образования", Москва. - Изд-во СГУ, 2004. - N3(22). - С. 48-66

недеятельности отмечают, что расовая принадлежность серьезно сказывается на самовосприятии человеком самого себя.

Это полностью справедливо и для спортивной проблематики. Достаточно сослаться всего на две книги «Спорт и цветная линия», в которой рассматриваются не просто изменения, которые произошли в американском обществе со времен сегрегации, но и оценивается значение чернокожих спортсменов для развития атлетики⁵⁵, и «Раса и Спорт: сражение за равенство на и вне поля», в которой в основном обсуждаются проблемы афро-американцев и женщин в американском спорте⁵⁶, чтобы стало очевидным, что расовая тематика все еще актуальна для западных исследователей спорта. А развитием привлечения в команды зарубежных игроков-контрактников – может стать небезынттересной и для российских исследователей.

2. Этнос.

Этничность повсеместно признается существенной частью культурной идентичности, даже когда само понятие культурная идентичность не определяется или понимается смутно. В обзорной статье посвященной этнической идентичности Финни⁵⁷ обнаруживает, что две трети исследователей уклоняются от того, чтобы дать определение этничности. Большинство ученых связывают этничность с наследственностью, то есть генетикой и миграциями популяции, т. е. в этом смысле под этничностью, например, подразумеваются традиции и ценности, передающиеся от поколения покинувшего родину – следующему.

В странах сталкивавшихся с вынужденной иммиграцией говоря об этничности имеют ввиду связь с тем местом, откуда прибыли предки (что характерно для афроамериканцев, турков, поселившихся в германии и русских израильтян). Там же где за последнее время не было существенных миграций населения, они могут и не являются фактором, создающим этничность как самовосприятие (например, в Китае 56 этнических групп, а британцев можно разделять на англичан, шотландцев, ирландцев и валлийцев). Иногда этничность связана с религией (иудеи), языком (квебекцы), группой (цыгане) или профессией (японское меньшинство барукумины, потомки тех, кто занимался "нечистыми" работами: кожевников, мясников, скomoroxов, мусорщиков) Часто этничность опирается на сложные комбинации языка, генетической наследственности и религии (Чероки, прославившиеся благодаря вуду и сантерии Йоруба, тибетцы). Во многих случаях, однако, этнические различия неотчетливы, например между тутси и хуту. Но главное, что за последние столетие с развитием свободы

⁵⁵ Sport and the Color Line: Black Athletes and Race Relations in Twentieth-Century America Book by Patrick B. Miller, David K. Wiggins; Routledge, 2004.

⁵⁶ Race and Sport: The Struggle for Equality on and off the Field. Edited by Charles K. Ross. Jackson: University Press of Mississippi, 2004

⁵⁷ Phinney, J. S. (1990). Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research. Psychological Review, 108(3), 499-514.

передвижений создается все больше смешанных браков, то есть появляется все больше людей, чью этническую принадлежность можно описать как полиэтническую. Именно по этому этничность можно считать самой сложной частью культурной идентичности.

Несомненно, этническая принадлежность может сказываться на предпочтениях, отдаваемых тому или иному виду спорта, как традиционному или неким образом связанному с повседневной, обыденной жизнью данного этноса. Хотя этот аспект спортивной «этничности» постепенно истончается благодаря крытым залам и современным технологиям создания искусственных покрытий, позволяющих, скажем, кататься на коньках в странах экваториального пояса.

И, тем не менее, спорт может оказываться точкой сборки культурной идентификации именно в связи с этническим аспектом, что показано, например, в статье Джозефа М. Бредли «Спорт и споры об этнической идентичности: футбол и «ирландскость» в Шотландии»⁵⁸

3. Гендер.

Гендер – социальное проявление физических черт пола, которое создает культурные группы. Женщины создают общества, организации и традиции, которые связывают их через систему ценностей. Изучение мужских сообществ так же показывает, что у них существуют собственные культурные особенности⁵⁹.

Джудит Батлер считает, что «гендерная идентичность не дана от природы, а создается в перформативном акте»⁶⁰. Именно таким перформативным актом может стать спорт, и таким образом повлиять на формирование культурной идентичности в гендерном плане. Так если женщина занимается мужским видом спорта, это может приводить к мускулинизации, и наоборот.

В уже упоминавшейся книге «Спорт и цветная линия» целая глава, написанная Ритой Либерти, специально посвящена проблемам женщин в спорте⁶¹, тому, как возможно сохранить женственность при том, чтобы по результатам не уступать мужчинам.

⁵⁸ Joseph M. Bradley. Sport and the Contestation of Ethnic Identity: Football and Irishness in Scotland. \ Journal of Ethnic and Migration Studies, Vol. 32, 2006. Или так же Yoram S. Carmeli, Iris Bar, A Game of Three Cities: Negotiating Jewish Identity in Israel's Football Fields \ International Journal of Comparative Sociology, Vol. 44, 2003.

⁵⁹ Robinson V. Taking risks. Identity, masculinities and rock climbing. \ Understanding Lifestyle Sport: Consumption, Identity, and Difference. Routledge, 2004. с 113-131

⁶⁰ Butler J. Gender Trouble. Feminism and Subversion of Identity. New York u/a/ ? 1990

Цитируется по Вульф. К. Антропология. История. Культура. Философия. Издательство СПбГУ 2007

⁶¹ Rita Liberti "We were ladies, we just played like boys" African-American Womanhood and Competitive Basketball at Bennett College, 1928-1942 \ Sport and the Color Line: Black Athletes and Race Relations in Twentieth-Century America Book by Patrick B. Miller, David K. Wiggins; Routledge, 2004. с 83-100

4. Сексуальная ориентация.

Поскольку ученые все еще не смогли обнаружить биологической природы сексуальной ориентации, они продолжают изучать ее культурные факторы. Как утверждает Кросс, для некоторых геев, лесбиянок, бисексуалов и людей сменивших пол, связи, образуемые внутри групп образованных по признаку сексуальной ориентации значимее, чем раса, этнос или национальность⁶².

В русской культурной традиции, для которой вообще не характерно вынесение личной жизни на публичное обсуждение, обсуждение нетрадиционной интимной жизни - чаще всего связано с эпатажем, а не с научными исследованиями.

Но на западе это достаточно широко обсуждается на разных оценочных уровнях. Так можно вспомнить документальный фильм Спенсера Виндеса «Натуральное поведение: истории о гаях и спорте»⁶³, в котором представлены интервью спортсменов-гомосексуалов, профессионально занимающихся спортом, в том числе и из команд, состоящих исключительно из спортсменов нетрадиционной ориентации. И редкость исследований непосредственно касающихся нетрадиционной ориентации у спортсменов связана не с замалчиванием темы, а с тем, что принадлежность к ней не принято выпячивать точно так же принадлежность как расе, пол или другому признаку, который так или иначе может быть связан с дискриминацией.

И, тем не менее, во многих исследованиях этой теме уделяется не малое внимание. Так, например, в книге Дженифер Харгривз «Героини спорта: политика различий и идентичности»⁶⁴ отдельная глава «Спортивные лесбиянки» специально посвящена проблемам и достижениям женщин нетрадиционной ориентации в спортивном мире.

5. Здоровье.

Иногда, люди с физическими недостатками или особыми заболеваниями могут создавать собственное культурное пространство. Например, как особую культурную группу необходимо выделить глухих, поскольку у них есть собственный язык и они во многих странах стремятся жить общиной. Некоторые западные исследователи иногда выделяют так же вылечившихся от рака и больных синдромом иммунодефицита, поскольку в таких группах людей связывают общие ценности и способы действий.

Для мира спорта понятие здоровья предстает, по меньшей мере, в двух аспектах. Во-первых, как характеристика теснейшим образом связанная с профессиональной пригодностью спортсмена, ее потерей из-за травмы, или восстановлением, как реабилитацией после болезни.⁶⁵ И, во-

⁶² Cross, W. E. *Shades of black: Diversity in African-American identity*. Philadelphia: Temple University Press. 1991

⁶³ *Straight Acting: A Story About Queers And Sports*, США, 2005

⁶⁴ Hargreaves J. *Heroines of Sport: The Politics of Difference and Identity*. Routledge, 2001.

⁶⁵ Эта тема подробно освещена, например, в исследовании P. David Howe «Sport, Professionalism, and Pain: Ethnographies of Injury and Risk». Routledge, 2004.

вторых, как особый статус спортсмена: «с ограничением по здоровью»: уже привычным для нас стало понятие параолимпийских игр, которые не просто элемент реабилитации инвалидов через физическую нагрузку, но отдельные соревнования спорта высоких показателей⁶⁶.

Обе темы представляют значительный интерес для исследования того, как складывается культурная идентичность, и того, какое влияние на нее оказывают занятия спортом⁶⁷.

6. Возраст.

Возраст может создавать культурные группы в двух смыслах: во-первых, по поколениям, и, во-вторых, по периодам жизни. Люди взрослеющие во времена бурных исторических событий или изменений, таких как Вторая Мировая война⁶⁸ или перестройка часто разделяют и одни и те же политические взгляды, общественные точки зрения и дискурсивные практики, что позволяет им ощущать общность в качестве особой культурной группы. Точно так же и молодежь всегда стремится создать свой язык и музыку, которые бы выражали их отличные от родительских системы ценностей, особенности поведения и привычки. Спорт в этом смысле может быть способом самовыражения и самоутверждения поколений. Например, серфинг или скейтбординг.

В последние годы на западе все больший интерес вызывают геронтологические проблемы, и некоторые исследователи стремятся описать пожилых, как особую культурную группу, имеющую собственные характерные черты, в том числе и склонность к занятиям определенными видами спорта.

Таким образом, можно сделать вывод, спорт в большей или меньшей степени связан со всеми атрибутами биологического компонента культурной идентичности, и следовательно, может и влиять на нее саму.

1. 2. Географический компонент.

Географическое положение способно группировать людей, при чем не только по принципу национальности. Региональные различия внутри стран так же влияют на системы ценностей, поведение и привычки большого числа людей. В качестве примера можно привести итальянцев, живущих на юге и севере страны, или американцев с западного или восточного побережья. Некоторые штаты и провинции, даже города можно рассматривать как имеющие собственную культуру. Например, у Парижа, Нового Орлеана и Санкт-Петербурга существуют собственные общепризнанные культурные особенности, которые влияют на привычки, взгляды и традиции жителей.

⁶⁶ Глава «Aboriginal sportswomen: heroines of difference or objects of assimilation?» (Спортсменки инвалиды: героини несходства или объекты ассимиляции?) \ Hargreaves J. *Heroines of Sport: The Politics of Difference and Identity*. Routledge, 2001.

⁶⁷ Waddington I. *Sport, Health and Drugs: A Critical Sociological Perspective.*, E & FN Spon, 2000

⁶⁸ Smith A, Porter D., *Sport and National Identity in the Post-War World* Routledge, 2004

К географическому компоненту можно отнести и разделение по плотности населения - деревня, маленький городок, пригород, город и мегаполис – которое так же не связано с национальными или региональными особенностями, и создают культурные сообщества, объединенные такими общими культурными константами как отношением ко времени, пространству, смерти, частной собственности, безопасности и прочая.

Таким образом, с точки зрения культуры у подростка, который живет в деревне в Аргентине, и мальчика из под Пскова, если оба они любят играть, например, в футбол, может оказаться больше общего, чем у жителя Москвы и Буэнос-Айреса.

Более того, место жительства не обязательно должно совпадать с национальностью. Люди, живущие в определенном месте с течением времени вне зависимости от гражданства перенимают культурные ценности и образцы поведения.

Можно сказать, что хотя страны своими государственными границами действительно разделяют людей на группы, но это же самое делают и другие аспекты, связанные с положением в пространстве, совершенно не зависящие от понятия национальность.

Тем не менее, многие исследователи, стремясь ограничить сферу собственных интересов историко-культурным планом и выбирая именно географический принцип, часто предпочитают выделять только национально-государственный аспект, игнорируя остальные возможности. Например, то как спорт может способствовать созданию новой культурной идентичности для сменивших регион или страну проживания, и исполняя таким образом адаптивную культурную функцию⁶⁹.

В последние годы, когда в русском спорте все чаще возникает проблема легионеров, эта достаточно разработанная тема, так же приобретает актуальность для исследования⁷⁰.

1. 3. Социальный компонент.

Экономическое и социальное положение, а так же уровень образования, часто определяют границы групп людей, разделяющих общие ценности, особенности поведения, привычки и позиции, такие культурные группы так же выходят за рамки национальных и этнических. Хотя источник определения этого компонента коренится в уровне достатка, утверждения, что богатые, бедные или средний класс придерживаются собственных ценностей и взглядов будет не достаточно. Принадлежность к престижному социальному слою может основываться на истории семьи, известности или власти, но при всем этом члены элиты обязательно усваивают определенные культурные реакции и традиции. В процессе образо-

⁶⁹ Loney G. Young in a Foreign Country \\\ Journal of Australian Studies, 1999. или Burdsey D. No Ball Games Allowed? A Socio-Historical Examination of the Development and Social Significance of British Asian Football Clubs \\\ Journal of Ethnic and Migration Studies, Vol. 32, 2006.

⁷⁰ См. например Holt R. The Foreign Office and the Football Association British sport and appeasement, 1935-1938 \\\ Arnaud P. Riordan J. Sport and International Politics ; E & FN Spon, 1998

вания так же прививаются образы поведения и ценности, которые невозможно свести ни к национальным, ни к этническим. Так, например, ученые придерживаясь общих парадигм и эпистемологических убеждений, могут эффективно сотрудничать, не взирая на расовые, национальные или этнические особенности, точно так же как и спортсмены, играющие по общим, одинаковым правилам.

Спорт является одним из «социальных лифтов», способных вне зависимости от места проживания и изначальной социальной принадлежности позволить человеку получить более высокий статус в обществе. С другой стороны он сам создает внутри себя собственную иерархическую лестницу, продвижение по которой вверх, или смена направлений в рамках одной и той же структуры позволяет человеку не терять свое место в жизни, даже если он уходит из профессионального спорта. Так, например, Ребекка Кесседи описывает спорт как «специфическую классовую систему», состоящую не только из спортсменов, но и из всех тех, кто обслуживает вид спорта как индустрию: от тренеров до букмекеров, от уборщиков до производителей инвентаря⁷¹.

1. 4. Языковой компонент

Язык не просто создает культурные группы, но является главной символической системой, через которую культура передается. Сепир и Уорф выдвинули предположение, что люди, пользующиеся одним языком, разделяют так же и особенности мышления. Говоря словами Эдварда Сепира, "два разных языка никогда не бывают столь схожими, чтобы их можно было считать средством выражения одной и той же социальной действительности".⁷² Он утверждал, что "мы видим, слышим и вообще воспринимаем окружающий мир именно так, а не иначе, главным образом благодаря тому, что наш выбор при его интерпретации предопределяется языковыми привычками нашего общества"⁷³ Но иногда при общении люди используют и не родной язык - посредник, что может привести ко многим сложностям.

Язык постоянно взаимодействует с другими культурными компонентами, такими как регион, возраст, этнос, занятие или профессия. В результате возникают диалекты, параязыки, сленги и особые стили выражения, которые служат в качестве отличительных черт для членов данного культурного сообщества.

Спортивные практики обладают собственным универсальным языком – языком тела. И виды спорта связанные с пластикой, такие как спортивная гимнастика или спортивные танцы, превращают движения тела в способ коммуникативной выразительности.

⁷¹ Cassidy R, *The Sport of Kings: Kinship, Class, and Thoroughbred Breeding in Newmarket*. Cambridge University Press, 2002. с VI

⁷² Сепир Э. Статус лингвист ики как науки. Избранные труды по языкознанию и культурологии М. 1993 с 262

⁷³ Там же с 263

Более того, спорт способен создавать собственные парязыки и влиять на особенности речи тех, кто им занимается.⁷⁴

1.5. Мировоззренческий компонент.

Религия и другие типы идеологии способны группировать людей. Например, католиков объединяет не только присущие конфессии особенности христианской веры, но и общие дела, такие как помощь бедным. Политические взгляды так же могут создавать устойчивые группы. Для кого-то ощущение причастности общему делу участием в профсоюзах, для других – вступлением в политические партии или движения.

Создавая специфическую этику, связанную с правилами и соревновательностью, спорт становится одной из систем, создающих специфическое мировоззрение, стиль жизни, включающее в себя отношение к режиму, питанию, физическим нагрузкам и отдыху.

В этом, как указывает Чарльз Пребиш, спорт действительно имеет не только сходство с религией, но и тесно с ней связан: «В то время, пока современные религии используют спорт для собственной популяризации, спорт точно так же использует и религию. Со спортивными соревнованиями связаны множество действий – церемонии, ритуалы и тому подобное – с религиозным подтекстом.»⁷⁵

Звезды спорта порой по популярности могут конкурировать со звездами Голливуда. И поклонники-болельщики создают вокруг них почти что религиозные культы.

1.6. Профессиональный компонент.

Корпорации и профессионально ориентированные сообщества создают собственные субкультуры, которые практически не исследуются при изучении культурной идентичности. Те, кто долго работает в одной и той же организации, или даже в некотором ее подразделении, таком как ведомство или отдел, зачастую, хотя и не всегда, подключается к транслируемым в ней ценностям и культурным практикам.

Корпоративные и профессиональные культуры тесно связаны с особенностями использования языка. Часто подобные сообщества вырабатывают собственную систему понятий, непонятную посторонним, которую принято называть "профессиональным сленгом"

Некоторые отрасли промышленности и области профессиональной деятельности, такие как образование, сельское хозяйство, машиностроение, социальная работа, действуют так же, как и культура в целом: создавая системы ценностей, поощряя определенные типы поведения и вырабатывая традиции. Получая определенную профессию и находя работу по специальности, люди этим самым соглашаются придерживаться правил профессиональной этики и постепенно перенимают общепринятые прак-

⁷⁴ Sullivan P. Communication Differences between Male and Female Team Sport Athletes \ Communication Reports, Vol. 17, 2004.

⁷⁵ Charles S. Prebish Religion and Sport: The Meeting of Sacred and Profane. Greenwood Press, 1993. с 111

тики, которые и составляют профессиональную культуру. Участники подобных культурных групп могут выйти за рамки тех ограничений, которые накладывали на них национальность и этническая принадлежность.

Спорт как профессиональная деятельность направленная на достижения, несомненно, обладает спецификой, собственным языком, системой ценностей и этикой. Исследование профессионального компонента культурной идентичности в последние годы стало достаточно популярным среди американских и европейских исследователей, что отразилось и на исследованиях спорта⁷⁶.

Выводы

Подводя итог, можно сказать, что многие группы людей, объединенные по профессиональному, социальному, географическому идеологическому, языковому или биологическому аспекту их жизни могут считаться культурными группами. И широкое, но сбалансированное понятие культурной идентичности должно включать в себя все эти компоненты, а не выделять нацию или этнос в качестве привилегированных или доминирующих. И хотя можно выделить спорт и отношение физической культуре как отдельный компонент культурной идентичности, но его рассмотрение через различные составляющие культурной идентичности позволит с одной стороны достаточно ограничить пространство исследования, но с другой, избегая однобокости, получить всесторонний взгляд на проблему.

Литература

1. Arnaud P. Riordan J. Sport and International Politics ; E & FN Spon, 1998
2. Berry R. C., Gould W B. IV, Staudohar P. D. Labor Relations in Professional Sports. Auburn House, 1986
3. Bradley J. M.. Sport and the Contestation of Ethnic Identity: Football and Irishness in Scotland. \ Journal of Ethnic and Migration Studies, Vol. 32, 2006. Или так же Yoram S. Carmeli , Iris Bar, A Game of Three Cities: Negotiating Jewish Indentity in Israel's Football Fields \ International Journal of Comparative Sociology, Vol. 44, 2003.
4. Burdsey D. No Ball Games Allowed? A Socio-Historical Examination of the Development and Social Significance of British Asian Football Clubs \ Journal of Ethnic and Migration Studies, Vol. 32, 2006.

⁷⁶ Robert C. Berry, William B. Gould IV, Paul D. Staudohar Labor Relations in Professional Sports. Auburn House, 1986.

5. Cassidy R, *The Sport of Kings: Kinship, Class, and Thoroughbred Breeding in Newmarket*. Cambridge University Press, 2002.
6. Collier, M. J., & Thomas, M. Cultural identity: An interpretive perspective. In Y. Y. Kim & W. B. Gudykunst (Eds.), *Theories in intercultural communication (International and Intercultural Communication Annual, Vol. 12, pp. 99-120)*. Newbury Park, CA: Sage. 1989
7. Cross, W. E. *Shades of black: Diversity in African-American identity*. Philadelphia: Temple University Press. 1991.
8. Hall, E. T. *The silent language*. New York: Doubleday 1959
9. Hargreaves J. *Heroines of Sport: The Politics of Difference and Identity*. Routledge, 2001.
10. Hecht, M. L. 2002--A research odyssey: Toward the development of a communication theory of identity. *Communication Monographs*, 60(1), 76-82. 1993
11. Holt R. *The Foreign Office and the Football Association British sport and appeasement, 1935-1938* \ Arnaud P. Riordan J. *Sport and International Politics* ; E & FN Spon, 1998
12. Howe P. D. «Sport, Professionalism, and Pain: Ethnographies of Injury and Risk». Routledge, 2004.
13. Liberti R "We were ladies, we just played like boys" *African-American Womanhood and Competitive Basketball at Bennett College, 1928-1942* \ *Sport and the Color Line: Black Athletes and Race Relations in Twentieth-Century America* Book by Patrick B. Miller, David K. Wiggins; Routledge, 2004. c 83-100
14. Loney G. *Young in a Foreign Country* \ *Journal of Australian Studies*, 1999
15. Miller P. B., Wiggins D. K. *Sport and the Color Line: Black Athletes and Race Relations in Twentieth-Century America* Routledge, 2004.
16. Phinney, J. S. Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research. *Psychological Review*, 108(3), 1990 499-514.
17. Prebish C. S. *Religion and Sport: The Meeting of Sacred and Profane*. Greenwood Press, 1993.
18. *Race and Sport: The Struggle for Equality on and off the Field*. Edited by Charles K. Ross. Jackson: University Press of Mississippi, 2004
19. *Robinson V. Taking risks. Identity, masculinities and rock climbing.* \ *Understanding Lifestyle Sport: Consumption, Identity, and Difference*. Routledge, 2004.
20. Smith A, Porter D., *Sport and National Identity in the Post-War World* Routledge, 2004
21. Spencer-Oatey H. *Culturally speaking: Managing Rapport through talk across Cultures*. London/ Continuum 2000.

22. Sullivan P. Communication Differences between Male and Female Team Sport Athletes \\\ Communication Reports, Vol. 17, 2004.
23. Sussman, N. M.. The dynamic nature of cultural identity throughout cultural transitions: Why home is not so sweet. Personality and Social Psychology Review, 4(4), 2000
24. Triandis, H. C.. The self and social behavior in differing cultural contexts. Psychological Review, 96(3), 1989
25. Triandis, H. C. The self and social behavior in differing cultural contexts. Psychological Review, 96(3), 1989 с. 506-520.
26. Waddington I. Sport, Health and Drugs: A Critical Sociological Perspective., E & FN Spon, 2000
27. Вульф К. Антропология. История, культура, философия. Изд. С-ПбГУ 2007
28. Дробжиева Л. М. Методологические проблемы этносоциологических исследований.
29. Зальцман Р.. Анализ конфликтного дискурса в транснациональном дистанционном семинаре: a case study \\\ "Телекоммуникации и информатизация образования", Москва. - Изд-во СГУ, 2004. - N3(22). - С. 48-66
30. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм \\\ Сумерки богов. Ред А.А.Яковлева М., 1989
31. Сепир Э. Статус лингвистики как науки. Избранные труды по языкознанию и культурологии М. 1993
32. Смирнова А.Г. Формирование национальной идентичности в России: легко ли быть русскими? \\\ Философский век. Альманах Вып 16 Европейская идентичность и российская ментальность. СПб.: Санкт-Петербургский центр истории идей, 2001 с 201-214
33. Румянцев О.К. История как антропология. \\\ Логос живого и герменевтика телесности. М. 2005. 118-173.

СТРУКТУРА ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ СТУДЕНТОВ СПб ГУФК им. П.Ф. ЛЕСГАФТА

С.В. Рудакас

Ценностные ориентации современных студентов изучались путем социологического опроса с использованием анкеты Дж. Равена [2001]. В исследовании приняли участие 88 человек, студентов кафедры спортивных игр СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Выборка в высокой степени отражала структуру генеральной совокупности. Расхождения не превышали 5%.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что структуру ценностных ориентаций современных студентов, представителей игровых видов спорта, формируют три блока категорий образовательных целей. Наибольшую ценность представляет блок, обеспечивающий высокую свободу выбора, понимаемую как совпадение пространства выбора (совокупности известных индивиду возможностей поведения в какой либо области), с пространством всех объективно существующих возможностей поведения в этой области. В этот блок входят две категории образовательных целей, – «самостоятельное развитие компетентности и характера», и «положительный эмоциональный настрой».

Умеренную ценность для студентов представляет блок категорий образовательных целей, в известной мере ограничивающих их свободу выбора. В него входят следующие четыре категории целей, – «подготовка к формальной аттестации», «формирование деятельности направленной на развитие компетентности», «информация, используемая в повседневной жизни и работе» и «профессиональная ориентация».

Низкие ценностные ориентации имеет блок категорий образовательных целей, характеризующийся отсутствием свободы выбора для студентов. В него входят такие категории, как «содержание учебных занятий» и «нормативные требования».

Результаты исследования ценностных ориентаций студентов свидетельствуют о необходимости обеспечения в учебном процессе условий для самостоятельного развития компетентности и характера. Реализация этих целей обеспечивает вознаграждение в виде положительного эмоционального настроения. При этом следует прилагать усилия для формирования у студентов позитивного отношения к «плате» за положительные эмоции в виде усвоения смыслового содержания учебных занятий и форм деятельности для развития своей профессиональной компетентности. Это возможно только в рамках интересной для студентов деятельности.

Одной из таких интересных форм деятельности для студентов является спортивная деятельность. Проведенные исследования показали, что лишь 13 % студентов удовлетворены отсутствием прогресса в своих спортивных достижениях за время обучения в университете. Большинство студентов хотели бы улучшить свои спортивные результаты, но лишь четвертая часть студентов считает, что занятия в университете способствуют росту их спортивных достижений.

В соответствии с приоритетом личностных ценностей в современном образовании, существующая система высшего физкультурного образования должна быть реформирована путем создания в образовательной среде условий, которые предоставляют студентам большую свободу выбора.

Общую тенденцию преобразований современного высшего образования обычно выражают в виде популярных слоганов (от англ. slogan – лозунг, девиз), таких, как «от “школы знания” к “школе мышления”» [Лепе-

шев В.П., 1988], «от технократизма к гуманизации и гуманитаризации современного образования» [Колесникова И.А., 2001], «от деятельности к личности» [Смирнов С.Д., 1995] и т.п. Наши исследования показали правомерность использования в этих целях следующих принципов и средств.

Первый принцип назван **принципом соответствия общей направленности учебного процесса ценностным ориентациям студентов**. Для реализации этого принципа предложена систематизация соответствующих средств, включающих: внедрение системы оценивания динамики личностного развития студентов, совершенствование содержания учебных занятий для повышения мотивации к учебному процессу, разработка и внедрение в учебный процесс курсов «Культура речи» и «Психопедагогика самосовершенствования», создание социологической службы вуза для мониторинга качества учебного процесса, конструирование ситуаций совместной учебной деятельности педагогов и студентов как основы организации и саморегуляции учения, совершенствование спортивной работы в вузе как главного средства воспитания личности.

Второй принцип назван **принципом повышения квалификации педагогов в сфере психопедагогика самосовершенствования**. Соответствующие ему средства включают: учебу преподавателей, повышающую их компетентность в сфере психопедагогика самосовершенствования, материальное и моральное поощрение педагогов за высокие показатели по результатам мониторинга качества учебного процесса, проведение научно-методических конференций по вопросам перестройки высшего образования).

Третий принцип назван **принципом взаимодействия вуза с профессиональным клубом**. Систематизация средств его реализации включает: заключение договора с профессиональным клубом, предусматривающего кроме решения финансовых вопросов, вопросы взаимовыгодного сотрудничества в совершенствовании учебного процесса вуза, организацию контроля со стороны тренера за учебным процессом спортсменов-студентов, приглашение ведущих тренеров для неформального общения со студентами.

Четвертый принцип назван **принципом организации досуга студентов в вузе**. Систематизация соответствующих средств реализации этого принципа предусматривает: создание студенческого клуба для организации досуга студентов – проведение дискотек, «капустников», фестивалей специализаций и т.п., организация встреч с интересными людьми – учеными, артистами, политологами и др., приглашение известных ученых и специалистов для чтения циклов лекций по вопросам истории науки и искусства – музыка, живопись, театр, кинематография и т.п., создание студенческого интернет-клуба.

На наш взгляд, позитивные результаты внедрения предложенных рекомендаций не требуют подтверждения какими-либо педагогическими экспериментами. Любой эксперимент такого рода подтверждает лишь ча-

стности. Проблема перестройки высшего физкультурного образования слишком сложна, чтобы удовлетвориться частностями такого рода. Нашей целью было показать перманентный характер процесса решения этой проблемы, выявить ключевые точки ее решения на современном этапе, обосновать подходы и систематизировать возможные средства ее решения.

Литература

1. Лепешев, В. П. Переход от “школы знаний” к “школе мышления” – одна из главных тенденций перестройки высшего физкультурного образования // Сб. научн. тр. “НТП и физическая культура на дальнем востоке”. - Хабаровск, 1988. - С.3-5.

2. Колесникова И. А. Педагогическая реальность: опыт междигмальной рефлексии. Курс лекций по философии педагогики (серия «Педагогическое образование») – СПб.: “Детство-пресс”, 2001. - 288 с.

3. Смирнов, С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: Учебн. пособие для слушателей факультетов и ин-тов повышения квалификации преподавателей вузов и аспирантов. (Программа: Обновления гуманитар. образования в России). - М.: Аспект Пресс, 1995. - 271с.

ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА, ОБУСЛОВЛИВАЮЩАЯ УСПЕШНОСТЬ СОЧЕТАНИЯ УЧЕБЫ В УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЗАНЯТИЯМИ СПОРТОМ

С. В. Рудакас

Введение

Повышение качества подготовки специалистов в новых общественных условиях - ключевая задача современного этапа развития высшей школы. Специфической проблемой высшего физкультурного образования является проблема роли спортивной составляющей в учебном процессе. Мнения специалистов по этому поводу противоречивы. Сталкиваются две позиции, - отказ от узконаправленной подготовки специалистов-тренеров (и ее спортивной составляющей), в пользу подготовки специалистов широкого профиля, лучше адаптированных к современным условиям разнообразного рыночного спроса, с одной стороны, и поиск возможностей сохранить спортивную составляющую в физкультурном вузе, как основу формирования профессионального мировоззрения и характера будущих специалистов, с другой. Представители обеих точек зрения приводят достаточно веские аргументы в пользу своей позиции.

Целью нашего исследования явилось изучение факторной структуры переменных, определяющих успешность сочетания учебы в университете физической культуры и занятий спортом.

Методика исследования

Для решения поставленной цели нами были использованы методы многомерного статистического анализа, в частности - факторный анализ. В настоящем исследовании посредством факторного анализа предстояло определить, можно ли вопросы анкеты логически связать с факторами, которые дают объяснение возможной типологии показателей успешности сочетания учебы в вузе с занятиями спортом.

Учитывая относительно небольшое число респондентов (88 человек) по сравнению с количеством содержащихся в анкете вопросов (122 вопроса), из последних предварительно была сделана следующая выборка, включавшая 24 вопроса, пропорционально представлявшая все их основные категории. В результате факторного анализа были выявлены пять факторов, описывающих изменчивость 24 переменных, объясняющих возможную типологию показателей успешности сочетания учебы в вузе с занятием спортом.

Первый фактор (Ф1) собрал все переменные, описывающие характеристики самооценки эмоционально волевой саморегуляции и может быть определен как «Умение управлять собой».

Второй фактор (Ф2) собрал все переменные, описывающие уровень напряженности тренировочного режима, который определяется спортивной квалификацией и профессионализмом спортивной команды. Мы назвали его «Напряженность жизненного режима».

Третий фактор (Ф3) собрал все переменные, описывающие стаж учебной и спортивной деятельности. Большой стаж связан с приобретением известного опыта, что дает основание в качестве метки этого фактора выбрать определение: «Учебно-спортивный опыт».

Четвертый фактор (Ф4) собрал все переменные, определяющие уровень удовлетворенности респондентов своим материальным благополучием. Для краткой характеристики этого фактора можно выбрать определение: «Материальная обеспеченность».

В пятом факторе (Ф5) собрались все переменные, относящиеся к «мотивирующим». Наличие в этом перечне переменной «006 - Вид спорта», объясняется тем, что существует достоверная, хотя и слабая корреляционная связь этой переменной с показателем «033 - Контроль тренера за учебой» (см. раздел ...). В качестве краткой характеристики этого фактора можно выбрать определение: «Роль тренера в формировании учебно-спортивного интереса».

Для анализа взаимосвязи переменных, представлявших интерес в рамках настоящего исследования, был использован статистический аппарат корреляционного анализа (ранговая корреляция в соответствии с пока-

зателями, представленными шкалой порядка). Неудобства представления сводной корреляционной матрицы для 24 переменных, обусловили их группировку в соответствии с результатами проведенного факторного анализа, и рассмотрения отдельных корреляционных матриц каждой из этих групп переменных со всеми другими переменными. Анализ корреляционных матриц был произведен по следующей схеме:

1. Констатация наличия связи между переменными, образующими сам фактор.

2. Выявление связи между переменными, образующими сам фактор и показателями традиционной группировки студенческого контингента в академии физической культуры (структуры выборки) по полу, принадлежности к учебному курсу, виду спорта и спортивной квалификации.

3. Выявление связи между переменными, образующими сам фактор и другими показателями.

Результаты исследования

1. Традиционная группировка студенческого контингента в университете физической культуры (структура выборки) по полу, принадлежности к учебному курсу, виду спорта и спортивной квалификации практически не влияет на распределение показателей первого фактора. Можно утверждать, что показатели пола, принадлежности к учебному курсу, виду спорта и спортивной квалификации никак не влияют на самооценку уверенности в себе, удовлетворенности жизнью, целеустремленности, удовлетворенности досугом, уравновешенности и самообладания студентов

2. Один из показателей традиционной группировки студенческого коллектива - спортивная квалификация - входит в число переменных, образующих второй фактор. Поэтому наблюдается прямая достоверная, хотя и слабая связь спортивной квалификации с напряженностью тренировочного режима (.430**), фактом выступлений в профессиональной команде (.430**) и, с задолженностью по учебе (.254*). Таким образом, чем квалифицированней спортсмен, тем напряженней его тренировочный режим, тем больше вероятность его участия в профессиональном спорте и, увы, тем больше у него задолженностей по учебе.

Среди других переменных отметим наличие прямой слабой корреляции между спортивной квалификацией и стажем занятий спортом (.468**), что не требует объяснений, и обратной с самостоятельной учебной работой (-.211*). Последнее обстоятельство свидетельствует о том, что спортсмены высокой квалификации затрачивают относительно меньше времени на самостоятельную учебную работу. Учитывая отмеченный выше факт более частых случаев наличия академической задолженности у спортсменов высокой квалификации, можно утверждать, что одним из способов борьбы с этой проблемой является увеличение времени на самостоятельную учебную работу.

3. Один из показателей традиционной группировки студенческого коллектива - курс обучения - входит в число переменных, образующих третий фактор. Поэтому наблюдается прямая достоверная средняя корреляция показателя курса обучения с возрастом (.797**), что вполне объяснимо, и со стажем занятий спортом. Среди других переменных отметим наличие обратной, достоверной, хотя и слабой корреляции между временем, проводимым в университете и курсом обучения (-.288**), возрастом (-.287**), а также стажем занятий спортом (-.462**). Другими словами, чем выше курс обучения, возраст и стаж занятий спортом, тем меньше времени в университете и проводят студенты. В связи с этим вновь можно подчеркнуть важность формирования мотивов и навыков самостоятельной работы студентов-спортсменов.

4. Традиционная группировка студенческого контингента в университете физической культуры (структура выборки) по полу, принадлежности к учебному курсу, виду спорта и спортивной квалификации практически не влияет на распределение показателей четвертого фактора. Можно утверждать, что показатели пола, принадлежности к учебному курсу, виду спорта и спортивной квалификации никак не влияют на удовлетворенность жилищными условиями, материальным положением и удовлетворенность спортивным результатом.

5. Три переменные, образующие пятый, последний фактор (Ф5), в меньшей степени связаны между собой по сравнению с переменными, образующими другие факторы.

Выявлена достоверная, хотя и слабая прямая связь того, насколько интересны занятия в вузе с тем, насколько интересны тренировки (.282**). Такая же по направленности связь наблюдается у этой переменной со временем, уделяемым самостоятельной учебной работе (.318*). Этот факт может быть истолкован следующим образом. Чем интереснее организованы занятия в вузе, тем больше времени студенты уделяют самостоятельной учебной работе, и, с другой стороны, чем интереснее тренировки, тем больший интерес проявляют студенты-спортсмены к их закономерностям, обсуждаемым на учебных занятиях в вузе.

Выводы

Таким образом, несмотря на слабый уровень связи между переменными, входящими в разные факторы, изучение тех из них, которые оказываются статистически достоверными, позволяет сделать достаточно любопытные заключения (напомним, что традиционная группировка студенческого коллектива в университете физической культуры предусматривает разделение студентов по полу, курсу обучения, виду спорта и спортивной квалификации):

Пол респондентов: Выявлено, что у юношей относительно более напряженный тренировочный режим и несколько более высокая спортивная

квалификация, что ограничивает их возможности уделять достаточное время учебным занятиям. Девушки же проявляют несколько больший интерес к содержанию занятий в академии.

Курс: Студенты старших курсов, характеризующиеся большим возрастом и стажем занятий спортом, относительно меньше времени уделяют учебным занятиям в университете. В связи с этим можно говорить о важности формирования мотивов и навыков самостоятельной работы студентов-спортсменов.

Вид спорта: У студентов-баскетболистов менее напряженный тренировочный режим, их тренеры меньше контролируют учебный процесс своих подопечных, и они в меньшей степени удовлетворены своими спортивными успехами. Относительно лучше с этими показателями дело обстоит у волейболистов, еще лучше - у гандболистов.

Спортивная квалификация: У представителей более высокой спортивной квалификации выше показатели самооценки целеустремленности, более напряженный тренировочный режим и выше стаж занятий спортом. У них больше задолженностей по учебе, и они меньше времени уделяют самостоятельной учебной работе. Представляется, что одним из способов решения проблемы сочетания учебы с занятиями спортом может служить увеличение времени на самостоятельную учебную работу. Казалось бы, свойственная спортсменам высокой квалификации целеустремленность должна решать проблему. Остается предположить, что одной целеустремленности для ее решения недостаточно. Необходимы еще определенные практические навыки ведения такой работы, что требует специального научения.

Литература

1. Равен, Дж. Педагогическое тестирование: Проблемы, заблуждения. Перспективы / Пер. с англ. Изд. 2 –е, испр. – М: «Когито-Центр», 2001.- 142 с.
2. Лепешев, В. П. Переход от “школы знаний” к “школе мышления”- одна из главных тенденций престройки высшего физкультурного образования // Сб. научн. тр. “НТП и физическая культура на дальнем востоке”. - Хабаровск, 1988. - С.3-5.
3. Колесникова, И.А. Педагогическая реальность: опыт межпарадигмальной рефлексии. Курс лекций по философии педагогики (серия «Педагогическое образование»). – СПб.: “Детство-пресс”, 2001.-288 с.
4. Смирнов, С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: Учебн. пособие для слушателей факультетов и ин-тов повышения квалификации преподавателей вузов и аспирантов. (Программа: Обновления гуманитар. образования в России). - М.: Аспект Пресс, 1995. -271с

ВЛИЯНИЕ ГРУППОВОЙ ИНТЕГРАЦИИ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМАНДНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Н.Г. Соколов, кандидат педагогических наук, доцент
А.Л. Вавилов

Вопросы влияния групповой интеграции и индивидуальной подготовленности баскетболистов на эффективность командных действий могут быть рассмотрены следующим образом:

а) уровень индивидуальной подготовленности игроков оценивается с помощью разработанной нами батареи тестов (Соколов Н.Г., Вавилов А.Л., 2007);

б) для оценивания социально-психологических показателей использовалась анкета для определения климата группы А. Кэррона, с расчетом по 9-бальной шкале степени притяжения к группе и групповой интеграции ориентированных на задание и на личностные отношения. При проведении анкетного опроса испытуемым предлагалось оценить по 9-бальной шкале степень своего согласия с четырьмя утверждениями, что позволяло характеризовать следующие показатели: (а) межличностное притяжение – деловое, (б) межличностное притяжение – эмоциональное, (в) групповая интеграция – деловая, (г) групповая интеграция – эмоциональная (Carron A.V., Widmeyer W., Brawley L., 1985; Уэйнберг Р.С., Гоулд Д., 1998);

в) эффективность командных действий оценивалась местом, занятым командой в турнире, а эффективность индивидуальных игровых действий оценивалась с использованием шкалы Г. Сендса в модификации Е.Р. Яхонтова (Яхонтов Е.Р., 1977);

г) предполагалось, что в ходе исследования удастся выявить статистическую связь этих переменных, а также их различия у представителей успешно и неуспешно выступающих команд. В ходе статистического анализа использовались расчеты следующих характеристик:

- r – коэффициент корреляции Пирсона,
- t – критерий Стьюдента.

Результаты исследований. Корреляционная матрица изучаемых показателей представлена в таблице 1. Из 66 коэффициентов корреляции 57 оказались статистически существенными, или, другими словами, доказывающими существование корреляционной связи между изучаемыми показателями.

Корреляция Пирсона 20 тестов подготовленности баскетболистов

Тесты	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Подскок с/м	1.00							
2. Челночн. бег 20 м	<u>-.477</u>	1.00						
3. Скоростное ве- дение	<u>-.497</u>	<u>.305</u>	1.00					
4. Скоростные передачи	<u>-.517</u>	<u>.625</u>	<u>.429</u>	1.00				
5. Скоростные броски	<u>-.760</u>	<u>-.543</u>	<u>-.689</u>	<u>-.578</u>	1.00			
6. Притяжение деловое	<u>.549</u>	<u>-.415</u>	<u>-.552</u>	<u>-.396</u>	<u>.579</u>	1.00		
7. Притяжение эмоциональное	<u>-.539</u>	<u>.426</u>	<u>.438</u>	<u>.369</u>	<u>-.469</u>	<u>-.311</u>	1.00	
8. Сплоченность деловая	<u>.367</u>	<u>-.361</u>	<u>-.458</u>	<u>-.248</u>	<u>.453</u>	<u>.360</u>	<u>-.457</u>	1.00
9. Сплоченность	<u>-.505</u>	<u>.313</u>	<u>.412</u>	.203	<u>-.487</u>	<u>-.413</u>	<u>.468</u>	<u>-.332</u>
10. Интеграция (сумма баллов)	-.138	.022	-.035	-.017	-.022	<u>.336</u>	<u>.478</u>	<u>.242</u>
11. Коэффициент Г. Сэндса	<u>.445</u>	<u>-.412</u>	<u>-.340</u>	-.181	<u>.368</u>	<u>.391</u>	<u>-.296</u>	<u>.337</u>
12. Место в тур- нире	<u>-.857</u>	<u>.558</u>	<u>.679</u>	<u>.560</u>	<u>-.855</u>	<u>-.735</u>	<u>.503</u>	<u>-.451</u>
Тесты						9	10	11
9. Сплоченность личностная						1.00		
10. . Интеграция (сумма баллов)						<u>.551</u>	1.00	
11. Коэффициент Г.Сэндса						<u>-.334</u>	.010	1.00
12. Место в тур- нире						<u>.601</u>	.026	<u>-.523</u>

Примечание: Значения коэффициента, подчеркнутые двойной чертой, свидетельствуют о том, что корреляция существенна при $p = 0,01$; подчеркнутые ординарной чертой - при $p = 0,05$.

Прежде всего, это свидетельствует о том, что почти все выбранные для анализа показатели оказывают влияние на результативность игровой деятельности команды (место в турнирной таблице).

Исключение составляет переменная «интеграция (сумма баллов)» - суммарный показатель видов групповой интеграции игроков команды. Коэффициент корреляции между этой суммированной интеграцией и результативностью командных игровых действий мало отличается от нуля ($r = 0,026$).

При этом обращает внимание высокая степень связи между показателями индивидуальной подготовленности баскетболистов и результативностью командных действий. Все пять тестов индивидуальной подготовленности имеют высокую корреляцию с местом, занимаемым командой в турнирной таблице (абсолютные значения коэффициентов корреляции изменяются в пределах $0,558 \leq r \leq 0,857$).

Сходная картина наблюдается и у показателя успешности индивидуальных игровых действий (коэффициент Г. Сэндса). Из пяти тестов индивидуальной подготовленности, четыре тесно связаны с этим коэффициентом (абсолютные значения коэффициентов корреляции изменяются в пределах $0,340 \leq r \leq 0,445$).

Коэффициент корреляции между суммированным показателем интеграции и эффективностью индивидуальных игровых действий мало отличается от нуля ($r = 0,010$).

Таким образом, если обращать внимание лишь на обобщенные показатели индивидуальной подготовленности игроков и групповой интеграции, то можно сделать вывод о высокой значимости первых и малой значимости вторых для оценки эффективности как индивидуальных игровых, так и командных действий.

Однако более детальный анализ позволяет сделать заключение о неоднозначности взаимосвязи различных видов групповой интеграции (напомним, что ее часто используют в качестве синонима понятия «сплоченность») с результатами индивидуальных и командных игровых действий. Так, показатели групповой интеграции, обусловленной заданием (деловой компонент), показывают высокую прямую связь с эффективностью командных действий. Для притяжения к группе, обусловленного заданием, $r = -0,735$. Знак «минус» перед коэффициентом корреляции следует интерпретировать следующим образом: чем больше сумма баллов, выражающая степень притяжения к группе по деловым соображениям, тем меньше цифра, отражающая место команды в турнирной таблице. Таким образом, речь идет о прямой связи - «чем больше, тем лучше».

Для оценки степени сплоченности группы, обусловленной заданием (деловой компонент, достижение командных целей), $r = -0,451$. Трактовка направленности связи та же.

В то же время, показатели групповой интеграции, обусловленные личной приязнью игрока к партнерам, показывают высокую обратную связь с эффективностью командных действий. Для притяжения к группе, обусловленного личной приязнью, $r = 0,503$. Знак «плюс» перед коэффициентом корреляции следует интерпретировать следующим образом: чем больше сумма баллов, выражающая степень притяжения к группе по соображениям личной приязни к ее членам, тем больше цифра, отражающая место команды в турнирной таблице. Таким образом, речь идет об обратной связи - «чем больше, тем хуже».

Для оценки степени сплоченности группы, обусловленной личной приязнью, $r = 0,601$. Трактовка направленности связи та же.

Сходные показатели получены и при изучении связи этих показателей с коэффициентом эффективности индивидуальных игровых действий. Так, показатели групповой интеграции, обусловленной заданием (деловой компонент), показывают высокую прямую связь с коэффициентом Г. Сэндса. Для притяжения к группе, обусловленного заданием, $r = 0,391$. Знак «плюс» перед коэффициентом корреляции в данном случае следует интерпретировать следующим образом: чем больше сумма баллов, выражающая степень притяжения к группе по деловым соображениям, тем выше показатель эффективности индивидуальных игровых действий. Таким образом, речь идет о прямой связи - «чем больше, тем лучше».

Для оценки степени сплоченности группы, обусловленной заданием (деловой компонент, достижение командных целей), $r = 0,337$. Трактовка направленности связи та же.

Показатели же групповой интеграции, обусловленные личной приязнью игрока к партнерам, показывают высокую обратную связь с эффективностью индивидуальных игровых действий. Для притяжения к группе, обусловленного личной приязнью, $r = -0,296$. Знак «минус» перед коэффициентом корреляции в данном случае следует интерпретировать следующим образом: чем больше сумма баллов, выражающая степень притяжения к группе по соображениям личной приязни к ее членам, тем ниже показатель коэффициента эффективности индивидуальных игровых действий. Таким образом, речь идет об обратной связи - «чем больше, тем хуже».

Для оценки степени сплоченности группы, обусловленной личной приязнью, $r = -0,334$. Трактовка направленности связи та же.

Проделанный анализ позволяет сделать принципиально важный вывод: в том и другом случае разная направленность коэффициентов корреляции создает иллюзию о малой значимости групповой интеграции (командной сплоченности) для эффективности как индивидуальных, так и командных действий.

На самом деле, «здравый смысл», подсказывающий, что хорошая интеграция (сплоченность) команды обеспечивает высокие результаты

деятельности, в данном случае подтверждается статистически. Просто следует уточнить, что речь идет об интеграции, обусловленной в первую очередь осознанием необходимости добиваться достижения общей цели (деловой компонент), а не базирующейся на личных дружеских отношениях членов команды.

Если сделанный вывод позволяет объяснить сущность той интеграции, которая повышает результативность совместной деятельности группы, то зафиксированный факт обратной связи эффективности командных действий с личными дружескими отношениями игроков, не совсем понятен. Более понятным был бы факт отсутствия связи результативности командных действий с показателями групповой интеграции, базирующейся на хороших личных отношениях.

Возможно, в данном случае полученные факты можно объяснить тем, что в командах из верхней части турнирной таблицы много игроков, претендующих на попадание в состав сборной команды университета, участницы чемпионата Студенческой Баскетбольной лиги России. Конкуренция обостряет личные отношения в этих командах. Команды же, располагающиеся в нижней части турнирной таблицы, формируются исключительно на дружеской основе. Они не включены в напряженный тренировочный процесс, и игроки не испытывают стресса конкуренции.

Любопытно, что по неформальным наблюдениям в ходе игр, участники слабых команд высказывают больше негативных оценок в адрес партнеров, чем игроки команд фаворитов, однако при оценке «климата» в команде, игроки слабых команд чаще свидетельствуют о его благоприятном состоянии.

Еще одно важное замечание следует сделать относительно взаимосвязи показателя эффективности индивидуальных игровых действий баскетболистов с местом, занимаемым их командой в турнирной таблице. Корреляционный анализ показал наличие высокой прямой связи между этими показателями ($r = -0,523$). Трактовка знака «минус»: чем выше коэффициент эффективности индивидуальных игровых действий, тем меньше цифра, отражающая место команды в турнирной таблице.

Таким образом, подводя итог можно следующее замечание:

Для получения адекватных представлений о влиянии показателей групповой интеграции на успешность игровых командных действий, не обходимо учитывать ее комплексный характер и выбирать методики, позволяющие оценивать такое ее виды, как (1) межличностное притяжение, основанное на деловом подходе, (2) межличностное притяжение, основанное на личной приязни к членам команды (эмоциональный подход), (3) групповая сплоченность, основанная на деловом подходе и (4) групповая сплоченность, основанная на личной приязни к членам команды.

Если основываться на обобщенных показателях индивидуальной подготовленности игроков и групповой сплоченности, то можно сделать вывод о сильном влиянии первых и слабом влиянии вторых на показатели

индивидуальных и групповых игровых действий. Однако, более тщательный анализ показывает, что разные виды групповой интеграции имеют разнонаправленную связь с результативностью индивидуальных и командных игровых действий.

Представления о противоречивых данных, касающихся взаимосвязи групповой интеграции (сплоченности) с результативностью командных действий (Кретти Б.Д., 1978; Параносич В., Лазаревич Л., 1977; Lenk H., 1969; Martens R., 1970), являются иллюзией, вызываемой разнонаправленным характером связи разных видов групповой интеграции с успешностью командных действий.

Виды групповой интеграции с успешностью командных действий.

Виды групповой интеграции, основанные на деловом подходе, имеют прямую связь, а основанные на личных симпатиях к партнерам – обратную связь с результативностью индивидуальных и командных игровых действий.

Командные взаимодействия, или координация совместных действий игроков для достижения цели, оказывают большее влияние на командные результаты, по сравнению с эффективностью индивидуальных игровых действий баскетболистов студенческих команд.

Литература

1. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте: Пер. с англ. Ханина Ю.Л. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
2. Параносич В., Лазаревич Л. Психодинамика спортивной группы (советы тренеру). Пер. с сербскохорв. В.М. Полиевктова. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 119 с.
3. Соколов Н.Г., Вавилов А.Л. Формирование командных взаимодействий и элементов интеграции баскетболистов/Научно-теоретический журнал Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта №10 (32). СПб., 2007, с. 78-80.
4. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
5. Яхонтов Е.Р. Шкала Сэндса // Спортивные игры. – 1977. - №5. – с. 32.
6. Carron A.V., Widmeyer W., Brawley L. The Development of an Instrument to Assess Cohesion in Sport Psychology. 1985. - №7. – 244-267 pp.
7. Lenk H., Top performance despite internal conflict: An antithesis to a functional proposition. In J.W. Loy & G.S. Kenyon (Eds.) Sport, culture and society: A reader on the sociology of sport. – New York: Macmillan, 1969. – pp. 224-235.
8. Martens R. Influence of Participation and Motivation on Success and Satisfaction in Team Performance. – “Research Quarterly”, 1970. - №4. – pp. 510-518.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, КАК СРЕДСТВО КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Н.Г. Соколов, кандидат педагогических наук, доцент

А.В. Гарцуев

В современной дошкольной педагогике, успешность формирования у детей 5–7 летнего возраста достаточного уровня «школьной зрелости» во многом обусловлена уровнем диагностики количественных и качественных показателей физического, психического и социального здоровья.

В настоящее время сложилась устойчивая система, позволяющая планомерно и целенаправленно исследовать различные составляющие здоровья ребёнка с помощью тестирования.

Так, изучение физического развития, осуществляется с помощью наружного осмотра, антропометрических измерений, антропометрических стандартов и антропометрических индексов.

Исследование функционального состояния детей – проводится с помощью различных функциональных проб, характеризующих функциональные возможности организма, с учётом исходных показателей ЧСС (частота сердечных сокращений), АД (артериальное давление), ЧД (частота дыхания).

Физическая подготовленность детей дошкольного возраста определяется тестами, показывающими уровень развития двигательных способностей и степень сформированности основных видов движений.

Уровень психического здоровья ребёнка определяется показателями развития познавательных психических процессов, а также показателями психического состояния и свойств личности.

Определение уровня социального здоровья происходит с помощью показателей развития коммуникативных свойств личности ребёнка, а также волевых качеств.

Однако, несмотря на то, что игра является основным видом витальной деятельности ребёнка, во всём многообразии средств контроля и оценки состояния здоровья дошкольников, игровым заданиям отводится ничтожно малое место.

В частности, по мнению С.В. Никольской, в процессе игровой деятельности удобнее всего определять лишь коммуникативные свойства личности ребёнка и уровень развития его волевых качеств.

В играх с преобладанием индивидуального качества действий можно оценить: желание участвовать в совместных играх; умение выполнять задание не мешая другим, соблюдать очередность; умение поступать справедливо в спорных ситуациях; умение соблюдать правила игры; умение прислушиваться к советам товарищей, воспринимать замечания, уступать требованиям сверстников; умение действовать одновременно со всеми участниками; умение оказывать посильную помощь сверстникам в игре;

умение организовывать знакомую подвижную игру с небольшой группой сверстников; умение радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей; умение проявлять дружеское отношение.

В играх соревновательного характера оценивается: умение выручать товарища в трудной ситуации; умение внимательно относиться к своим ошибкам, чтобы не мешать общему успеху; умение дать совет в вежливой форме; умение выполнять задания попарно; умение соревноваться группами; умение выполнять задания в эстафетном порядке. (С. В. Никольская, 2004).

К количественным показателям, характеризующим волевые качества, и определяемым с помощью игровых заданий относятся: общая длительность выполнения упражнений; общее количество движений на протяжении выполняемых заданий; изменение ЧСС при выполнении заданий – интенсивность выполненной физической работы.

Качественные показатели включают в себя: умение проявлять выдержку в спорных ситуациях; умение настойчиво преодолевать препятствия; умение основано выполнять правила и нормы поведения; умение действовать смело и решительно в трудных ситуациях, при выполнении сложных заданий с элементами риска; умение следовать хорошему примеру (Алябьева Н.В., 1998).

Поэтому, принимая во внимание всю важность игровой составляющей жизнедеятельности дошкольников, нами, в процессе многолетней практической работы с дошкольниками были разработаны инновационные подходы к методике диагностики и оценки состояния здоровья старших дошкольников.

Суть этих подходов заключается в использовании при исследовании основных составляющих физического, психического и социального здоровья, игровых заданий различной направленности и содержания.

Смысл инновационных подходов состоит в создании разноплановых двигательных и педагогических ситуаций, в процессе выхода из которых ребёнок демонстрирует своё функциональное состояние и физическую подготовленность.

Основными средствами диагностики функционального состояния, физической подготовленности, уровня психического здоровья и уровня социального здоровья детей являются игровые упражнения а также не командные, переходные, командные подвижные игры и игры – эстафеты.

Причём, под определением «игровые упражнения» следует понимать игровые задания, носящие достаточно кратковременный характер и не предполагающие чередования часто меняющихся разноплановых ситуаций и перехода игровых функций от одного игрока к другому.

Они, как показывает опыт, могут быть использованы как в комплексе с другими существующими тестами, так и в качестве отдельной системы тестирования.

Игровое упражнение «быстрый крокодил» (ползание на животе 2х6 м.):

Ход упражнения: участники приглашаются для выполнения по двое. Педагог объясняет им суть упражнения, используя образное сравнение ползания на животе с передвижениями крокодилов по суше. Затем, участники принимают исходное положение - лёжа на животе, и по сигналу педагога начинают ползти наперегонки до зрительного ориентира, и дотронувшись до него рукой, разворачиваются лежа на животе, и возвращаются обратно, к месту старта.

Оцениваемые позиции: - уровень развития координационных способностей (согласованность движений); - уровень развития скоростных способностей; - уровень развития скоростно-силовых способностей.

Критерии оценки: - время, затраченное участниками на преодоление расстояния до зрительного ориентира и обратно; - правильность выполнения ползания (без подъёма живота от пола).

Некомандная подвижная игра «Пятнашки мячом» (с бросками и ловлей мяча):

Ход игры: из числа детей назначается водящий. Он, взяв в руки мяч, занимает место в центре площадки. По первому сигналу педагога участники игры разбегаются по площадке. По второму сигналу – водящий, держа мяч в руках, начинает догонять участников, стараясь броском мяча с любого расстояния попасть в игроков. Участник, в которого водящий попадает мячом, на время выбывает из игры, выполняет заранее оговоренное задание (занимающее по времени не более 10 сек), а затем снова вступает в игру.

Оцениваемые позиции: - работоспособность; - уровень развития координационных способностей (телесная и предметная ловкость); - уровень развития скоростных способностей; - уровень развития сформированности навыков перемещений в пространстве с изменением направления и скорости (в зависимости от местонахождения мяча); - уровень развития двигательной активности; - уровень развития восприятия пространства и мышления; - уровень развития умения соблюдать правила игры

Критерии оценки: - количество игроков, выведенное водящим из игры за 2 минуты; - количество выходов из игры (для каждого не водящего игрока).

Переходная подвижная игра «Выбивало» (с бросками и ловлей мяча):

Ход игры: Из числа играющих назначаются двое водящих. Они располагаются на противоположных краях площадки, за линией. В руках одного из водящих мяч. Остальные играющие находятся между водящими, в пределах площадки. По сигналу педагога водящий бросает мяч в любого из игроков, находящихся в пределах площадки. Игрок, если в него попадает мяч после броска водящего, на время выбывает из игры, выполняет заранее оговоренное задание (занимающее по времени не более 10

сек), а затем снова вступает в игру. Второй водящий также осуществляет броски в игроков, ловя отскочивший от игроков мяч, либо мяч, перелетевший через площадку.

Оцениваемые позиции: - работоспособность; - уровень развития координационных способностей (телесная и предметная ловкость); - уровень развития скоростных способностей; - уровень развития сформированности навыков перемещений в пространстве с изменением направления и скорости (в зависимости от местонахождения мяча); - уровень развития двигательной активности; - уровень развития восприятия пространства и мышления; - уровень развития умения соблюдать правила игры

Критерии оценки: - количество игроков, выведенное водящим из игры за 2 минуты; - количество выходов из игры (для каждого не водящего игрока).

Командная подвижная игра «Перестрелка» (с перебрасыванием мяча):

Ход игры: участники игры разделяются на две команды. У каждого игрока команды в руках мяч. Площадка для игры делится на две половины. В качестве разделительной линии может быть использована веревка, сеть, скакалка и т.д. По сигналу педагога игроки обеих команд начинают перебрасывать мяч через разделительную линию, на другую половину площадки. После того как игрок перебросил мяч на другую половину площадки – он имеет право поймать только один мяч, прилетевший с другой половины площадки.

Оцениваемые позиции: - работоспособность; - уровень развития координационных способностей (телесная и предметная ловкость); - уровень развития сформированности навыков перемещений в пространстве в зависимости от местонахождения партнёров и мяча; - уровень развития двигательной активности; - уровень развития восприятия пространства и мышления; - уровень развития умения соблюдать правила игры

Критерии оценки: - количество мячей, переброшенное на другую половину площадки всей командой; - количество бросков мяча, выполненных каждым конкретным ребёнком.

Таким образом, как показывает многолетний опыт работы, приведенные выше средства могут служить для целенаправленной и всесторонней оценки и контроля различных составляющих состояния здоровья старших дошкольников.

Литература

1. Алябьева, Н.В. Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольника. - Мурманск: МГПИ, 1998.
2. Никольская, С. В. Формирование основ физической культуры детей дошкольного возраста. - СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004.

3. Филиппова, С.О. Педагогический и медицинский контроль в процессе занятий физическими упражнениями. - СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКУ СОГНУВШИХСЯ С ПОВОРОТОМ НА 360° В УПОР ЛЕЖА НА СОГНУТЫХ РУКАХ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

А.А. Сомкин, доктор педагогических наук, доцент

В настоящее время ведущие спортсмены мира и России демонстрируют в своих программах уникальные, технически сложные элементы. Для их освоения необходим высокий уровень технической и специальной физической подготовленности. Совершенствование технического мастерства перспективных юных спортсменов подразумевает овладение на уровне навыка рациональной, и в то же время прогрессивной, техникой выполнения основных базовых профилирующих упражнений, которые в силу своих свойств являются ключевыми для освоения большого числа родственных упражнений самой высокой сложности и дают наибольший методический эффект. К данной группе упражнений относится прыжок «пайк» (Pike) из группы «С» – прыжки и скачки (Jumps & Leaps). Основное двигательное действие, характеризующее название данного прыжка – это принятие положения согнувшись (ноги параллельно полу) в высшей точке вылета.

Анализ правил соревнований показал, что прыжки структурной группы «пайк» (согнувшись) постоянно изменяются как по количеству, так и по сложности. В первых правилах соревнований по спортивной аэробике Международной федерации гимнастики (FIG) 1994 – 1996 гг. присутствовал только один прыжок «пайк» с приземлением на две ноги (сложностью 0,2 балла). В следующие правила соревнований 1997 – 2000 гг. было включено уже четыре элемента данной структурной группы. Помимо выше названного, появились прыжки «пайк»: в упор лежа на согнутых руках (0,4 балла); то же с поворотом на 180° (0,5 балла) и 360° (0,6 балла). Наконец, в последних правилах соревнований 2005 – 2008 гг. присутствуют уже 19 элементов данной структурной группы. Самыми сложными из них являются – «пайк» с поворотом на 360°: в упор лежа ноги врозь на одной согнутой руке; в шпагаты (продольный или поперечный); в упор Венсон (сложностью 0,9 балла); наконец, «пайк» с поворотом на 720° в упор лежа на согнутых руках (сложностью 1,0 балла). Для этих сложнейших элементов профилирующим уже стал прыжок «пайк» с поворотом на 360° в упор лежа на согнутых руках (сложностью 0,7 балла), который еще несколько лет назад был одним из самых трудных в данной структурной группе.

Прыжок «пайк» с поворотом на 360° в упор лежа выполняется толчком двумя ногами. В фазе полета спортсмен выполняет сначала поворот на 180° в вертикальном положении, затем демонстрирует «складку» (положение согнувшись – ноги параллельно полу). После этого происходит разгибание туловища с поворотом на 180° и приземление в положение упора лежа на согнутых руках (push up). Изучение кинематических характеристик прыжков в спортивной аэробике, включающих позы в момент отрыва от опоры, в фазе полета и приземления, а также время полетной фазы, имеют большое значение, поскольку являются основным предметом судейской оценки техники исполнения композиции на соревнованиях.

При этом изучение спортивной техники, основанное на анализе выполнения «элитными» спортсменами, объясняется тем, что, во-первых, невозможно собрать статистически достоверный материал при изучении большого числа исполнителей и, во-вторых, техника атлетов самой высокой квалификации становится эталоном для остальных спортсменов (Hraski Z., 1993). Все действия спортсмена в воздухе при выполнении данного прыжка, а также других элементов с фазой полета в спортивной аэробике, полностью зависят от условий, созданных на опоре. Иными словами, все действия спортсмена на опоре подчинены задаче обеспечения возможности выполнения безопорного периода (Сучилин Н.Г., 1978; Коренберг В.Б., 1979; Солодяников В.А., 1981; Назаров В.Г., 1984).

В данном прыжке выделяются следующие периоды: 1-й опорный (отталкивание); безопорный (фаза полета); 2-й опорный (приземление). Анализировалась техника выполнения прыжка «пайк» с поворотом на 360° в упор лежа в исполнении мастера спорта, неоднократного чемпиона России Николаева Максима, как получившего наименьшие сбавки (из трех высококвалифицированных спортсменов) по результатам экспертной оценки (двух судей Международной категории). В связи с этим его кинематические параметры были приняты нами за модельные.

1-й период:

- общее время отталкивания 0,45 с
- время отталкивания из позы максимального подседания 0,25 с

Углы в суставах в позе максимального подседания:

- в голеностопном суставе 53°
- в коленном суставе 108°
- в тазобедренном суставе 100°
- в плечевом суставе 37°

Углы в основных суставах в момент отрыва от опоры:

- в голеностопном суставе 142°
- в коленном суставе 180°
- в тазобедренном суставе 168°

Безопорный период

- общее время полета 0,7 с

- время полета до принятия положения согнувшись (1-й поворот на 180°)	0,35 с
- время полета после принятия положения согнувшись (2-й поворот на 180° до касания опоры)	0,35 с
Основные углы в высшей точке вылета:	
- в тазобедренном суставе	32°
- между туловищем и осью ОУ	66°
- между ногами и осью ОХ	0°
- в плечевом суставе	140°
2-й опорный период:	
- время от касания опоры до принятия конечного положения (упор лежа на согнутых руках)	0,2 с
Углы в суставах в момент касания опоры:	
- в голеностопном суставе	82°
- в коленном суставе	180°
- в тазобедренном суставе	142°
- в локтевом суставе	103°
Углы в суставах в конечной позе (упор лежа на согнутых руках):	
- в голеностопном суставе	95°
- в коленном суставе	180°
- в тазобедренном суставе	180°
- в локтевом суставе	77°

Проведенный биомеханический анализ показал, что основными задачами при выполнении данного прыжка являются:

- способность сочетать в фазе полета поворот вокруг продольной оси тела с промежуточным принятием положения согнувшись и продолжением поворота после разгибания из этого положения;
- умение технически правильно принять положение упора лежа на согнутых руках, после предварительной фазы полета.

В связи с этим и была разработана методика обучения прыжку «пайк» с поворотом на 360° в упор лежа на согнутых руках.

1 этап. Освоение данного прыжка на батуте.

На этом этапе одновременно идет обучение двигательному действию в фазе полета на батуте и отработка приземления в упор лежа на согнутых руках на соревновательную площадку.

Последовательность усложняющихся заданий на батуте: прыжок в положение согнувшись (ноги параллельно полу) с разгибанием и падением на спину на сетку батута; прыжок с поворотом на 180° принятие положения согнувшись и разгибание в положение лежа на спине на батуте; прыжок с поворотом на 180° принятие положения согнувшись – разгибаясь поворот на 180° – падение на живот на сетку батута. Данная последо-

вательность заданий, при отсутствии батута, может выполняться на гимнастическом мате, положенном в поролоновую яму.

Параллельно на данном этапе проводится работа по обучению (1-я стадия) и совершенствованию (2-я стадия) приземления в упор лежа на согнутых руках.

1-я стадия: последовательно – падение: из стойки ноги врозь; из стойки ноги вместе – на горку матов; на 1 мат; на стандартную соревновательную площадку.

Последовательность заданий 2-й стадии:

1. Прыжок прогнувшись с приземлением в упор лежа на согнутых руках на гимнастический мат, затем на соревновательную площадку.

2. Прыжок с поворотом на 180° в то же приземление.

3. Прыжок с поворотом на 360° в то же приземление.

2 этап. Происходит соединение двигательных навыков, освоенных на первом этапе – выполнение двигательных действий при отталкивании, в фазе полета и при приземлении. Осуществляется освоение данного прыжка толчком от стандартного гимнастического мостика. Местом приземления является гимнастический мат. По мере освоения спортсмены переходят к выполнению прыжка на стандартной соревновательной площадке.

3 этап. Совершенствование прыжка путем выполнения его после разнообразных хореографических движений, присущих спортивной аэробике (в частности, базовых шагов аэробики). Данная методика обучения использовалась в подготовительном этапе и показала свою высокую эффективность.

Процесс обучения профилирующему прыжку «пайк» с поворотом на 360° и приземлением в упор лежа на согнутых руках занял у юниоров – членов молодежной сборной команды Санкт-Петербурга по спортивной аэробике от 6 до 8 недель.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОЦЕССА СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

В.Н. Станиславский

Как уже говорилось, понятие «толерантность» резко ворвавшись в информационное пространство, довольно длительное время находилось в поле зрения общественности. При этом оно рассматривалось лишь в этническом контексте. Объяснением этому послужили террористические акции, прокатившиеся по миру, в частности по России. И далее, целая волна преступлений, мотивом которых являлась расовая неприязнь. Именно вокруг этнических проблем сосредоточились все суждения о толерантности.

Подобное произошло по причине того, что в социологии проблематика толерантности развита слабо. Поэтому социологическое изучение данной категории, особенно её эмпирической составляющей, является актуальным.

Социологическая парадигма рассматривает толерантность как систему ценностей, норм и образцов поведения, объединенных вокруг готовности принять других, такими как они, есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия. В связи с этим, правомерно рассматривать толерантность как составляющую часть социализации, ведь люди, не обладают жизненными навыками от природы. Социальное взаимодействие является одним из основных, необходимых условий существования человека, то чему он должен научиться сам в процессе утверждения в обществе. Способность вести себя разумно в обществе, не употребляя насилия в конфликтных ситуациях, – это достижение которое не приходит естественным путем.

Одна из научных гипотез об историческом развитии личности принадлежит Э. Дюркгейму (1960). Излагая свою социологическую теорию о влиянии разделения труда на единство общества, Дюркгейм писал, что в обществе с неразвитым разделением труда единство, солидарность основываются на сходстве людей и на сильном унифицирующем давлении общности на индивида. Причем люди здесь выступают еще не как отдельные личности, а слиты с общностью.

Социализация, по мнению А.В. Партиной (1994) – одна из «вечных» проблем социальной философии. Развитие цивилизации в XX веке придало гуманистической проблематике в философском и общенаучном плане особую значимость. С начала века человеческая деятельность превратилась в фактор глобального масштаба. Если раньше преобладали замедленные социальные ритмы, была весьма редкой смена канонов жизни: одна социальная доминанта, раз и навсегда выработанная и утвердившаяся, могла действовать веками (например, в средние века даже война могла длиться 100 лет), - то XX столетие изобилует стольким количеством эпохальных событий, которых хватило бы на всю предшествующую историю. Такая спрессованность исторического времени, событийная насыщенность наводит на мысль, что человечество вступило в новую социально-ритмическую фазу, заставляющую вырабатывать новые концептуальные подходы к социализации человека.

Проблема социализации человека берёт своё начало в философских системах далёкого прошлого, но для создания комплексной теории о развитии человека в то время не было необходимых социально-экономических и теоретических предпосылок. Сам термин «социализация» появляется в конце XIX века в социологической литературе Европы и Америки (З. Фрейд, Ж. Пиаже, Л. Колберг, К. Гиллиган, Дж. Герберт Мид, Ч. Кули). Отечественная концепция социализации человека представлена рядом интересных точек зрения, в которых накоплен обширный

эмпирический и теоретический материал (Зобов Р.А., Лисовский В.Т., Ильенков Э.В., Выготский Л.С.).

В настоящий момент правомерно рассматривать различные подходы к изучению социализации человека, наличие которых обусловлено прежде всего её сложностью и многогранностью. В общем понимании социализация есть процесс, результатом которого является включение социального в структуру личности (Весна Е.Б. 1997). С момента рождения и до смерти человек включается в различные виды деятельности и всесторонне контактирует с окружающими его людьми и условиями. Он принимает определённые нормы поведения и согласно им действует сам (Cooley С.N., 1902).

В психологии понимание социализации как процесса обретения человеком своей сущности встречается довольно часто. Советская психология, трактует процесс социализации как синонимичный процессу становления личности. Так, например, Б.Г. Ананьев (1971) пишет: «В современной советской научной литературе всё большее распространение получает понятие социализации, относимое ко всем процессам формирования человека как личности ... Понятие социализации в таком толковании почти полностью идентифицируется с понятием социальной сущности человека и её осуществлением в цикле непрерывных преобразований статуса, ролей, ценностей, эталонов, норм поведения, установок и других социальных характеристик личности».

Действительно, данная трактовка характерна для отечественной психологии и сегодня. Так, например, И.С. Кон прямо определяет социализацию как «усвоение индивидом социального опыта, в ходе которого создаётся конкретная личность» (Кон И.С., 1987) . В настоящее время, данное понимание претерпевает кризис. Так, например, Г.М. Андреева, А.В. Брушлинский (1996) считают, что: «Если личности нет вне системы социальных связей, если она изначально социально детерминирована, то какой смысл говорить о вхождении её в систему социальных связей».

Вопрос выступает как неоднозначный в связи со следующими аспектами рассмотрения: сводима ли сущность человека к его социальной сущности, можно ли считать, что обретение социального личностного является обретением человеком человеческого? Здесь многое кроется в ответе на вопрос: человек и личность – синонимичные понятия или же это понятия, отражающие разные уровни, пласты анализа отдельной человеческой единицы. Как отмечает Г.М. Андреева (1996), в настоящее время, данные понятия недостаточно разведены.

Социализация, таким образом, в конечном счете, предполагает установление личностью субъективных отношений с социумом, имеющим конкретные формы и конкретные модификации. При этом специфика данного общества влияет на личность, отражается в ней, преломляясь через её особенности.

В истории психологии существует несколько трактовок процесса социализации:

- социализация как экстерииоризация (раскрытие изначальной сущности человека в социуме);
- социализация как гомонизация (приобретение сущности в социуме);
- социализация как адаптация (сопряжение сущностного и общественного);
- социализация как интернализация (овладение социальным, перенесение его в глубинные пласты личности).

Данный аспект анализа связан с пониманием сущности указанного процесса, которая интерпретируется по-разному. В понятии «социализация» заложено определённое измерение - личность и социальная среда (коллектив, общество, другие люди). Сущность процесса определяется из того, что, по мнению авторов, стоит за этими отношениями. Чаще всего процесс социализации понимается как процесс адаптации или приспособления. Эта трактовка наиболее ранняя.

По мнению В.Т. Лисовского (1996), главным качеством социализации является - социальная активность. Содержанием социализации является выработка соответствующих социальных позиций личности. Существуют, как минимум, три системы социализации. Первая, так называемая направленная социализация, создаётся социальной системой. Вторая – система «стихийной» социализации. Сюда относят обычно как всё то, что обобщают словом «улица» (детские и подростковые компании), так и влияние средств массовой информации, книг, искусства и т.д. И третья система – самовоспитание личности, её способность к принятию грамотных решений (Лисовский В.Т., 2000).

Социологи, психологи и педагоги выделяют социальные институты социализации (Комаров М.С., 1994) к которым принято относить различные социальные группы и организации, осуществляющие этот процесс. Среди них на первом месте стоит семья, затем дошкольные учреждения, школа, другие учебные организации, включая ВУЗы (1. Подтверждение этому мы получили в нашем исследовании – см. результаты исследования, 2. особенности влияния спорта на личность, также подтверждаются проведённым исследованием – см. результаты исследования). Сюда же следует отнести и средства массовой коммуникации, различные формальные и неформальные организации, в которых участвует подросток или юноша, Дж. Массионис (2004), называет их агентами социализации.

Если семья в значительной мере приобщает ребёнка к основным общечеловеческим ценностям, моральным и культурным стандартам поведения, то школа выполняет другие функции. Её главной задачей является развитие способностей, задатков, талантов юношества, воспитание личности и гражданина в соответствии с господствующей в стране моралью, культурными стандартами и ценностями. Как никогда велика роль

школы в наши дни, когда ускоряющейся процесс научно-технической революции предъявляет повышенные требования к интеллектуальной, духовной и профессиональной подготовке работников. На школу падает особая нагрузка ещё и в связи с тем, что сейчас неизменно возросли требования к поступающей в ВУЗ молодёжи, по этой причине начинает удлиняться период школьного образования до 11 - 12 лет.

Учась в школе, подросток не только овладевает общенаучными и гуманитарными знаниями, одновременно сам процесс обучения в школе с присущим ему режимом, дисциплиной, требованиями к поведению учащихся, кропотливая самостоятельная работа является весьма эффективной системой приобщения его к ролевым требованиям, ролевым ожиданиям, дополняемым системой санкций. Школа представляет особую формальную целевую организацию с присущей ей, как любой социальной системе подобного типа, чётко заявленной нормативной и социальной структурой, где главными являются позиции учителя и ученика. Правда, в отличие от других типов формальных организаций, вроде производства, своеобразие школы как учреждения образовательного, просветительского и, по сути своей, глубоко гуманистического органа, заключается в том, что ролевые отношения ученик-учитель отличаются большим своеобразием. Роль учителя не сводится к передаче знаний, он ещё и педагог, воспитатель, стремящийся привить учащемуся положительные нравственные качества. Поэтому сам учитель должен быть носителем лучших нравственных качеств, личностью с большой буквы.

Социализация является источником процесса индивидуализации и свободы. В ходе социализации, каждый человек развивает свою индивидуальность, способность независимо мыслить и действовать (Гидденс Э., 1991).

«Успех» или «неудача» социализации очень часто зависят от методов, применяемых для её осуществления. Бывает и так, что социализация терпит полное фиаско. Это особенно важно учитывать сейчас, когда изменения в экономической, социально-политической и культурной сферах происходят очень быстро, ломая привычные жизненные стереотипы, порождая психологическое состояние беспокойства и не уверенности в будущем. Особенно среди молодёжи, в этой связи необходимо постоянно оказывать помощь молодёжи в преодолении её духовной слабости, растерянности и неприкаянности. Это требует разработки программы социализации вступающих в жизнь молодых поколений, что немислимо без формирования вдохновляющего образа будущего, основанного на серьёзном анализе всего хода как современного, так и предшествующего исторического развития, отказа от грубой политической тенденциозности.

В.Т. Лисовский (2000), определял молодёжь как, важный субъект социальных перемен, огромная инновационная сила. И необходимо разумно использовать эту силу.

Социализацию нельзя сводить лишь к механическому «наложению на молодёжь» готовых социальных «форм», к простому взаимодействию или только к сумме внешних влияний макро- и микросреды. Это процесс целостного формирования, воспитания и становления молодёжи как особой социальной группы на основе того круга специфических общественных отношений, в которые она включается при помощи всех видов своей общественно значимой жизнедеятельности. Молодёжь не только и не столько объект воздействия со стороны общества и его социальных институтов, она – активный субъект социальной жизни. От её сознания и самосознания, собственной социальной активности во многом зависит конечный «результат» социализации – молодой человек как явление должен «состояться».

Социализация молодёжи осуществляется под общим воздействием социальных (прежде всего общемолодёжных) экономических, культурно-образовательных и демографических процессов, происходящих в обществе (Шамянов Р.М., 2000).

Расширение и углубление социализации индивида происходит в трёх основных сферах: деятельности, общения и самосознания (Краткий словарь по социологии, М., 1988, С. 318 - 319).

По мнению Нейла Смелзера, «агентами социализации являются институты, люди и социальные группы, которые способствуют социализации личности» (Смелзер Н., 1994).

На формирование личности молодого человека решающее влияние оказывают следующие факторы:

- целенаправленное воздействие общества на личность, т.е. воспитание в широком смысле слова;
- социальная среда, в которой человек постоянно находится, воспитывается и формируется;
- активность самой личности, её самостоятельность в отборе и усвоении знаний и их осмыслении;
- умение сопоставлять различные точки зрения, критически их оценивать;
- активное участие в практической, преобразовательной деятельности.

Социализация связывает разные поколения, через неё осуществляется передача социального и культурного опыта. Центральное звено социализации – значимая деятельность. И если её нет, энергия направляется на «дискоточно-потребительское» времяпровождение, на утверждение себя лишь в сфере развлечений.

Мировой опыт учит, что недостаточное внимание к вступающему в жизнь молодому поколению превращает его в мощный фактор дестабилизации общества. Социализация подрастающего поколения должна быть опережающей, учитывающей возможные в будущем изменения (В.Т. Лисовский, 2000).

Категория «толерантность» – обладает характеристиками ценностных ориентаций, которые формируются в процессе социализации личности, воспитания, образования, усвоения общественных ценностей, идеалов, верований, идеологии, социальных норм и обычаев, традиций и др. При выполнении различных социальных ролей в различных социальных группах ценностные ориентации играют определённую роль, так как они программируют, направляют и координируют поведение человека в данной ситуации (Соколов Э.В., 1972).

Таким образом, толерантность есть не только характеристика данного человека, но и специфическая технология взаимодействия людей, которая обеспечивает достижение целей через уравнивание интересов, убеждение сотрудничающих сторон в необходимости поиска взаимно приемлемого компромисса.

Толерантность можно рассматривать как характеристику любых социальных структур: отдельного человека, социальной группы, общественного института, общества в целом. Характеристику, фиксирующую специфическую ориентацию на разрешение конфликтных ситуаций возникающих в процессе взаимодействия с другими социальными структурами. Специфичность этой ориентации заключается в стремлении понять позицию другой стороны, объяснить ей свою позицию и в процессе диалога прийти к взаимоприемлемому компромиссному решению.

Можно выделить факторы, влияющие на параметры толерантности:

- Общая социальная ситуация, в которой живут люди (поскольку трудно быть толерантным, когда вокруг стрельба, угрозы и т.д.) Чем выше уровень общественного напряжения, тем выше агрессивность и нетерпимость людей.

- Ситуация в конкретном сообществе, членом которого является индивид.

- Специфический тип культуры межличностных и социальных отношений.

Таким образом, нам представляется, что толерантность является частью (результатом) социализации, и от того будет ли она успешной, зависит толерантность личности. В свою очередь, спорт (основанный на принципах fair play (честной игры)), являясь социальным институтом, может оказать существенное влияние на прохождение индивидом всех этапов социализации, а также на формирование толерантного мышления.

СВЯТАЯ–СВЯТЫХ – МЫШЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

В. Г. Стрелец, Заслуженный деятель науки РФ,
доктор биологических наук, профессор

Человеческий организм, как и всех животных и растений, как известно, состоит в основном на 70% из жидкостей, а жидкости, как известно, обладают свойствами жидких кристаллов, которые в свою очередь обладают свойствами фиксировать и хранить и запоминать любую информацию на сравнительно долгое время. Внутри каждого человека постоянно в течении всей его жизни бесконечно реализуются биохимические, биофизические, физиологические, биопсихофизические и другие, нам пока не известные, жизненноважные процессы. Как правило, эти процессы происходят на базе самовозбудимой, я бы даже сказал мыслящей жидкости, основой которой является морская вода, которая, в свою очередь несёт в себе всю таблицу элементов и микроэлементов нашей Вселенной. В настоящее время известно, что нет ни одного участка мозга, ни головного, ни спинного где хранилась бы оперативная память. Есть даже утверждение, что «Мозг – прибор ориентации нематериального сознания в материальной действительности» (Нюхтилин В. А., 2006). Там – же: «Пока наука не объяснит нам, как мозг порождает команды, каким образом он создаёт мысли и как перед этими мыслями он образует понятия?

Начнём с того что мозг человека, имеется в виду головной с его корой левым и правым полушариями. Мы выдвигаем нашу собственную версию. Мозг человека, как известно, представляет собой немислимо сложное переплетение нервов, нервных путей, и окончаний, переплетение их с кровеносными путями магистральями и капиллярами не считая ещё и лимфатической архисложной системой. Если все эти нити развернуть в длину, то земной шар можно обернуть ими не один раз. Но это ещё не всё мозг т. е. ЦНС постоянно плавает в особой церебральной жидкости которую, в своё время, называли ЛИКВОРОН, а я осмелился даже назвать её «мыслящей»?!

В своё время мне очень понравился организм человека, его отдельные органы и системы сравнивать с жизненными аккумуляторами где жидкость – это электролит, а нервы – это электроды. Тем не менее, каждый орган и система имеют отличающуюся от других, именно свою, жидкость специализирующуюся сугубо на решение своих задач, например: внутриутробная жидкость должна иметь всё необходимое (аминокислоты, ферменты, микроэлементы таблицы Менделеева и др.) для развития зародыша в утробе матери, а церебральная жидкость должна иметь всё для обеспечения главной задачи: мышления человека, для формирования его сознания; а жидкость сердечной сумки, должна иметь всё, для бесперебойной работы, всю жизнь – наше сердце и т. д. и т. д. Конечно, я имею ввиду, что в зависимости от функциональной жизненноважной задачи бу-

дет зависеть и сложность самой жидкости, её биохимический, биофизический, психофизический и физический состав.

Считаю, что природа наделила особой сложностью, в этом плане, внутриутробную жидкость у всех животных и человека. Но цереброспинальную жидкость она поставила вне конкурса. Потому, что она может быть только у человека мыслящего, что в корне отличает человека от животного. Если говорить о важности всех не названных систем жидкостей: плевральной, печени, почек, селезёнки и других, то все они работают синхронно в общей системе Человек и все они по-своему важны в этом случае – без одной из них человек жить не сможет. Но вес – не из главных, всё – же есть наиболее главный.

Следовательно, наиболее густым «Бульоном», имеющим в себе все необходимые соли, кислоты и микроэлементы Вселенной для создания и разрушения материи и превращении ее в дух, волну, в поле должна быть цереброспинальная жидкость. А дальше все как в аккумуляторе, в зависимости от силы зарядного тока, от внешней температуры, от механических воздействий, Броуновское движение или повышается или понижается. Необходимо помнить, что наибольшие резервуары этой жидкости находятся во всех извилинах и особенно в четырех желудочках, а больше всего в четвертом.

Здесь и происходит таинство Святая-святых, зарождение мысли, ее оформление до сознания, и, наконец, процесс мышления. Известно, что мысль сама собой у человека появиться не может, у него имеется пять основных органов чувств, шестое (а мы утверждаем, первое) чувство – костный лабиринт – обеспечивающий, микровибрационное осознание окружающего нас мира; и еще множество парных органов и сенсорных систем (о которых мы почти ничего не знаем), которые по своим каналам посылают в кору мозга вначале в левое, а потом совместно с правым полушарием происходит активная работа по завершению мысли сначала от Голограммы, а потом кристаллической решетки мысли, потом осмыслении ее с правым полушарием (эмоционально). Весь этот сложный процесс происходит на материальной основе. Как только мысль сформирована, она уже не материя: это волна, поле, дух!

Итак, человек мгновенно превратил материю в дух. Но это так нам кажется, что мгновенно, а на самом деле, этот процесс значительно сложнее.

В названном «бульоне» постоянно плавают ранее посланные голограммы; мыслей, понятий и даже идей, но это еще пока материальный мир, некоторые из них (голограмм) стали почти полными кристаллическими решетками и уже почти завершенными мыслями, но они пока еще не стали основой для сознания - это еще пока материя. Но вот мысль, наконец, созрела, она принята нашим сознанием, она уже не материя. Имеются сведения, что не все мысли могут быть только моими?! Известно, что наш мозг - как прибор ориентации. Нематериальное сознание в мате-

риальной действительности подтверждает это- это непрерывное 8-12 раз в секунду пробегание волны по всей его поверхности. Это очень похоже на сканер - прибор, следящий, не поступила ли какая-либо информация извне, в дополнение к той, что только что получена именно нами. Хочу поделиться с дорогими читателями, что подобным образом я сам получал своего рода подсказки при обдумывании сложных научных программ. Это выглядело как внезапное освещение, озарение, и я, наконец, принимал необходимое решение. Я объясняю этот феномен связью сознания с информационным полем нашей планеты, или Вселенной. Я осознанно не описываю роли самой ЦНС. Ее роль - ориентация нематериального сознания в материальной действительности.

Итак, «волшебство» мышления запущено, оно продолжается почти самостоятельно, без особых усилий от ЦНС, необходимо только следить, чтобы Броуновское движение продолжалось, а это зависит от повышения температуры жидкой кристаллической массы, в которой постоянно плавают зачатки мыслей в виде голограмм; или уже кристаллических решеток, но еще не совсем сформировавшихся мыслей. Кроме повышения температуры на активность Броуновского движения влияет и техническое воздействие на жидкий электролит путем микронов головы человека или поклонов молящихся, особенно земных, при этом мысли лучше совершенствуются и, как правило, проясняются. Таким образом, задача коры мозга не мешать им совершенствоваться, определить, какие мысли уже готовы быть принятыми в наше сознание, а каким еще необходимо время, чтобы они дошли до полной кондиции и были приняты сознанием. Пока мысли еще не приняты сознанием – это пока еще не дух, не волна, не поле, а всего лишь материальная основа нашей памяти, нашего сознания.

Очень важную роль в мышлении играет наш костный лабиринт – это своеобразный механизм, который играет особую роль в биорезонансном нановибрационном осознании окружающей нас действительности.

Литература

1. Бехтерева, Н. П. Есть ли Заполярье, 1995. - С. 3–9
2. Вилков И. П. Телопсихика человека. - СПб. изд. БПА, 1999. – 144 с.
3. Стрелец, В. Г. Человек и Вселенная. - СПб.: Изд. дом «Олимп», 2005. - 146 с.
4. Нюхтилин, В. А. Мелхисидек. - Книга 1. - МИР, СПб.: «Крылов» 2006. - 214 с.

ПРОБЛЕМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Ю.Н. Труфанов

Не возможно недооценивать важность основного положения стойки борца в спортивном поединке. Во всех видах единоборств, стойка и выбор захвата спортсмена является одним из главных факторов для достижения победы в поединке. Стойка определяется индивидуальными способностями спортсмена, присущими только ему. Рациональная стойка позволяет полноценно реализовать все индивидуальные способности спортсмена. Боксер правша, стоит в правосторонней стойке, его более сильная рука находится постоянно на боевом взводе, готовая в любой момент нанести сокрушающий удар. Боксер левша, стоит в левосторонней стойке и также готов реализовать мощь своей левой руки. В аналогичной стойке для реализации ударной мощи своих более сильных рук и ног стоят каратисты, кикбоксеры. И отличительная особенность в их стойке, правая или левая стойка соответствует полуобороту их туловища в сторону одноименной стойки. Полной противоположностью являются стойки в классической, вольной борьбе, самбо и дзюдо, где правосторонняя стойка отображается полуоборотом влево, а левосторонняя стойка полуоборотом вправо. Не будем вступать в дискуссию на тему разногласия названия и направленности стойки, а просто возьмем более вероятную версию, доминирующая часть тела (рука или нога, или все вместе) определяет название стойки. В фехтовании все ясно, правая стойка - правая рука в атаке, в классической и вольной борьбе частичная определенная ясность есть, основной захват за шею более сильной рукой, сдерживание проходов в туловище более сильной рукой, но перейдем к нашей основной цели, борьбе самбо и дзюдо, а еще точнее, к борьбе в одежде.

Перейдем к одному из видов борьбы в одежде, дзюдо.

Так называемая правая стойка дзюдоиста, когда физиологический правша стоит, развернувшись на 45° влево от фронтальной стойки не дает полноценно реализовать преимущество более сильной правой руки и ноги. При выполнении бросков (мы рассматриваем правостороннюю стойку), более сильные, правая рука и нога не всегда выполняют основную функцию и несут основную нагрузку в выполнении броска. А в броске через плечи (мельница) основную функцию несет левая рука, при подхвате опорная нога левая, при броске захватом руки под плечо основную роль играет захват кисти и тяга левой руки.

Не будем перечислять все приемы, в которых основная нагрузка ложится на левую руку и ногу, а констатируем факт, что есть броски, выполняемые из правой стойки в которых доминирует левая рука или нога, то есть левая сторона тела, которая и слабее, и менее координирована у

правшей, чем правая.

Вывод, физиологический правша, находясь в правосторонней стойке, не может реализовать превосходство своей правой стороны тела над левой в выполнении бросков из правой стойки.

В таком же положении находится физиологический левша, находящийся в левой стойке.

Мы часто видим, как физиологические правши борются в левой стойке и великолепно выполняют броски влево, и что самое интересное совершенно не могут бороться в правой стойке.

В ДЮСШОР по борьбе самбо и дзюдо в г. Набережные Челны еще в конце 80-х, начале 90-х, группа тренеров, работая бригадным методом, провела эксперимент.

В обучении новичков не делался акцент на правую или левую стойку, в группе физиологических правшей броски демонстрировались и в правую и в левую сторону, детям была предоставлена свобода выбора, в какую сторону они будут выполнять броски.

Те дети, которые выбрали левую сторону, быстрее осваивали технику бросков, уже с первых соревнований доминировали над другими и постоянно выигрывали практически все соревнования. Ленар Гайниев выиграл первенство СССР среди юношей, был призером первенств СССР среди молодежи по дзюдо; Сергей Алиханов выиграл первенство России среди молодежи, призер Европы среди молодежи, призер чемпионата России и абсолютный чемпион России по дзюдо, обладатель кубка Мира по самбо, неоднократный призер чемпионатов России, Европы и Мира по самбо; Наталья Ащеулова неоднократный призер первенств и чемпионатов России по дзюдо и самбо, неоднократный обладатель кубка России по самбо, победительница юношеских, молодежных первенств Европы и Мира по самбо, чемпионка Европы по самбо, чемпионка Европы по дзюдо среди полицейских. В дальнейшем наши выводы были подтверждены при работе со сборной командой России по дзюдо среди мастеров-ветеранов, где на первое место ставилась рациональная техника выполнения броска, где ценилось оптимальное соотношение силы и времени затраченное на весь поединок.

Предлагалось борцам поменять стойку с учетом их асимметрии. Правшей мы ставили в левостороннюю стойку и предлагали начинать тягу более сильной рукой, т.е. правой и выполнять бросок в левую сторону. Предлагался второй вариант для тех, кто не хотел уходить от своей привычной стойки, но при этом правая сторона у них также доминировала. Для этих борцов мы подбирали те приемы, где начало выведения из равновесия и последующий бросок начинался с наиболее сильной правой руки и ноги, тем самым снижали затраты сил и времени необходимые для броска. Таким образом применяя нашу методику Мастера-ветераны добивались побед на Чемпионатах Мира и Европы. И только однобокость борьбы в левую сторону, не дала многим дзюдоистам раскрыть весь свой

потенциал и добиться побед на более высоком уровне, чемпионатах Мира и олимпийских Играх, но это в первую очередь вина не спортсменов, а неопытность начинающих тренеров, которые слишком поздно попытались скорректировать этих дзюдоистов на некоторые броски в правую сторону. Наш эксперимент, позволяет делать определенные выводы.

Вывод таков, не факт, что правой надо ставить в правую стойку, а левой в левую. Скорее наоборот, при обучении новичков следует не обозначать конкретную стойку, левую, правую, фронтальную, а рекомендовать определенную стойку к определенному приему для максимальной реализации своих возможностей при выполнении атаки.

Не направленность стойки дзюдоиста определяет выбор проводимого приема, а сам прием определяет направленность стойки.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ САМБИСТОК 14-15 ЛЕТ

М.У. Ундаганов

Теоретический анализ и обобщение специальной литературы показали, что в практике подготовки борцов и, в частности, юных самбисток существуют значительные недостатки, усугубляющиеся слабым учетом со стороны тренеров специфических особенностей функционирования женского организма в экстремальных условиях спортивной деятельности. Такая практика, традиционно основанная на интуиции, опыте и мастерстве тренера, а также на существующих программах для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по видам борьбы, нацеливает юных спортсменов на максимально быстрый рост результатов путем чрезмерного увеличения средств специализированной направленности вместо оптимально организованной фундаментальной общей физической подготовки с акцентом на формирование навыков ведения противоборства.

Учитывая указанные обстоятельства, нами были разработаны два варианта экспериментальных программ физической и технико-тактической подготовки юных самбисток 14-15 лет. Эти варианты значительно отличались как от традиционной общепринятой методики подготовки названного контингента спортсменок, так и между собой. Базу для разработки экспериментальных программ составили следующие теоретические и методические концепции:

- неразрывность общей и специальной подготовки как одинаково необходимых аспектов учебно-тренировочного процесса, обеспечивающая достижение перспектив и конечных целей спорта в связи с необходимостью всестороннего развития спортсмена (Платонов В.Н., 1987);

- взаимообусловленность содержания общей и специальной подготовки, заключающаяся в том, что содержание специальной подготовки за-

висит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой, а содержание общей подготовки, в свою очередь, имеет существенные особенности в зависимости от спортивной специализации (Матвеев Л.П., 1991, 1999);

- необходимость соблюдения четко аргументированной меры соотношения между общей и специальной подготовкой в процессе спортивной тренировки в зависимости от специфики вида спорта, квалификации, возраста и пола спортсменов (Озолин Н.Г., 2002);

- необходимость некоторого преобладание объема средств общей подготовки над средствами специальной подготовки юных самбисток на этапе специализированной базовой подготовки;

- обязательная тщательная дифференцировка средств общей подготовки по их преимущественной направленности, объему и интенсивности;

- периодическая существенная динамика основных средств общей подготовки с учетом их характера и направленности;

- необходимость периодического тестирования параметров физической и технико-тактической подготовленности, а также учета спортивно-технических показателей и спортивных результатов юных самбисток, для последующего их сопоставления и внесения индивидуальных коррекций в соотношение объемов средств общей и специальной подготовки.

Системный учет указанных выше положений и обобщенный анализ мнений специалистов-практиков, сделанный на основе результатов анкетного опроса, позволили аргументировано разработать две экспериментальные программы, главная сущность которых представлена в таблице 1.

Анализ содержания таблицы 1 свидетельствует о том, что обе экспериментальные программы были рассчитаны на один годичный тренировочный цикл и включали в себя по три этапа, каждый из которых длился три месяца и заканчивался сопоставлением результатов тестирования физической и технико-тактической подготовленности, а также спортивно-технических показателей и спортивных результатов самбисток. Основными различиями между указанными программами являлись разные соотношения объема средств общей подготовки к объему средств специальной подготовки.

Так, в первой экспериментальной группе это соотношение составляло: на первом этапе – 60% : 40%, на втором этапе – 55% : 45%, на третьем – 50% : 50%. При этом направленность средств ОФП также претерпевала заметные изменения в соответствии с этапами эксперимента: если на первом его этапе 30% средств отводилось на развитие скоростно-силовых качеств дзюдоисток, 20% – на развитие координационных способностей и 10% – на развитие выносливости, то на втором этапе это соотношение составляло 25% : 20% : 10%, а на третьем этапе эксперимента – 20% : 15% : 15%. Иначе говоря, в первой части эксперимента превалировали средства скоростно-силовой подготовки для создания фундамента так называемого скоростно-силового потенциала (Федоров Л.П., 1987), а затем объемы

Таблица 5

Экспериментальные программы подготовки юных самбисток 14-15 лет
(объем средств тренировки в %)

Этапы и их предположительность	Средства тренировки	Экспериментальные группы	
		Первая	Вторая
1 этап (3 месяца)	ОФП	60 30 – скоростно-силовые качества 20 – координационные способности 10 - выносливость	65 30 – скоростно-силовые качества 20 - координационные способности 15 - выносливость
	СП	40	35
2 этап (3 месяца)	ОФП	55 25 – скоростно-силовые качества 20 – координационные способности 10 - выносливость	60 25 – скоростно-силовые качества 20 – координационные способности 15 - выносливость
	СП	45	40
3 этап (3 месяца)	ОФП	50 20– скоростно-силовые качества 15 – координационные способности 15 - выносливость	55 20 – скоростно-силовые качества 15 – координационные способности 20 - выносливость
	СП	50	45

средств на развитие различных физических качеств существенно выравнялись, не имея явного превосходства по отношению между собой.

Похожие соотношения средств подготовки с некоторым увеличением доли ОФП предусматривались и во второй экспериментальной группе: на первом этапе эксперимента соотношение объема средств общей подготовки к объему средств специальной подготовки составило в этой группе 65% : 35%, на втором этапе – 60% : 40%, на третьем – 55% : 45%. Преимущественная направленность средств ОФП распределялась следующим образом: на первом этапе эксперимента 30% средств отводилось на развитие координационных способностей и 15% – на совершенствование механизмов проявления выносливости; на втором этапе это соотношение составило 25% : 20% : 15%, на третьем этапе – 20% : 15% : 20%. Во второй экспериментальной группе также просматривается превосходство доли средств на развитие скоростно-силовых качеств в первой части эксперимента и заметное их снижение на третьем его этапе с одновременным существенным возрастанием доли средств на развитие выносливости самбисток. Такое построение учебно-тренировочного процесса женщин-спортсменок в рамках годичного цикла подготовки было рекомендовано известным отечественным теоретиком женского спорта Л.П. Федоровым (1987, 1994) и частично исследовано в работах В.Г. Манолаки (1990, 1993) и А.В. Иванова (1994, 1995). Кроме того, экспериментальная методика в более существенной мере по сравнению с традиционной способствует повышению эффекта реализации физических качеств в соответствии с возрастными особенностями развития моторики женского организма (Янкаускас Й.М., Логвинов Э.М., 1984).

Таким образом, обе разработанные экспериментальные программы подготовки юных самбисток, основанные на дифференцированном сочетании тренировочных средств общей и специальной направленности, имеют одинаковую продолжительность и число этапов. Вместе с тем, эти программы заметно различаются по соотношению средств общей и специальной подготовки, а также по объему средств преимущественной направленности на развитие различных качеств, составляющих в совокупности структуру физической подготовленности самбисток. Такое построение разработанных экспериментальных программ позволило охватить наиболее вероятные варианты целесообразных сочетаний различных средств подготовки юных дзюдоисток, причем для этого были учтены как рекомендации ведущих теоретиков спортивной тренировки, так и мнения тренеров высокой квалификации. Результаты апробации экспериментальных программ подготовки самбисток на этапе специализированной базовой подготовки показали их высокую эффективность в отношении достоверного прироста параметров физической подготовленности, технико-тактического мастерства и спортивных результатов.

АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ

И.Е. Устинов, кандидат педагогических наук

Увеличение количества специальностей, а также изменения, вносимые в государственные образовательные стандарты, ставят вопрос о группировке профессий для определения задач профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Одно из решений данной проблемы заключено в систематизации особенностей будущей профессиональной деятельности студентов одного факультета и формулирование единых педагогических задач ППФП.

Другой способ решения заключен в группировке способностей к профессиональной деятельности, исходя из тех требований, которые предъявляются в государственных образовательных стандартах (Бляхов В.В., Пустовой А.П. 2005). Таким образом, студенты, обучающиеся на различных факультетах, могут иметь одинаковые педагогические задачи профессиональной подготовки. Например, в Санкт-Петербургской государственном университете сервиса и экономики на различных факультетах обучаются студенты по специальностям:

061100 – Менеджмент организации;

350400 – Связи с общественностью;

061000 – Государственное и муниципальное управление.

Если планировать их профессиональную подготовку с учетом того, что после окончания вуза по этим специальностям студенты получают квалификацию «менеджер» и им необходимо будет общаться с большим количеством людей (коллегами, клиентами, подчиненными), то цель может звучать как «Формировать коммуникативные способности средствами физической культуры». После изучения условий, особенностей работы она может быть конкретизирована в системе общих задач.

Еще более дифференцировать задачи профессиональной подготовки можно при формировании готовности студентов не в целом к профессиональной деятельности, а к наиболее типичным (возможно «экстремальным») ситуациям из профессиональной деятельности. Такой подход используется в работах О.Н. Титоровой, А.Я. Слепнева, Г.М. Дворника, И.Е. Устинова.

Большие дискуссии в последнее время вызывает вопрос о дефиците времени, отведенном программой по физической культуре для вузов на профессионально-прикладную физическую подготовку. Возможности решения данной проблемы кроются в необходимости применения метода сопряженного решения задач общей и профессиональной физической подготовки (Моисеев Н.М. 1994).

Тогда на каждом учебном занятии можно ставить и решать задачи по развитию профессионально-важных качеств, умений, навыков, сооб-

щению теоретических сведений применяя средства из различных разделов общей физической подготовки, легкой атлетики, баскетбола, волейбола, гимнастики, широко применяя дополнительные средства: составление и проведение студентами комплексов физических упражнений, использование организаторских функций капитана команды, привлекая студентов к судейству подвижных, спортивных игр по упрощенным правилам.

Помимо урочных форм занятий профессионально-прикладной физической подготовкой широко можно использовать внеурочные. Участие студентов в спортивных соревнованиях, проводящихся в рамках Спартакиады учебного заведения позволяет не только совершенствовать профессионально-важные двигательные качества, но и формировать и выявлять степень развития волевых, психодинамических способностей в условиях конкурентной борьбы, эмоционального напряжения, больших физических напряжений.

Ряд программ формирования готовности к профессиональной деятельности составляются на основе процентного соотношения между базовыми и дополнительными видами спорта (Толстик С.К. 1992, Руденко Г.В. 1987).

Г.В. Руденко (1987) устанавливает следующее соотношение между базовыми и дополнительными видами спорта: бокс – 40%, легкая атлетика – 15%, тяжелая атлетика – 11 %, спортивные игры – 10%.

Другие авторы считают, что двигательные действия, применяемые в целях профессиональной подготовки, необходимо целенаправленно разрабатывать исходя из их «внутренней» физиологической структуры. В третьем случае при сопряженном совершенствовании двигательных и коммуникативных способностей средства необходимо подбирать с учетом воссоздания на занятиях физическими упражнениями атмосферы «реальной ситуации» профессиональной деятельности.

Вопрос о приоритете в прикладной физической подготовке будущего специалиста индивидуальных, либо коллективных форм занятий должен решаться в зависимости от поставленных педагогических задач и особенностей трудовой деятельности. Так например, если одна из педагогических задач заключается в формировании способности взаимодействовать в напряженной обстановке, то приоритетным направлением будет использование коллективных форм физических упражнений, если речь идет о формировании силы мышц рук для монтажников, то индивидуальные формы занятий (утренняя гимнастика, самостоятельные занятия в выходные дни) могут иметь решающее значение для достижения цели.

Профессионально-прикладная физическая подготовка на специальном учебном отделении (где обучаются лица с существенным ограничением двигательного режима) заключается в основном в сообщении теоретических сведений о возможности использования средств физической культуры в избранной будущей профессии, составлении и проведении комплексов физических упражнений для профилактики нежелательных по-

следствий будущей профессиональной деятельности. Практические занятия со студентами данной группы сводятся к занятиям лечебной физической культурой в соответствии с заболеванием. Студенты данной группы освобождаются от сдачи всех контрольных норм, в том числе и от норм профессионально-прикладной физической подготовки. Больше внимание на практических занятиях уделяется развитию общей выносливости, гибкости и подвижности, навыков расслабления, координационных способностей. Студентов данной группы можно вовлекать в организаторскую деятельность. Использовать их в качестве физоргов, помощников судей, активистов спортивного клуба, ведущих спортивно-концертных мероприятий.

При составлении программы педагогических воздействий профессионально-прикладного характера целесообразно применять комплексную трехуровневую систему педагогических воздействий.

Первый уровень должен быть связан с формированием мотивационных основ к совершенствованию профессионально-важных качеств и формированию профессионально-важных умений и навыков. Данный уровень связан с теоретической подготовкой, которая проходит в форме лекций, бесед, разъяснений, объяснений.

Второй уровень связан с совершенствованием профессионально-важных способностей. Речь идет, прежде всего, о развитии в практических занятиях по физической культуре общей выносливости (работоспособности) как общего фундамента для проявления таких профессионально-значимых способностей как внимание, оперативная память, мышление и т.д.

Третий уровень должен быть связан с моделированием характеристик профессиональных ситуаций наиболее значимых для профессиональной деятельности. Это могут быть взаимодействия, схватка работника МВД с преступником, общение преподавателя, социального работника, менеджера с клиентами, сослуживцами в конфликтной ситуации, поведение водителя в опасной дорожно-транспортной ситуации и т.д.

Программа педагогических воздействий должна предусматривать целевую установку, а также систему общих и частных задач, которые должны быть распределены в поурочном плане-графике в той последовательности, в которой они будут решаться на занятиях физическими упражнениями с прикладной направленностью.

Таким же образом поурочный план-график составляется и для других общих задач программы педагогических воздействий с целью профессиональной подготовки. Ниже или на отдельной странице должно быть дано описание частных задач с нумерацией. Например - Общая педагогическая задача – **совершенствовать вестибулярную устойчивость**. А частные педагогические задачи могут выглядеть следующим образом:

- 1) на ограниченной опоре;
- 2) при эмоциональном возбуждении;

- 3) с закрытыми глазами;
- 4) на фоне физического утомления;
- 5) после вестибулярной нагрузки.

До и после реализации программы педагогических воздействий необходимо оценивать степень развития профессионально-важных знаний, способностей, умений и навыков. Для каждой специальности или группы специальностей они должны быть определены конкретно. Однако мы рекомендуем для любой специальности оценивать общую выносливость по тесту Купера (дистанция пробегаемая за 12 минут), а также использовать различные формы анкетных методик для изучения личностных качеств студентов, а также для оценки мотивации к профессиональной деятельности.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

**А.В. Федорова
Н.И. Хотина**

Круговая тренировка получила широкое распространение в физическом воспитании и спортивной деятельности студентов, однако она заслуживает более пристального внимания практических работников, тщательного изучения и дальнейшей разработки.

Круговой метод (тренировка) – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы (Курамшин Ю.Ф., 2003).

Круговая тренировка позволяет решать ряд воспитательных задач. Прежде всего, она связана с формированием у студента нравственных качеств и навыков поведения, поскольку требует согласованности действий всех занимающихся, полного порядка и дисциплины.

Название такой тренировки – (круговая) - чисто условное. Способ передвижения по кругу – только внешний признак. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

Для проведения круговой тренировки заранее составляется комплекс упражнений, определяются места, на которых будут выполняться упражнения («станции»), подбирается необходимый спортивный инвентарь и приспособления (набивные мячи, гантели, скакалки и прочее), устанавливается система повышения нагрузки от занятия к занятию. Для

этого по ряду упражнений рекомендуется провести максимальный тест (определить максимально возможное количество повторений упражнения, максимальный вес отягощения, минимальное или максимальное время выполнения упражнения). Данные показатели являются исходными для выбора индивидуальной нагрузки.

Строгая индивидуальная дозировка нагрузки – весьма ценная черта круговой тренировки. В результате этого и у физически слабых и у сильных занимающихся создается представление о росте физической работоспособности по внешним количественным показателям выполняемой нагрузки (общему количеству повторений упражнения, времени прохождения круга и т.д.), поддерживается интерес к занятиям.

В комплексы круговой тренировки включают разнообразные физические упражнения: общеразвивающие и специальные, циклические и ациклические, с учетом переноса физических способностей и двигательных навыков. В комплекс, направленный на общефизическую подготовку, обычно включается 10-12 упражнений, а в комплекс со специальной направленностью – не более 6-8 упражнений.

Комплекс упражнений должен вписываться в определенную часть занятия или тренировки с учетом уровня физической и технической подготовленности группы, состояния здоровья, пола. Обычно круговая тренировка планируется в начале основной части занятия, реже в конце. Опыт показывает, что круговая тренировка в занятиях по физическому воспитанию хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике.

Степень и характер воздействия круговой тренировки зависят от следующих параметров: длительность и темп работы на станции, величина отягощения, количество подходов к станции, время и характер отдыха между подходами на станции и к станциям, количество проходимых станций или кругов, время отдыха между кругами. В зависимости от соотношения этих показателей изменяется метод выполнения упражнений в круговой тренировке и его преимущественная направленность. Так например, приседания с отягощением или без отягощения, в медленном или быстром темпе будут оказывать на занимающегося различное воздействие.

В теории физического воспитания выделяют следующие основные виды круговой тренировки: по методу непрерывного упражнения; по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха; по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (Матвеев Л.П., 1991). Эти методы используются в зависимости от уровня подготовки студентов.

Планируя количество повторений упражнения на каждой станции, интервалы отдыха и количество кругов, преподаватель имеет возможность регулировать моторную плотность занятия.

О непосредственном влиянии круговой тренировки на организм можно судить по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Для этого ЧСС

подсчитывают после завершения каждого круга и после круговой тренировки в целом. Рекомендуется фиксировать полученные данные.

Таким образом, отличительными чертами круговой тренировки, характеризующими ее как относительно самостоятельную организационно-методическую форму, являются:

- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- систематическое и постепенное повышение тренировочных требований;
- периодическая смена упражнений на станции;
- использование хорошо разученных упражнений;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ ТЕХНИКИ И ТЕХНОЛОГИЙ

С.Л. Черенкова, кандидат психологических наук, доцент

Прогресс во всех сферах человеческой деятельности определяется, прежде всего, качеством подготовки специалистов.

Постоянно изменяющаяся социальная ситуация усиливает потребность в гибкой, творческой личности, способной адекватно реагировать на происходящие изменения, готовой участвовать в инновационных процессах, способной адаптироваться к новым типам отношений, к самореализации себя в любых проблемных ситуациях.

Учет данных тенденций требует оптимизации системы высшего профессионального образования.

Стремление подготовить специалиста, соответствующего требованиям времени вынуждает представителей учебных заведений вносить в учебные планы и программы новейшие достижения из соответствующих отраслей науки, что приводит к увеличению учебных дисциплин и, соответственно, сроков обучения.

Сама по себе дифференциация наук, - объективный и прогрессивный процесс. Однако уже в настоящее время ощущается крайняя перегруженность студентов чрезмерным объемом даваемой им информации. Ведь очевидно, что в высшем учебном заведении всему научить невозможно.

Если при этом учесть, что объем информации удваивается каждые 6-8 лет, а значительная часть имеющейся информации за этот, период устаревает, то со всей очевидностью встает проблема её присвоения обучаемым за вполне определённые сроки обучения.

Одним из выходов в разрешении данного противоречия является сужение существующих профессий, деление их на более узкие специальности.

Современное разделение труда в области инженерной деятельности ведет, с одной стороны, к специализации инженеров, работающих преимущественно в сфере либо инженерных исследований, либо конструирования, либо организации производства и технологий изготовления технических систем.

Однако сужение профессий, появление всё более узких специальностей имеет в своей основе неразрешимое противоречие, так как, во-первых, не затрагивает фундаментальные аспекты науки, служащие основой для порождения более конкретных знаний, лежащих в основе формирования данной узкой специальности; во-вторых, чем уже специальность, тем специфичнее формируемые в ней профессиональные навыки и умения, следовательно, сфера их применения более ограничена; в третьих, чем уже, специфичнее перечень профессиональных умений и навыков, тем быстрее они устаревают и требуют своего переучивания. Поэтому тенденция к сужению сфер профессиональной деятельности не может решить возникшее противоречие и, в конечном счете, заводит в тупик процесс подготовки специалистов. О существующем положении дел в сфере подготовки специалистов весьма точно сказано Н.Г. Алексеевым и др.: «В связи с тем, что на протяжении жизни одного человека осуществляется несколько циклов различных технологических и информационных революций (так называемые «инновационные волны») возникает реальная опасность превращения человека в сменный материал технологий. Устаревшие технологии выбрасываются вместе с людьми. Опасность подобного отношения к человеку особенно велика в России. Закрытие шахт, конверсия, демобилизация военнослужащих приводит к тому, что не у дел оказываются гигантские массы людей» (1, с.37).

Данная проблема характерна для всех сфер высшего образования, но наиболее остро она стоит при подготовке специалистов, где требуются системные знания об изучаемом объекте.

Современный этап развития инженерной деятельности характеризуется системным подходом к решению сложных научно-технических задач, обращением ко всему комплексу социальных, гуманитарных, естественных и технических наук. Поэтому в настоящее время наряду с прогрессирующей дифференциацией инженерной деятельности по различным ее отраслям и видам, нарастает процесс ее интеграции. Например, строительство электростанций, химических заводов требует не просто учета «внешней» экологической обстановки, а формулировки экологических требований как исходных для проектирования. Все это выдвигает новые требования к подготовке специалиста.

Особое внимание должно уделяться формированию у студентов интегральных характеристик мышления и деятельности (аналитико-синтетические умения, рефлексивные умения, умение синтезировать разнородные знания для получения целостной картины мира профессии, умение видеть задачу в практическом контексте, системный подход в дея-

тельности и др.). Поэтому ориентация современного инженера только на естествознание, технические науки и математику, которая изначально формируется еще в вузе, не отвечает его подлинному месту в научно-техническом развитии современного общества.

Интегрированность в переводе с латинского означает целостность и онтологически предполагает объединение в целое ранее разрозненных частей. Процессы повышения интегрированности целостных систем предполагают увеличение количества взаимосвязей между её частями, повышение их интенсивности, в ходе которых уменьшается степень автономности её членов и повышается уровень её целостности. Понятие «интеграция» применительно к развитию науки является производным от онтологического его определения и означает синтез, объединение, обобщение знания в более компактные теории.

Суть интеграции состоит в том, что параллельно увеличению объёма информации за счёт дифференциации научных знаний, одновременно происходит их интеграция, синтез. Её содержание состоит в том, что многообразие фактического материала, который, предположим, занимает десять тысяч страниц текста, трансформируется в некоторую теорию, которая, излагается на пяти страницах. Данная теория позволяет рассматривать множество эмпирического материала как частные случаи вновь созданной теории. При этом выполняется дидактическая редукция научных знаний для учебных целей, осуществляется интеграция между основными теориями.

В отличие от научной информации, порождающей дифференциацией, интегративные информационные системы обладают отличительными качествами. Во-первых, чем интегративнее, синтетичнее информационная структура, тем дольше во времени она функционирует в общественном сознании; во-вторых, чем интегративнее информационная структура, тем шире её сфера применения; в третьих, интегративная система информации в виде соответствующих методов, адекватных познаваемому объекту, будучи своевременно освоена обучаемыми, становится основой их теоретического мышления, позволяющего творчески осваивать исследуемую область.

Развертывание автоматизации, кибернетизации производства в полной мере невозможно на основе традиционных механических, физико-химических принципов. Постепенно усиливается процесс глубокого втягивания человековедческих знаний в сферу технического прогресса. Сейчас чрезвычайно возросло значение дисциплин вероятностного цикла для современного инженера.

В целом интеграционные процессы, сопровождающие реформирование образования, имеют столь высокий потенциал, что могут претендовать на статус общедидактического направления. Это исходная позиция, соотносимая с новой гуманистической стратегией. Она позволяет студентам видеть инженерную профессию во всех ее взаимосвязях, формиро-

вать единую картину мира, человека и социума, системное профессиональное мышление. Кроме того, эта идея вписывается также в общемировые тенденции развития образования, решая проблему гуманитаризации и фундаментализации.

Учет данных тенденций обеспечивает адекватность системы образования современным требованиям.

Литература

Гусева, А.С., Деркач, А.А. Оптимизация гуманитарно-технологического развития госслужащих: теория, методология, практика (Монография). М.: Агентство «КванТ», 1997.

МАРКЕТИНГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ КАК ОБЪЕКТ УПРАВЛЕНИЯ

В.А. Чистяков, доктор педагогических наук, профессор

Г.З. Аронов, кандидат педагогических наук, доцент

Г.А. Пригода, кандидат педагогических наук

Маркетинговая деятельность предприятий сферы физкультурно-оздоровительных услуг направлена на обеспечение конкурентоспособности оказываемой услуги, а, следовательно, на обеспечение ее качества. Тогда управление маркетинговой деятельностью - есть обеспечение качества.

Сравнительно недавно появилась монография О.Н. Степановой (2003), посвященная маркетингу в сфере физкультурных услуг. При всей успешности этой монографии, она носит достаточно описательный характер и, поэтому не позволяет разработать технологию управления маркетингом предприятия сферы физкультурно-оздоровительных услуг. В рамках решения стоящей перед нами задачи – создание системы управления маркетингом, необходимо проведение исследований, базирующихся на строгих математических методах теории управления.

Современное управление качеством исходит из того, что деятельность по управлению качеством не может быть эффективной после того, как продукция произведена, эта деятельность должна осуществляться в ходе производства продукции. Важна также деятельность по обеспечению качества, которая предшествует процессу производства.

С другой стороны, качество услуги может быть оценено только после того, как эта услуга оказана.

Качество определяется действием многих случайных, местных и субъективных факторов. Для предупреждения влияния этих факторов на уровень качества необходима система управления качеством. При этом

нужны не отдельные разрозненные и эпизодические усилия, а совокупность мер постоянного воздействия на процесс создания продукта с целью поддержания соответствующего уровня качества.

Управление качеством неизбежно оперирует понятиями: система, среда, цель, программа и др.

Различают управляющую и управляемую системы. Управляемая система представлена различными уровнями управления организацией (фирмой и др. структурами). Управляющая система создает и обеспечивает менеджмент качества (Круглов М.Г., 1997).

Появление международных стандартов ИСО серии 9000 на системы качества явилось дальнейшим развитием теории и практики современного менеджмента качеством.

Система управления качеством продукции опирается на следующие взаимосвязанные категории управления: объект, цели, факторы, субъект, методы, функции, средства, принцип, вид, тип критериев и др.

Система управления качеством услуги включает следующие функции:

1. Функции стратегического, тактического и оперативного управления.
2. Функции принятия решений, управляющих воздействий, анализа и учета, информационно-контрольные.
3. Функции специализированные и общие для всех стадий жизненного цикла продукции.
4. Функции управления по научно-техническим, производственным, экономическим и социальным факторам и условиям.

Стратегические функции включают:

- прогнозирование и анализ базовых показателей качества;
- анализ достигнутых результатов качества существующих условий фирмы для оказания услуги;
- анализ информации о рекламациях;
- анализ информации о потребительском спросе.

Тактические функции:

- управление сферой производства;
- поддержание на уровне заданных показателей качества;
- взаимодействие с управляемыми объектами и внешней средой.

Система управления качеством услуги представляет собой совокупность управленческих органов и объектов управления, мероприятий, методов и средств, направленных на установление, обеспечение и поддержание высокого уровня качества. В этой связи, при проектировании и анализе систем управления, в том числе и системами управления маркетинговыми процессами, ведущую роль начинают играть методы моделирования таких систем. Так как учесть значительное количество параметров, влияющих на обеспечение качества систем управления можно только путем применения различных численных методов.

Имитационное моделирование (simulation) является одним из мощнейших методов анализа экономических систем. В общем случае, под имитацией понимают процесс проведения на ЭВМ экспериментов с математическими моделями сложных систем реального мира.

В настоящее время процессы принятия решения в социально-экономических отраслях деятельности человека опираются на достаточно большой арсенал экономико-математических методов (Кобелев Н.Б., 2000). Эти работы являются введением в экономико-математическое моделирование и могут служить учебно-практическим пособием по системному исследованию объектов имитационного моделирования сложных социальных и экономических систем (предприятий, банков, транспортных, добывающих и энергетических систем) и процессов принятия решений (политических, экономических, социальных, экологических).

Системное исследование всякой проблемы начинается с ее расширения до совокупности взаимосвязанных проблем, т.е. нахождения системы проблем, существенно связанных с исследуемой проблемой, без учета которых она не может быть решена (Моисеев Н.Н., 1981). Понятие системы давно стало привычным термином. Мы используем его всякий раз, когда необходимо описать какое-нибудь сложное явление или объект, обладающий многими составными частями различного назначения, связанными между собой общими законами функционирования (Кобелев Н.Б., 2000).

При экономико-математическом моделировании и моделировании социальных систем понятие системы дается в более формализованном виде, очищенном от содержательных характеристик элементов, отношений порядка и связей между ними.

Под структурой системы понимают способ ее существования, фиксирующий вполне определенные приоритеты и взаимосвязи ее элементов. Для каждой системы можно построить несколько типов структур.

После определения проблемы, полученной на этапе формирования системы, следующим по важности этапом анализа становится выявление целей.

Наиболее трудным и наиболее творческим этапом системного анализа является формирование альтернатив и поиск самой лучшей альтернативы в заданном множестве с помощью критериев. От критериев требуется как можно большее сходство с целями, чтобы оптимизация по критериям соответствовала максимальному приближению к цели.

Следующий этап — процесс создания модели реальной системы и проведение экспериментов на этой модели с целью понять поведение системы и оценить различные стратегии, обеспечивающие функционирование данной системы. В процессе исследований модель непрерывно корректируется и модифицируется, чтобы отображать только те аспекты, которые соответствуют задачам исследования.

Конечная цель системного анализа — изменение существующей ситуации в соответствии с поставленными целями. Поэтому окончательное

суждение о правильности и полезности системного анализа или о его не-правильности можно сделать на основании результатов его практического применения.

Под моделью понимается представление объекта, системы или какого-либо понятия в некоторой форме, отличной от формы их реального существования. Основоположителем имитационного динамического моделирования социально-экономических процессов и систем по праву считается Дж. Форрестер (1971). В дальнейшем технология Дж. Форрестера применялась и применяется при решении задач управления предприятием, отраслью и т.п. За тридцать лет, прошедших с момента создания имитационного динамического моделирования оно стало необходимым инструментом при анализе сложных систем.

Согласно определению Дж. Форрестера (1971): Имитационное моделирование – это процесс создания модели реальной системы и проведение экспериментов на этой модели с целью понять поведение этой системы и оценить различные стратегии, обеспечивающие ее функционирование. Процесс разработки имитационной модели включает в себя несколько этапов:

- определение проблемы;
- определение факторов, которые взаимодействуют при возникновении наблюдаемых симптомов;
- выявление причинно-следственных связей;
- формулировку общих правил, по возможности объясняющих, каким образом на основе имеющихся потоков информации
- построение математической модели, включающей правила принятия решений, источники информации и взаимодействие компонентов системы;
- проверка адекватности модели реальному объекту (в нашем случае системы управления маркетингом предприятия физкультурно-оздоровительных услуг);
- перестройку в рамках модели организационного взаимодействия и правил принятия решений (в нашем случае, определенных педагогических воздействий) для достижения желаемого результата.

Маркетинговое управление в сфере услуг разработано, на наш взгляд недостаточно. Это обстоятельство имеет объективные причины. В первую очередь, на наш взгляд, что качество услуги оценивает потребитель, тогда как в сфере промышленного производства, контроль качества осуществляется на стадии изготовления продукции. По определению (Котлер Ф., 1998):

Услуга — это любое мероприятие или выгода, которую одна сторона предлагает другой и которая неосязема и не приводит к завладению чем-либо.

Материальные услуги связаны с товаром в его материальном виде, тогда как нематериальные услуги не связаны с товаром. По Ф. Котлеру (1998) услуги имеют четыре основных качества:

- 1) неосвязаемость;
- 2) несохраняемость;
- 3) неотделимость от источника;
- 4) непостоянство качества.

Несмотря на быстрый прогресс бизнеса в сфере услуг, реальных, действующих моделей управления маркетингом в этой сфере до настоящего времени не создано, именно это и определило цель нашего исследования.

Целью исследования является теоретическое обоснование содержания и направленности управления маркетингом предприятия сферы физкультурно-оздоровительных услуг, методическая разработка модели системы управления маркетингом предприятия сферы услуг обеспечивающая повышение его конкурентоспособности, адекватной в рамках современного знания реальной системе. Анализ результатов моделирования и организация поэтапного внедрения в процесс управления маркетингом предприятия педагогических и экономических методов, основанных на финансово-экономической модели текущей деятельности предприятия, методиках и алгоритмах соответствующего программного обеспечения.

Технологии маркетинга универсальны для многих сфер человеческой деятельности, в частности, для сферы услуг, активно использующей в современных условиях развития общества экономические рычаги управления отраслью. В тоже время, отраслевая и профессиональная специфика деятельности предприятия накладывает свой отпечаток на технологию маркетинга, не меняя его сущности, она вносит и сохраняет специфичность поведения системы. В полной мере этим условиям отвечает логика сохранения архитектоники модели маркетинговой системы и законов взаимосвязей элементов, ее составляющих, с трансформацией этих элементов в характеристики, описывающие частную систему маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг.

Подобные соотношения категорий с элементами и характеристиками модели маркетинговой системы предприятия сферы физкультурно-оздоровительной услуг мы можем представить следующим образом (табл. 1.)

Рассматривая модель маркетинговой системы как базисную, сохраняя логику связей элементов ее составляющих, используя полученные приведенные соотношения элементов и характеристик - перейдем к построению формализованной модели маркетинговой системы физкультурно-оздоровительных услуг.

Адаптация обобщенной модели системы маркетинга услуг к частным специфическим условиям физкультурно-оздоровительных услуг, сохраняет основополагающие соотношения элементов и категорий и позволяет

получить условную модель системы управления маркетингом предприятия сферы физкультурно-оздоровительных услуг.

Таблица 1

Соотношение категорий модели системы управления маркетингом предприятия сферы физкультурно-оздоровительных услуг

Элементы и характеристики модели маркетинговой системы услуг	Элементы и характеристики физкультурно-оздоровительной деятельности в рыночных условиях
Фактор внешней среды	Потребность общества в здоровом образе жизни
Нужда	Необходимость получения клиентом физкультурно-оздоровительных услуг
Потребность	Необходимость (потребность) в физкультурно-оздоровительных услугах
Спрос	Востребование (покупка) физкультурно-оздоровительных услуг
Предложение	Комплекс, предоставляемых физкультурно-оздоровительных услуг
Деятельность	Виды физкультурно-оздоровительных услуг
Квалификация	Уровень профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей
Потребитель	Клиент
Производитель	Предприятие сферы физкультурно-оздоровительных услуг
Сделка	Целевая функция взаимоотношения фирмы и клиента (цель)
Услуга	физкультурно-оздоровительная услуга
Стандарт	Оказание услуг без рекламаций клиента
Стоимость услуги	Стоимость физкультурно-оздоровительной услуги
Случай обслуживания	Оказание физкультурно-оздоровительной услуги
Эффективность	Результат достижения цели

Предложенный методологический подход нахождения соответствия между фундаментальными элементами концептуальной модели системы маркетинга и элементами, характеризующими конкретную социально - экономическую структуру, функционирующую в поле рыночных отношений, позволяет в прикладном плане реализовать вскрытые закономерности

системного взаимодействия этих элементов, которыми определена частная маркетинговая структура.

Изучение и анализ функциональной зависимости элементов, полученной модели системы управления маркетингом предприятия сферы физкультурно-оздоровительных услуг, позволяет выделить в ней характерные уровни и описать специфичность взаимодействия ее составляющих и, тем самым создать необходимую базу для организации обеспечения качества управления маркетинговой системы.

Построение финансовых потоков зависит от принятой в данном предприятии системы бухгалтерского учета:

- стандартный бухгалтерский учет;
- упрощенная схема;
- вмененный доход.

Учитывая, что экономический анализ не является целью нашего исследования, остановимся только на вычислении дохода от конкретной деятельности. Как известно, доход представляет собой разность между выручкой и затратами.

В выручку входят поступления занимающихся от оплаты физкультурно-оздоровительных услуг, а затраты образуют: аренда спортивного зала, зарплата, покупка спортивного инвентаря и оборудования, обязательные платежи в бюджет и т.д.

Доход является целевой функцией маркетинговой системы, и решение задачи прогноза будет состоять в максимизации этой функции или, хотя бы в поддержании ее на заданном уровне.

Обеспечение качества управления маркетингом (разработка конкурентоспособной системы управления) предполагает выработку таких управленческих решений в сфере маркетинга, которые обеспечили бы успешность деятельности фирмы в выбранном сегменте рынка. Применение процессного управления к этой задаче предполагает проведение серии компьютерных экспериментов с целью определения оптимального решения, дающего требуемый результат – максимизация прибыли. Для этого необходимо проведение структурирования системы маркетинга, причем логика структурирования предполагает учет по возможности большего числа факторов, влияющих на конкурентоспособность фирмы и, что подразумевает под собой, наличие достаточной гибкости при обеспечении качества управления маркетинговой системой.

Возникновение тех или иных потребностей клиента в оказании ему физкультурно-оздоровительных услуг связано:

- с конкретным желанием улучшить состояние здоровья;
- платежеспособностью;
- наличием свободного времени.

Именно в соответствии с проблемами в состоянии здоровья складывается необходимость клиентов в потребности получения физкультурно-оздоровительных услуг.

Блоки, характеризующие маркетинговую систему предприятия сферы физкультурно-оздоровительных услуг, представлены в таблице 2.

Логично предположить, что отсутствие проблем со здоровьем и самочувствием у клиента определяют в большинстве случаев (учитывая менталитет жителей России) отсутствие потребностей в физкультурно-оздоровительных услугах. Таким образом, проблема у заказчика как элемент маркетинговой системы является одним из определяющих, входных параметром.

Таблица 2

Блоки, характеризующие маркетинговую систему

Наименование блока	Описание блока
Нужда	Состояние здоровья и самочувствие клиента
Потребность	Потребность в физкультурно-оздоровительной услуге
Предложение	Состав физкультурно-оздоровительных услуг
Платежеспособность	Платежеспособность клиента
Цель	Физкультурно-оздоровительное обслуживание
Квалификация	Качество оказываемой услуги
Спрос	Спрос на рынке физкультурно-оздоровительных услуг
Деятельность	Оказание услуги
Удовлетворение	Результат оказания физкультурно-оздоровительной услуги

Результативность функционирования маркетинговой системы физкультурно-оздоровительных услуг оценивается по конкретным характеристикам случая обслуживания, соответствующих процедур и соответствующей деятельности (единиц труда тренеров).

Случай обслуживания в блоке удовлетворения потребностей и спроса характеризует деятельность фирмы в форме конкретных единиц труда тренеров, а соответствующие формализованные единицы деятельности характеризуют конкретную процедуру, в свою очередь, соответствует случаю обслуживания.

Основополагающими моментами процесса моделирования является:

- с одной стороны, правильная постановка задачи, в прикладном понимании - создание агрегатов взаимосвязей элементов в рамках достаточности и логической возможности;
- с другой, степень доверия, понимание и трактовка получаемых результатов.

Принципиальным и спорным вопросом при построении агрегатных моделей является описание логических характеристик элементов марке-

тинговой системы услуг, адаптация их к математическим понятиям элементов модели и построение системы взаимосвязей этих элементов.

Различные модели эффективного управления, что бы ни говорили их авторы, предназначены, собственно говоря, для определенного круга задач. И выбирать модель следует исходя из понимания той конкретной задачи, которая стоит перед нами.

В этой связи проведенное нами структурирование и алгоритмизация системы управления маркетингом предприятия сферы услуг нуждаются в конкретном наполнении. Для решения этой задачи нами для определенности было выбрано реально существующее предприятие сферы физкультурно-оздоровительных услуг. Нетрудно видеть, что алгоритм конкретизации модели останется прежним и для других предприятий сферы услуг. В этом на наш взгляд состоит определенная универсальность предложенной схемы структурирования и алгоритмизации системы маркетинга.

Литература

1. Кобелев, Н.Б. Практика применения экономико-математических методов и моделей : учеб.-практ. пособие / Н.Б. Кобелев. – М. : ЗАО «Финстатинформ», 2000. – 246 с.
2. Котлер, Ф. Маркетинг : гостеприимство и туризм : учеб. для вузов / Ф. Котлер, Дж. Боуэн, Дж. Мейкенз ; пер. с англ. ; под ред. Р.Б. Ноздревой. – М. : ЮНИТИ, 1998. – 787 с.
3. Ляпунов, А.А. О некоторых общих вопросах кибернетики / А.А. Ляпунов // Проблемы кибернетики. Вып. 1. – М. : Физматгиз, 1958. – С. 5-22
4. Менеджмент систем качества : учеб. пособие / М. Г. Круглов, С.К. Сергеев, В.А. Такташов [и др.]. – М. : ИПК Издательство стандартов, 1997. – 368 с.
5. Моисеев, Н.Н. Математические задачи системного анализа / Н.Н. Моисеев. – М. : Наука, 1981. – 488 с.
6. Степанова, О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта / О.Н. Степанова. – М. : Прометей, 2003. – 280 с.
7. Форрестер, Дж. Основы кибернетики предприятия / Дж. Форрестер. – М. : Прогресс, 1971. – 340 с.

МОТИВАЦИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ У СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

С.Н. Шихвердиев, кандидат педагогических наук, доцент

Вид спорта, которым занимается спортсмен, накладывает существенный отпечаток на его личность (Горбунов Г.Д., 1986; Стамбулова Н.Б., 1999; Пуни А.Ц., 1980). Но спортивная специализация также может влиять и на мотивацию спортивной деятельности, а также удовлетворенность ею у спортсменов. Это важно, поскольку мотивация является фундаментальным фактором, детерминирующим активность личности (Ильин Е.П., 2000; Рубинштейн С.Л., 2000). В связи с этим, в целях практической деятельности по психологическому сопровождению спортивной карьеры, необходимо изучать мотивацию занятий спортом и удовлетворенность данным видом деятельности у спортсменов разных специализаций. Единоборства принадлежат к числу наиболее популярным и динамично развивающихся видов спорта, требующих к себе самого пристального внимания.

Мотивация спортсменов на заключительном этапе спортивной карьеры имеет важное значение, поскольку помогает не только поддерживать спортивные результаты на стабильно высоком уровне, но и способствовать наиболее эффективной адаптации борцов к жизни после спорта, так как наибольшие перестройки в этот период наблюдаются именно в мотивационной сфере личности.

С целью проверки высказанной гипотезы из занимающихся спортом студентов были сформированы 4 группы испытуемых по виду спорта: циклические (легкая атлетика, плавание, лыжный, конькобежный спорт), художественные (фигурное катание, спортивные танцы, художественная гимнастика), игровые (футбол, гандбол, хоккей) виды и спортивные единоборства (классическая, вольная борьба, бокс), в каждой по 20 человек. Результаты каждой из групп были подвергнуты сравнительному анализу с результатами трех остальных групп в совокупности.

Использовались методики изучения: мотивации спортивной деятельности и удовлетворенности ею Г.В. Лозовой (2000). Максимальный балл по всем показателям составляет 20.

Хотя достоверные различия и не были обнаружены, все же полученные результаты дают возможность отметить существование некоторых различий между студентами, занимающимися различными группами видов спорта, хотя бы и на уровне тенденции.

Установлено, что занимающиеся спортивными единоборствами студенты, хотя и находятся на «финише спортивной карьеры», но, тем не менее, характеризуются достаточно высокой мотивацией спортивной деятельности. По сравнению с другими специализациями, у них обнаружены

более высокие значения:

- мотивации достижения высоких спортивных результатов – 14,55 баллов (у циклических – 13,92, художественных – 13,32, игровых – 14,02 баллов);

- мотивации долженствования, то есть, занятия спортом, потому что «так надо» - 15,81 баллов (циклические – 13,56; художественные – 13,72; игровые – 12,93 балла);

- общая спортивная мотивация (интегральный показатель) – 15,69 баллов (циклические – 13,5; художественные – 14,79; игровые – 14,95 баллов).

Следует отметить, что даже на заключительном этапе спортивной карьеры единоборцев отличает высокий уровень спортивной мотивации.

Иерархия мотивов спортивной деятельности у занимающихся спортивными единоборствами выглядит следующим образом:

- 1 – мотивация самосовершенствования средствами спорта (17,25 балла);

- 2 – мотивация общения в спорте (16,49 баллов);

- 3 – мотивация исполнения долга перед значимыми другими (тренером) посредством занятий спортом (15,81 балла);

- 4 – мотивация достижения высоких спортивных результатов (14,55 баллов);

- 5 – мотивация материального вознаграждения за занятия спортом (13,78 баллов).

Такая иерархия мотивов характерна и весьма логична для этапа окончания спортивной карьеры, отражает объективные реалии и является достаточно адекватной. Спортсмены осознают, что «вершины» остались позади и переориентируются на другие функции спорта.

Что касается характеристик удовлетворенности спортивной деятельностью, у спортсменов-единоборцев оказываются выше значения удовлетворенности достигнутыми спортивными результатами – 11,79 баллов (циклические – 11,04; художественные – 11,15; игровые – 10,71 баллов). Следовательно, в данной спортивной специализации чаще встречаются спортсмены, реализовавшие свои цели.

В то же время, для единоборцев характерны более низкие значения:

- удовлетворенности самим процессом занятий спортом – 14,31 баллов (циклические – 14,85; художественные – 15,58; игровые – 15,28 баллов);

- удовлетворенности степенью самосовершенствования посредством занятий спортом – 14,52 балла (циклические – 15,3; художественные – 16,82; игровые 15,11 баллов);

- удовлетворенности общением в спорте – 14,55 баллов (циклические – 14,82; художественные – 16,3; игровые – 15,7 балла);

- удовлетворенность материальным вознаграждением за занятия спортом – 10,55 балла (циклические – 10,71; художественные – 11,8; игро-

вые – 10,98 баллов);

- общая удовлетворенность спортивной деятельностью – 13, 15 баллов (циклические – 13,25; художественные – 14,3; игровые – 13,29 баллов).

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют, что спортсмены, занимающиеся спортивными единоборствами, в гораздо меньшей степени удовлетворены занятиями спортом, чем другие спортсмены. Это является достаточно большой проблемой, требующей самого пристального внимания со стороны спортивных психологов.

Иерархия показателей удовлетворенности спортом у спортсменов-единоборцев выглядит следующим образом:

1 – удовлетворенность общением в спорте (14,59 балла);

2 – удовлетворенность самосовершенствованием посредством спорта (14,52 балла);

3 – удовлетворенность процессом занятий спортом (14,31 балла);

4 – удовлетворенность исполнением своего долга посредством занятий спортом (13,59 балла);

5 – удовлетворенность спортивными результатами (11,72 балла).

Таким образом, занятия единоборствами способствуют низкой удовлетворенности спортивными результатами у спортсменов, находящихся на заключительном этапе спортивной карьеры. Одно из наиболее вероятных объяснений этому – тот факт, что спортсмены данной специализации отличаются более высокими значениями мотивации спортивной деятельности. Большой разрыв между желаниями и возможностями спортсмена, объективной реальностью, возможно, и является причиной их неудовлетворенности.

Следовательно, спортсмены-единоборцы на заключительном этапе спортивной карьеры нуждаются в проведении психокоррекционных мероприятий, целью которых является снижение спортивной мотивации и повышение уровня удовлетворенности спортивной деятельностью.

ОСНОВНЫЕ ТРУДНОСТИ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

С.Н. Шихвердиев, кандидат педагогических наук, доцент

Завершение спортивной карьеры является довольно трудным периодом в жизни спортсмена. Некоторые исследователи (например, Стамбулова Н.Б., 1999) квалифицируют его как своеобразный кризис в профессиональном и личностном плане. Автор полагает, что кризис завершения спортивной карьеры и перехода к другой карьере связан с коренным изменением места спорта в жизни человека и влечет за собой необходимость перестройки образа «Я» и осознания ценности своей личности вне социальной роли спортсмена.

Анкетирование спортсменов различных специализаций (в том числе и спортивных единоборств) показало, что для большинства из них этот период был весьма болезненным. Всего в исследовании приняли участие 82 спортсмена (45 мужчин и 37 женщин), с различным спортивным стажем и уровнем спортивной квалификации.

Многие спортсмены отмечают такие проблемы, как:

- негативные эмоциональные состояния (стресс или депрессия) той или иной степени тяжести – 62,8%;
- «ломка» старого образа жизни, необходимость приспособливаться новым условиям, поиска «своего места в жизни» - 72,7%;
- необходимость пересмотра системы жизненных целей и ценностей – 52,0%.

Кроме того, результаты анкетирования спортсменов позволили установить следующие факты.

Острота переживания данного периода как кризиса находится в связи с уровнем спортивного мастерства спортсмена. Высококвалифицированные спортсмены переживают его более тяжело, что вызвано разницей статуса спортсмена в спортивном мире и обычной жизни («звезда» в спорте становится обычным человеком, его достижения и привилегии для прочих мало значимы, а отставание в профессиональном самоопределении от сверстников довольно значительно).

Спортсмены с большим стажем спортивной деятельности также острее переживают завершение спортивной карьеры, что вызвано тем, что спорт давно стал самой существенной частью образа жизни и человек не мыслит себя вне его.

Мужчины переживают кризис окончания спортивной карьеры острее, чем женщины. Возможно, это связано с тем, что их отличает более высокая нацеленность на достижения. К тому же, спортсменки чаще «переключаются» на проблему создания семьи.

Кризис переживается острее, если его окончание было неожиданным для спортсмена (например, вследствие травмы или болезни).

Не обнаружено связей остроты переживания кризиса спортивной карьеры и спортивной специализации спортсменов. В различных видах спорта спортсмены переживают его примерно одинаково.

Н.Б. Стамбулова (1999) отмечала, что, к сожалению, далеко не всем спортсменам удается успешно 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.

Результаты опроса спортсменов показывают, что большинство из них (57,4%) нуждается в специальной подготовке к завершению спортивной карьеры. Основным ее элементом должна стать психологическая подготовка спортсменов.

Основными ориентирами для построения нового образа жизни вне

спорта являются следующие направления:

- помощь в профессиональном самоопределении, планировании новой профессиональной карьеры и профессиональной подготовки;
- помощь в создании собственной семьи или поддержание ее в новых условиях;
- построение новой системы увлечений и интересов;
- расширение круга общения;
- помощь в решении индивидуальных психологических проблем, связанных с уходом из спорта.

Разработка технологии решения вышеуказанных задач является достаточно востребованной со стороны, как спортсменов, так и общества в целом, что обуславливает ее высокую актуальность и практическую значимость.

**Е.В. Утишева, зав. кафедрой философии и социологии
СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта,
доктор педагогических наук, доцент**

ОБЗОР КОНФЕРЕНЦИИ «ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ В СОЦИОЛОГИИ И ФИЛОСОФИИ СПОРТА»

Секция «Термины и понятия в социологии и философии спорта» состоялась в рамках Первого международного научного конгресса «Термины и понятия в сфере физической культуры», посвященного 110-летию Санкт-Петербургского государственного университета физической культуры им. П. Ф. Лесгафта (21 декабря 2006 г., на факультете экономики управления и права Санкт-Петербургского государственного университета физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, председатели: К. Коханович, Г. Н. Пономарев, Е. В. Утишева).

Инициатива включения в работу конгресса секции «Термины и понятия в сфере философии и социологии спорта» принадлежала кафедре философии и социологии СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта и была поддержана руководством университета.

В работе секции приняли участие тридцать человек из шести городов: из Самары, Ростова-на-Дону, Ставрополя, Москвы, Белгорода и Санкт-Петербурга. Среди участников были студенты, аспиранты, преподаватели, доценты, преимущественно – профессора российских вузов. Представленные на конференцию темы и тезисы докладов отличались большим разнообразием и высоким профессиональным уровнем.

В работе секции определилось три основных направления. Первое направление – термины и понятия в области физической культуры (культурологический аспект) Второе направление – термины и понятия в области рекреационных технологий (социологический аспект) Третье направление – и термины и понятия в философии спорта.

В первых выступлениях докладчиков были представлены для обсуждения культурологические категории, принятые среди специалистов, работающих в области физического воспитания, образования и спорта и имеющие дискуссионный характер – «физическое образование», «физкультурное образование», «физическая культура», «спорт», «спортивная культура», «спортивная субкультура». По данному направлению с установочным докладом выступил профессор Санкт-Петербургского политехнического университета, доктор биологических наук Д.Н. Давиденко.

Профессор Д.Н. Давиденко в качестве основной темы доклада изложил свою точку зрения на дискуссию среди специалистов в области физической культуры и спорта об употреблении понятий «физическое образование» и «физкультурное образование». «...Некоторых специалистов смущает благозвучность понятия «физкультурное образование», и, прежде

всего, слово «физкультурный». Однако, по мнению специалистов в области русского языка, употребление терминологического понятия «физкультурное образование» является вполне корректным и допустимым с точки зрения действующих норм русского языка... Весьма странным являются названия вузовских кафедр, обеспечивающих прохождение студентами курса учебной дисциплины «Физическая культура». В подавляющем большинстве кафедры имеют название «Кафедра физического воспитания», в ряде случаев – «Кафедра физического воспитания и спорта» или «Кафедра физической культуры и спорта». «Приведя название кафедры в соответствие с наименованием учебной дисциплины, кафедра будет рассматриваться как особая образовательная культурологическая кафедра (в соответствии с Государственным образовательным стандартом), а не как лишь кафедра физической подготовки (физического воспитания)...».

После выступления Д.Н. Давиденко возникла дискуссия, в которой приняли участие заведующий кафедрой Санкт-Петербургского финансово-экономического института, д.п.н. профессор Григорьев В.И., доктор педагогических наук, профессор А.Н. Комков из Санкт-Петербургского НИИ физической культуры, зав. кафедрой философии из Московской государственной академии физической культуры, доктор философских наук Ю.А. Фомин, профессор Г.С. Козупица из Самарского университета.

Различия в названиях вузовских кафедр, прозвучавшая в докладах первых участников дискуссии, всколыхнула ряд остро социальных вопросов, активно обсуждаемых научным сообществом в связи с модернизацией российского образования в целом и места физической культуры и спорта в новом Государственном образовательном стандарте.

Профессор А.Н. Комков предложил свое видение модернизации физкультурного образования, опирающееся на исследования, проведенные НИИФК в Санкт-Петербурге. «...В соответствии с разработанной в СПб НИИФК концепции модернизации физического воспитания и оздоровления, учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности, учебно-воспитательный процесс по предмету «Физическая культура» в школе должен строиться по следующим педагогическим направлениям: базовое физическое воспитание (для всех учащихся в соответствии с Государственным образовательным стандартом); адаптивное физическое воспитание (для учащихся с отклонениями в состоянии здоровья); оздоровительная физическая подготовка (для учащихся основной медицинской группы); спортивное физическое воспитание (для учащихся, имеющих способности к спорту...»).

Коллега из Самарского университета профессор Г.С. Козупица, продолжил дискуссию:

«...Проблемы здоровья в современной России выходят на первый план. Ключевую роль в развитии негативных тенденций состояния здоровья играет дефицит культуры, в том числе и физической культуры личности, недооценка ценности здоровья и образа жизни. При этом отмечается,

что важнейшей составной частью здорового образа жизни является физическая культура, в которой проблема укрепления здоровья изначально являлась центральной. Несмотря на это, мощный оздоровительный потенциал физической культуры до настоящего времени не получил надлежащего технологического развития. В связи с этим специального внимания заслуживает анализ физической культуры в системе ценности современных людей. Особую важность приобретают такие исследования в среде студентов высших учебных заведений. Сегодняшние студенты – это завтрашние высококвалифицированные специалисты, руководители. От активной позиции руководителей, их личной заинтересованности в регулярных занятиях оздоровительной физической культурой во многом зависят убеждения, которые позволили бы их починённым включить понятие «здоровье», «здоровый образ жизни» в систему главных ценностей своего существования. В связи со сказанным целью настоящего исследования явилось определение места физической культуры личности в системе общекультурных ценностей студентов и выявление представлений студентов об основных понятиях физической культуры личности... Исследования показали, что подавляющее большинство студентов считает физическую культуру необходимым элементом общей культуры личности... Особенно подчёркивают это студенты педагогического и технического вузов. В меньшей степени данное утверждение характерно для студентов-медиков. Пренебрежение довольно большой части студентов медицинского вуза физической культурой, как частью общей культуры личности, наиболее опасно для общества, так как именно на медицину возложена большая доля ответственности за сохранение и приумножение здоровья населения. По-видимому, именно поэтому на вопрос: «Кому вы больше доверяете в вопросах сохранения и укрепления здоровья?» — большинство студентов назвали врачей лишь третьими. Принимая данное состояние дел, как объективную реальность, необходимо начать пересмотр сложившихся традиций в медицинской практике, перемещая акценты с лечения на сохранение, укрепление и развитие индивидуального здоровья человека. И начинать этот процесс целесообразно на кафедрах физического воспитания медицинских вузов. Что же студенты имеют в виду, когда употребляют термин физическая культура личности? Какой смысл они вкладывают в понятие «Физическая культура»? В открытой анкете примерно половина студентов не смогла вообще ответить на этот вопрос. Всего же было дано около 400 определений этого понятия. Ответы были сведены в пять категорий. Большая часть студентов (около половины) считает, что «Физическая культура» – это «Часть общей культуры человека, средство гармоничного развития личности, образ жизни» и «Средство сохранения и развития здоровья». Причём в последней категории студенты отмечали в разных сочетаниях все компоненты здоровья – физический, психический, духовный и социальный. Примерно пятая часть студентов при определении понятия «Физическая культура» отдали предпочтение показателям «Куль-

тура тела, средство формирования правильных пропорций тела», «Двигательная активность, спорт, система физических упражнений», «Оптимизация физической и функциональной подготовленности».

Логичным продолжением и одновременно итогом по первой части работы секции был концептуальный доклад профессора Фомина Ю.А., доктора философских наук, о сущности понятий «физическая культура» и «спорт». «...Предлагаю определение: физическая культура – это базирующаяся на системе актуального знания в области физического совершенствования человека и гигиены его тела совокупность умений и навыков в области двигательной деятельности человека, достигнутых результатов физической дееспособности и морфологических характеристик, неутилитарных средств, методов, методик и форм физического совершенствования, деятельность по их созданию, развитию, усвоению и использованию. В личностном аспекте – это внутренне оформленная степень освоения физической культуры общества и её реализация в деятельности индивида применительно к потребностям его физической организации и состоянию здоровья. Спорт – специфическая форма и область сопоставления физических и интеллектуальных способностей и подготовленности человека или команды, одобряемая социумом посредством различных методов (материальных, моральных, идейно-политических, гуманистических), социально организованная, включающая в себя и соревнования, и подготовку к ним. В ней виды деятельности утрачивают своё естественное сущностно-целевое, а в связи с этим и непосредственно прикладное назначение. Исходя из этих определений, спорт входит в физическую культуру, но только частью, непосредственно связанной с двигательными действиями, с преимущественным использованием мышечной энергии. Понятия «физическая культура» и «спорт» перекрещиваются».

Вторая часть работы конференции касалась не менее острой социальной и теоретической проблемы – терминов и понятий в сфере рекреационных технологий, таких как – социальное здоровье, оздоровительное движение, общий фитнес, социальный фитнес, физический фитнес, психический фитнес, женский фитнес и др.

Теоретический доклад был предложен доктором биологических наук, профессором Борилкевичем В.Е., содокладчиками были кандидат педагогических наук, доцент кафедры гимнастики Лаврухина Г.М., выступившая с позиций вопросов подготовки специалистов для работы в системе «фитнес» и Н. Антонова, выпускница университета физической культуры им. П.Ф. Лесгафта и в настоящее время руководитель фитнес-студии. Особенностью этого направления в работе секции стало то, что данная тема была представлена и с теоретических и с практических позиций.

Профессор В. Е. Борилкевич в своем докладе акцентировал внимание слушателей на социально-философском содержании фитнеса, на фитнесе как социальном явлении.

«...Концептуальная база понятия “фитнес”” имеет более конкретное содержание и является важной составляющей популярной на Западе философии успеха, которая предполагает необходимость определённого уровня готовности для преодоления жизненных трудностей (физических, психических, эмоциональных). Таким образом “фитнес” является понятием многомерным, включающим более широкий спектр признаков, чем уровень физического состояния.

“Общий фитнес” можно определить как степень сбалансированности физического, психического, социального состояний, располагающих необходимыми резервами для обеспечения текущей жизнедеятельности без предельного физического и психического напряжения функций организма, находясь в состоянии гармонии с окружающей средой. (В этом отношении понятие фитнеса имеет идейное сходство с определением понятия “здоровье” по версии ВОЗ).

Фитнес не является неким застывшим статическим состоянием. Это динамичный многофакторный процесс, складывающийся из компонентов физического, психического, духовного и социального состояний, которые поддается развитию (тренировке).

Концепции “общего фитнеса” и его компонентов реализуется в оздоровительных программах объединяющих методы и средства, сочетающие физические нагрузки (упражнения) и ментальные действия, ориентированные на регуляцию физического, психического и духовного состояния...».

Г.М. Лаврухина, представляя группу современных специалистов, активно занимающегося теорией, методикой и практикой в области фитнеса, выделила две проблемы – в области теории – тему «российский фитнес», а в плане методологии и методики – проблему подготовки специалистов для фитнеса. как проблему несоответствия подготовленности выпускников университета требованиям времени.

«На кафедре гимнастики с 1994 года осуществляется подготовка кадров по специальности «Спортивная аэробика и оздоровительные виды гимнастики».

С нашей точки зрения созрела необходимость: создания инновационной инфраструктуры – спортивно-педагогической дисциплины «Фитнес» в СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта (продвижение оздоровительных технологий и здорового образа жизни с использованием средств физической культуры); коррекции программ обучения в рамках специальности «оздоровительная физическая культура» с использованием современных результатов научной деятельности в сфере оздоровительной физической культуры (с учетом, тенденции реформирования системы подготовки специалистов); формирование высококвалифицированных научных кадров и

кадров – практиков из числа выпускников (с целью повышения профессиональной мобильности выпускников вуза); развитие новых, прогрессивных форм сотрудничества с фитнес-клубами с целью совместного решения важнейших задач оздоровления нации, в сфере физической культуры (для ускорения процесса адаптации выпускника в условиях широкого и вариативного рынка труда, в том числе и в мировом пространстве); совершенствование механизмов взаимодействия между участниками инновационного процесса».

Участие в дискуссии приняла Н.И. Антонова, тренер, руководитель спортивно-оздоровительной студии, работающей в области фитнеса с 1995 г.

В качестве своего выступления предложила анализ своей практической работы.

Н.И. Антонова обратила внимание научного сообщества на следующие проблемы в области развития российского фитнеса.

«...К сожалению, многие наши клубы слепо копируют направления американских и шведских систем. Берут за основу своей деятельности программы сомнительной «шоу-гимнастики». Научное обоснование многочисленных фитнес-направлений фактически нулевое, профессионализм инструкторов оставляет желать лучшего, ...ибо в наше время достаточно закончить курсы, чтобы тренировать людей. По мнению Н. И. Антоновой, на сегодняшний день можно выделить три основные стороны развития фитнеса: экономическая (клубы есть государственные, где профессиональный уровень тренеров значительно выше и коммерческие), юридическая сторона – законодательная непроработанность многих вопросов, в частности подготовки специалистов для фитнеса.

Профессионалы должны обучаться в специальных, государственных учреждениях в университетах физической культуры или на специальных факультетах классических университетов.

В принципе, можно рассматривать такое понятие как «российский фитнес». Специфические нюансы, которые привнесли наши лучшие, грамотные специалисты-инструкторы, сделали фитнес-направление в России намного интереснее, чем там, откуда он появился...».

Дискуссия по данному направлению обнаружила больше вопросов, чем ответов, один из наиболее, на наш взгляд, важный и – проблема критериев оценки качества деятельности фитнес-клубов.

После перерыва были представлены доклады по терминам и понятиям в области философии спорта.

Третья часть работы конференции была представлены философскими докладами по следующим темам «О пользе понятия «перформативности» в дискурсе философии спорта» (Хайдарова Г.Р., Санкт-Петербург), «Грани экстремального» (Кузнецова В.В., Санкт-Петербург), «Гендерная теория в науке о физической культуре: к репрезентации понятия» (Ворожбитова А., Ставрополь), «Фортнес системы и программно-природные ком-

плексы оздоровления с научно-исследовательским элементом – биопарк» (Синюрин А.А., Санкт-Петербург).

Все доклады представляли собой отдельные направления в развитии теории.

Гульнара Хайдарова, кандидат философских наук, доцент кафедры философии и социологии СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта.

«Что дает нам включение перспективы перформатива? Понятие перформативной практики покрывает всю разнородную сферу спортивной деятельности. Это, во-первых, позволяет включить в философию спорта и в исследование спортивных феноменов хорошо разработанную структуралистскую методологию, прежде всего структуралистские исследования ритуалов. Во-вторых, признание перформативного характера спортивного действия предполагает ситуативность, креативность исполнения техники, поэтому не возникает парадокса «человека-машины» и «человека-творца». Тем самым, проясняется взаимоотношение спорта и искусства. Поскольку перформативная практика, перформанс, по определению включает в себя эстетический компонент. Ну и последнее, акцентируется самопрезентация спортсмена, вовлечение его личности, зачастую исключенной «объективным» и инструментальным подходом к его телу».

Актуальная и новая тема проблем социальной экстремологии и социального смысла экстремальных видов спорта.

В.В. Кузнецова, кандидат философских наук, профессор кафедры философии и социологии.

«...Технические достижения современного общества ориентированы на создание максимальных жизненных удобств и комфорта. Безопасность человеческого существования опять же обеспечивается совершенствованием техники. Благодаря быстрому внедрению технических новинок возрастает доступность различного рода развлечений. Человечество освободилось от убогости существования, подчинив совершенствование техники своим нуждам, и оказалось перед необходимостью поиска острых ощущений. «Возрастание безопасности, комфорта и возможностей удовлетворения своих желаний, короче говоря, гарантий обеспеченности жизни, с одной стороны, открыло широкий простор для всех форм девальвации бытия: философского отрицания жизненных ценностей, чисто чувственного spleen (сплина) или отвращения к жизни. С другой стороны, это подготовило почву для всеобщей уверенности в праве на счастье здесь, на Земле. Жизни предъявляют претензии (Й. Хайзенга). Обыденная жизнь не дает столь ярких, насыщенных ощущений, в которых нуждается человек. Следует отметить, что, чем сильнее человек духовно, тем больше он нуждается в новых ощущениях, приподнимающих его над обыденностью, тем чаще его настигает сплин и отвращение к жизни, тем выше потребность в экстремальных переживаниях.

Одна из острейших проблем современного российского общества – проблема идентификации и самоидентификации. Потребность в самовы-

ражении – одна из базовых потребностей. Наличие широких возможностей для самовыражения способствует формированию самоидентичности. Современное общество не дает индивиду достаточного простора для самовыражения. Существуют значительные ограничения для занятий спортом. Отбор наиболее перспективных закрывает этот вид деятельности для многих желающих. В отличие от традиционных видов спорта, экстремальные виды спорта доступны для всех желающих. Занятия экстремальными видами спорта, где правила достаточно условны, а ограничения ставит себе человек сам, позволяют исследовать границы собственного я. Представлять свои возможности и реально, рискуя жизнью достичь определенного предела, разные способы самопознания. Экстремальная практика служит обретению необычного опыта, который изменяет человека, дает ему ощущение свободы».

А.А. Синюрин, кандидат педагогических наук, доцент.

«В глубинной основе оздоровления человека лежит многоуровневая программа совершенства резерва здоровья, заложенная исторически планетарным развитием окружающей среды пребывания человека. Природный фактор развития человека невозможно заменить полностью техногенной средой, создаваемой человечеством. Технический прогресс – это элемент исторически закономерный, но не определяющий абсолютно коррекцию резерва здоровья человека. Планетарно-биологическая и природно-генетическая программа индивидуума планеты пока остается все определяющей. Во взаимоотношении человека и среды закладываются разумные программные подходы к общему понятию – здоровье. Баланс природной и техногенной среды можно практически реализовать через комплексную систему физкультурно-оздоровительной работы и оздоровительного туризма в системе ФОРТНЕС, где основной материальной средой являются не крытые объемы техногенно насыщенные, как в ФИТНЕСЕ, а водно-природные ландшафты – гостиницы – отели с «гостиничными» номерами от 5 до 50 гектаров с определенным условием пребывания и возможностью реализации двигательных программ от ЗОЖ, ФОР. ФИТНЕС и т.п. и маршрутно-оздоровительными направлениями (тропами).

ФОРТНЕС СИСТЕМА – это комплексная программа реализации двигательного потенциала человека в любых нагрузках и объемах для всех возрастных групп населения в природно-водной среде любых климатических зон (кроме экстремальных). Программные разработки и программный материал составляется для индивидуальных и групповых занятий и оздоровительного пребывания составляется для недельного, месячного и полугодового цикла.

ФОРТНЕС ПАРК – природно-географические границы комплекса для реализации двигательных программ всех групп населения и нормативно-кадастрового обеспечения, юридически и материально имеющие систему управления и контроля (ФОРТНЕСЦЕНТР).

ФОРТНЕС КЛУБ – информационно и материально технический комплекс зданий и сооружений для обслуживания всех групп населения и групп по интересам. Этот блок управленческо-административный и финансово-коммерческий.

Наша планета располагает пока природно-ландшафтными территориями и есть условия реализации ФОРТНЕС системы в ФОРТНЕС ПАРКАХ.

Учебно-исследовательская и коммерческая деятельность с элементами научно-инновационных разработок полно реализуется через БИОПАРК.

Данный доклад на конференции был завершающим.

На конференцию были присланы также тезисы из Кишинева, Новокузнецка, Уфы, Великих Лук, и других городов, что позволяет сделать вывод о широком интересе к теме конференции. Проведенная конференция наметила наиболее характерные проблемы в социологии и философии спорта, степень актуальности и разработанности вопросов теории, соотношение концептуального и реального в сфере физической культуры и спорта.

Нельзя не отметить тот факт, что включение в тематику научного конгресса, помимо уже привычной социологии спорта, вопросов в области философии спорта означает еще один и очень существенный шаг на пути институционализации данной области знаний в отечественной теории.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР
«ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ
К ИССЛЕДОВАНИЮ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА
В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ»
(социологический и философский аспекты)**

Утишева Е.В. Здравствуйте, господа, сегодня у нас состоится межвузовский научно – методический семинар по теме «Теоретические и методологические подходы к исследованию личности спортсмена в экстремальных условиях (социологический и философский аспекты». Я очень рада, что у нас собрались представители разных вузов, разных специальностей, у которых, предложенная тема вызвала интерес и желание поучаствовать в обсуждении заявленной проблемы.

Представляю Вам нашего докторанта второго года обучения Кузнецову Веру Владимировну, которая представит Вам свой доклад на предложенную тему. В.В. кандидат философских наук. Её область интересов многогранна, в частности, В.В. занималась проблемой иммортализма. Она взялась за разработку темы, чрезвычайно важной для нашего вуза и актуальной на сегодняшний день для нашего общества в целом. Надеюсь, что сегодняшняя тема будет всем интересна.

В.В. Кузнецова
кандидат философских наук,
докторант кафедры философии и социологии
СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта

**ПОНЯТИЙНОЕ ПОЛЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОСТИ.
ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ В СТРУКТУРЕ ПОВСЕДНЕВНОСТИ**

В последнее время анализ пограничных состояний всё чаще осуществляется в понятийном поле экстремальности. Речь идёт даже об институализации особой области знания «социальной экстремологии». В 2005 году опубликован учебник с соответствующим названием «Социальная экстремология», в котором намечены методологические подходы к исследованию экстремального в социуме.

С нашей точки зрения, следует говорить о феномене экстремального, поскольку мы имеем дело с явлением, которое по – новому проявляет и выражает свою сущность в контексте современности.

До начала перехода западного мира к модернизму сфера бытия, позже поименованная экстремальной, была органично встроена в структуру повседневности, интерпретирована в нормальный жизненный опыт и являлась необходимой составляющей личностного развития.

Примерами такого жизненного опыта и личностного развития являются обряды инициации, проводящие человека по грани жизни и смер-

ти. (Мальчик умер, родился мужчина). Средневековые карнавалы, разрывающие границы дозволенного и недозволенного и возвращающие в нужный момент человека к социальной норме. Йохан Хейзинга обращает внимание на то, что героическое как таковое не существовало до девятнадцатого века. Свой долг выполняли как участники битвы при Фермопилах, так и участники Трафальгарской битвы, поскольку, защита своей Родины есть долг каждого.

Развитие техники и совершенствование технологий чрезвычайно повысили комфортность и безопасность жизни. Появились новые виды деятельности, которые не вписываются в структуру современной повседневности, наоборот, с точки зрения рядового обывателя выглядят резко отклоняющимися от нормы. Предпосылка для этого одна. В сознании современного западного человека идеальным состоянием является покой и комфорт. Общество стремится к стабильности, а граждане к комфорту и покою. Это положение сформулировал Макс Вебер, показав, что путь развития европейской цивилизации – это путь предельной рационализации. С точки зрения данного стереотипа совершенно не понятна потребность в экстремальных переживаниях. На самом деле, должен существовать определённый баланс между покоем и максимальными подъёмами и спадами. Это давно определено в психологии как необходимое чередование возбуждения и торможения. Потребность в переживании экстремального у каждого человека индивидуальна, но она всегда имеет место и ищет возможность реализации.

Личность спортсмена в экстремальных условиях

Спортсмены – это люди, которые осознанно или неосознанно направляют потребность в экстремальных переживаниях и в экстремальном опыте в социально – приемлемые формы. Традиционный спорт – также одна из сфер человеческой деятельности, которая неотделима от экстремальных состояний. Экстремальная составляющая является имманентно присущей деятельности человека в области спортивных достижений, поскольку спортсмен ориентирован на то, чтобы превзойти наивысший достигнутый ранее результат (абсолютный рекорд), либо на преодоление сопротивления другого спортсмена.

Процесс формирования личности – процесс освоения специализированной сферы общественного опыта. Опыта, связанного с экстремальными переживаниями. Личность спортсмена формируется в реальной спортивной деятельности, пронизанной экстремальными переживаниями. В этой связи, возникает ряд вопросов, требующих осмысления и исследования: специфика социализации, не только детской, социализация длится всю жизнь (имеют место случаи профессиональной дезадаптации), специфика идентификации, особенности группового поведения, семейно – брачных отношений. Вторая сторона – спорт как творчество, как созида-

ние и открытие нового. Для того, чтобы получить ответы на эти вопросы, составить целостное представление о личности спортсмена, необходимы совместные усилия психологов, социологов и философов.

В современной культуре обнажается экстремальная составляющая спорта. Экстремальность в спорте присутствует всегда, однако, эта сторона спортивной деятельности начинает привлекать внимание общественности лишь только в современной культуре. Экстремальность спорта становится публичной. Спорт высоких достижений требует всё больших и больших напряжений от спортсмена. Хотя, в настоящее время появляется осознание того, что спорт разрушает здоровье человека. Тем не менее, достижения на грани возможного обладают для современного человека особой притягательностью.

Исследование экстремальных ситуаций в психологии

Следует заметить, что исследованием экстремальных ситуаций, а также подготовкой к адаптации в экстремальных ситуациях достаточно активно занимались психологи уже в восьмидесятые годы 20 - го столетия. (Человек и экстремальная среда, 1987) Специалисты ставили и решали задачи, связанные с безопасностью жизнедеятельности, а также предпринимали попытки теоретического осмысления специфики деятельности человека в экстремальных условиях. Объектом изучения становились космонавты, полярники, спелеологи, водолазы, подводники, спасатели и представители ряда других профессий, деятельность которых связана с особо опасными, экстремальными условиями. (Лебедев В.И., Экстремальная психология, 2001).

Экстремальная психология - экстремальные ситуации, понятие и классификация, тенденции развития экстремальности жизни и деятельности людей. Однако, подавляющее число психологических публикаций по экстремальной проблематике, посвящено последствиям преодоления экстремальных ситуаций. В сравнении с этим число исследований и публикаций по экстремальной подготовке не столь многочисленно. Хотя, в последние годы появились такие работы, как, например, «Экстремальная психопедагогика» А.М. Столяренко., в которой существенный акцент сделан именно на рассмотрении системы эффективной экстремальной подготовки и поведения человека, предупреждающего его попадание в ситуации большой трудности.

Экстремальная ситуация может быть как непреднамеренной, так и вызванной искусственно. В спорте экстремальная ситуация, чаще всего, создаётся преднамеренно, однако, поведение спортсмена в экстремальной ситуации обусловлено как законами экстремальности, так и степенью подготовленности. Риски просчитываются, нагрузки распределяются таким образом, чтобы человек мог адекватно адаптироваться к состояниям высокой степени напряжённости. И, тем не менее, всё просчитать невозможно,

тем и своеобразна экстремальная ситуация, что степень новизны в ней не предсказуема.

Преднамеренно вызывается экстремальная ситуация и в экстремальных видах спорта. Экстремалов не устраивают правила, существующие в традиционных видах спорта. Они бунтуют и создают свои собственные предельные ситуации, неподвластные формальному регламенту.

Экстремальным поведением (поведение – присущее живым существам взаимодействие с окружающей средой, опосредованное их внешней (двигательной) и внутренней (активностью) мы будем называть вид девиантного поведения, которое инициирует для индивида и окружающего его социума возникновение ситуаций, характеризующихся высокой степенью риска и угрозой для жизни как самого индивида, так и тех, кого он вовлекает в это пространство на грани жизни и смерти, и которая позволяет выявить предел возможностей индивида. Сознательно ставится цель выйти на предельное состояние, адаптироваться в новых, связанных с риском условиях и справиться с ситуацией, пройдя по грани. Экстремальное поведение, вне всякого сомнения, вид девиации, и как всякая девиация, может быть как положительным, так и отрицательным. И, как всякая девиация характеризуется относительностью, то есть исторически изменчиво. В том случае, если девиация нарастает, она становится социальной нормой.

В этой связи возникает методологическая проблема, в рамках какой науки исследовать экстремальное поведение, девиантологии или социальной экстремологии, либо на стыке этих наук.

Экстремальные виды спорта

Существуют виды спорта экстремальные и традиционные. Ряд экстремальных видов спорта включены в состав традиционных (альпинизм), можно ли считать людей, которые занимаются экстремальными видами спорта, не входящими в состав традиционных, спортсменами. Сами они себя называют экстремалы – профессионалы, тем самым, подчёркивая серьёзность происходящего, среди них есть и бывшие спортсмены, пережившие спортивную дезадаптацию. Некоторые из них достигают виртуозности в своей области. О них слагают легенды. В чём специфика данных социальных групп, субкультурных образований. Каковы демографические характеристики указанных сообществ. Вопросы на настоящий момент открытые, экстремальные виды спорта являются областью слабо исследованной, хотя потребность в осмыслении данного явления в социуме назрела и приобретает особую актуальность и значимость.

Исследование данного феномена, выяснение его внутренних закономерностей позволит на теоретической основе выстраивать разумный баланс (раскрыть!) между потребностью человека к переживанию экстремальных ситуаций и фактическими рисками при создании этих ситуаций,

что в конечном итоге позволит свести к минимуму общественные потери от экстремальных видов спорта и сделать их более полезными.

Экстремальные виды спорта, отдыха и туризма принято классифицировать в зависимости от стихий, с которыми связан определенный вид занятий.

Экстремальные виды спорта, связанные с воздушной стихией включают в себя тепловые аэростаты (шарльеры, монгольфьеры), парашюты (индивидуальные прыжки, групповая акробатика, фристайл, скайтсерфинг, бейсер, бейсджампинг), парапланы и дельтапланы, кайтинг, кайтскейтинг и другие.

Экстремальные виды спорта, связанные с водной стихией охватывают виндсерфинг, вейврайдинг, вейкборд, дайвинг, кейвдайвинг, сплавы по рекам и так далее.

На земле отшлифовываются такие виды экстремального спорта, как ролики, скейтборд, маунтингборд, велосипед ВМХ, горный велосипед, картинг, драг-рейсинг, мотокросс, пейнтбол, скалолазание, ледолазание, паркур, билдеринг, спелеология, горные лыжи, сноуборд, фристайл, джиббинг, сноускейт, снегоходы и другие не столь популярные виды.

Очертания пространства экстремального в социуме еще не очень четко определены, тем не менее, локализация экстремального становится все более выпуклой и рельефной, ощутимой для исследований.

Типология экстремальных ситуаций и экстремальных видов деятельности

Исследование экстремальных видов деятельности, экстремального поведения, предполагает определённую типологию. Прежде всего, в качестве основания типологии, хотелось бы рассмотреть причины вызывающие экстремальную ситуацию. В этом случае можно говорить о **естественных** экстремальных ситуациях, то есть тех, которые возникают объективно, стихийно и независимо от желания человека, социальной группы, социальной общности и требуют определённой психологической подготовки, способствующей адаптации к пограничным предельным, незнакомым условиям. И, соответственно, **инициируемых**, вызываемых и создаваемых искусственно, на которых и хотелось бы преимущественно сосредоточить наше внимание в данном исследовании.

Цели и функции экстремальных ситуаций, создаваемых искусственно, вызываемых осознанно, на наш взгляд, распадаются на духовные и физические, если цель понимать как субъективное представление о желаемом, а функцию, как объективное предназначение данной экстремальной ситуации

Потребность в переживании экстремальных ситуаций, свойственна каждому человеку. Сущностной характеристикой человека является выход за пределы. Потребность в разрывании пределов свойственна человеку в

силу того, что он, обладает разумом, позволяющим ему превосходить свою физическую ограниченность, и осознаёт свою конечность. Осознаёт, но смиряется ли?

Это может быть **выход за пределы в сфере духовной жизни**. Таким выходом является творчество (создание нового). Общим местом является представление о том, что творчество сопровождается муками. «Муки творчества» и есть разрыв со старым, общепринятым, обыденным, привычным, достижение максимального, предельного состояния и выход на качественно новый уровень.

Таковым является преодоление разного рода страхов, которые не позволяют человеку, группе, социальной общности перейти к каким – либо новым формам жизнедеятельности. Страх перед новым, неизвестным характерен для большинства представителей человеческого рода. Преодоление страха, на наш взгляд, экстремальное переживание, в результате которого человек духовно изменяется.

Возможен выход за пределы **физических возможностей** человека, да и социальной группы, если за точку отсчёта принимать определённую норму. Примером тому являются сверх чудовищные результаты в спорте высоких достижений. Спортсмены всё быстрее бегают и плавают, всё выше прыгают.

Понятно, что в реальности духовное и физическое преодоление пределов находятся в некотором континууме. Всякое физическое преодоление в большей или меньшей степени связано с духовным. Спортсмен, ориентированный на высокий результат тренирует своё тело, но, как правило, он изменяется и духовно. Может быть, есть смысл говорить о промежуточном психофизиологическом. Может быть правильно, не выйти за пределы, а достичь предельного состояния, пограничного, но не разрушить телесную и духовную целостность.

Экстремальное в социуме выполняет ряд функций, тем самым поддерживая стабильность социальной системы. Среди них следует отметить функцию инициации, как посвящение в относительно замкнутое сообщество людей готовых или склонных рисковать жизнью; функция сублимации, позволяющая уйти от социально опасных действий и переключить их на расширение границ собственного «я», функция канализации, сознательное формирование каналов для выброса энергии масс.

Утишева Е.В. Спасибо, В.В. Уважаемые коллеги будут ли у Вас к докладчику вопросы?

Никитин С.Н. Скажите, пожалуйста, Вы говорили о том, что в современной жизни человек стремится к состоянию покоя, комфорта. Есть ли среднее значение между состоянием покоя и экстремальным состоянием?

Кузнецова В.В. Среднее состояние – это состояние нашей повседневной жизни. Срабатывает механизм хабиитуализации, человек привыкает к тем ситуациям, с которыми он сталкивается ежедневно, вырабатывает

стандартные решения и поступки. Но это нельзя назвать покоем, к покою можно только стремиться, поскольку в нашей повседневной жизни очень много поводов для волнений и переживаний, но, тем не менее, они не представляют для нас опасности, связанной с риском для жизни и здоровья.

Никитин С.Н. Согласны ли Вы с тем, что существует состояние привычное и состояние вероятностное?

Кузнецова В.В. Вполне.

Никитин С.Н. Как Вы считаете, в чём отличие экстремальных видов спорта?

Кузнецова В.В. Экстремальные виды спорта – это такие виды спорта, которые предполагают наличие особого риска для здоровья и (или) жизни и технически оснащены. Многие экстремальные виды спорта возможны лишь потому, что появилась возможность использовать совершенную технику и различного рода технические приспособления.

Никитин С. Н. Что значит особый риск?

Кузнецова В.В. Это возрастание вероятности трагического разрешения.

Никитин С.Н. Может ли быть стопроцентная вероятность?

Кузнецова В.В. Вероятность стопроцентной никогда не бывает. Вне всякого сомнения, экстремал тренируется для того, чтобы вероятность неудачи была минимальной. Экстремал стремится к тому, чтобы пройти по грани и остаться в живых, не умереть, а поиграть со смертью, заглянуть ей в глаза и уйти от её опасного взора.

Никитин С.Н. Вы можете дать определение понятиям «экстремальное состояние», «чрезвычайное состояние» и «стресс»?

Кузнецова В.В. Экстремальное состояние характеризуется наибольшим отклонением от нормы, при котором возможно разрушение системы, либо переход системы в иное качественное состояние. Чрезвычайное состояние вызывается независимо от человека, без его желания. В экстремальной ситуации, к которой готовятся, также могут возникнуть непредсказуемые, неожиданные моменты, которые способны вывести человека из состояния равновесия. В экстремальной ситуации всегда присутствует фактор новизны, а люди привыкают действовать стандартно, поэтому важно найти такие методики подготовки к экстремальным ситуациям, которые позволяют находить нестандартные решения. Что касается стресса, то это, на наш взгляд, прежде всего, психофизиологическое состояние человеческого организма, характеризующееся высокой степенью концентрации и готовностью действовать в изменяющихся, непривычных, в том числе и экстремальных условиях.

Никитин С. Н. Можно ли измерить экстремальную ситуацию?

Кузнецова В. В. Думается, что некоторые параметры экстремальной ситуации поддаются измерению, а некоторые, нет. Например, если мы говорим о скорости протекания, количестве людей, попавших в зону экс-

тремального, то в определённой степени эти переменные поддаются измерению. В определённой степени можно просчитать и просчитывают степень риска, то есть вероятность положительного разрешения ситуации.

Борилкевич В.Е. Не кажется ли Вам, что любые соревнования содержат элемент экстремальности?

Кузнецова В.В. Думаю, что любые соревнования содержат элемент экстремальности, поскольку, соревнование, это всегда стрессовое состояние для человека, даже хорошо тренированного, и факт наличия элемента экстремальности, в данном случае имеет положительное значение, так как происходит мобилизация сил, позволяющая сражаться и выносить перегрузки. Экстремальными могут оказаться и побочные факторы, такие как недоброжелательное окружение, болельщики, ведущие себя неадекватно, тренер, не умеющий поддержать и усугубляющий стресс.

Борилкевич В.Е. Если любые соревнования содержат элемент экстремальности, то стоит ли выделять отдельные виды спорта?

Кузнецова В.В. Стоит, не в каждом виде спорта мы имеем дело с такими экстремальными ситуациями, в которых имеется угроза жизни и здоровью человека. Если мы обратим своё внимание на такой вид спорта, как бокс, то здесь мы понимаем, что основная цель данного вида спорта – нанести ущерб другому спортсмену, ведь все в этом виде спорта стремятся нокаутировать соперника. Желание обоюдное на ринге и спортсмены сознательно на это идут. Другое дело, шахматы, и здесь присутствует элемент экстремальности, но явной угрозы жизни и здоровью в этом виде соревнований нет. Таким образом, в разных видах спорта экстремальное по – разному и в специфических формах выражено, поэтому, для того чтобы понимать специфику экстремального в том или ином виде спорта и учитывать при подготовке спортсменов стоит выделять и исследовать именно по видам спорта.

Утишева Е.В. Какое прикладное значение имеет Ваша работа?

Кузнецова В.В. Человек, тем более, человек, рискующий жизнью и здоровьем сознательно, должен изучаться всесторонне и, прежде всего, для того, чтобы он лучше сам себя понимал и идентифицировал и мог развиваться дальше, закончив свою спортивную карьеру. Если спортсмен запрограммированная машина, имеет место профессиональная дезадаптация, человек понимает, что ему нет достойного места в обществе, его преследует чувство опустошённости и ненужности той системе, в которой он провёл лучшие свои годы. Требуются совместные усилия педагогов, психологов, социологов, философов для того, чтобы мы получили многомерное и объёмное представление о личности спортсмена, формирующейся в зоне экстремального.

Ашкинази С.М. Охарактеризуйте, пожалуйста, критерии экстремальной ситуации.

Кузнецова В.В. Для экстремальной ситуации характерно во-первых, резкое отклонение от нормы, ситуация становится новой, незна-

комой; во–вторых, перестают работать привычные схемы поведения, как следствие возникает необходимость адаптации к новым условиям, вырабатывая новые схемы; в–третьих, очень быстрые изменения ситуации, сложно приспособиться; ситуация требует от человека повышенной концентрации и способности адекватно действовать в новых, меняющихся условиях; в–четвёртых, появляется и может нарастать угроза здоровью и жизни человека.

Ашкинази С.М. В Вашей классификации среди экстремальных видов спорта назван пейнт-болл. Однако, этот вид спорта никакой угрозы для жизни и здоровья не представляет.

Кузнецова В.В. Эта классификация, предложена самими экстремалами, а не исследователями. Что касается нашей точки зрения, то это псевдо экстремальный вид состязаний. В нём заложен заряд агрессии, поскольку, своими корнями игра уходит в реальную охоту на людей. А, по сути, в настоящий момент это безобидное развлечение.

Воронов И.А. Психология занимается исследованием экстремальных ситуаций в спорте достаточно серьёзно, в последнее десятилетие развивается экстремальная психология. Вместе с тем, остается много проблемных вопросов, которые требуют изучения. Мне кажется, что необходимо исследовать либо традиционные виды спорта, либо экстремальные виды спорта, оговорив, что существуют, так называемые экстремальные виды спорта, как некоторая традиция, пришедшая с Запада. Таким образом, будут исследоваться определённые экстремальные ситуации в экстремальных видах спорта.

Утишева Е.В. Вы можете предложить своё определение экстремальной ситуации?

Воронов И.А. Существуют разные определения экстремальной ситуации, своё определение я пока формирую.

Кузнецова В.В. Существует определение экстремальной ситуации, а как бы Вы определили экстремальное поведение?

Воронов И.А. Всё зависит опять же от точки зрения, с какой точки зрения мы говорим о поведении.

Макарова Е.В. В чём философский аспект экстремального поведения?

Кузнецова В.В. Прежде всего необходимо понять, почему, осознавая, что есть риск для жизни, человек стремится получить экстремальный опыт и экстремальные переживания. В чём смысл экстремального опыта. Современное общество стремится к гармонии и комфорту. По крайней мере, так провозглашается, а определённым группам людей необходим экстрим, какие социальные истоки этого явления, мотивы поведения? Как влияют формы экстремального поведения на формирование представления о месте человека в мире?

Макарова Е.В. Какие конкретные философские подходы используются?

Кузнецова В.В. Прежде всего, философия экзистенциализма, для которой объектом исследования становится человек в пограничной ситуации. Смысл жизни открывается перед лицом смерти.

Чумаков Н.А. В докладе прозвучал тезис, из которого следует, что экстремальные виды спорта это девиация, вместе с тем, что экстремальные виды спорта выполняют положительные функции. Не противоречит ли одно другому?

Кузнецова В.В. Девиация может быть как положительной, так и отрицательной. Действительно, в социологии имеется представление о девиации, как о социальной патологии, однако, тот же Я. Гилинский отмечает как недостаток и недоразумение тот факт, что в социологии мало исследована положительная роль девиации.

Утишева Е. В. Отклонение от нормы может быть как в одну, так и в другую сторону.

Кузнецова В.В. Гениальный человек это человек, поведение которого можно охарактеризовать как девиантное, он явно отклоняется от общепринятой нормы, хотя может приносить колоссальную пользу для общества. Так же и поведение спортсмена можно назвать девиантным, поскольку оно отклоняется от общепринятой нормы по ряду параметров. Известна история А. Белова, которого «открыл» Кондрашин, буквально оторвав его от подростковых форм девиации. Потребность в экстремальных переживаниях, ярких ощущениях, вероятно, для определённых групп людей необычайно велика и они будут искать эти ощущения и переживания. Чем более творческий человек, тем больше он будет искать ярких, новых ощущений. И зачастую эти переживания даёт приближение к смерти, пограничные состояния, выход на грань дозволенного как социумом, так и возможностями человеческого организма. Этот выход позволяет найти в себе нечто новое, как в физических, так и в духовных проявлениях.

Утишева Е.В. В.В. Вы могли бы обозначить наиболее важные дискуссионные проблемы этой темы?

Кузнецова В.В. Прежде всего, дискуссионным является вопрос о том, чем вызван интерес к экстремальному, как в современном обществе, так и в современной науке. С нашей точки зрения, это обусловлено тем, что экстремальному нет места в нашей повседневной жизни, оно не вписывается органично в современную жизнь. Если для средневекового человека, ориентированного на служение вопрос о риске не стоял, поскольку он был частью его жизни, долгом, который естественно выполнялся, то современный человек волен распорядиться своей жизнью по своему усмотрению, он мало кому должен, он свободен от долга и долг – это зачастую всего лишь слова.

Следует также обратить внимание на отношение к смерти в современном обществе, как европейском, так и российском. Смерть скрыта от человека, сокрытие смерти осуществляется и через медкализацию и в связи с тем, что в обществе отсутствует механизм регуляция отношения к

смерти. До определённого времени эту функцию выполняла религия, но в настоящее время это весьма проблематично, нет культуры отношения к смерти. А вот интерес и естественное желание понять, как принять такое, имеет место быть. Потребность понимания смерти в экстремальных видах деятельности реализуется через игру со смертью. Задача приблизиться к этой грани, когда вот она, рядом и ускользнуть невредимым. Именно эта близость или приближение и даёт человеку ощущение «мира как впервые», как будто ты только что пришел в этот мир. Ну, а уж если не ускользнуть, и принимается она по-другому, как естественное состояние и течение жизни.

Очень остро стоит проблема классификации видов спорта в свете поставленных в исследовании задач, а именно понимания того, какую роль экстремальная деятельность играет в жизни современного человека. Этот вопрос тесно связан и с функциями экстремального в обществе.

Утишева Е.В. Вы в своём докладе употребляли термин «экстремальная духовность», о чём идёт речь?

Кузнецова В.В. В западной литературе в последнее десятилетие используется необычное словосочетание «экстремальная духовность». Соответственно возникает потребность в разъяснении, а что собственно понимается под экстремальной духовностью.

Один из пионеров – исследователей экстремальной духовности, американский учёный, философ, достаточно известный и в Европе Толли Бёркен утверждает, что жить по законам экстремальной духовности, «...значит принимать и даже приветствовать испытания, которые помогают нам духовно расти.

Философия экстремальной духовности опирается на положение, утверждающее, что разнообразные экстремальные практики являются просто инструментом, раздвигающим горизонты познания, как окружающего мира, так и внутреннего мира личности.

Утишева Е.В. Каким образом вы собираетесь изучать экстремальное, какие методы будут использованы?

Кузнецова В.В. Методы социологического исследования: глубинное интервью, фокус – группа, опрос, экспертный опрос.

Утишева Е.В. Уважаемые коллеги, если вопросы исчерпаны, мы можем перейти к обсуждению темы.

Ашкинази С.М. Тема, выбранная диссертантом очень сложная. Это ясно и из названия и из вопросов, которые прозвучали. Ответы на вопросы зависят от той системы координат, которую вы выберете, но вам придётся сформировать свою точку зрения на то, что такое экстремальная ситуация и экстремальные виды спорта.

Спорт – это экстремальная область деятельности, потому что, во-первых, каждый спортсмен тренируется и стремится к высшим достижениям, и это уже экстремум; во-вторых, в любом виде спорта существуют экстремумы глобальные и локальные, то есть, существует цикличность в

достижении предельных условий. С моей точки зрения, критерий экстремальной ситуации, которые предлагаете Вы достаточно шаткий. Я имею в виду норму, которую Вы берёте за основу. Если за основу брать норму, то любой вид спорта будет отклонением от нормы, принцип любого вида спорта – стремление к наивысшим достижениям. А вот если в качестве критерия брать угрозу здоровью и угрозу жизни, то вам удастся построить пирамиду из видов спорта, которая будет менее уязвима для критики.

Желаю Вам успеха в вашем труде и надеюсь, что это не последний теоретический семинар, поскольку тема вызывает живой интерес и научное сообщество нашего вуза открыто для обсуждения. Спасибо.

А.И. Тимофеев
доктор философских наук

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ СПОРТ И САМОСОЗНАНИЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Во-первых, поскольку мы говорим о поведении человека в экстремальных ситуациях, то невозможно ограничиться только уровнем физиологии и даже психологии. В отличие от животного, у которого побуждение непосредственно переходит в действие, человек как разумное существо пытается осознать общий смысл экстремальной ситуации, дать ей общее истолкование и действовать в ней в соответствии со своим пониманием, правда, до тех пор, пока он не поддастся панике. Это происходит в том случае, если речь идет о непреднамеренно возникающей экстремальной ситуации. Тем более это касается экстремальных видов спорта, когда экстремальная ситуация или создается искусственно, или спортсмен осознанно подвергает свою жизнь опасности, сплавляясь, например, по бурной, порожистой горной реке. Очевидно, что в этом случае предполагается некоторый общий смысл мероприятия, некоторая более или менее осознаваемая цель.

Таким образом, поскольку речь идет об истолковании и смысле, постольку анализ феномена экстремального поведения переводится в социальное и культурно-историческое измерение. Здесь важно понять, чем человеческое, духовное измерение промышленно-урбанистической цивилизации отличается от предыдущих эпох, поскольку в более ранние периоды можно было говорить о героическом поведении, а не об экстремальном. Героическое и экстремальное, видимо, следует различать.

Духовное состояние современной эпохи анализировалось многими крупными философами. Можно назвать имена Г. Гегеля, С. Кьеркегора, К. Ясперса, Н.А. Бердяева и это перечисление можно было бы продолжать еще достаточно долго. Общий вывод, к которому пришли мыслители за два столетия анализа можно свести к некоторым основным положениям.

Прежде всего, следует сказать о том, что социальный порядок стал пониматься как нечто объективное, а значит обезличенное, хотя и разумное. Философы – просветители видели в этом порядке нечто совершенно положительное, они говорили о грядущем царстве разума, как о некотором совершенном устройстве общества. Видимо, Гегель и йенские романтики, конечно, по-разному, стали осознавать издержки такого объективно-разумного устройства общества. Гегель отмечал, что индивидуальная жизнь в нем выступает как снятое или как второстепенное и безразличное. Подчиненное положение отдельного лица в развитых государствах обнаруживается в том, получает совершенно определенную и всегда ограниченную долю в работе целого. (На основе этого в XX веке стали говорить о ролевой теории личности).

Кроме того, говоря современным языком, появляется, так называемая, политкорректность, когда каждому отдельному лицу предуказаны общие точки зрения, которые должны служить ему руководством в его деятельности.

Тем самым каждый отдельный человек принадлежит существующему общественному порядку и выступает не как принадлежащая этому обществу самостоятельная, целостная и, вместе с тем индивидуально живая фигура этого общества, а лишь как некий ограниченный в своем значении его член.

Выполнение отдельных социальных ролей не позволяет осознать себя живой целостной личностью. Тем более что режиссером в этом житейском спектакле выступает безличный порядок, а не человек или порядок сердца, как об этом писал Б.Паскаль. Отсюда следует, что каждый отдельный человек выступает как некоторое средство в реализации внешней ему цели, сам при этом, не являясь для себя самоцелью. Таким образом, человек теряет безусловное достоинство, но получает относительную цену.

Ролевое, относительное существование приводит к потере индивидуальной личностной целостности и живой самостоятельности человека. Потеря смысла существования, а именно об этом идет речь, когда говорят об индивиде как о средстве, не может быть заменена комфортом и достатком цивилизованной жизни.

Стремление к осмысленности цельности индивидуального бытия выражается в современном обществе в очень сильно различающихся формах. Можно говорить о социально совершенно неприемлемых преступных болезненных способах самореализации, когда какой-либо индивид начинает страдать манией, будучи, тем не менее, вменяемым, а значит и ответственным за свои поступки. Менее социально опасными, но все же социально неприемлемыми являются наркотики, как иллюзорная форма достижения чувства внутренней целостности и свободы. Определенную социально приемлемую, хотя и иллюзорную, не связанную с деятельностью форму достижения чувства внутренней целостности и свободы дает алкоголь. Самой социально значимой формой девиантного поведения в совре-

менном обществе является творчество. Стремление к самореализации находящее свою действительность в экстремальных видах спорта, хотя и является девиацией, но это весьма полезная девиация, позволяющая канализировать многие социальные напряжения.

Несколько слов хотелось бы сказать о тех особенностях экстремального спорта, которые делают его значимым для появления сознания личностной целостности, для смысловой интеграции образа Я. Как известно, в структуре самосознания выделяют два уровня — самоощущение и самоосмысление. Самоощущение лежит в основании самоосмысления. Человек идентифицирует себя, прежде всего, со своим телом, он рефлектирует отдельные соматические состояния своего тела. Однако рефлексия отдельных соматических состояний не может дать смысловой интеграции образа Я. В том же случае, если возникает оппозиция: чувство жизненности — общая опасность для жизни, то тогда это общее чувство жизненности, воспринятое первоначально как страх перед лицом смерти, дает восприятие физической идентичности тела как целого, которое затем дает возможность интегрировать в целостность личностное самосознание. Эта смысловая интеграция происходит, когда дается истолкование тому общему стрессу, который был вызван возникшим и преодоленным риском для жизни.

Истолкование переживаний может реализовываться в двух видах: образ и слово. И в том и в другом случае происходит обобщение. Образ выступает как типичный, а слово как некоторая абстракция. Таким образом, в акте истолкования происходит переход с физиологического уровня (стресс) и с психологического уровня (индивидуальное переживание, эмоция) на смысловой уровень, который поддается философскому и социологическому анализу.

Думается, что поскольку в экстремальном спорте экстремальная ситуация создается осознанно, то есть цель ставится в общем виде и, соответственно, результат может осознаваться в общем виде. Тем самым интерпретация выступает здесь как нечто необходимое. Эта интерпретация исходно имеющая индивидуальный характер, не исключает интериндивидуального взаимодействия и, соответственно диалога и дискуссии, благодаря которым она становится социальным феноменом. Таким образом, возможен анализ социально-групповых ценностей и смыслов.

Одновременно с этим возникает и осознание свободы, поскольку предел для деятельности снят. Личность осознает основополагающее значение своей собственной активности для своей жизнедеятельности. Таким образом, экстремальный спорт, порожденный активным стремлением личности найти условия для целостной реализации своего целостного Я, сам в свою очередь становится источником личностной активности.

В заключении хотелось бы несколько слов сказать о способах освоения пространства экстремальности обществом. Здесь можно выделить несколько основных способов такого освоения: а) пассивное освоение экс-

тремального, в сфере спорта это позиция болельщика; б) игровое освоение экстремального, в сфере спорта можно говорить о таких видах спортивных развлечений как пейнтбол, где риск для жизни имеет статус «как бы», в форме условности таким образом можно говорить о псевдоэкстремальных видах спорта; в) следует также сказать и о китче как весьма распространенном способе восприятия предельных состояний и действий и смыслов, слово «китч» это всего лишь дефиниция плоского, упрощенного, размытого, но обладающего тем большей суггестивной силой романтического представления о смерти. Отличительной особенностью всякого китча является его универсальная подогнанность под вкусы большинства. Универсальность и суггестивная сила китча коренятся в его способности приспособлять все неординарное к обыденной жизни. Говорят, что типичной особенностью китча является именно нейтрализация экстремальных ситуаций посредством превращения их в воображении в сентиментальную идиллию. Здесь китч близок к игре, хотя в игре игрок осознает, что он только игрок или актер, а в китче этого отстранения нет, китч принимается за реальность г) реальное освоение сферы экстремального, когда определенный человек, ставит себя в условия действительного риска для жизни, причем здесь могут иметься два варианта отношения к созданной экстремальной ситуации: одни погружаются в экстремальную ситуацию с полным сознанием возможного риска для жизни, другие пытаются преодолеть страх возможной смерти с помощью алкоголя и других наркотизирующих средств. Видимо, можно сказать, что только первые духовно растут, преодолевая экстремальную ситуацию, становятся более сильными личностями, активно позиционирующими себя в жизни, а не просто «щечкочут себе нервы».

Экстремальный спорт представляет собой явление, которое становится все более распространенным. Он оказывает воздействие на многие стороны жизни современного человека. Он приобретает реальную социальную значимость. Вместе с тем в научном плане он малоисследован, поэтому представляемая работа очевидно актуальна.

Е.В. Утишева,
доктор педагогических наук,
СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта

ОБ ЭКСТРЕМАЛЬНОСТИ В СПОРТЕ (К ВОПРОСУ О СОДЕРЖАНИИ ПОНЯТИЙ)

К числу важнейших характеристик спортивной деятельности относится экстремальность, а спорт высших достижений является экстремальным видом деятельности. В теории и практике спортивной деятельности экстремальность имеет психофизиологическую характеристику, а результатом спорта как вида экстремальной деятельности является высший уро-

вень психофизической культуры личности, называемый высшим спортивным мастерством.

Экстремальность в спорте – необходимое условие как тренировочного процесса, так и соревновательной деятельности. Это принципиально отличает спортивную деятельность от других видов, в частности от трудовой, поскольку большинство видов трудовой деятельности не являются экстремальными. Экстремальными условиями считают крайние, весьма жесткие условия среды, не адекватные врожденным и приобретенным свойствам организма. Однако установить четкую границу между обычными и экстремальными условиями довольно сложно. Исследования в области физиологии спорта показывают, что для одного человека раздражитель может быть нормальным, а для другого – экстремальным. Эти реакции зависят от функциональной подготовленности и индивидуальных свойств организма. Спортивная практика показывает, что порог экстремальности – явление относительное.

Сложность и недостаточная разработанность данной темы отражается в неустойчивости понятийного аппарата и наличии разных подходов в теории. Одна из тенденций – относить к экстремальным условиям ситуации, требующие напряжения каких-либо функций организма. Другая, очень распространенная точка зрения, – относить к экстремальным ситуации, которые ведут к расходованию резервных возможностей организма. Третий подход предполагает, что к экстремальным условиям можно отнести факторы, вызывающие состояние динамического рассогласования, критерием которого является нарушение адекватности физиологических, психологических и поведенческих реакций человека.

Проблема состоит в том, чтобы выявить содержание понятия экстремальности в социальном контексте, определить сущность и дать определение экстремального поведения людей как социального явления.

Особая тема – роль экстремальных видов спорта как средства профилактики девиантного поведения. Данная проблема относится к малоисследованным, вместе с тем, немногочисленные исследования показали, что занятие экстремальными видами спорта может быть использовано для лечения наркомании. Эффект данных занятий состоит в достижении психофизического состояния, которое может быть заменой наркотического эффекта и потому использовано в профилактике различных девиаций.

**И.В. Быстрова,
доцент кафедры теории и методики гимнастики,
мастер спорта по художественной гимнастике,
Заслуженный тренер России**

О ВДОХНОВЕНИИ В СПОРТЕ

Обсуждая проблему экстремальных ситуаций в спорте, хочется затронуть вопрос о том, как определить, где находится та грань, которая является переходом из одного состояния в другое.

Как определить, на каком этапе человек переходит из состояния покоя в состояние возбуждения, другими словами, как увидеть в радуге ту грань, когда оранжевый цвет становится красным и наоборот. Проблема экстремальных ситуаций в спорте предполагает так же ответ на вопрос, когда ситуация, кажущаяся поначалу предсказуемой – становится неуправляемой, опасной, экстремальной. В данном случае можно говорить о том, что мы стремимся к движению, но иногда не знаем, в какую сторону мы движемся.

Есть ли критерии этого перехода на другой уровень ощущений? Ясно одно, что когда есть цель, то она обязательно будет достигнута, но те средства, которыми мы пользуемся, могут привести нас к другой цели.

Задавшись идеей овладеть танцем, вначале мы не предполагаем, что ждет нас на этом пути; но, постепенно, совершенствуясь, мы открываем все новые и новые горизонты, но, все же, мы не уверены в том, будет ли красив этот танец. И здесь критерием выступает то состояние, в котором мы находимся, овладевая танцем – состояния счастья и радости. Если оно есть, то мы на верном пути. Неизбежность того, что происходит сегодня заложено в том, что мы делали вчера.

ДОПОЛНЕНИЯ К СЕМИНАРУ

**И.А. Воронов профессор кафедры
социальной психологии
Санкт-Петербургского гуманитарного
университета профсоюзов,
доктор психологических наук**

АЛГОРИТМЫ ПЕРЕРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ ЧЕЛОВЕКОМ ПРИ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ И НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ В НОРМАЛЬНОЙ И ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИЯХ

Определение стресса Гансом Селье, как **неспецифического** ответа организма на любое предъявление ему требования ... состоящий в адаптации к возникшей трудности, какая бы она ни была (Selye H., 1956), породило в среде психологов множество споров о правомерности такой формулировки. Вызывает также определенную трудность и объяснение этого физиологического термина студентам, изучающим психологию.

Как одну из альтернатив, предлагается использовать для объяснения неспецифичности реакции психологические же понятия, заимствованные из теории переработки информации человеком (Линдсей П., Норманн Д., 1974) и психологии экстремальных ситуаций (Психология экстремальных ситуаций, 2000).

Никого не удивит, если автор утвердительно заявит, что в нормальной и экстремальной ситуациях (в ситуациях, которые психика конкретного человека распознала как «экстремальная» или «нормальная») человек мыслит (перерабатывает информацию) по-разному. Но возникает естественный вопрос – насколько по-разному будет выглядеть это мышление?

Допустим, структура мышления, в силу нейроанатомических особенностей человека, и в нормальной, и в экстремальной ситуациях, останется одинаковой, но вот сам алгоритм поменяется.

Если следовать П. Линдсею и Д. Норманну (1974), а также некоторым работам автора, где рассматривается проблема переработки информации человеком (Воронов И.А., 2002, 2005), то в нормальных условиях модель переработки информации будет следующей:

1. Восприятие (объекта, процесса);
2. Квантование (на простые составляющие - анализ);
3. Распознавание (узнавание - синтез);
4. Принятие решения (первичное);
5. Обратная связь (коррекция первично принятого решения);
6. Принятие решения (вторичное и условно окончательное).

Назовем его «алгоритмом переработки информации человеком – общий случай».

Судя по всему, мы можем предположить, что данный алгоритм характерен для любой **специфической реакции**.

Но для экстремальной ситуации этот алгоритм, особенно его 2÷5 шаги, недопустимы – они слишком медленны и не гарантируют человеку выживания при возникшей угрозе. Цикл шагов 4÷5÷6÷4 и т.д. вообще характерен для обучения и занимает не то что доли секунды, а минуты, часы, сутки; а при обучении сложным навыкам, может занимать годы. В экстремальной ситуации все решают доли секунды. Как гласит пословица из единоборств «Ты или быстрый, или мертвый».

Таблица

Алгоритм переработки информации человеком в нормальных и экстремальных ситуациях

Шаг	Общий случай (специфическая реакция)	При стрессе (неспецифическая реакция)	Информация
1	Восприятие	Восприятие - регистрация сигналов сенсорными системами и переработка их в данные	синтаксическая
2	Анализ (квантование, фрагментирование)	Анализ (квантование, фрагментирование) - сравнение данных с имеющимися в памяти паттернами данных (знаниями)	
3	Синтез (распознавание, узнавание)	Синтез (распознавание, узнавание) - распознавание воспринятых данных как «новые, неизвестные», а потому – потенциально опасные	
4	Принятие решения (первичное)	Принятие решения (первичное) - включение защитных механизмов	семантическая
5	Обратная связь	Обратная связь - включение адаптивных механизмов	
6	Принятие решения (вторичное – условно окончательное)	Принятие решения (вторичное – условно окончательное) Завершение работы защитных механизмов и принятие решение на моторные действия	

Промоделируем **алгоритм переработки информации человеком при стрессе (неспецифическая реакция)**

1. Восприятие (регистрация сигналов всеми сенсорными системами);
2. Сравнение (зарегистрированного сигнала с имеющимися в памяти данными – паттернами объектов и процессов);
3. Распознавание данных как «новые»;
4. Включение защитных механизмов;
5. Включение адаптивных механизмов (физиологических);
6. Завершение работы защитных механизмов и принятие решение на **моторные** действия.

Последний алгоритм по времени занимает доли секунды. И только адаптивные механизмы, включенные на 5-м шаге, могут теперь продолжаться достаточно долго, до момента полной адаптации организма к новой ситуации.

Безусловно, предложенные два алгоритма – только модели алгоритмов переработки информации в различных ситуациях. Но они позволяют быстрее осознать разницу между специфической и неспецифической реакцией. Определенные вопросы снимаются этими алгоритмами и в моделировании искусственного интеллекта.

Очень важно и то, что эти алгоритмы позволяют более корректно дать определение экстремальной ситуации, условиям.

Объективные экстремальные ситуации (условия) – ситуации (условия), в которых под воздействием психогенных факторов психофизиологические и социально-психологические механизмы, исчерпав резервные возможности, более не могут обеспечивать адекватное отражение и регуляторную деятельность организма (Лебедев В.И., 1989).

Субъективная экстремальная ситуация (условия) – ситуация (условия), которая оказывает на психику человека трансформирующее воздействие, выражающееся в изменении ценностных ориентаций субъекта.

Литература

1. Воронов И.А. Восточно-Азиатская модель механизма переработки информации человеком // «Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы». Вестник Балтийской педагогической академии. Вып.45. - 2002.
2. Воронов И.А. Психотехника восточных единоборств. Восточно-Азиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев. – Мн.: Харвест, 2005. -432 с.

3. Воронов И.А. Восточно-Азиатская психотелесная теория личности в отечественной системе спортивных единоборств: дисс. ...докт. психол. наук: 13.00.04: защищена 23.03.05 / Воронов Игорь Анатольевич; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2005. -499 с.
4. Линдсей П., Норманн Д. Переработка информации у человека. – М.: Мир, 1974. –552с.
5. Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия. – Мн.: 2000. -480 с.
6. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. - М.: Мысль, 1992. -124 с.

**С.Н. Никитин, доктор педагогических наук,
профессор кафедры
физического воспитания и спорта СПбГУСЭ,
Н.Ф. Носов, соискатель
кафедры гражданской защиты СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта,
В.А. Половинкин, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры естественно-научных
дисциплин Академии гуманитарного образования,
Н.К. Байтлесова, соискатель кафедры педагогики
СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта**

ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ, КАК НЕОСОЗНАВАЕМАЯ И ОСОЗНАВАЕМАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Одной из неосознаваемых потребностей человека является инстинкт самосохранения и поддержания жизни. Разработка мероприятий по сохранению, защите жизни и деятельности на государственном уровне способствовало появлению системы гражданской обороны, созданной в 1961 году на базе местной противовоздушной обороны (1932), представляющей собой важнейшую составную часть общегосударственных мероприятий, направленных на защиту населения и объектов от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Потребность в обществе к научному обоснованию выбора человеком средств (двигательных действий), помогающих сохранению и поддержанию жизни в чрезвычайных ситуациях, является объективной причиной повышенного внимания к этой теме.

Специальная подготовка студентов учебных заведений физической культуры к оптимальным действиям в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени в значительной степени зависит от успешности владения осознаваемыми и неосознаваемыми двигательными действиями, применяемыми в чрезвычайных ситуациях, которые оптимизируют безопасность жизнедеятельности, в частности, двигательных действий взятых из практики спортивной борьбы, способствующие оптимизации процесса

«удержание-потеря» статической и динамической вертикальной стойки - безопасный переход в горизонтальное положение из вертикального положения или удержание вертикального положения.

На современном этапе решение этой проблемы в сфере физической культуры осуществляется благодаря различным социально-педагогическим программам (Стрелец В.Г., 1969, 2005; Грозовский Г.Л., 2001; Левицкий А.Г., 1987, 2003, 2004; Никитин С.Н. 1991, 2006, 2007). Достижение оптимальной готовности студентов высших учебных заведений физкультурного профиля к действиям в чрезвычайных ситуациях может быть успешно реализовано на практике при условии акцентированного внимания в учебном процессе на специфике чрезвычайных ситуаций. Это подтверждается широким кругом исследований, которые внесли весомый вклад в развитие теории управления физической культурой (УФК) и в формирование теории самоуправления жизнедеятельностью (Стрелец В.Г., 2005).

К проблеме жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях обращались Гиппократ (460-377 до н.э.), Аристотель (384- 322 до н.э.), Парацельс (1493-1541), Рамаццини (1633-1714), М.В. Ломоносов (1711-1765), К. Маркс (1818-1883), В.Л. Кирпичев (1845-1913), А.А. Пресс (1857-1930), А.А. Скочинский (1874 - 1960), В.Г. Стрелец (1969; 1995), Г.Л. Грозовский (2001). Это вполне закономерно, поскольку указанная проблема, с одной стороны, является одним из направлений теории и методике физического воспитания, но с другой стороны, несмотря на значительное увеличение количества исследований, и соответствующих публикаций по данной проблеме, уровень теоретических знаний в данной области существенно не изменился. Вследствие этого медленно прогрессирует количество методических рекомендаций, реализуемых в учебно-тренировочном процессе предмета безопасность жизнедеятельности, необходимых для повышения результатов двигательной деятельности в чрезвычайных ситуациях.

Проблема двигательной деятельности в чрезвычайных ситуациях актуальна в спортивных единоборствах (спортивная борьба, бокс, фехтование, все виды восточных единоборств), где на первый план выступает не максимальный результат или точность выполнения двигательных действий на неосознаваемом уровне (автоматизированность), а преодоление вариативных двигательных действий противника для создания «критического» состояния, что требует выполнять специальные двигательные действия в условиях противоборства (Таймазов В.А., 1997; Ширяев А.Г., 1973, 1992; Новиков А.А., 1990, 1997, 2003; Тараканов Б.И., 2000, 2005). Вместе с тем, в спортивной борьбе в отличие от других видов единоборств двигательные действия выполняются в контактных условиях в виде захватов соперника для выполнения бросков, что позволяет довольно часто за время схватки переводить друг друга из вертикального положения в горизонтальное положение, а это вызывает опасность жизнедеятельности (чрезвычайную ситуацию) и «экстремальное» состояние спортсменов.

Вышесказанное определяет актуальность настоящего исследования, так как оно направлено на разработку методики обучения деятельности в чрезвычайных ситуациях связанных с «удержанием-потерей» вертикальной стойки.

Изучение научной и учебно-методической литературы по безопасности жизнедеятельности подтверждает требование дальнейшей разработки вопросов, связанных с подготовкой к действиям в чрезвычайных ситуациях разделенных по виду опасности:

- негативных межгосударственных отношений, происходящих между странами современного мира (социальный аспект);
- техногенные аварии (техногенный, экологический и биологический аспекты);
- природно-климатические катастрофы (стихийные бедствия) и их тяжелые последствия (опасность от природных сил - природный аспект);
- угроза и создание чрезвычайных ситуаций ввиду террористических актов, связанных с возможностью применения современного оружия террористами (социальный аспект);
- агрессивность значительной части общества (опасность от социальных конфликтов - социальный аспект).

Тема нашего исследования затрагивает аспекты оптимизации деятельности человека при угрозе или возникновении одного из пяти вариантов чрезвычайных ситуаций, в частности, «удержание-потеря» вертикальной стойки.

Деятельность в чрезвычайных ситуациях разделяется в зависимости от вида внешнего источника опасности для человека, которые могут наносить массовые и индивидуальные поражения людей и разрушения объектов, направленность действий в чрезвычайных ситуациях едина общностью необходимости предупредить и, в случае возникновения, выполнять оборонительные двигательные действия, в частности, «удержание-потеря» вертикальной стойки для уменьшения последствий.

Предметом дисциплины отвечающей за эти аспекты является обобщенная теория и методика безопасности жизнедеятельности гражданского населения, которой соответствует название «защита жизни гражданского населения (ЗЖГН)» и овладение которой дает возможность успешно использовать этот вид средств в целях определения и предотвращения опасности от социальных, природных, биологических, техногенных и экологических аспектов чрезвычайных ситуаций.

Приказом Министерства образования Российской Федерации от 1991 года предмет ОБЖ включен в программу и изучается в средних и высших учебных заведениях. В учебных программах по ОБЖ раздел прикладной (специальной) двигательной подготовки – самооборона занимает ведущее место.

Предметом безопасности жизнедеятельности является теория и методика защиты от угрозы (опасности) и непосредственного нападения

(атаки, наступления) на людей со стороны внешней среды, внутренней среды и других людей.

Целью безопасности жизнедеятельности является эффективное и законное практическое использование средств самообороны определяемое знанием и умением использовать их содержание, техникой безопасности их применения и юридическими аспектами возможности их использования.

Теория безопасности жизнедеятельности решает следующие задачи, являясь одной из ветвей науки о человеке:

- изучение практики применения видов обеспечения безопасности жизнедеятельности населения для предмета безопасность жизнедеятельности;

- обобщение техники, тактики, методики, применяемых в отдельных видах обеспечения безопасности жизнедеятельности гражданского населения, с целью их использования при изучении предмета безопасность жизнедеятельности;

- отбор и обоснование использования средств и методов из других областей науки в практике безопасности жизнедеятельности;

- исследование влияния на формирование личности изучения и применения на практике средств безопасности жизнедеятельности.

Безопасность жизнедеятельности, как предмет, включает пять основных уровней:

1. Безопасность жизнедеятельности страны (национальная безопасность Российской Федерации), мобилизационная подготовка экономики, поддержание устойчивости жизнедеятельности страны в военное время, содействие в проведении внутренних вооруженных конфликтов (Грозовский Г. Л., 2001);

2. Безопасность жизнедеятельности населения территорий и зон (область, город, район), которым угрожает (ожидаемые или неожиданные) или имеет действие чрезвычайная ситуация. Предупреждение и предотвращение чрезвычайных ситуаций, организация защиты и обороны населения и территорий, разработка вопросов поддержания готовности средств гражданской обороны, экстренного реагирования и оперативного управления силами гражданской обороны в чрезвычайных ситуациях;

3. Безопасность жизнедеятельности высшего учебного заведения (СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта) в лице преподавателей, студентов и обслуживающего персонала, снижение риска экономических катастроф, предупреждение и ликвидация экологических чрезвычайных ситуаций, участие в экологическом мониторинге; обучение основам гражданской обороны на кафедре гражданской защиты, подготовка специалистов по работе в чрезвычайных ситуациях;

4. Безопасность жизнедеятельности на тренерском и педагогическом факультетах и факультете экономики, управления и права;

5. Самооборона (индивидуальная оборона) и оборона других людей (телохранитель).

Безопасность жизнедеятельности, как учебная дисциплина, должна рассматривать вопросы защиты и обороны организма, личности, коллективов, областей и всей страны, которые способствуют самосохранению и самообороне жизнедеятельности человека.

Жизнь рождается, процветает и угасает, на основе энергии - имеющей две составляющие: количественную (жизненная энергия прана) и качественную (информационную – ментальная энергия манас-шапти). Количественная составляющая (жизненная энергия прана), контролирующая все жизненные процессы в организме, находит выражение в интеллекте, силе духа, разуме, характере и прочих психологических процессах, которые можно назвать одним словом – биопсихоэнергия (Морозов В.А., 1998).

Биопсихоэнергия имеет у разных народов различные названия, но единое содержание: ЧИ или ЦИ у китайцев, КИ – у японцев и ЖИ – у русских (рис. 1).

У человека, как и у многих организмов ему подобных, имеются не зависящие от его сознания потребности жизни:

1. Оптимизация (пополнение и потеря) энергии жизни – ЖИ;
2. Продолжение рода – воспроизведение себе подобных (размножение);
3. инстинкт самосохранения – регулирование энергии жизни;
4. потребность самосовершенствования – совершенствование энергии жизни;
5. инстинкт совместимости – совместимость энергий разных людей.

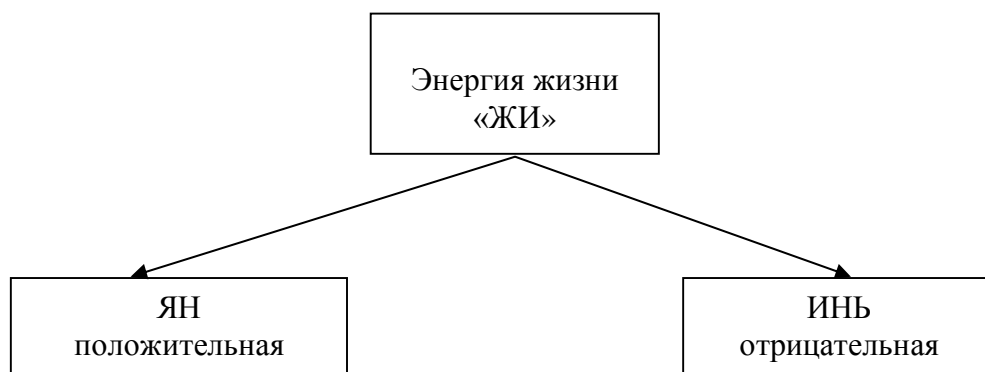


Рис.1. Источник жизни – биопсихоэнергия.

Таким образом, выделены пять основных моментов смысла человеческого существования, где первичным выступает инстинкт самосохранения (процесс борьбы за выживание).

Переходя к осознанию этого процесса, появляется деятельность, направленная на обучение и воспитание предмету безопасности жизнедеятельности, целью которой является эффективное и законное практическое

использование средств самозащиты, что должно обеспечить защищенность жизни как своей, так и соплеменников, родного Отечества и земной цивилизации в целом.

Это – огромная проблема в аспекте безопасности жизнедеятельности людей на земле, где педагогический аспект, в частности обучение самозащите, занимает не последнее место. Люди занимаются самозащитой, а в частности ее активной частью самообороной, для того чтобы уметь постоять за себя морально и физически, чтобы стрессовые раздражители не разрушали его организм, душу и тело (Морозов В.А., 1998).

Человек начинает стараться не падать с первых шагов жизни, как встает в партер (на колени) и на ноги, и падает всю жизнь (специально и не специально). Неустойчивость вертикального положения (вероятность падения) обусловлена высотой расположением центра тяжести (ЦТ) относительно малой площади опоры. Проекция центра тяжести проходит асимметрично между ногами (рис.2.).

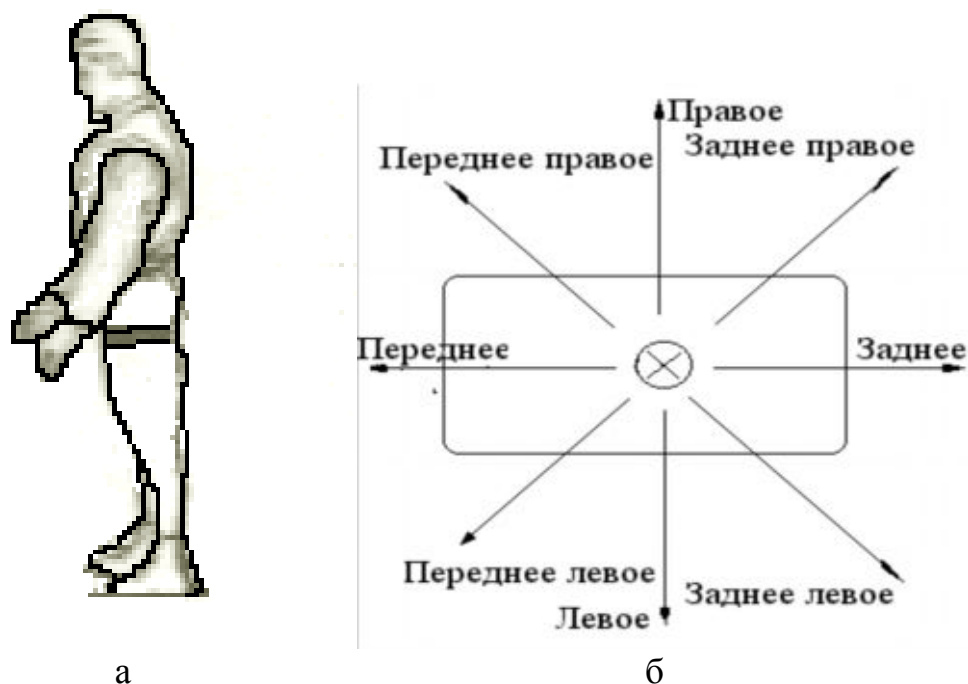


Рис.2. Неустойчивая вертикальная стойка – а, пределы колебания ОЦТ определяющие переход в горизонтальное положение за счет выхода центра тяжести за площадь опоры – б.

Гетерохронность работы органов и мышц человека создает предпосылку для постоянных колебаний центра тяжести тела в допустимых пределах (рис.2б). Процессы перемещения человека в пространстве, в частности, ходьба, бег осуществляются за счет выведения ЦТ за площадь опоры и возвращение его в исходное положение (восстановление неустойчивого равновесия). Изменение условий окружающей среды, а также возможные изменения состояния человека могут привести к падению за счет выхода

центра тяжести за площадь опоры. Последнее часто заканчивается травмой, а, возможно, и потерей жизни. Как надо падать на занятиях по физической культуре в школах не учат. Ни в одной программе по физическому воспитанию в средних и высших учебных заведениях нет раздела по обучению падениям. Ни в одном учебнике по "Гимнастике" нет и намека на необходимость обучения технике безопасных падений. В специальной литературе по игровым видам спорта, фигурному катанию можно наблюдать много разработок техники рациональных падений, специфических для данного вида деятельности. В видах спортивной борьбы имеются средства и методы по обучению падениям - самостраховкам, которые требуют своей переработки, чтобы можно было использовать для обучения самообороне от внешних факторов среды и окружающих людей в чрезвычайных ситуациях.

По данным Одесского здравотдела от падений в зиму 1976 года за 8 дней гололеда имело место более 2000, а в феврале 1982 года за 10 дней - более 3000 травматических повреждений. Если учесть, что большая часть земли подвержена снегопадам и гололедам, то станет очевидным необходимость создания мер для охраны здоровья человека (Кизирян А. Г., 2002).

Исследование произвольных падений показало, что у человека появляется страх, который сковывает мышечную систему, дыхание задерживается. Пульс в первый миг становится реже, но в последствии учащается. Происходит обильное потовыделение. Все это обусловлено неизвестностью результатов от падения. Страх приводит к ошибочным действиям. Этому посвящена следующая статья, где рассматривается готовность к действиям студентов университета физической культуры в чрезвычайных ситуациях определяемая стрессом и страхом.

**С.Н. Никитин, д.п.н., доцент,
Н.Ф. Носов,
В.А. Половинкин, к.п.н., доцент
Н.К. Байтлесева**

СУБЪЕКТИВНЫЕ И ОБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ГОТОВНОСТИ К ДЕЙСТВИЯМ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ: СТРЕСС И СТРАХ

Главной задачей для человека, попавшего в чрезвычайную ситуацию является проявление психологической устойчивости в сложившейся ситуации, которая зависит от возможностей его организма приспособляться к различным жизненным ситуациям (Фишбах А.П., 1964).

Нагнетание страха в обществе, вызванное многочисленными жертвами, может заставить орган государственной власти, политических про-

тивников пойти на уступки и подтолкнуть к выполнению выдвигаемых требований (Жаринов К.В., 2002).

Страх - отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действия или воображаемой опасности.

В свою очередь, стресс и страх оказывают отрицательное воздействие на весь организм человека, ведет к различным заболеваниям (сердечно-сосудистые, гипертонии и др.) (Андреев П.А., Голиков Б.П., 2002).

Специфические ответные реакции человеческого организма на механические повреждения на клеточном уровне проявляются в виде нарушения целостности тканей, клеток, межклеточных структур. Ответная реакция нервной системы на экстремальные условия выражается в потере сознания и вхождения в шоковое состояние, которое некоторыми учеными рассматривается как парабиоз. Он может носить как местный, так и общий характер, причем у детей чувствительность более высокая и они менее устойчивы к экстремальным воздействиям. У взрослых устойчивость (резистентность) против механических травм повышается.

Эндокринная система при чрезвычайных состояниях изменяет гуморальный фон организма. У человека при любой чрезвычайной ситуации вырабатывается адреналин, поступая в кровь. В мозговом слое надпочечников наряду с адреналином вырабатывается и норадреналин, который считается медиатором гнева, злобы, ненависти.

Под влиянием чрезвычайных факторов резко повышается артериальное давление, но такая защита организма может привести к инсультам. Установлено, что применение лимфогонных средств способствует быстрому освобождению от токсических продуктов. В чрезвычайных ситуациях происходит нарушение дыхания, его резкое угнетение. Пищеварительная система реагирует на экстремум отсутствием акта глотания (дисфагия), нарушением секреторной, моторной и других функций желудка и кишечника. Например, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки является болезнью всего организма при постоянном стрессе. Нарушения функций печени могут привести к печеночной коме, поджелудочной железы - к диабетической коме и т.д. При любой чрезвычайной ситуации нарушаются функции выделительной системы (Смирнов А. С, 2002)

Обменные процессы при экстремуме сначала усиливаются (особенно углеводный обмен), но в дальнейшем начинает преобладать катаболические процессы. Начинается истощение гликогенных запасов, повышается потребность в кислороде, появляется дефицит энергии (Фишбах А.П., 1964).

Главной задачей для человека, попавшего в чрезвычайную ситуацию является проявление психологической устойчивости в сложившейся ситуации, которая зависит от возможностей его организма приспособляться к различным жизненным ситуациям (Фишбах А. П., 1964).

На современном этапе жизни терроризм угрожает всему мирному населению, не только нашей страны, но и мира в целом. Он приобрел масштабные размеры. Его особенностью является то, что он возникает извне: неожиданно, молниеносно, и несет за собой огромные человеческие жертвы и разрушения различного характера (Ковалев Б.П., Стрельцов С.Д., 2004). Поэтому целесообразно обучать население нашей страны, особенно школьников, правильно ориентироваться и действовать в чрезвычайных ситуациях.

Анализ чрезвычайных ситуаций криминального характера позволяет утверждать, что очень часто люди страдают из-за своей собственной неосторожности, неумения и нежелания предвидеть последствия своих необдуманных поступков, оценить степень своей защищенности и принять необходимые меры (Лукьянов Е.А., 2003 г.).

Многие очень заблуждаются, если думают, что их это никогда не коснется.

Страх - отрицательная эмоция в ситуации реальной или воображаемой опасности (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Страх – боязнь перед конкретной опасностью (Советский энциклопедический словарь, 1983).

В процессе эволюции при неизбежности организма преодолевать трудности (страха, опасности), выработались три типа реагирования:

- активный - это борьба (наступление, нападение);
- пассивный - это бегство;
- компромиссный - это терпение (оборона).

Независимо от того, какой тип социального реагирования выберет организм, психофизиологическая реакция будет однотипной - это мобилизация функциональных возможностей для преодоления возросших требований.

Страх (опасность) человека можно классифицировать на следующие категории (Кретти Б.Д., 1978):

- 1) личные опасения о результате деятельности;
- 2) социальные последствия результата деятельности;
- 3) вероятность получить травму (инстинкт самосохранения);
- 4) страхи, связанные с физиологическим состоянием организма (субъективное чувство не готовности к деятельности);
- 5) страхи по поводу последствий своей собственной агрессии или агрессии со стороны других.

Данные исследований (Кретти Б.Д., 1978) убедительно показывают, что средний уровень тревожности, вследствие наличия опасности (страха) у спортсменов часто помогает им показать высокий результат. Форд (по данным Б.Д. Кретти, 1978), например, установил, что некоторые участники выступали лучше, когда у них был высокий уровень тревожности, и что средний уровень тревожности, по-видимому, способствует более успешному выступлению. Мак-Гауэн (по данным Б.Д. Кретти, 1978) обнаружил,

что баскетболисты с достаточно высокими показателями тревожности (по тесту IPAT) играли в соревновательных играх лучше, чем те, у кого эти показатели были ниже. Хэммер (по данным Б.Д. Кретти, 1978) получил такие же результаты, исследуя тревожность у борцов.

Поэтому при ознакомлении с материалами следующих разделов следует понимать, что:

а) устранение любой тревожности у участников не всегда желательно;

б) уровень тревожности, особенно с приближением начала стрессогенного соревнования, часто меняется.

Террористическая деятельность в большей степени вызывает у общества или человека психологическую напряженность, нежели физическую — это достаточно мощное «оружие» воздействия на психику человека. Так как длительное психологическое напряжение вызывает стресс или дистресс - более острое, вредное эмоциональное воздействие на организм (Басе А. П., 1988 г.).

Стрессом (англ. - давление, напряжение) называется системная реакция организма, имеющая приспособительное значение, на биологическое, химическое, физическое, психологическое нагрузки, которые связаны с состоянием тревожности (страха) появившееся вследствие реальной или воображаемой опасности.

Термин «стресс» был введен Г. Селье в 1929 г. Будучи студентом-медиком, он обратил внимание на то, что у всех больных, страдающих от разных болезней, возникает ряд общих симптомов (потеря аппетита, мышечная слабость, повышенные артериальное давление и температура, утрата мотивации к успеху – состояние «непривычности»). Первоначально Г. Селье (1960, 1982) использовал термин «стресс» для описания совокупности всех неспецифических изменений (внутри организма), функциональных или органических. Последним его определением стресса было: неспецифическая реакция организма на любое требование извне - состояние «непривычности».

Биологической функцией организма на стрессоры являются адаптация, особое психофизиологическое состояние, обеспечивает защиту организма от угрожающих и разрушающих воздействий различной модальности как психических, так и физических. Поэтому возникновение состояния стресса означает, что человек включился в определенную деятельность, направленную на противостояние опасным для него воздействиям. При этом развивающееся функциональное состояние характеризуется комплексом различных физиологических реакций как нервной, так и висцеральной систем. Таким образом, состояние «непривычности» - это нормальное явление в здоровом организме, защитный механизм биологической системы.

Способность к адаптации не безгранична. В том случае, когда интенсивность воздействия или его продолжительность превышают фу-

нкциональные возможности противодействия организма, состояние стресса называют дистрессом или «критическим».

Стресс и дистресс («непривычное» и «критическое») - это такие состояния организма, которые развиваются при напряжениях, утомлении, боли, ужасе, унижении, потере крови, физической и умственной работе, даже при внезапном успехе, который ведет к изменениям всего жизненного уклада. Любой из перечисленных факторов может вызвать состояние стресса, но невозможно в отдельности сказать о каждом из них, что это и есть стресс.

Факторы, которые вызывают стресс, называются стрессорами (нагрузками). Хотя они могут быть разными, они предопределяют в организме одинаковую по форме биологическую реакцию, которая является неспецифической (состояние «непривычности»). Лишь при определенной продолжительности действия стрессора в организме развивается специфическая реакция, ее направленность будет всегда одинаковой как при действии неприятных (отрицательных), так и приятных (положительных) факторов или ситуаций. То есть как горе (отрицательная нагрузка), так и радость (положительная нагрузка) будут сопровождаться одинаковой неспецифической («непривычной») реакцией организма.

Стресс не всегда является результатом какого-либо нарушения (перехода в состояние «непривычности»). Любая нормальная деятельность - игра в шахматы и пылкое объятие - могут обусловить развитие состояния стресса, не причиняя организму никакого вреда.

Различают физиологический и психоэмоциональный виды стресса. Физиологический стресс, как правило, связан с объективными изменениями условий жизнедеятельности человека (природная и социальная нагрузки). Холод, мышечное усилие, кровотечение и другие стрессоры могут переноситься на протяжении ограниченного времени.

Психоэмоциональный стресс нередко возникает в результате собственной позиции индивида (внутренняя нагрузка). Человек реагирует на то, что его окружает, в соответствии со своей интерпретацией внешних стимулов, которая зависит от личностных особенностей, социального статуса, ролевого поведения и т.д.

Способность организма к приспособлению, адаптационная энергия постепенно теряются.

Основоположник учения о стрессе Ганс Сельс установил, что в развитии стрессовой реакции можно выделить три стадии:

- первая стадия - тревожности или активации (организм мобилизует свои усилия на противодействие стрессору и изменяет свои характеристики);

- вторая стадия - резистентности (организм адаптируется и осуществляет сопротивление, причем продолжительность его зависит от наследственных особенностей организма и от силы действия стрессора; человек может успешно справляться с возросшими нагрузками, неприятностями,

переменами и другими стрессорами, т.е. факторами, повышающими уровень стресса);

- третья стадия - истощения (противодействие нагрузке сокращает ресурсы организма, снижает резистентность, снова появляются признаки реакции тревожности, происходит истощение организма. Оно необратимо и завершается гибелью. Примером постепенного истощения ресурсов организма является процесс старения).

Со времен Г. Селье принято различать конструктивный и деструктивный аспекты стресса.

Конструктивный аспект - стрессовая активация положительной энергией обогащает человека новыми возможностями, что используется в подготовке человека к какому-либо виду осознанных или неосознанных действий. Всем знакомо ощущение или состояние, которое возникает при ожидании нового раздражителя. У животных оно сопровождается сокращением мышц ушной раковины, принятием соответствующей позы. То есть идет подготовка организма к восприятию органами чувств чего-то нового, необычного. В физиологии такая реакция имеет название ориентировочного рефлекса. Одним из его проявлений является внимание. Если среди обычных раздражителей появляется какой-либо неизвестный, возникает новая установка, внимание обостряется. Но если раздражитель, который вызвал ориентировочный рефлекс, не является благоприятным для организма, его действие выражается в отрицательных реакциях, которые могут приводить к стрессу.

Если раздражители, которые вызвали ориентировочный рефлекс, сопровождаются преодолением препятствия, организм тренируется, обостряется внимание, закаляется воля. У людей со слабой волей препятствия, которые встречаются, разрушают этот важный рефлекс. У энергичных и уверенных в себе людей трудности, которые встречаются, вызывают энтузиазм и успешно преодолеваются.

Наиболее сложным, но очень важным видом внутреннего торможения является образование условного торможения. Наряду с проявлениями сознательной деятельности, связанной с выполнением волевых актов, человек осуществляет великое множество полусознанных действий, которые он слабо контролирует или совсем не замечает. Условные тормозные рефлексы, которые накоплены с детства, определяют норму поведения человека. Преобладание условного торможения делает человека нерешительным, нелюдимым. Из этого следует, что процессы торможения, как и возбуждения, необходимо тренировать. Постоянное взаимодействие возбуждения и торможения обеспечивает уравновешенность человека. Но если он не может концентрировать внимание или на возбуждении, или на торможении, он неправильно реагирует на определенные раздражители (положительные) и не проявляет реакции тогда, когда появляются отрицательные. Формирование определенных физиологических реакций на раз-

нообразные раздражители служит основой психофизиологической подготовки.

Деструктивный аспект - истощения ресурсов организма. Многократно возникающая и не получающая разрядки стрессовая реакция нередко приводит к структурным изменениям в какой-либо ткани или функциональной системе органа-мишени.

Существуют разные способы ускорить восстановление резервных сил организма. В первую очередь рекомендуется уменьшить, на сколько это возможно, количество воздействующих на человека стрессогенных факторов: снизить употребление кофеина, вовремя ложиться спать и обеспечить достаточную продолжительность сна, не взваливать на себя дополнительные необязательные нагрузки и т.д.

Кроме того, полезен любой вид отдыха но, в разумных пределах (иначе перегрузки могут вызвать дополнительный стресс и привести к противоположному результату). Это могут быть сауна, лыжи, велосипед, чтение, прогулки и любые другие занятия, которые воспринимаются как отдых (см. «Психофизиологическая реабилитация»).

Типы нервной системы тоже влияют на возможность развития состояния стресса. Так, у холериков и меланхоликов нарушения высшей нервной деятельности встречаются чаще. Их причиной могут быть воздействия на нервную систему сверхсильных раздражителей (ссора, взаимонепонимание и т.п.), предъявление необычных требований к тормозным процессам, необходимость замены тормозного процесса возбуждающим и наоборот, одновременное действие нескольких раздражителей, на которые выработаны противоположные реакции. Развитие такого состояния может сопровождаться расстройствами нервной системы, неврозами.

**С.Н. Никитин, д.п.н., доцент,
Н.Ф. Носов,
В.А. Половинкин, к.п.н., доцент
Н.К. Байтлесова**

РАЗРАБОТКА ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКОЙ ПИРАМИДЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

В настоящее время нет определения термина (понятия), которое удовлетворяло бы необходимым (но недостаточным!) требованиям формальной логики (Клаус Г., 1959). Всякое понятие будем условно считать «научным», когда оно:

- 1) удовлетворяет необходимым требованиям формальной логики;
- 2) позволяет ставить, на языке математической логики, определенный, заранее фиксированный, круг задач, связанных с этим понятием;

3) позволяет в принципе объективно решить упомянутый круг задач на основе идей и методов современной математики, в частности на основе теории групп или теории графов решить так называемую проблему перечислений Пойя (Golomb S.W., 1960; О характере «понятийных» трудностей в теории спорта). В таком смысле понятие «самооборона» можно сформулировать следующим образом.

Как и всякий вид единоборства S есть «игра», в которой могут принимать участие пять сторон (первая и вторая – противоборцы, третья – случайные прохожие (зрители, свидетели), четвертая – судьи (органы правосудья, прокуратура, милиция), пятая – тренеры (научная группа). Эта игра образована на определенной совокупности действий сторон – C , с помощью матрицы (таблицы) правил (законов) поведения (противоборства) D . «Цена игры» (наказание, поощрение) определяется (должна определяться с учетом участия всех сторон, которую Воронин Ю.А. и др. (1964) определили как гомоморфную понятию искусство, то есть преобразованием совокупности действий C и матрицы правил участников противоборства D можно получить такой вид единоборства S , который будет удовлетворять всем требованиям, предъявляемым к искусству.

Терминология – это совокупность специальных понятий и терминов, принятых в какой-либо области деятельности, в частности науке «безопасность жизнедеятельности», и раскрывающих логическое наполнение обобщающих и наполняющих понятий предмета «безопасность жизнедеятельности». Разработка проблем логики (вытекания одного понятия из другого) и лингвистики (соответствие понятий по предмету самозащита понятийному аппарату из других областей знаний) в терминологии по самозащите позволит полноценнее использовать результаты исследований по смежным дисциплинам, творчески ее анализировать применительно к предмету «безопасность жизнедеятельности», профессионально общаться в процессе научных дискуссий. Это в свою очередь будет способствовать развитию у занимающихся логического и лингвистического мышления.

В содержание терминологии безопасности жизнедеятельности должны быть заложены следующие принципы:

- выбор системо-образующих слов (система, характеристика, процесс, состояние, действие, оценка и др.);
- выбор системо-наполняющих слов (двигательное, специальное и др.);
- соответствие законам словообразования и грамматике русского языка;
- соответствие законам философии, физики, математики и других наук, в частности о человеке;

Рассмотрение понятийного аппарата предмета безопасность жизнедеятельности не возможно без привлечения философии с ее категориями и законом диалектики – единства и борьбы противоположностей.

В данном разделе мы приводим и анализируем основные термины и понятия спортивной борьбы для предмета безопасность жизнедеятельности, найденных нами в энциклопедических словарях широкого кругозора, толковых словарях спортивной направленности и понятийного аппарата используемого в спортивной борьбе.

Необходимость защиты возникает только когда возникает угроза или опасность со стороны другого лица или лиц в виде подготовительных действий (разведка, маскировка, маневрирование).

Самозащита предполагает агрессию, опасность, нападение, атаку, наступление, то есть какие-то активные и пассивные (имитационные) действия со стороны другого лица или лиц.

Агрессия – (от лат. *aggressio* – нападение) понятие современного международного права, которое охватывает любое незаконное с точки зрения Устава ООН применение вооруженной силы одним государством против суверенитета, территориальной неприкосновенности или политической независимости другого государства или народа (нации) (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Активность борца – оценка действий борца в схватке. Активным считается борец, выполняющий реальные попытки проведения приемов, навязывающий свой захват, идущий на сближение с противником (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Активность боевая – количество атакующих и защитных действий боксера в единицу времени (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Активность спортсмена (от латинского *activus* – деятельный) – свойство личности спортсмена, проявляющиеся в стремлении активно и творчески планировать и выполнять задачи подготовки, принимать и реализовывать решения, осуществлять самоконтроль и саморегуляцию своего состояния и действий в условиях соревнований и тренировки. Характеризуется значительной устойчивостью деятельности в отношении поставленной цели (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Атакующие действия – технико-тактические действия, состоящие из способа тактической подготовки и самого приема атаки (Карелин А.А., 2002).

Атака – агрессивные действия борца, направленные на достижения над противником преимущества или победы (Карелин А.А., 2002).

Атака - (франц. *Attaque*) наиболее решительный момент наступательных действий войск, сочетающий огонь и стремительное движение (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Разведка – тактическое действие борца, позволяющее собрать о сопернике необходимую информацию (Карелин А.А., 2002).

Атака – стремительное нападение (наступление). Техничко-тактический прием в спорте. Стремительное нападение на противника с целью добиться победы или преимущества в поединке борцов, боксеров, спортивной игре (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Атака повторная – тактическое действие, разновидность маскировки.

Атака, выполняемая двукратным повторением одного и того же приема с таким расчетом, чтобы вторичное его выполнение совпало с моментом прекращения противником защиты от первой попытки (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Бой - спортивный поединок в единоборствах (бокс, фехтование), обусловленный правилами соревнований (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Бой рукопашный – это локальные боевые действия с оружием и без него, направленные на подавление или уничтожение живой силы и техники противника (врага) (Морозов В.А., 2003).

Борьба спортивная – совокупность нескольких видов спорта, объединенных одним общим критерием – единоборством двух спортсменов в захвате. Принято различать международные (греко-римская борьба, вольная борьба, самбо и дзюдо) и национальные тринадцать видов борьбы:

- грузинская национальная борьба – чидаоба;
- белорусские национальные виды борьбы – да крыжи и на крыжи;
- иранская национальная борьба – кошти;
- казахская национальная борьба – курес;
- киргизская национальная борьба – куреш;
- русская национальная борьба;
- таджикская национальная борьба – гуштингири;
- татарская национальная борьба – куряш;
- турецкая национальная борьба – гюреш;
- туркменская национальная борьба – гореш;
- узбекская национальная борьба – кураш;
- якутская национальная борьба – хапсагай;
- японская национальная борьба – сумо (Суслов Ф.В., Тышлер Д.А., 2001).

Борьба - спортивное состязание двух спортсменов, находящихся во взаимном захвате и стремящихся, действуя по определенным правилам, победить (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Борьба вольная – вид спортивной борьбы, культивируемый в мире. Цель борьбы – прижать соперника лопатками к коврику. Разрешаются захваты ног и действия ногами. Запрещены удушающие захваты, болевые приемы. Проводится на мягких ковриках. Форма одежды - борцовское трико, специальные борцовские ботинки.

Борьба греко-римская – вид спортивной борьбы культивируемый в мире. Цель борьбы – прижать соперника лопатками к коврику. Разрешены захваты выше пояса, нельзя захватывать ноги и действовать ногами. Форма одежды – борцовское трико, специальные борцовские ботинки (Суслов Ф.В., Тышлер Д.А., 2001).

Бросок – перевод противника из положения, стоя в положение, лежа с отрывом от площади опоры с фазой полета или без того, но с обязательным выведением из равновесия, то есть с перемещением центра тяжести противника из устойчивого положения в неустойчивое (фаза полета должна присутствовать обязательно) (Морозов В.А., 1998).

Вызов – специальное создание борцом ложных положений и ситуаций, вызывающих соперника на атаку с целью использования ее для проведения заранее подготовленных атак и контратакующих действий (Карелин А.А., 2002).

Движение – способ существования материи, важнейший ее атрибут; в самом общем виде изменение вообще, всякое взаимодействие материальных объектов. Диалектический материализм исходит из принципа единства материи и движения; нет материи без движения, как и нет движения без материи. Движение материи абсолютно, тогда как всякий покой относителен и представляет и представляет собой один из моментов движения. Движение выступает единством противоположностей – изменчивости и устойчивости (при ведущей роли изменчивости); прерывности и непрерывности; абсолютного и относительного. Основные формы движения: механическая, физическая (тепловая, электромагнитная, гравитационная, атомная и ядерная), химическая, биологическая, и общественная. Высшие формы движения материи качественно отличаются от низших и несводимы к ним (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Движения человека - это («неодушевленные движения как перемещение в пространстве и во времени») совершаются, как известно,

безразлично к своему результату (например, «падение» руки под действием силы тяжести). Результаты подобных движений не зависят от человеческой воли и не относятся собственно к «живым» движениям. Таким образом, движение только тогда превращается в двигательное действие, когда оно будет выполняться целенаправленно и ценностноориентировано (Дмитриев С.В., Оленев Д.В., 2001).

Дзюдо – вид спортивной борьбы, культивируемый в мире. Как вид спорта борьба дзюдо сложилась в Японии в конце XIX в. Слово «дзюдо» переводится на русский язык как «путь мягкости, гибкости». В дзюдо разрешается проводить схватки, броски, удержания, удушающие захваты, болевые приемы с произвольными захватами за части тела и одежду. Для чистой победы («иппон») борец должен выполнить чистый бросок, болевой прием, удушающий захват или удержание. Форма одежды – дзюдоги (кимоно и брюки) (Суслов Ф.В., Тышлер Д.А., 2001).

Действием называется процесс, подчиненный решению конкретной задачи, направленный на достижение цели. «Подобно тому, как понятие мотива соотносится с понятием деятельности, понятие цели соотносится с понятием действия». Таким образом, действие квалифицируется по существу поставленной цели, а его отношение к той ли иной деятельности оп-

ределяется характером мотивации. Только одинаково мотивированные действия могут составлять деятельность.

Действия в спорте - это физические упражнения (в борьбе прием), а также их различные соединения (Воронин Ю.А., Магеровский С.В., Сердюк О.М. и др., 1964).

Двигательные действия имеют свой операционный состав, то есть состоят из тех или иных операций. Более крупными, чем отдельные двигательные действия являются объединяющие их комбинаторные субструктуры – комбинации.

Деятельность – специфическая человеческая форма отношения к окружающему миру, содержание которой составляет его целесообразное изменение и преобразование в интересах людей, условие существования общества. Она включает в себя цель, средства, результат и сам процесс (Советский энциклопедический словарь, 1983). Деятельность возникает при совмещении цели и мотива, когда главным побудительным мотивом становится достижение цели. Только одинаково мотивированные действия могут составлять деятельность. Деятельность (в частности двигательная) – не реакция и не совокупность реакций, а система, имеющая свое строение, свои внутренние переходы и превращения, свое развитие. Деятельность (в частности двигательная) – не реакция и не совокупность реакций, а система, имеющая свое строение, свои внутренние переходы и превращения, свое развитие (Леонтьев А.Н., 1977)

Единоборство - это противоборство двух противников, соперников, спортсменов (Морозов В.А., 2003).

Единоборства спортивные – все разновидности борьбы, бокса, фехтования, характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в бою или поединке, регламентированном правилами соревнований (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Единоборства спортивно-боевые – (СБЕ) единоборства в которых спортсмены не уничтожают друг друга реально, а демонстрируют свое мастерство владения технико-тактическим арсеналом в рамках правил (Морозов В.А., 2003).

Жизнь - одна из форм существования материи, закономерно возникающая при определенных условиях в процессе ее развития. Организмы отличаются от неживых объектов обменом веществ, раздражимостью, способностью к размножению, росту развитию, активной регуляции своего состава и функций, к различным формам движения, приспособляемостью к среде. Полагают, что жизнь возникла путем абиогенеза (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Защита – действие борца, направленное на нейтрализацию или разрушение атакующего приема в целях сохранения им устойчивого положения (Карелин А.А., 2002).

Защита пассивная – относительно продолжительная по времени нейтрализация боксером ударов соперника без нанесения встречных и ответ-

ных действий. Защита борца, характерной чертой которой является противопоставление усилиям соперника равных и противоположно направленных усилий, а также защита, после которой борец не переходит к выполнению контрприема (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Защита эффективная – характеризуется низким процентом пропущенных ударов (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Защитное вооружение – кожаные нагрудники, панцири, поножи, металлические шлемы, щиты, латы, кольчуги и другие. С 1-ой мировой войны стали применяться стальные каски и шлемы, коллективное защитное вооружение в виде оружейного щита, брони на танках. В современных армиях используются стальные, нейлоновые и др. нагрудные «жилеты» (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Защитные сооружения гражданской обороны – убежища и укрытия для защиты в военное время населения, органов управления, узлов связи от воздействия оружия массового поражения (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Искусства демонстрационно-боевые - (ДБИ) демонстрация технического арсенала айкидо, хапкидо, джу-джитсу, ушу и БРС на несопротивляющемся партнере (Морозов В.А., 2004)

Контрнападение (атака) – то же, что и нападение, как оперативная атака (нападение) или продолжение нападения противника, когда это нападение уже неэффективно для нападающего (Морозов В.А., 1998).

Лежа положение – положение борца, касающегося ковра животом, грудью попеременно или одновременно (Карелин А.А., 2002).

Маскировка – тактическое действие борца, направленное на скрытие своих истинных намерений и дезориентация соперника (Карелин А.А., 2002).

Маневрирование – варианты передвижений атакующего, выполняемые сообразно движениям (действиям) соперника и своими тактическими замыслами, в целях создания выгодных условий для реализации атаки (Карелин А.А., 2002).

Мост – положение борца, находящегося в максимально прогнутом положении, касаясь ковра ногами и лобной частью головы (Карелин А.А., 2002).

Нападение – это действие, направленное на уничтожение или пленения противника. Оно подготавливается секретно и проводится внезапно, часто по заранее разработанному плану, но порой и оперативно ситуационно (Морозов В.А., 1998).

Нападение – активные действия спортсмена или команды с целью достижения результата или получения преимущества над соперником. Термин применяется в спортивных единоборствах и в спортивных играх. В спортивных играх - игроки, выполняющие преимущественно функцию нападения (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Нападение встречное - выполняемое в фехтовании с целью противодействия атаке и ответу противника (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Нападение ложное – действие в фехтовании, выполняемое с меньшей глубиной, чем это необходимо при нанесении укола (удара) (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Наступление – осуществляется с целью разгрома противника и овладения важными рубежами или районами. Для наступления обычно создается превосходство в силах и средствах над противником (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Нокаут – временное ухудшение состояния спортсмена и неспособность его продолжать единоборство (в течение 10 с и более), иногда сопровождающееся потерей сознания вследствие пропущенных сильных ударов (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001). Нокаут – (анг. knock-out) потеря боксером способности продолжать бой в результате полученного удара на время свыше 10 с (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Нокдаун – временное ухудшение состояния боксера и неспособность его продолжать бой (до 8 с) вследствие пропущенных сильных ударов (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001). Нокдаун – (анг. knock –down) состояние боксера в результате полученного удара, при котором он не может продолжать бой. В СССР продолжение боя разрешается не раньше чем через 8 с (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Натиск – серия движений, подготавливающих и технических действий, проводимых атакующим для ошеломления соперника, подавления инициативы, повышения его утомления в целях проведения результативного приема атаки (Карелин А.А., 2002).

Обман – тактическое действие борца с целью создать у соперника ошибочное представление о своих намерениях (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Обман двойной – тактическое действие борца (разновидность маскировки) борец проводит начальную фазу приема таким образом, чтобы создать у соперника впечатление, что будет проводить ложный прием, чтобы он не осуществлял защитных действий. Заключительная фаза проводится в полную силу (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Оборона (защита) от нападения – это способ действия, направленный на отражение нападения и создание благоприятных условий для контратакующих действий, направленных на достижение победы (Морозов В.А., 1998).

Оборона – вид боевых действий, применяемых с целью сорвать или отразить наступление противника, удержать занимаемые позиции и создать условия для перехода в наступление. Ведется в форме боев, сражений и операций (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Оборонительные действия – действия борца, направленные на разрушение атаки или на разрушение и использования создавшейся ситуации для выполнения контратаки (Карелин А.А., 2002).

Опасность – это возможное или реальное явление, событие и процесс, способный нанести вред человеку, социальной группе, народу, обществу, государству, человеческому обществу и Земле или даже уничтожить их, нанести ущерб их благополучию, разрушить материальные, духовные или природные ценности, вызвать деградацию, остановить развитие. Понятие «опасность» охватывает также явления, процессы и действия, посредством которых люди наносят вред природе, а природа – людям (Андреев П.А., Голиков П.А., 2002).

Опасности источник – это условия и факторы, которые таят в себе и при определенных условиях сами по себе либо в различной совокупности проявляют или обнаруживают враждебные намерения, вредоносные свойства, деструктивную природу, реальные и потенциальные действия. Источники опасности имеют естественно-природное, техническое и социальное происхождение людям (Андреев П.А., Голиков П.А., 2002).

Опережение – внезапность – неожиданное для атакующего борца техническое действие (контрдействие) соперника, направленное на пресечение его атаки за счет выполнения контрприема (Карелин А.А., 2002).

Организм – (от позднелат. *organizo* – устраиваю, сообщаю стройный вид) живое существо, обладающее совокупностью свойств, отличающее его от неживой материи (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Отвлечение – маскировка – локальные или комбинированные действия, проводимые с целью отвлечения соперника и маскировки начала и направления истинной атаки (Карелин А.А., 2002).

Обманный прием – угроза – ложное действие атакующего, заставляющее соперника выполнять защиту, обеспечивающую завершение истинной атаки (Карелин А.А., 2002).

Охрана труда – система правовых, технических и санитарных норм, обеспечивающих безопасные для жизни и здоровья трудящихся условия выполнения работы (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Падение тела – движение тела в поле тяготения земли с начальной скоростью, равной нулю. Скорость падения тела зависит от расстояния до центра земли и от силы сопротивления среды (воздуха, воды). Если пренебречь сопротивлением воздуха, то при падении тела с небольшой высоты будет равно корню двойного произведения ускорения свободного падения на пройденный путь, отсчитываемый от начального положения (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Партер – положение борца, располагающегося на коленях с упором руками в ковер (Карелин А.А., 2002).

Поединок – состязание между двумя претендентами для получения победы или преимущества используя разрешенные или все специальные двигательные действия.

Прием – действие атакующего, позволяющее изменить положение соперника в целях получения над ним технического преимущества (Карелин А.А., 2002).

Приемы рукопашного боя – это специально организованные движения, сливающиеся в единый акт, в котором нет перерывов между отдельными его составными частями, и наработанные в процессе учебно-тренировочных и контрольных поединков в боевых ситуациях (Морозов В.А., 1998).

Прием – совокупность физических действий, направленных на достижение поставленной цели (Морозов В.А., 1998).

Прием – отдельное действие, движение, способ осуществления какой-либо цели. Техническое действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Противник – участник противоречия (противоборства, противостояния) целью которого является унижение чести или ухудшение здоровья, а также лишение жизни.

Противоречие диалектическое – взаимодействие противоположных, взаимоисключающих сторон объекта или системы, которые вместе с тем находятся во внутреннем единстве и взаимопроникновении, являясь источником самодвижения и развития объективного мира и познания (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Раскрытие – действия, позволяющие преодолеть защитное сопротивление соперника с целью перехода атакующего к инициативным атакующим приемам (Карелин А.А., 2002).

Рывок – упражнение в тяжелой атлетике – поднятие штанги на прямые руки в один прием с подседом (приседанием) (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Рывок – энергичное, быстрое действие борца руками с целью приблизить к себе противника или вынудить его двигаться вперед или в сторону (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Самбо – (самооборона без оружия) совокупность физических действий (приемов и контрприемов), посредством которых безоружный человек способен противостоять физическому насилию (Морозов В.А., 2003).

Самбо – (самозащита без оружия) вид спортивной борьбы, в основе которой наиболее эффективные приемы, применяемые в различных национальных видах борьбы (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Самбо – вид спортивной борьбы, культивируемый в мире. Как вид спорта самбо сложилось в конце 30-х гг. XX в. в СССР. Слово «самбо» – аббревиатура словосочетания «самозащита без оружия». В схватке разрешается проводить броски, болевые приемы и удержания с произвольными захватами за части тела и одежду (куртку самбиста). Для чистой победы борец должен выполнить чистый бросок или болевой прием, в результате которого соперник признает себя побежденным.

Самодвижение – (филос.) внутренне необходимое самопроизвольное изменение системы, определяемое ее противоречиями (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Самооборона – это психофизическое действие, направленное на недопущение или преодоление действий, связанных с физическим насилием, угрозой здоровью и жизни человека (Морозов В.А., 1998).

Самооборона – это физические действия (противоборство с оружием и без него), направленные на преодоление физического насилия со стороны преступных элементов в чрезвычайных жизненных ситуациях с целью сохранения чести, жизни и здоровья личности (Морозов В.А., 2000, 2003).

Самозащита – это совокупность знаний, умений, навыков, которыми владеет личность в целях обеспечения личной безопасности жизнедеятельности. Сюда можно отнести знания из области права, умение управлять своим эмоциональным состоянием (психическую подготовленность), мастерское владение словом и мимикой (вербальная и пантомимическая), общую физическую подготовленность (пассивная защита – убежать от нападающих) и собственно физические действия – самооборону (Морозов В.А., 2003).

Самозащита без оружия – прикладной вид спорта для военнослужащих внутренних войск и милиции, состоит из 10 комплексов, включающих приемы: самбо, дзюдо, бокса, вольной и греко-римской борьбы, каратэдо и др. восточных единоборств (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Самоконтроль – самонаблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физической подготовленности и физического развития в процессе спортивной подготовки (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Самообладание – волевое качество, проявляющееся в умении спортсмена не теряться в трудных ситуациях и управлять своими действиями и эмоциями (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Саморегуляция – фундаментальное свойство всех биологических систем устанавливать и поддерживать на относительно постоянном уровне свои физиологические и биологические параметры (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Самостраховка – заранее разученные приемы обеспечения безопасности, применяемые самим спортсменом для предупреждения травм (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Самочувствие – субъективное ощущение состояние своего здоровья, физических и душевных сил (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Состязание – процесс, характеризующий только соревновательную деятельность спортсменов, не охватывающий при этом весь комплекс других видов деятельности, сопряженных со спортивным соревнованием: участие тренеров, судей, организаторов, болельщиков, их взаимоотношения (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Соперник - участник противоречия (противоборства, противостояния) целью которого является с помощью двигательных действий ухудшение здоровья противоположному участнику или участникам.

Соппротивление спортсмена- противодействие спортсмена попыткам соперника выполнить приемы, воздействовать, атаковать (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Соппротивление организма – способность организма противостоять неблагоприятным условиям внешней среды и заболеваниям (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Стойка – положение борца, стоящего на ногах, необходимое для ведения борьбы (Карелин А.А., 2002).

Страх - отрицательная эмоция в ситуации реальной или воображаемой опасности (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Страх – боязнь перед конкретной опасностью (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Страх - отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действия или воображаемой опасности. В свою очередь, стресс и страх оказывают отрицательное воздействие на весь организм человека, ведет к различным заболеваниям (сердечно-сосудистые, гипертонии и др.) (Андреев П. А., Голиков Б.П., 2002 г.).

Стрессом (англ. - давление, напряжение) называется системная реакция организма, имеющая приспособительное значение, на биологическое, химическое, физическое, психологическое нагрузки, которые связаны с состоянием тревожности (страха) появившееся вследствие реальной или воображаемой опасности.

Схватка – поединок двух борцов, проводимый во взаимном захвате по правилам соревнований (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Террор (от лат. Теггор – страх, ужас) преследование, угроза расправой, убийством, держать в состоянии страха (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Терроризм – международные насильственные акты, совершаемые при содействии или попустительстве государства против лиц или объектов, находящихся под защитой международного права (убийство глав иностранных государств и правительств, их дипломатических и других представителей, взрывы помещений посольств и миссий, представительств организаций национально-освободительных движений, разрушение международных транспортных систем и др.) Акты терроризма наносят ущерб стабильности международных отношений (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Терроризм по своей сути является агрессией. В свою очередь, агрессия - сильная активность, стремление к самоутверждению. Во-вторых - это акт враждебности, атаки, разрушения, т.е. действия, которые вредят другому лицу или объекту. Не менее существенно рассматривать агрессию не только как поведение, но и как психическое состояние (Алан Ф.А., 1991 г.).

Толчок – короткое мощное движение с целью выведение из равновесия (Морозов В.А., 1998).

Толчок – (спорт.) упражнение в тяжелой атлетике: поднятие штанги на грудь и выталкивание ее на прямые руки (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Толчок - технический прием борца, заключенный резком выпрямлении рук, которым он увеличивает дистанцию или вынуждает противника двигаться назад, теряя равновесие (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Угроза – высказанное в любой форме намерение нанести физический, материальный или иной вред общественным или личным интересам (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Угроза – это опасность в стадии перехода из возможности в действительность, высказанное намерение или демонстрация готовности одних субъектов нанести ущерб другим людям (Андреев П.А., Голиков П.А., 2002).

Удар – резкий, быстрый толчок (Морозов В.А., 1998).

Удар – это совокупность явлений возникающих при столкновении движущихся твердых тел, а также при некоторых видах взаимодействия твердого тела с жидкостью или газом. Промежуток времени, в течении которого длится удар обычно очень мал (от нескольких десятитысячных до миллионных долей с), а развивающиеся на площадях контакта соударяющихся тел силы очень велики. Следствиями удара могут быть также остаточные деформации, звуковые колебания, нагревание тел, изменение механических свойств их материалов, а при скоростях соударения, превышающих критические - разрушение тел в месте удара. В элементарной теории удара изменение скоростей тел за время удара характеризуется коэффициентом восстановления, значение которого зависит от материала соударяющихся тел. Удар называется абсолютно упругим $k = 1$ (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Удар – (воен.) непосредственное воздействие на противника силами и средствами с целью его уничтожения (подавления) (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Укол – резкий прямолинейный удар острым предметом или кончиками пальцев (Морозов В.А., 1998).

Любые понятия – это всегда итог взаимной договоренности об употреблении слова (термина). Но эта договоренность должна быть такой, чтобы определяемое понятие достаточно точно отражало реальность (с математической точностью увязывалось с другими сопредельными науками), а избранный для его обозначения термин резко не противоречил сложившемуся словоупотреблению (семантике языка). В данном случае мы сталкиваемся, так сказать, с инвертированной (обратной) стороной определения понятия, смысл которого точно не определен и многими понимается по разному. Такая ситуация весьма часта в науках о человеке и обществе. Нужно определить смысловое содержание слова таким образом, чтобы

оно приобрело черты научного понятия. Определение понятия всегда связано с тем, что термину придается вполне определенный смысл, и область его допустимого («правильного») употребления ограничивается. Это совпадает с интуитивным пониманием смысла данного термина некоторыми пользователями и не совпадает с тем содержанием, которое в него привыкли вкладывать другие. Потенциально такая ситуация создает языковые неудобства (например, в такие термины, как «ускорение», «работа», «энергия», «масса», «вес», в физике вкладывается иной смысл, чем в повседневной жизни) и провоцирует споры, которые малопродуктивны, если спорящие забывают об их терминологическом характере (т.е. о необходимости просто договориться о смысле термина) и рассматриваются как научный спор. Примером может служить дискуссия о понятиях «равновесие», «противоборство», «безопасность», «опасность», «борьба», «действия», «движение», «жизнедеятельность» и др.

Анализируя найденные термины и понятия предмета спортивная борьба необходимо выделит системо-образующие и системо-наполняющие термины и понятия.

Системо-образующей категорией выступает диалектическое противоречие.

Противоречие диалектическое – взаимодействие противоположных, взаимоисключающих сторон объекта или системы. В качестве объекта, как во многих других науках, выделяется человек как организм, личность (рис. 3). Организм – состояние материи, отличающееся ее от состояния неживой материи совокупностью свойств, характеризующие форму материи - жизнь.

Жизнь - одна из форм существования материи, закономерно возникающая при определенных условиях в процессе ее развития. Организмы отличаются от неживых объектов обменом веществ, раздражимостью, способностью к размножению, росту, развитию, активной регуляции своего состава и функций, к различным формам движения, приспособляемостью к среде.

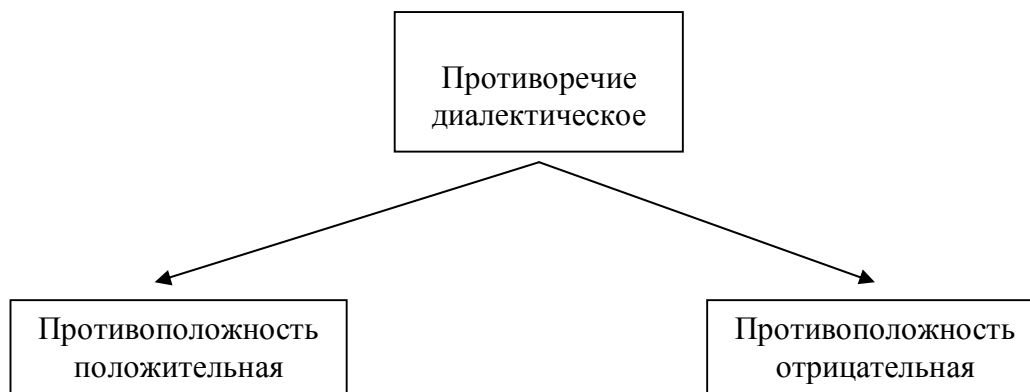


Рис.3. Иллюстрация диалектического противоречия

Таким образом главным для процветания жизни является закон диалектики - единства и борьбы противоположностей:

- противоречие между природой и человеком - пополнение энергией жизни

- противоречие мужским и женским началом - продолжение рода

- противоречие между душой и телом (организмом и личностью) - потребность самосовершенствования

- противоречие между себе подобными - инстинкт совместимости.

Через все эти противоречия проходит инстинкт самосохранения (противоречие с природой, внутренней средой и себе подобными). Противоречие имеет пассивный и активный этапы. На пассивном этапе противоположности существуют в единстве. На активном этапе противоположности вступают в борьбу и наступает предварительная стадия - угрозы, опасности и основная стадия - агрессии, боя, схватки, поединка, которая состоит из этапов: нападения, атаки, защиты, обороны.

Нападение - специально-организованный процесс по решению противоречия между человеком, природой, внутренней средой и себе подобными с целью сохранения энергии своей жизни и уменьшение энергии жизни противника, используя средства нападения.

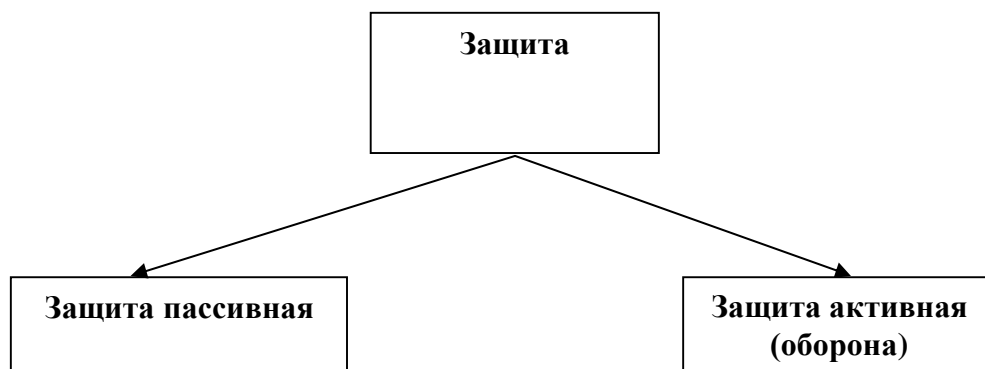


Рис.4. Составные части защиты

Атака – активная и кратковременная фаза нападения (наступления) на противника, соперника с целью добиться победы (перевода соперника в горизонтальное положение из вертикального) или преимущества в поединке противоборцов.

Защита – специально-организованный процесс по решению противоречия между человеком, природой, внутренней средой и себе подобными



Рис. 5. Два этапа спортивной борьбы

при выполнении противоположной стороной нападения с целью сохранения энергии своей жизни, используя защитные средства.

Защита разделяется на пассивную и активную части.

Защита пассивная – средства защиты, которые можно использовать как на предварительном этапе - угрозы, так и на основном этапе – бой.

Защита активная - контрнападение.

Контрнападение - специально-организованный процесс по решению противоречия между человеком, природой, внутренней средой и себе подобными с целью сохранения энергии жизни, используя средства борьбы со стороны других лиц и собственных специальных двигательных действий.

Борьба включает две стадии:

- стадия оборонительных действий по предотвращению атаки противника;

- контратаки по проведению соответствующих наступательных действий юридически обоснованных.

Двигательные действия спортивной борьбы – подставки, отбивы (мягкие и жесткие), нырки, уклоны, отходы, уходы в сторону, освобождение от захватов, отталкивания, имитации нападения.

Двигательные действия атаки (нападения) – уколы, удары, тычки, толчки, рывки, метание, не естественные сгибание и разгибание суставов (болевые), остановка поступления в организм дыхательной смеси (удушение) и броски предметами, руками, головой, туловищем и ногами, обезоруживание, конвоирование, обыск, связывание.

**Захаров Александр,
студент 3 курса педагогического факультета
СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта**

ПАРКУР КАК ПУТЬ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

«Нет границ, есть только препятствия» - эта мысль, со временем переросшая в философию, стала основой для паркура, сравнительно недавно возникшей спортивной дисциплины.

Паркур (от франц. Parcour- полоса препятствий) – дисциплина, представляющая собой совокупность навыков владения своим телом, которые в нужный момент могут найти применение в любой из ситуаций нашей жизни.

Одним из главных преимуществ паркура является возможность развиваться в любых условиях, независимо от места проживания. Будь то город или деревушка, в ней найдется препятствие, которое нужно преодолеть. Паркур не ограничивает какими-либо рамками, нормативами или разрядами. Паркур – это путь самосовершенствования, причем не только тела, но и духа. И начинать надо с познания своих возможностей, и в последствии бороться со своими недостатками и страхами.

В паркуре задействован ряд спортивных дисциплин, развитие которых гармонично отразится на совершенствовании духа и тела. Например, одним из способов воспитания духа являются единоборства, где постоянно приходится бороться с психологическими факторами, нарабатывая стремление побеждать. Легкая атлетика, гимнастика и скалолазание помогут в развитии навыков перемещения и преодоления.

Существует мнение, что паркур является экстремальным видом спорта. Но это далеко от истины, так как слово «экстрим» подразумевает под собой нечто рискованное, возможно даже с угрозой для жизни. Идея паркура состоит в другом. Достигнув определённого уровня подготовленности, ты должен быть в состоянии применить свои навыки, используя имеющиеся ресурсы организма. Многие считают, что с ростом мастерства при переходе к более сложным элементам увеличивается риск получения травм, но это мнение верно лишь отчасти. Так как при переходе в новому элементу, трейсер (тот, кто занимается паркуром, от франц. traseur – прокладывающий путь.) тщательно проверит место, где будет выполняться трюк и постарается подготовить его для выполнения. Но самое важное: трейсер не будет приступать к выполнению трюка, если не уверен в своих силах. Стоит помнить, что даже самые сильные иногда совершают ошибки. Именно поэтому к тренировке нужно подойти, целиком ориентируясь на себя, свою подготовленность, свои слабые и сильные стороны.

**В.С. Измалкин, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры военной педагогики и психологии
Военно-космической академии им. А.Ф. Можайского**

ЭКСТРЕМАЛЬНОСТЬ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Под экстремальностью понимается крайнее, предельное состояние (3, с. 591). В то же время необходимо иметь в виду, что термин экстремальность, судя по словарю С.И.Ожегова (2), где отсутствует данное понятие, пришёл в активный словооборот сравнительно недавно.

В настоящее время преподавание научных дисциплин переживает период активного поиска новых подходов как к содержанию читаемых курсов в ВУЗах, так и к методике их изложения (1). В представляемом материале экстремальность рассматривается как психолого-педагогическая технология активизации обучающего взаимодействия.

Создание условий достижения состояния максимального эмоционального подъёма и интеллектуального инсайта обучаемых является сравнительно новой психолого-педагогической проблемой. В то же время достаточно давно существуют методы нахождения истины через процедуры инициации, моделирования исторического прыжка, воссоздания события. На кафедре военной педагогики и психологии ВКА им. А.Ф. Можайского апробируются в процессе педагогических экспериментов во многом новые активные методы и технологии обучения. В силу специфики учебных предметов они реализованы в рамках преподавания таких учебных предметов как «История психологии» и «Теория и методика воспитания». Рассмотрим некоторые примеры.

Занятие по теме «Первобытное мышление» учебного предмета «История психологии» проводится на базе историко-природного комплекса «Саблинские пещеры».

Элементы моделирования экстремальности.

1. Инструктаж о мерах безопасности перед заходом в пещеру, выдача касок и другого снаряжения.
2. Создание состояния депривации при выключении света и нахождения в полной тишине внутри пещеры.
3. Поэлементное воссоздание исторического прошлого вплоть до изучения копий рисунков первобытных людей на стенах пещеры.
4. Самостоятельная разработка и публичное принятие клятвы психолога под шум и на фоне Саблинского водопада реки Тосна.

В рамках учебного предмета «Теория и методика воспитания» при изучении курсантами тем связанных с организацией таких форм воспитательной работы как общественно-государственная подготовка и информирование, посвящённых памятным датам истории России занятия проводятся на месте проведения Невской битвы 1240 года новгородцев со шве-

дами (впадение реки Ижоры в Неву). Выделим некоторые элементы занятия.

1. Изучение исторических материалов битвы, документов, оружия тех времён на базе Музея артиллерии, инженерных войск и войск связи.
2. Посещение Александро-Невской лавры и поклонение праху святого русской земли князя Александра Невского.
3. Моделирование битвы на месте сражения.
4. Обучение различным методикам проведения занятия по исторической теме.
4. Отдача воинского ритуала памяти предкам у памятника сражению и местном православном храме.



Рис. 1. Курсанты 145 учебной группы на месте Невской битвы.

Опыт показывает, что данная технология проведения занятий с привлечением элемента экстремальности позволяет значительно повысить их эффективность.

Литература

1. Кругликов В.Н., Платонов Е.В., Шаранов Ю.А. Деловые игры и другие методы активизации познавательной деятельности. – СПб.: «Издательство П-2», 2006.
2. Ожегов С.И. Словарь русского языка. - 8-е изд. - М.: Сов. энциклопедия, 1970.
3. Словарь иностранных слов. - М.: Рус. яз., 1989.

Н.А. Чумаков,
кандидат психологических наук, доцент

ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ФОРМА ПОДГОТОВКИ К ЭФФЕКТИВНЫМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Говоря о различных аспектах экстремального поведения сложно не отметить его и положительные стороны. Одним из них является готовность человека, периодически занимающегося экстремальной деятельностью к эффективной профессиональной деятельности в чрезвычайных ситуациях. Формирование такой готовности включает, прежде всего, методическую подготовку – это освоение различных специальных знаний, например: борьба за живучесть на тонущем корабле или остановка кровотечения при травме и психологическую подготовку: готовность применить полученные специальные знания при нестандартной, экстремальной ситуации. Последнее, на наш взгляд, хуже всего освещено в современной литературе, а о роли экстремального поведения в формировании готовности к правильным действиям в чрезвычайных ситуациях ни кто из авторов из доступной нам литературе, не рассматривал. В нашей работе мы попробуем разобраться в роле экстремального поведения как формирующего психологическую готовность к адекватному реагированию и эффективному действию в чрезвычайных ситуациях.

В начале стоит оговорить основные понятия, которые мы будем использовать в данной работе. Под **экстремальным поведением** мы будем подразумевать **деятельность** человека в ситуации, требующей максимальной отдачи физических и душевных сил, т.е. человек осуществляет целенаправленную деятельность на пределе (или вблизи этого предела) своих физических и психических возможностей. Бесспорно, у каждого человека пределы возможностей индивидуальны и у разных людей они существенно различны, но в целом можно говорить о неких усредненных представлениях, которые позволяют определить ситуацию как экстремальную. Под **эффективностью деятельности** мы будем подразумевать успешность достижения поставленной перед началом деятельности цели, т.е. ее результативность. Под **готовностью** мы понимаем соответствие состояния человека тому состоянию, при котором он может успешно осуществлять необходимую деятельность. Готовность может быть физическая, психологическая, методическая, материальная, духовно-нравственная и т.д. Мы будем иметь в виду, прежде всего **психологическую готовность** к деятельности.

Во многих видах профессиональной деятельности существуют особые знания, которые необходимо обязательно использовать в чрезвычайных ситуациях. Как правило, эти ситуации можно оценить как экстремальные. Это связано, прежде всего, с тем, что они встречаются в повсе-

дневной деятельности крайне редко. Например, тушение автомобиля в деятельности водителя, реанимационные мероприятия в деятельности электрика и т.д. Зачастую, знания по правильным действиям в экстремальной ситуации не являются основными в профессиональной деятельности различных специалистов. Например, оказание первой медицинской помощи специалистами различных силовых ведомств не является основным видом их деятельности, но входит в обязательный перечень их профессиональных знаний.

К сожалению, использовать имеющиеся знания о необходимых действиях в чрезвычайной ситуации удастся не всегда. Причин тому может быть много. Одна из них - это психологическая неготовность к быстрым и решительным действиям в нештатных ситуациях. Особенно это ярко проявляется, когда необходимо использовать знания, имеющие косвенное отношение к основной профессии. Например, тушить пожар сотруднику ГИБДД или проводить искусственное дыхание военнослужащему служащему в Вооруженных Силах РФ на контрактной основе.

Складывается парадоксальная и трудноразрешимая ситуация: необходимо использовать высоко эффективно знания и навыки **как бы** не являющимися основными по профессии данного специалиста. Причем, ни у кого нет сомнения в важности обладания такого рода знаниями и навыками для различных специалистов. Очевидно, специалист, который имеет шанс наиболее вероятно столкнуться какой-либо нештатной ситуацией должен быть к ней готов, даже если его основные профессиональные умения лежат в иной плоскости.

Для поиска выхода в такой противоречивой ситуации необходимо представлять этапы обучения при которых идет формирование знаний навыков и умений специалиста. Напомним, что знания это теоретическая информация по предмету, навыки – это есть результат практического освоения полученных знаний и умения – это способность использовать знания в любых, в том числе и нестандартных условиях.

Для успешного освоения знаний по дополнительной специальности, например медицинской подготовки для специалистов силовых ведомств, необходимо максимально упростить, и конкретизировать учебную информацию. Применительно к медицинской подготовке для немедицинских работников необходимо отказаться от латинских названий, алгоритмизировать по наиболее общепринятому мнению, действия при различных ситуациях, когда необходимо оказывать первую медицинскую помощь. Приводить параллели с явлениями из основной профессии обучаемого.

Для получения устойчивых навыков, необходимо широкое использование различных тренажеров по отработке практических приемов. Тут важно добиться от обучаемых четкого понимания тех процессов, которые происходят при их действии. Положительную роль несут различные нормативы, т.е. то, что дает обучаемым обратную связь, что способствует правильному закреплению усваиваемых навыков.

А вот добиться в условиях обучения в классе или лаборатории устойчивых умений представляется крайне сложным, и, скорее всего не возможным. Умения формируются только в процессе длительной практики, когда человек регулярно использует на практике полученные знания, переводя их из навыков в умения. Такой возможности при обучении навыкам по оказанию первой медицинской помощи нет. В этом случае и приходится на помощь создание в учебных целях экстремальной ситуации.

При описании экстремального состояния многие авторы подчеркивают его глубокую эмоциональность. Переживание ярких эмоций обеспечивает высокую запоминаемость ситуации. Более того, человек сумев в экстремальной ситуации совершить какой-либо осознанный поступок при повторении ситуации повторяет его с меньшими затратами – т.е. наличие обучаемость экстремальной ситуацией. Таким образом, недостаток практической работы можно отчасти заменить высоким эмоциональным накалом процесса обучения, который дать может только экстремальная ситуация.

С целью обучения необходимо подобрать для каждого обучаемого достаточный уровень экстремальности ситуации. Например, провести занятия по оказанию медицинской помощи в лесу, на природе. Или для отработки некоторых медицинских манипуляций использовать фрагменты органов взятых на мясокомбинате, что придаст манипуляциям реалистичность. Способов создания экстремальной ситуации много и педагогу необходимо проявить немного фантазии, четко понимая, чего он хочет добиться.

Обучаемый, находясь в экстремальной ситуации, проявляет в полной мере экстремальное поведение, которое ведет к более глубокому включению в процесс обучения.

Таким образом, используя положительное свойство экстремального поведения мы имеем возможность отчасти компенсировать недостаточность объема учебной программы, что особенно важно при обучении дополнительным знаниям, не являющимися основными в определенной профессии. Одним из таких направлений является обучение основам оказания первой медицинской помощи специалистам, не имеющим базового медицинского образования.

Литература

1. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М. Издательство Эксмо, 2005. – 960с.
2. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия (сост. Тарас А.Е., Сельченко К.В.) М: АСТ /Мн: Харвест, 2002 - 480 с.
3. Шейнов В. Скрытое управление человеком. Психология манипулирования. – М. АСТ, 2002. -848 с.

4. Психология возрастных кризисов. Хрестоматия / Сост. Сельченко К.В.- Мн.: Харвест М.: АСТ, 2003. 560 с.
5. Организация экстренной медицинской помощи населению при стихийных бедствиях и других чрезвычайных ситуациях / Под ред. В.В.Мешкова. М., 1991.
6. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – Спб.; Речь, 2005. – 256 с.
7. Борчук Н.И. Медицина экстремальных ситуаций. Минск, 1998.
8. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных

В.К. Шеманаев,
кафедра ТиМ МФОРиТ
СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ И ЭКСТРЕМАЛЬНОСТЬ В ТУРИЗМЕ

Просмотр ряда туристских сайтов в Интернете выявил интересную закономерность: чем меньше фирма компетентна в туризме, тем больше экстремальных туров она предлагает к реализации. Причем, экстремальным туризмом эти фирмы называют даже самостоятельные виды спорта, где существуют свои Федерации и Правила проведения соревнований.

Например, альпинизм у них считается “самым экстремальным отдыхом”, далее цитирую из сайта www.extrim.ru “Путеводитель по экстремальному туризму”: “Сегодня альпинизм представляет собой целую индустрию, которая равномерно развивается и популяризируется. Как правило, для восхождений принято выбирать лето, когда погода позволяет с минимальными потерями добраться до намеченной вершины. Однако любители самых острых ощущений не останавливаются и зимой. А сложные погодные условия и сходы лавин только добавляют остроты путешествию. В горы идут, чтобы испытать себя, рискнуть, преодолеть все и добраться до вершины. При подъеме придется работать не только мышцами, но и головой, чтобы правильно выбрать, за какие зацепы ухватиться. Альпинистские снасти стоят дорого, полный комплект качественного снаряжения обойдется экстремалу в \$1500-2000. Впрочем, если хочется просто раз в жизни подняться на Эльбрус, то можно взять снаряжение и в аренду. Стоить такой 10-дневный тур будет около \$200”.

Вот так, простенько и со вкусом: взял “снасти”, заплатил 200\$ и пошел в горы. А тренировки, а предыдущие восхождения, а акклиматизация к высоте – это все лишнее. В сухом остатке при таком туризме может быть только одно - пойманная на “снасти” горная болезнь или заметка в газете типа: ”В январе 200... г. на склонах Эльбруса потерялась группа

московских (питерских, новгородских и т.д.) туристов. Поиски пропавших пока к успеху не привели...". И таких примеров - масса.

Экстремальными названы организаторами, и тур в зону Чернобыльской АС, и тур на байдарках вокруг Соловецких островов (для тех, кого уже "НЕЧЕМ" удивить). Если с экстремальностью первого тура еще можно спорить (вся экстремальность сводится к осмотру покинутого жителями города Припять, да пары-тройки разрушенных и разграбленных деревень), то понять, что экстремального в байдарочном походе вокруг Соловков, трудно. Так, по спортивно-туристским меркам – "двочка".

Как известно, спортивный туризм в России является национальным видом спорта, имеющим многовековые исторические традиции.

В соответствии с разрядными требованиями за участие в туристских спортивных походах присваиваются спортивные разряды и звания России.

В зависимости от технической сложности, протяженности и продолжительности спортивные походы, спортивные туры и путешествия подразделяются на походы I - VI категории сложности.

Исходя из этого, к экстремальному туризму, по нашему мнению, можно отнести, во-первых, туры, походы и путешествия по своим временным и протяженным характеристикам и набору естественных препятствий, выходящие за верхние пределы рамок спортивного туризма, и во вторых, те виды туризма, которые в настоящее время, хотя и не имеют статус спортивных, но требуют больших физических и эмоциональных затрат и пользуются популярностью у туристов (например, каньонинг). Например, относительно простая "пятерка" на Полярном или Приполярном Урале в январе может превратиться в экстремальный поход по причине низких температур, - 50 градусов там не редкость.

Так же, экстремальным может стать сплав по горной реке после обильных дождей, выпавших в ее верховьях.

Причисление же, таких самостоятельных и потенциально опасных видов спорта, как альпинизм, горный туризм, рафтинг и др. к экстремальному туризму неверно, так как они требуют от новичков длительных специальных физических и технических тренировок, в том числе и постепенного набора необходимого опыта в преодолении препятствий. Ведь, ни у кого не возникает идеи выпустить, например, новичка - боксера на ринг вместе с Тайсоном в 10 раундовом поединке. Понятно, что новичка унесут с ринга в первом же раунде. Так, зачем же в экстремальные туры приглашать заведомо не подготовленных туристов?

Казалось бы, прежде чем организовывать, якобы экстремальные, путешествия надо просто изучить туристский классификатор. Определить сложность предполагаемого маршрута и требования, которые в связи с этим предъявляются к участникам и руководителю туристской группы, а затем, в соответствии с требованиями, набирать участников на любой категорированный маршрут.

Однако в условиях жесткой рыночной борьбы за клиента, турфирмы организующие подобные путешествия просто игнорируют любые Правила, в том числе и “Правила проведения походов и путешествий на территории РФ”.

К примеру, ряд турфирм из Санкт-Петербурга, Омска, Новосибирска и Барнаула реализуют туристский продукт под названием “Восхождение на пик Белуха Восточная” в Горном Алтае. По спортивно-туристским меркам это горный поход с элементами четвертой категории сложности. По альпинистским – восхождение 3А кат. сл. То есть, что бы попасть на склоны Белухи спортсменам (альпинистам или туристам) нужно 2-3 года тренировочных походов и восхождений более низких категорий. Фирмы же его рекламируют, как “Экстремальный отдых - Алтай туры”. А от потенциальных участников требуют только заверений в отсутствии противопоказаний к физическим нагрузкам. Плати 1 000\$ – и ты на высочайшей точке Сибири, святыне Алтайских гор. Если дойдешь, конечно, и вернешься живым. Однако турфирму эти проблемы уже не интересуют, во-первых, она заложила стоимость вызова спасательного вертолета в стоимость путевки, а во-вторых, потенциальные покойники оформляют с турфирмами документ с подписями о предупреждении их в повышенной опасности маршрута и риске для жизни и здоровья. Так же экстремально интересно проходят коммерческие сплавы по горным рекам. Вот несколько примеров за последние годы:

- на пороге “Рыбалка” р. Катунь (по туристскому классификатору – IV к.сл.), в результате переворота рафта погибли две воспитательницы детской группы. На борту рафта было 20 детей. Мероприятие организовала турфирма из Бийска “Веселая гора”, на воспитательниц просто не хватило спасжилетов.

- на пороге “Бегемот” р. Чуя (V к.сл.) вылетел из катамарана и погиб турист турфирмы из Алтайского края. Несчастный случай произошел из-за отсутствия надежной страховки в условиях большой паводковой воды.

- река Кызыл-хем (V к.сл.), порог “Черепашки”, Новосибирская турфирма. В результате отсутствия осмотра препятствий произошли ошибки в ориентировании и привязки к местности. Катамаран перевернулся на внезапно открывшемся пороге. Погибли двое туристов.

Подобные примеры можно приводить до бесконечности. В условиях поворота нашего общества от лозунга “Один - за всех, и все за – одного” к другому: “Каждый – сам по себе” в туризме наметился перекосяк в сторону зарабатывания денег любой ценой, пренебрегая элементарными правилами и мерами безопасности. Резко усилилась разобщенность туристских групп, так как комплектование состава коммерческого тура происходит из участников не знающих друг друга по совместной работе, учебе, тренировкам и предшествующим походам. Появились одиночные экстремальные туры. Главное – плати и подписывай бумагу, что при несчастном (с тобой!) случае на маршруте турфирма ответственности не несет. Мар-

шрут-то заявлен как экстремальный. Вот, как пропагандирует в своем рекламном буклете этот тип туризма одна из турфирм Алтайского края: “Любители спортивного экологического туризма знают этот край уже очень давно - экстремальный активный отдых в Горном Алтае - это то, что оздоравливает дух и тело, наполняя их истинной сибирской стойкостью и силой”. Здесь уже не два, а три туризма в одном флаконе, и экологический, и спортивный, и отдых, но обязательно экстремальные (!) – так можно дороже продать путевку. И продают: под видом экстремального тура не опытному туристу могут всучить путевку на какой-нибудь заштатный горный или водный маршрут второй категории сложности. При этом стоимость путевки в 3-5 раз превышает реальные расходы на тот же туристский маршрут, если бы вы его организовывали в самодеятельном режиме с друзьями. Но в первом варианте думать не надо: главное – плати и подписывай.

Не просто обстоят дела и с другими якобы “экстремальными” видами туризма, которых нет в Классификации. На проверку они оказываются экстремальными только для неподготовленных отдыхающих. Для тех же, кто мало-мальски готовится к встрече с теми или иными опасностями выбранного маршрута, в течение года тренируется, экстремальностей на отдыхе станет на порядок меньше, а то они и пропадут вовсе.

Вот некоторые из видов, так называемого, “экстремального туризма” на предмет их принадлежности к туризму (здесь и далее цитирую из сайта: www.extrim.ru “Путеводитель по экстремальному туризму”).

Дайвинг. Очень популярен во всем мире. Ну а стоит это удовольствие не дешево. Общая подготовка и снаряжение обойдутся новичку в сумму до \$1000, зато потом он будет тратиться только на билеты и гостиницы

На самом же деле, дайвинг (англ. diving, от to dive — нырять) — это просто подводное плавание, и подразделяется он на два вида: дайвинг и фри-дайвинг. Собственно дайвинг в массовом понимании — это плавание под водой с аппаратами, обеспечивающими автономный запас воздуха (или иной газовой смеси) для дыхания под водой на 20—360 минут, в зависимости от глубины, типа дыхательного аппарата и потребления ныряльщиком газовой смеси. Дайвинг делится на два класса: рекреационный и профессиональный. А фри-дайвинг — подводное плавание на задержке дыхания. Позволяет пробыть под водой до 5 минут.

И где тут экстремальный туризм?

Вейкбординг. Представляет собой комбинацию водных лыж, сноуборда, скейта и серфинга. Катер буксирует рейдера, стоящего на короткой, широкой доске. Двигаясь на скорости 30-40 км/ч с дополнительным балластом на борту, катер оставляет за собой волну, которую рейдер использует как трамплин. В прыжке можно исполнить множество разнообразных трюков.

- Резюмируем, вейкбординг это популярный спорт со своей философией и культурой. Множество трюков пришло в вейкбординг из родственных "досочных" видов спорта – сноубординга, скейтбординга. И это дает вейкбордисту возможность прогрессировать круглый год, и оттягиваться по полной программе, если есть возможность круглый год находиться на курорте. Здорово, особенно трюки, но причем здесь экстремальный туризм?

Кайтсерфинг. Суть его заключается в том, что человек, стоящий на доске, разгоняется с помощью воздушного змея, веревка от которого находится у него в руках. Заниматься кайтсерфингом можно как в горах, так и на равнинной местности, единственным обязательным условием является ветер. Можно даже кататься по любым полям, как угодно плоским или бугристым. Но особым шиком считается прокатиться на доске по водоемам, покрытым ледяной коркой, и запорошенных снегом. К тому же русла рек или озер, как правило, являются самыми ветренными местами. Удивительная всесезонная универсальность позволяет использовать воздушных змеев зимой и летом. А некоторые профессионалы совершают прыжки до 100 метров в длину и 30 в высоту. Кайт позволяет развивать скорость, превосходящую скорость ветра более чем в два раза. Реально достижимая скорость передвижения - 60-70 км/ч.

- Тоже бесполезная для путешествий вещь. В поход не возьмешь, с рюкзаком не поедешь. Попытки были, на Байкале и на Ладоге, но как только кайтсерфингист попадал в зону торосов, вся экстремальность заканчивалась. И, слава богу, что без переломов.

Виндсерфинг. Это овальная доска из углепластика с шероховатой поверхностью для устойчивости и с плавниками-стабилизаторами на нижней плоскости, и небольшим парусом, который крепится к доске. Серфинг это то же самое только без паруса. Собственно виндсерфинг и произошел от серфинга. При хорошем ветре можно развивать скорость более 10-12 м/с.

- Видимо здорово, но далеко на доске не уедешь, даже при хорошем ветре.

Каякинг. Безумно популярный за рубежом, набирает все большую популярность и в России. Этот спорт одиночек, хотя и лишен командного духа, зато дает возможность бросить вызов стихии и остаться с ней один на один. В современном каякинге развиваются три основных направления - гребной слалом, родео и сплав. Слаломный каякинг – это умение маневрировать на каяке, чувствуя лодку и воду. Родео, в отличие от слалома - это не только виртуозная техника, но еще и элемент игры. Фристайл на каяке – это выполнение различных трюков на лодке за счет особенностей рельефа реки. И, наконец, сплав. На каяке можно отправиться в водный поход по реке любой сложности, или проводить игровые сплавы на небольшом отрезке горной реки, выбирая отдельные препятствия в виде бочек, валов и водопадов и проходя их налегке. Естественно, чтобы чувство-

вать себя уверенно во время сплавов, необходимо владеть базовой техникой слалом и родео.

Так, это же хорошо забытый вид спорта – гребной слалом! Насчет туристского сплава на каяках, так тут нужны специальные каяки – сплавные – что бы уложить личное и групповое снаряжение и продукты питания. В 2006 году группа туристов из Германии хотела сплавиться на таких каяках по Северной Карелии. Искали для них 10 подобных “посудин” всем туристским миром в Питере и Петрозаводске – такого количества просто не нашли, наши туристы для сплава предпочитают разборные байдарки и катамараны – проще загружать в поезд.

Маунтинбайкинг. Соревнования по горному велосипеду. Но, хоть это и дорогой вид отдыха, а каждые выходные в мире проходят десятки международных соревнований – начиная от этапов кубка мира и чемпионатов национальных маунтинбайк ассоциаций и заканчивая фестивалями в шотландском городке или на полинезийском атолле.

Ну, надо так и сказать, по-русски, что это горно-велосипедный спорт. Какой же это экстремальный туризм, ребята?

X – гонки. Это когда одни и те же люди настолько хорошо и универсально подготовлены, что могут лезть на скалы, скакать на лошади, сплавляться на каяке или плоту по порогам, нестись по горам на велосипеде и спускаться по веревкам под водопадом... Эти люди объединяются в команды, и участвуют в соревнованиях, где их цель – как можно быстрее пройти дистанцию в 3-4 сотни километров, используя свои навыки. Это и называется «мультиспорт», или «экстремальные» (а чаще, даже «приключенческие») гонки.

Правильно, и это тоже не туризм, а спортивные гонки, пусть даже и экстремальные. Когда корреспонденты брали интервью с участниками X-гонок, проходивших по красивейшим местам Австралии, то на вопрос “Что вы видели на маршруте”, большинство из участников ответило – “Спину впереди бегущего спортсмена!..”

Рафтинг. В настоящее время самостоятельный вид спорта со своими Правилами и Федерацией. Для сплава по бурной реке или, скорее прохождение наиболее сложной и просматриваемой ее части, используются 4-х, 6-и и 8-ми местные надувные лодки-рафты изготовленные из особо прочного материала. Коммерческие сплавы пока очень дорогие, да и уровень безопасности на рафтах ни сколько не выше, чем при прохождении того же порога, к примеру, на катамаране.

Вообще-то это водный туризм, только сплав короткий.

Джайлоо-туризм. Это один из видов экзотического экстремального отдыха – жизнь в первобытном племени со всеми прелестями кочевого быта. Этот увлекательный вид туризма успешно развивается на высокогорных пастбищах Кыргызстана. Предлагается сон прямо на полу юрты чабана, рядом с дымным очагом, свежая баранина и кумыс, а также верхо-

вые прогулки в горах и на пастбищах. Прекрасная возможность отдохнуть от большого города.

Тоже, ничего экстремального. Когда вы едете в деревню к своей бабушке, косите там траву и помогаете ухаживать за домашними животными, вы же, по возвращению, никому не рассказываете, что все лето занимались экстремальным туризмом.

Каньонинг. Довольно новый вид туристских увлечений. Однако, в спортивном туризме прохождение каньона, как отдельного локального препятствия, давно классифицировано и включается в перечень естественных препятствий туристского маршрута. Например, прохождение каньона р. Серима, близ озера Искандер-куль в Таджикистане, оценивается, как прохождение горного перевала 2А кат. тр. Самостоятельным этот вид экстремального туризма стал, когда началось освоение глубоких и узких ущелий в горах Гималаев. Протяженность таких маршрутов может составлять десятки километров. Основная опасность – это внезапные ливневые дожди и частые камнепады. Спортивное направление – это технически сложный каньонинг, представляющий собой смесь сразу нескольких видов спорта: альпинизма, скалолазания, спелеотуризма и пешеходного туризма. В настоящее время развивается на основе одно-двухдневных коммерческих туров по апробированным и провешенным маршрутам.

Из сказанного выше видно, что экстремальный туризм, в том виде, как его представляют некоторые туристские фирмы, на самом деле к туризму не имеет никакого отношения. Это ж, можно договориться до того, что выжимание гири на пляже – это силовой туризм, а зарывание друг друга в песок, на том же пляже – туризм песочный.

Так давайте же, при продвижении и реализации туров говорить на нормативном и понятном языке. Языке, на котором прописаны большинство руководящих документов по туризму. Давайте объяснять людям, что туристский маршрут, на который они покупают путевку, содержит, например, элементы горного спортивного похода второй категории сложности, что при отдыхе на море, например в Анталии, они смогут заняться такими видами спорта, как дайвинг, виндсерфинг, рафтинг и т.п. И что – это не экстремальный туризм, а нормальный отдых с элементами тех или иных видов спорта.

ФИЛОСОФИЯ ТАНЦА

**Е.К. Луговая, кандидат философских наук,
доцент кафедры гуманитарных наук СПб ГУКиТ**

К ФИЛОСОФИИ ТАНЦА

Цель доклада не изложение самой философии танца, а только раскрытие принципов ее построения. Название очень интригующее, философия музыки или живописи не вызвали бы подобный интерес. Потому что содержание такого доклада приблизительно известно: многие философы так или иначе высказывались об этих видах искусства, пытались определять их специфику. Свое изучение танца я тоже начинала с того, что пыталась найти какие-нибудь высказывания о танце у философов, поиски эти оказались, малорезультативны; тогда я попыталась сама найти место танцу в системах Гегеля, Шеллинга, Шопенгауэра. Сейчас уже важен не результат этих попыток, а то, что я окончательно поняла, что, определив место танца в системе искусств, философию танца не создашь.

В эстетической литературе я нашла только два подхода к построению эстетики вида искусства: эстетика «снизу» и эстетика «сверху» (путь восхождения к теории и «нисхождения» от философии к живому искусству). Первый подход – искусствоведческий. Перечитав массу подобной литературы, я убедилась, что от анализа отдельных произведений, художественных школ, направлений и даже всемирной истории танца, подняться на высокий теоретический уровень невозможно. За неимением выбора пошла по второму пути – создание эстетики танца «сверху»: брала общеэстетические проблемы, затем выявляла и пыталась решать их в хореографическом искусстве, так была написана моя дипломная работа. Первооткрывателем я не была, но ставила себе в заслугу то, что выделила не одну – две, а множество проблем: проблема бытия танцевального образа, способ существования художественного произведения танцевального искусства, происхождение танца, его социокультурные функции, творческий метод, хореографическое мышление, морфология мира танца и пресловутое хореографическое отражение действительности. Все эти проблемы безусловно важны для выяснения природы танца, неверен лишь подход, потому что велика вероятность того, что какая-то проблема останется вне нашего внимания, за частью можно не увидеть целого.

Для меня стало ясно, что начинать философский анализ нужно с бытия самого танца, чтобы затем, последовательно освобождаясь от одного за другим внешних его слоев, прийти до скрытого от глаз смысла. Философский метод познания бытия известен – это феноменология. По моему убеждению, только феноменологический анализ может помочь в построении философии танца или любого другого вида искусства. А знакомство с

работой А.Ф.Лосева «Музыка как предмет логики», которая представляет собой феноменологический анализ музыки, окончательно убедило меня в правильности этого решения, более того именно подход Лосева к изучению вида искусства, а также многие выводы этой работы я использовала в своем исследовании танца.

Путь человеческого познания идет от наглядного, эмпирически даного к скрытому от глаз смыслу, а изложение результатов познания удобнее начинать с глубинных идеальных слоев смысла, постепенно возвращаясь к реальной исторической действительности. Такой путь мы и избираем для нашего исследования.

Каждому ясно, что танец – более широкое понятие, чем отдельные его виды, исторические и национальные формы. Но феноменологический анализ требует отказаться при рассмотрении не только от этих конкретных форм танца, но и от всех физико-физиолого-психологических оснований. Ибо обсуждение предмета по его смыслу ни в коей мере не зависит от обсуждения его по его факту, т.е. если мы хотим понять смысл танца, мы можем и должны опустить вопрос о его происхождении и любых социокультурных связях. Это также означает, что мы не должны принимать во внимание действие физических законов тяжести, трения, сопротивления, неправомерным будет и сведение танца к работе мышц и других физиологических процессов, происходящих в организме танцовщика. Подобным образом следует признать и то, что танец отличен от психической реальности. Конечно, конкретное явление танца немислимо без психических процессов, но это не подлинный его феномен, не подлинное его бытие. Во-первых, проблемы, которыми занимается психология, являются общими не только для всех видов искусства, но и для неискусства. Если даже нам удастся доказать отличие восприятия музыки от восприятия танца, это еще ничего не прояснит в самом бытии танца. А во-вторых, танцевальное бытие есть бытие эстетическое и уже поэтому не может быть одновременно психическим. Нельзя смысл танца сводить к эмоциональному самовыражению человека, исходя из психологического факта, что движения помогают снять эмоциональное напряжение.

Теперь нам предстоит сделать еще один шаг в определении начального предмета нашего феноменологического анализа. Когда мы выясняем, что является эстетическим бытием конкретного танцевального произведения, мы имеем дело с его выразительной формой, его идеальным ликом, но это не чистое танцевальное бытие, которое включает в себя и этот и все другие возможные и уже реализованные модусы танца. Такое чистое бытие сопоставимо только с логическим бытием или алогическим (мео-нальным) бытием, вот оно то и должно стать начальным предметом нашего философского изучения. Итак, чистое бытие искусства (танца в том числе) отлично от бытия реальных пространственных предметов, так как не подчиняется закону основания, не соотносится с внутренним миром человека, оно идеально и объективно, т.е. не зависит ни от творца произ-

ведения искусства, ни от зрителей, ни даже от того было ли оно создано вообще. Чистое бытие искусства имеет смысл сравнить с логическим бытием понятий. Они являются противоположностями, как то общее, что существует до вещей, и то, что существует после, искусству чуждо логическое противопоставление сознания и бытия, оно как идея обладает сущностью живого, тогда как понятие мертво. Смысл для всего искусства один – быть образом жизни, но каждым видом искусства выражается свой момент идеи, эйдоса. Лосев выделяет три момента в живом эйдосе, как монаде, субстанции, основе любого существования: 1) логический, отвлеченный смысл; 2) идеальная воплощенность логоса в идеальной оптической картине и 3) гилетический момент иного, как текучесть, становление смысла в недрах самого смысла. Логический момент эйдоса находит выражение в поэзии, картинное изображение смысла – в изобразительном искусстве, меон – соответственно, в музыке, и только танец есть становление цельного эйдоса. Если изобразительное искусство можно назвать ставшей жизнью, музыку – становлением, изменением без становящегося (того, что становится), то танец – зримый образ становления, жизни, которая есть вечное стремление, превращение из одного в другой оформленных ликов бытия.

Осуществляет свой идеальный смысл (воплощение жизни) танец в двух типах образности: это образность жизни (сил природы и нашего возникновения из них) и образность проживания, как жизни индивидуально-го духа (все взлеты и падения нашей воли).

На выяснении взаимоотношения танцевального бытия с чистым бытием музыки необходимо остановиться подробнее. Отношение танца к музыке сопоставимо с отношением движения ко времени. Сошлемся на Гегеля, который в «Философии природы» писал: «Как время есть простая формальная душа природы, ... так движение есть понятие подлинной души мира». Движение – это качественно овеществленное время, время воплощенное, наполненное содержанием и выраженное в своем ином. Музыка – «сущность, стремящаяся родить свой лик, невыявленная сущность мира» (Лосев). В самой музыке заложено стремление стать зримой, поэтому заразительность музыки можно понимать как влечение к танцу как зримой, одушевленной музыке. Определение музыки как танца, лишённого образа, наглядности, мы находим и у Гегеля. Итак, танец можно охарактеризовать как гипостазированную музыку, т.е. музыку, обретшую бытийственную полноту. Где музыка выступает символом, указующим на смыслы, выходящие за пределы реальных звуков, там танец воспринимается как личное переживание этих смыслов. Если музыка – символ свободы, то танец предоставляет возможность ощутить эту свободу, прожить ее.

Остается еще решить вопрос о первичности. Конечно, чисто логически понятие музыки как искусства временного проще танца, который как жизнь существует во времени, пространстве, движении и становле-

нии. И все же нам представляется правомернее решить вопрос о первичности в пользу танца, и скорее музыку считать танцем, лишенным вещественности, нежели танец – воплотившейся музыкой. Основания для такого решения следующие.

Во-первых, если признать музыку первоосновой мира, это повлечет за собой вывод о том, что основой является не-бытие (меон). Логичнее предположить, что первоначалом мира было единство бытия и не-бытия. Синтез как снятие противоположностей является не только последним, но и первым моментом развития, единство бытия и не-бытия в свернутом виде должно было предшествовать их дифференциации.

Во-вторых, сказанное справедливо и в выяснении начального момента сущности эстетического (выражения). Выражение имеет дело с эйдосом как целым, законченным, как фактом. В отличие от познания в акте художественного творчества образ начинается сразу с целого, а затем при дальнейшем развитии возникает дифференциация, основанная на сложном строении эйдоса. Это положение находит подтверждение и в истории искусства: первым было синкретическое искусство, а затем как самостоятельные виды появляются поэзия, живопись и музыка как формы художественной выраженности отдельных моментов эйдоса.

Движение – сущность жизни, а танец – предельное ее (жизни) выражение, поэтому именно ему отведена эта удивительная роль – быть образом начала и конечной цели бытия, в том числе и эстетического. Пространство и время – только понятия, абстрагированные от единого процесса жизни, они познаются первоначально только в движущемся теле, «лишь в движении пространство и время действительны» (Гегель). Гармонию Вселенной мы не слышим, но телесно ощущаем, поэтому и выразить ее можно сначала только телесно и лишь затем в звуке или изображении.

В системе искусств танец занимает особое положение. С одной стороны, он является объединяющим принципом, истоком художественной образности всех искусств, той первоформой, которая наполняет жизнью все остальные. С другой стороны, как высшая форма театрального искусства, реально воплотившая в себе синтез всех художественных форм, танец является и сверхформой художественного, его завершающим этапом. Сущность танца органически соединяет в себе два противоположных начала: аполлоновское и дионисийское, и в этом сравнима только с аттической трагедией. В пляске человек достигает высших ступеней самоотчуждения, но одновременно именно в танце можно увидеть уравновешенную, оформленную и осознанную его (человека) природу. За внешней ясностью и совершенством танец скрывает высшую силу дионисийского порыва к свободе и свержению всех канонов.

Для дальнейшего определения места танца в структуре бытия считаю необходимым сравнить танцевальное бытие с мифологической реальностью и игрой, также претендующими на роль первобытия. Мир тан-

ца так же абсолютен, самоценен и самоопределим, как и мифологическая реальность, действия в этом мире не имеют внешней цели и направленности. Но при этом танец не сторонится и не боится вмешательства внешнего мира, его абсолютность в том и состоит, что он может растворить в себе все: какие бы мотивы реальной жизни ни входили в танец, они ритмизуются и формализуются самим этим доступом в «магический круг», получая новый метафорический смысл. Мир мифа примиряет в себе антитезу души и тела, самодвижущее начало с объектом движения, именно такой синтез осуществляется и в танце, где человек может достичь истинной свободы и насладиться радостью прозрения истины. Танец является зримой иллюстрацией вечности. Миф как вечность не есть покой, но непрерывное движение. Древним людям мир представлялся магическим танцем видимых и невидимых сил, и сами они обращались к своим богам в танце. В этом смысле танец был древнейшей мифологией, но и спустя тысячелетия он остался накрепко связанным с празднично-мифологической стороной жизни человека, с незапамятных времен сохраняя в себе то первоначальное единство человека и природы, реального и сакрального миров, которое другим искусствам удается воссоздать только большими усилиями фантазии.

С игрой у танца тоже много общих характеристик. Прежде всего, это их принадлежность к праздничной культуре и противоположность мыслительным актам. Конечно, их отличие от понятийных структур не означает, что танец и игра чужды пониманию и смыслу, скорее наоборот, отказ от логики здравого смысла позволяет им обратиться к высшим смыслам, к познанию сущности, в чем и заключается их символическая природа. В игре и искусстве человек способен познавать мир, но не через его пассивное отражение, а в свободном творческом исполнении жизни. Кроме того, эти виды человеческой активности дают возможность пережить состояние «катарсиса души», когда мы наслаждаемся своей свободой, испытывая удовлетворение от особенного смешения реальности и нереальности. В игре выявляется возможная полнота экзистенции, человек пробивается к подлинному бытию, к общению с первоисточком. Танец, особенно экстатический, является одной из форм такого душевного преобразования, причем, для танцующего характерна не только двойственность сознания, но и двойственность своего тела, которое становится для него игрушкой. Танцовщик – это человек, играющий своим телом, и в этой игре познающий истинные его возможности и подлинный смысл, до этого момента сокрытый.

До сих пор мы говорили о чистом идеальном бытии танца, но танец – прежде всего искусство, а значит выразительная, символическая форма, это его реальное бытие. Выразительность мы будем понимать согласно определению Лосева, как соотнесенность смысла с окружающей его инаковостью. Для любого искусства этой инаковостью служит материал, в котором воплощается смысл чистого бытия. Но сам материал можно по-

нимать двояко: 1) это материал самой выразительной формы, танцевальной образности как таковой; 2) физический материал, в котором в свою очередь воплощается виртуальная реальность художественной формы.

Что создает танцовщик? Иллюзию, видение, подобное радуге. Мир танца – не снаружи и не внутри, с одной стороны, он существует в границах воображаемого художественного пространства, с другой, - в представлениях участников и зрителей. Физические же реальности (такие как тело, свет, звук, место и т.п.) хоть и не перестают существовать, но становятся незаметными, растворяются в реальности создаваемой художником. Проблема виртуальности эстетической формы изучена, прежде всего, в работах С. Лангер, она впервые обратила внимание на то, что природа танца – не физическая, танец – это динамический образ, «видение виртуальных сил». Для виртуального образа нужен особый материал – для танца это непрерывная материя жеста, как средства предзнаковой и сверхзнаковой коммуникации. Материя жеста, создающая мир динамических сил, не ограничена телесной формой танцующих, но не является полностью независимой от их душевной жизни.

Что касается физического материала, то обычно он равнодушен к выражаемому в нем смыслу, например, в самом мраморе, как минерале нет ничего от Венеры, им можно было бы просто облицевать стены. Но вот физический материал танца составляет абсолютное исключение, ибо живое человеческое тело содержит смысл в себе самом, являясь центром и условием субъективности.

Далеко не каждое живое тело может стать материалом танца, оно должно быть совершенным по форме, определенным образом натренированным, воспитанным в культурной танцевальной традиции, но главное способным откликнуться на зов Жизни (Бытия, Бога). В широком смысле эта способность может быть названа артистизмом, я понимаю ее как способность человека к освобождению от своего материально-биологического субстрата, плоти, как плотности, которая позволяет телу отражать силы Внешнего потока жизни, т.е. воспринимать их именно как внешние, а потому не подключаться к их ритму, оставаться для них непроницаемым. Абсолютно непроницаемых тел нет (даже камни резонируют), но степень проницаемости различна. А у идеального для танца тела – отражательная способность минимальна, оно существует так, как если бы было не в силах выделиться из потока становления мировых сил, артистичное тело проницаемо не только для механического, психического воздействия, но и для духа. Каждое движение такого тела настолько органично и заразительно, что у зрителя создается ощущение сопричастности к тайне, к божественному. Именно феномен такого экстатического тела делает для меня понятными слова Хайдеггера: «Человек – просвет Бытия». Еще до человека многие животные и птицы «танцевали», подчиняясь ритму жизни, который пульсировал в их телах и Вселенной. Такими, возможно, были и первые танцы людей. Но необходимо ука-

зять на принципиальное отличие человеческого танца. Ибо, по справедливому замечанию М.Шелера, человеческое тело является не только одушевленным, но и одухотворенным (полным смысла). Поэтому танец не просто выразителен, он метафоричен: значение танца всегда касается высших сущностей, он вносит метафизическое в физическое, трансцендентное в нас.

Рассмотрев реальное бытие танца как такового, мы можем теперь проанализировать и проблемы взаимоотношений личности и танца, к которым относятся, во-первых, отношения, складывающиеся между художником (хореографом, исполнителем) и продуктом его творчества; во-вторых, проблемы эстетического восприятия и понимания танца; здесь же стоит рассмотреть проблему общения самих исполнителей в танце: как при всей своей неповторимости они способны творить нечто общее, не только виртуальную ткань танцевального образа, но и родовую сущность человека. Но, прежде всего, необходимо выяснить, чем вообще является танец для человека, почему мы танцуем. Самый простой ответ – потому что мы живые (осознаём и ценим в себе это). Танец – предельное выражение жизни, образ жизни и сама жизнь, которая есть вечное движение. Так что танцевать для каждого человека означает подключиться к этому источнику вечной жизни. Но воздействие танца на человека двойственно и противоречиво, т.к. с одной стороны, как средство самопознания и самообретения танец возвращает нас к себе, а с другой,- выводит из себя.

Трагедия цивилизованного человека – утрата целостности себя и своего единства с миром. А танец через пробуждение «телесного логоса» дает возможность их восстановить, т.к. танец –«тотальное бытие моего тела, а через него мира во мне» (Мерло-Понти). Для нетанцующего человека мир – сумма объектов, а не поток жизни, и только через обретение в танце своего живого (ритмизованного) тела мир для человека из механического устройства становится живым, становящимся организмом. Нетанцующий воспринимает мир через призму своего сознания, т.е. субъективно, абстрактно, односторонне. Забываясь в танце, человек «вытанцовывает», высвобождает свое личностное (абсолютное) начало, которое есть целостность, в том числе единство субъекта и мира. Утрачивается линейное видение мира из единой точки: кружась в танце, человек постоянно меняет положение и точку обозрения мира, пока окончательно не окажется внутри самого мира, вращает своим телом в тело мира. При том, что внешний мир помогает почувствовать и понять свое внутреннее, выплеснуть его во вне в экстатическом танце.

Я танцую, значит, открываюсь, т.е. люблю, избавляюсь от рамок, границ, эгоизма. Одного дервиша спросили, почему он выражает свои чувства к Богу через танец. «Потому, что поклоняться Богу – значит умереть для своего Эго, - ответил он,- танец убивает эго. Когда погибает эго, погибают и все проблемы, связанные с ним. Когда эго нет, приходит Любовь, приходит сам Бог» (Энтони де Мелло)

Танцовщик растворяется в танце, проживает его как яркий момент своей жизни, но одновременно достигается гармония с другими людьми и миром. Концентрируясь на танце, исполнитель теряет свою индивидуальность в пользу образа, понятного другим, обращенного к другим. Танец – всегда диалог, он обращен к Другому, зритель, если он есть, только свидетель этого таинства. Но через кинетическое чувство своего тела зритель способен вступить с танцем в резонанс, и его удовольствие отчасти состоит в том, что он чувствует себя танцующим. Особенно заразительны массовые танцы, они концентрируют вокруг себя такую энергетику, что не оставляют зрителю шанса им противостоять.

И наконец, в заключении можно рассмотреть социальное бытие танца, как выражает он себя в социально-исторической материи. Танец постоянно существует в напряжении между природой тела и приобретенной им культурой, поэтому все значительные изменения в культуре всегда находили отражение и в практике танца. Я не ставлю себе целью создавать социологию или историю танцевальных стилей и направлений, но мне представляется заманчивым выяснить, как смена форм сознания, религиозных верований и направлений философской мысли, каждое из которых по-своему понимало жизнь, а значит и движение, сказались на танцевальном искусстве.

Выполнение всех этих планов, по моему мнению, и есть создание философии танца.

В.В. Кузнецова,
кафедра философии и социологии
СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта

«ПЛЯСКА СМЕРТИ» КАК ОПЫТ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ

Французский медиевист Жак Ле Гофф, исследуя Средневековье как эпоху, отмечает, что Позднее Средневековье в целом характеризуется возвращением «с небес на землю». Во всех сферах человеческой деятельности появляется жизнеутверждающий мотив. Земная жизнь осмысливается по новому, как желанная и прекрасная.

Вместе с тем, ещё один исследователь средневековой ментальности Йохан Хейзинга очарован загадкой феномена «Плясок смерти», который проявился также в Позднем Средневековье. Возникает проблема, как совместить, с одной стороны обращение к жизни, с другой, такой мрачный сюжет, как «Пляски смерти».

Мысль о смерти постоянно присутствовала в сознании людей в эту эпоху. «Memento mori» - тот призыв, на фоне которого отрицание тела, как ценности, становится одним из основных мотивов. Картина тления того, что некогда было прекрасно, до XV века прорисовывается с каким - то бо-

лезненным наслаждением и неутомимостью. В сознание впечатывается мысль о том, что тело истлевает, превращаясь в ничто, не имеет никакого содержания.

В конце четырнадцатого века появляется странное словечко «Макабре», замечает Й. Хейзинга. Это имя собственное, означающее Мёртвый. Значительно позже в XV веке из словосочетания «La Danse macabre» выделилось прилагательное, которое приобрело в наших глазах смысловой оттенок такой остроты и такого своеобразия, что это даёт нам возможность соотносить со словом «macabre» всё позднесредневековое видение смерти. Три темы выделяет в этом видении Й. Хейзинга (1, с. 173):

- Где все те, кто ранее наполнял мир этим великолепием?
- Картина тления того, что некогда было красиво.
- «Пляска смерти», вовлекающая в свой хоровод людей всех возрастов и занятий.

Появлению «Пляски смерти» предшествовала легенда о трёх живых и трёх мёртвых. Сюжет «пляски», по-видимому, появился во Франции. Но каким образом? Как разыгрывавшийся актёрами, или в виде изображения?

Й. Хейзинга склоняется к тому, что в данном случае исполнение предшествовало изображению. Первоначально это был танец мёртвых и живых. Встреча и разговор не со скелетом, символизирующим смерть, это будет позже, а именно с мертвецом. Последний раз «Пляска смерти» была исполнена в 1449 году в Брюгге. «Можно представить себе этот спектакль: краски, движения, скольжение света и тени по фигурам танцующих, можно вообразить какой была музыка, сопровождающая это действие».(1, с. 174)

Почему же танец? Хейзинга полагает, что «Пляска смерти», прежде всего, призвана показать равенство всех перед смертью. Все без исключения сословия вовлекаются в эту бесконечную пляску. Мёртвый сорок раз возвращается для того, чтобы увести в танце живого. На наш взгляд, осмысление равенства всех перед смертью в искусстве Средневековья появится уже на рубеже Средневековья и Возрождения. И эта мысль будет развиваться в искусстве Г.Гольбейна. Именно там, Смерть становится скелетом, уводящим за собой людей разных сословий, полов, возрастов.

Первоначально, и это опять же замечает сам Хейзинга «В более древних изображениях «Пляски смерти» неутомимый танцор – это сам живущий, каковым он останется на ближайшее время, пугающий двойник его собственной личности. Его собственный образ, его зеркальное отражение, а не какие-то ранее умершие люди того же сана или сословия, как того хотелось. Именно это «Ты сам» сообщало «Пляске смерти» её повергающую в дрожь жуткую силу» (1, с. 175). Встреча живого с самим собой мёртвым является тем экстремальным опытом, который позволяет по-иному взглянуть на тело и осмыслить телесность.

С нашей точки зрения, с изменением мировоззрения, изменяется и отношение к телу, и, прежде всего, через осмысление мёртвого тела. Оно начинает обретать свой язык, первоначально в танце. И здесь мы сталкиваемся с поразительным фактом. Казалось бы, мёртвое тело не может и не должно плясать. Но оно, подобно живому вступает с живым в диалог. В пляске средневековый мир прочитывает всю ту гамму чувств, которая выражается через тело мертвеца. Тело живое и тело мёртвое начинают говорить на одном языке, тем самым, утверждая ценность телесности как таковой. Подчёркивается неразделённость смерти и жизни. Следует отметить, что достаточно долго впоследствии существовало представление о том, что после смерти тело чувствует так же, как и при жизни.

Параллельно эстетическому осмыслению телесности, тело исследуется. Знаменитый Леонардо тайно, подвергаясь опасности преследования, покупает тела для своих научных исследований.

А уже в XVI веке мёртвое тело начинают изучать открыто. В Европе становятся популярными публичные вскрытия, на которые приглашают любимых женщин, а в качестве подарка дама получает экорше.

Вскрытое тело наполняется смыслом. Оно перестаёт быть ничем, отрицается пустое неприятие. Для зарождающейся науки оно представляет собой неисследованную Вселенную, открытие которой позволит бороться со смертью, продлевать жизнь и разорвать цепь непрекращающейся пляски.

«Пляска смерти», таким образом, появляется и бытует на протяжении почти столетия как эстетическое осмысление отношения средневекового человека к смерти телесной. Если Раннее Средневековье настаивает на положении о ценности души и пустоте телесности, то для Позднего Средневековья тело становится ценностью, оно «заговорило» и начало наполняться иным смыслом, как для человека, так и для общества.

Литература

Хейзинга, Й. Осень Средневековья. - М., 2004.

А.И. Тимофеев,
доктор философских наук, профессор
(Санкт-Петербургский государственный университет
кино и телевидения)

О СМЫСЛОВОМ СООТНЕСЕНИИ МУЗЫКИ И ДВИЖЕНИЯ В ТАНЦЕ

Попытка анализа смысла музыки и движения в танце требует для начала рассматривать понятие «смысл» в значительно более широком виде, чем это принято в логике, где смысл приписывается языковому вы-

ражении. Если танцевальным движениям можно приписать какой-то паралингвистический смысл и истолковывать их семиотически, то такая интерпретация музыки, будет выглядеть как явное насилие над ней. Скорее смысл музыки в некоторой простой упорядоченности, которая противостоит хаотичности энтропии. Это, по-видимому, более фундаментальный смысл, чем тот, который имеется в языковых выражениях.

Смысл в музыке задается, прежде всего, тем, что ритмом задается равномерное чередование, порядок, а мелодия связывает, то, что разделил ритм в благозвучную последовательность.

Не стремясь давать музыке какое-то мифологическо-онтологическое истолкование, в духе Пифагора, мы не будем говорить о музыке небесных сфер и т.п. «Темна водица в облаках», хотя можно предположить, например, что числовой ряд Фибоначчи выражает какие-то фундаментальные отношения во всей Вселенной. Музыка — это по большей части вещь субъективная, тон соответствует внутренней субъективности человеческой души. Вопрос же о том, находится ли человеческая душа в резонансе с ритмами космоса, здесь рассматриваться не будет.

Когда здесь речь идет о душе, то имеется в виду не только душа отдельного человека, но и душа определенного народа, определенной культуры, как принцип ее упорядоченной самореализации.

Можно сказать что, музыка выражает жизнь внутренней сферы души, субъективность как таковую. Она задает ей первичную упорядоченность. Таким образом, главная задача музыки будет заключаться в том, чтобы дать отзвучать тому способу, каким внутренняя суть души, выражается в своих движениях. Музыка сначала звучит в душе, а затем уже может быть выражена в реальном звуке. Она имеет своим предметом звучащую душу, свободно вырывающуюся в количественных отличиях звука.

В музыке жизнь внутреннего чувства находит первичное воплощение, благодаря этому она становится предметом, начинает осознаваться. Здесь предметом становится не вещь, а отношения, задаваемые ритмом. Пустое внутреннее созерцание времени приобретает упорядоченное содержание, благодаря тому, что в нем обозначается кратность моментов. Тем самым хаотичное движение чувств души перестает быть хаотичным.

Однако, когда речь идет о музыке звучащей в душе, то это только некоторая сущность, которая еще не получила своего существования, не стала еще действительной. Чтобы стать действительной эта потенциальная форма должна соединиться с материей, будь то материя человеческого голоса или звуки музыкальных инструментов.

Такого рода действительность представляет душу как таковую, когда она полагается отдельной от тела. Душа как таковая постигает и выражает себя, свою идеальную сущность. Можно сказать, что в основе та-

кого способа выражения лежит понимание отношения души и тела в виде единства без смешения.

Если же душа какого-то человека чувствует себя в образе формы всего тела, то все тело и должно выражать сущность душевных движений и отношений. Это, собственно, и происходит в танце. Между музыкой и движениями в танце устанавливается определенная смысловая аналогия. Это аналогия между отношениями элементов музыки и отношениями элементов танцевальных движений.

Таким образом, танец без музыки мыслить невозможно, поскольку она задает смысловые отношения, выражаемые в танцевальных движениях. Танец без музыки становится пантомимой, которая способна выразить лишь паралингвистические смыслы и никак не способна выразить более глубокие долингвистические смыслы.

При этом важно отметить, что самосознание индивида как и самосознание социальных групп, и имеющее вербальное выражение базируется на непосредственном самовосприятии тех отношений в душе, которые могут быть выражены ритмически, музыкально и которые соотносятся с определенным стилем телесных движений. Новое возникает как новый ритм, мелодия, жест, а затем уже постигается в слове. Новым танцем это новое становится тогда, когда человек чувствует необходимость выразить его как единство души и тела.

Субъект согласно той или иной особенности не только оказывается охваченным этим элементом или просто определенным содержанием, но по своей простой сущности, по средоточию своего духовного бытия включенным в произведение и вовлеченным в деятельность. Так, например, при чеканных, легко проносящихся ритмах нам тотчас становится приятным вместе отбивать такт, напевать мелодию, а при танцевальной музыке начинают действовать и ноги: вообще субъект, как *данное* лицо, привлекается к участию. Наоборот, при равномерной только деятельности, становящейся ритмичной благодаря единообразию, поскольку она подпадает действию времени, и не имеющей никакого **дальнейшего** содержания, мы, с одной стороны, требуем раскрытия этой равномерности как таковой, чтобы эта деятельность получила для **субъекта** значение даже в субъективной форме, с другой стороны, мы требуем ближайшего **наполнения** этого равенства. То и другое доставляется музыкальным сопровождением. Таким образом, маршировка солдат сопровождается музыкой, вовлекающей внутреннюю жизнь и закономерность марша, погружающей субъекта в эту деятельность и гармонически наполняющей ее тем, что -предстоит делать. Подобным образом также тягостно беспорядочное беспокойство *table d'hôte*'а среди многих людей и тягостно **возбужденное** им **напряжение**, не приносящее удовлетворения; эта беготня взад и вперед, стук, болтовня должны быть урегулированы и, так как наряду с сдой и питьем имеются пустые промежутки, пустота должна быть заполнена. И при данных обстоятельствах, как и при многих других, оказывает

помощь музыка и отгоняет другие мысли, отгоняет все отвлекающее, входящее.

В этом одновременно обнаруживается связь **субъективного** внутреннего принципа с *временем* как таковым, которое составляет основную стихию музыки. А именно, внутренняя сфера, как (адъективное единство, есть деятельное отрицание равнодушной рядоположности в пространстве и тем самым *отрицательное* единство. Но первоначально это тождество самому себе остается совсем *абстрактным* и пустым, и состоит лишь в том, чтобы сделать самого себя объектом, с устранением этой объективности по себе лишь идеальной и представляющей собою тот же субъект, с целью проявить *себя* в качестве субъективного единства. Равно идеальная отрицательная деятельность есть в своей области внешнего — время. Ибо, *во-первых*, она погашает равнодушную рядоположность пространства и стягивает ее непрерывность к *моменту* времени, к известному теперь. Но, *во-вторых*, момент времени тотчас продолжается как *отрицание* себя, раз *это* теперь, поскольку оно по существу снимает себя для другого теперь и тем самым обнаруживает отрицательную деятельность. *В-третьих*, вследствие внешности, в стихии которой движется время, дело не доходит до подлинного *субъективного* единства первого момента времени с другим, для которого снимается «теперь», но «теперь» остается в своей изменчивости все тем же; ибо всякий момент времени есть некоторое «теперь» и его так же нельзя отличить от другого, взятого как простой момент, как нельзя отличить абстрактное «я» от объекта, для которого оно упраздняет себя и в котором оно сходится с собой, поскольку этот объект есть лишь само пустое «я».

Говоря конкретнее, реальное «я» само принадлежит времени, с которым оно совпадает, если мы абстрагируемся от конкретного содержания сознания и самосознания, - ведь оно есть не что иное, как это пустое движение, и упразднение этого изменения. Другими словами, удержание самого себя, «я» и только «я» как такового в этом процессе. «Я» погружено во время, а время есть бытие самого субъекта. Так как время, а не пространственность как таковая доставляет существенный элемент, в котором звук в связи со своей музыкальной значимостью получает бытие, и так как время, свойственное звуку, есть вместе с тем время, свойственное субъекту, то звук уже благодаря этому принципу проникает в самость, охватывает ее согласно своей простейшей природе и приводит «я» в движение при помощи движения времени и его ритма, между тем как другая фигурация звуков, как выражение ощущений, кроме того, приносит более определенное удовлетворение субъекту, которое его также затрагивает и увлекает.

Как это движение, которое не уходит в неопределенность, а в самом себе расчленено и возвращается к себе, мелодия соответствует свободному в-себе-бытию субъективности, выражением этой субъективности она и должна быть; таким образом, только музыка выполняет идеальность и ос-

вобождение в своей своеобразной стихии как задушевности, которая непосредственно становится выражением, так и выражения, которое непосредственно становится задушевым; эта идеальность и освобождение, подчиняясь одновременно гармонической необходимости, переносят душу в область восприятий более возвышенной сферы,

В этом отношении уже при общей характеристике музыки я отмечу, что музыка должна выразить задушевность, как таковую, но задушевность может быть *двойкой*. Усвоить предмет задушевно, с одной стороны, может значить понять его не во внешней реальности чувства, но по его идеальному смыслу; с другой стороны, под этим может подразумеваться такое выражении содержания, каковым оно является в живом виде субъективности *чувства*.

О.С. Федорова.
И.С. Семибратова,
кафедра теории и методики гимнастики
СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ТАНЦА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Становление художественной гимнастики не может быть изучено вне связи с ее истоками. Как в любом явлении науки и культуры корни художественной гимнастики уходят в глубь веков. Отдаленные источники, использованные в художественной гимнастике, разнообразны: это и гимнастика, и пластика с ее разновидностями, и ритмика, а также элементы народного и классического танцев. «Хореография» – с древнегреческого «писать танец». Но только к концу XIX века в понятие хореография подразумевается всё танцевальное искусство в целом и включает в себя все разновидности танцевального искусства – это народно-характерный танец, бальный, классический и современный. Танец – это искусство, отражающее жизнь, а специфика танца – это мысли, чувства, переживания человека, которые воплощаются движением и мимикой, без помощи речи.

Танец зародился в глубокой древности, как непосредственное выражение радости людей по поводу успешного завершения трудовой деятельности, охоты или военного похода и от окружающей среды. Танцы делились на мужские и женские и были достаточно примитивны. Позднее танец приобретает религиозно-мистический характер, он неотделим от обрядов.

Со временем связь танца с бытом утрачивается, он приобретает самостоятельный вид искусства. Вообще развитие танца – это длительный и сложный процесс. Начиная с древней Греции, где танцы были сложными, интересными, в древней Греции зародился классический танец. Потом эпоха Средневековья, там танец был вообще запрещен, а бателеры (так

называли танцовщиков) были изгоями. И только в эпоху Возрождения танец постепенно выходит из изгнания – на сцену. Во времена царствования Короля-Солнца (Людовика XIV), который сам любил танцевать, в 1661 году в Париже открылась 1-ая школа танца. Классический танец назывался благородным или серьезным. В начале XVII века начинает очень развиваться бальный танец. Балы начинают заполнять всю Европу, хореография приобретает свою высшую форму – Балет.

Во второй половине XIX – начале XX веков в России и за рубежом появились различные школы и системы – гимнастические, ритмические, пластические, рассмотрение которых представило интерес при создании художественной гимнастики.

Еще в 70-х годах прошлого века русский педагог, анатом и врач П.Ф. Лесгафт (1837-1909) в своих трудах сформулировал в качестве основной задачи – воспитание гармонически развитой личности.

В «Основах естественной гимнастики» он указал на необходимость строить гимнастику в соответствии с анатомо-физиологическими данными, выдвинул на первый план в процессе занятий гимнастикой важность сочетания интеллектуального и физического развития.

Для выполнения сложных и тонких по координации движений художественной гимнастики огромное значение имеют воспитание мышечного чувства, умение регулировать степень напряжения, рассчитывать свои движения во времени и в пространстве, особенно при выполнении упражнений с предметами, составляющими основу классификационной программы этого вида спорта.

Пластические школы.

Несколько позже П.Ф. Лесгафта француз Г. Демени (1850-1917) предложил свою систему гимнастики, в которой особо выделил средства, рекомендуемые для занятий с девушками. Он считал основным недостатком существовавших в его время гимнастических систем искусственность движений, прямолинейность, резкость, угловатость. По мнению Демени, гимнастические движения должны быть естественными, динамичными, закругленными по форме, предельно амплитудными, свободными от лишних напряжений, разнообразными по направлению.

На занятиях с девушками он придавал особое значение приобретению ими гибкости, ловкости, грациозности.

Упражнения проводились под музыку, чаще всего взятую из классических произведений.

Французский певец и драматический актер Ф. Дельсарт (1811-1871) в течение многих лет занимался исследованием законов выразительного жеста.

Проблема выразительности движения в то время интересовала многих художников, философов, ученых. Дельсарт с этой целью изучал наследие греческого искусства и вел наблюдения в течение сорока лет над

проявлениями в жестах чувств любви, гнева, печали, радости у своих современников.

Дельсарт классифицировал все жесты, составил таблицы, в которых то или иное выразительное движение обусловлено чуть ли не с математической точностью. Так, например, только для рук дано 243 разновидности движений, определенное значение придано каждому пальцу. Для движений головы оговорены даже такие подробности, как положение глазного яблока, век, бровей. Дельсарт создавал свою систему для артистов в расчете на то, что овладение ею поможет избежать искусственности движений, господствовавшей на сцене того времени.

По этому принципу в художественной гимнастике выполняются такие целостные движения, как «волна», волнообразные движения рук, взмахи, пружинные движения.

Последователи Дельсарта подходили к его системе по разному. Одни разрабатывали ее, имея в виду законы сценической выразительности, создали свои школы свободного танца, танца модерн.

Другие использовали некоторые идеи и положения Дельсарта для физического воспитания и гармоничного развития учащихся. Выдвинув на первое место оздоровительную задачу, они разработали для ее решения интересные упражнения, получившие дальнейшее развитие в художественной гимнастике.

Ритмические школы.

Швейцарский композитор, профессор консерватории Э.Ж. Далькроз (1865-1950) создал систему ритмической гимнастики, пользовавшуюся большой популярностью у педагогов и деятелей искусства. Начав со вспомогательного методического приема на уроках сольфеджио, сводившегося к тому, что ученики должны были отхлопывать трудно дававшиеся им сочетания длительностей, он развил свою систему настолько, что в Хеллерау в Германии открыл Институт ритма. В 1912 г. для института было построено специальное здание, куда со всех концов мира стекались люди самых разнообразных профессий, учащаяся молодежь, дети.

Программа занятий в Хеллерау была обширной. В нее входили ритмическая гимнастика, одушевленная пластика, теория музыки, сольфеджио, хоровое пение, импровизация на рояле, анатомия и для желающих – курс танца. Ведущей дисциплиной являлась ритмическая гимнастика. Она основывалась на воспроизведении движением метроритма, динамики, темпа и оттенков музыкального звучания.

Выполнялись самые разнообразные ритмо-рисунки так, чтобы движение совпадало с каждым звуком.

Все подобные упражнения, связанные с развитием чувства темпа, ритма, структуры музыкальных произведений, были очень разнообразны по форме и давались в четкой последовательности по степени трудности.

Занятия такой «одушевленной» пластикой состояли из главной группы упражнений на выразительность движений, выполняемых под музыку.

Свою систему Далькроз расценивал как средство общего воспитания, необходимого каждому человеку для гармонического физического, умственного и художественного развития, которое должно предшествовать профессиональному обучению в любой области искусства и деятельности.

Одно из направлений современной зарубежной хореографии, зародившееся в конце XIX – начале XX веков в США и Германии, – танец модерн. Термин появился с США для обозначения сценической хореографии, отвергающей традиционные балетные формы. Основателем танца считается Айседора Дункан (1878-1927). Ее проповедь обновленной античности, «танца будущего», возвращенного к естественным формам, свободного не только от театральных условностей, но и исторических и бытовых, оказала большое влияние на многих деятелей искусства, стремившихся освободиться от академических догм. Источником вдохновения Дункан считала природу. Она выражала личные чувства, и ее искусство не имело общих черт с хореографической системой. Техника не была сложной, но танцовщица передавала тончайшие оттенки эмоций, наполняя простейшие жесты глубоким поэтическим содержанием. Дункан открыла путь новому в хореографическом искусстве. Импровизированность, танец босиком, отказ от традиционного балетного костюма, обращения к симфонической и камерной музыке – все эти принципиальные нововведения Дункан предопределили пути танца модерн.

Так же, как и Далькроз, в своей педагогической деятельности Дункан стремилась к гармоническому воспитанию учеников: он – с помощью ритмической гимнастики, она – с помощью танца. Дункан основала школы во Франции, Германии, Америке. Она мечтала об обновлении и совершенствовании человечества при помощи танца.

В основе метода Дункан было воспитание эмоциональной восприимчивости к музыке и полная непосредственность воплощения ее в движении. Дункан стремилась передать ученицам умение видеть прекрасную форму живой природы с присущей ей волнообразностью линий, которую она воплощала в своих движениях. Ее ценный опыт оказал большое влияние на создание художественной гимнастики.

Это, во-первых, относится к использованию в занятиях музыки, отличающейся высокой художественностью; к воспитанию у занимающихся умения сосредоточенно и чутко воспринимать мелодию и двигаться в соответствии с ее содержанием и характером. Во-вторых, использование опыта школы Айседоры Дункан относится к таким разделам упражнений, как: ходьба, бег, прыжки, движения руками и туловищем.

Проследив работу зарубежных и русских дореволюционных школ нового направления, мы видим, что одни из них целиком ушли в ис-

кусство танца, другие стремились осуществлять при этом и физическое воспитание, третьи же направили все свое внимание только на физическое воспитание.

В то же время в школах, где акцент ставился на физическом воспитании, спортивные движения комбинировались со свободной пластикой танца.

Так рождался новый физкультурный стиль танца и был приобретен большой и ценный практический опыт, который после его переработки оказался полезным и послужил основой для художественной гимнастики и развитию спортивного направления хореографии.

В ее создании и развитии ведущая роль принадлежит Ленинграду. Именно здесь впервые были поставлены и раскрыты вопросы правильного понимания и осуществления физического воспитания средствами художественной гимнастики.

Интенсивная разработка вопросов теории и методики художественного движения проводилась Ленинградским институтом физической культуры имени П.Ф. Лесгафта с 1934 г. Организованная в этот период доцентура и созданная при институте Высшая школа художественного движения (ВШХД) положили начало углубленной теоретической и исследовательской деятельности в этой области. Много работали в данном направлении Р.А. Варшавская, Е.Н. Горлова, А.М. Невинская, Е.А. Котикова и другие преподаватели. На основе критического освоения и использования всего ценного, что было создано в существовавших ранее школах, была разработана единая система художественного движения. Однако по своей сущности эта система оказалась противоречивой. С одной стороны, она шла по пути решения задач физического воспитания – и в этом ее положительная черта, с другой же стороны, она была направлена на овладение занимающимися хореографическим искусством.

Многопредметность специального курса ВШХД, в перечень которого входили следующие дисциплины: художественное движение (художественная гимнастика, музыкально-выразительные этюды, частная методика и подбор музыкального материала) – 553 часа; характерные, историко-бытовые и народные танцы – 208 часов; история и теория музыки (музыкальная грамота, гармония, сольфеджио, анализ музыкальных произведений) – 182 часа; хоровое пение – 88 часов; режиссура и исполнительская практика – 178 часов; изобразительное искусство, декоративное оформление и свет – 40 часов – впоследствии была признана нерациональной, так как вела к перегрузке студентов, но для нас, будущих преподавателей, оказалась крайне ценной.

С 1936 г. начинается новый этап в развитии художественной гимнастики. После расформирования ВШХД руководство института и кафедры гимнастики, убедившись в ценности и перспективности художественно-двигательного воспитания в физической культуре, создали все необходимые условия для его дальнейшей разработки. С этого времени кафедра

гимнастики Института имени П. Ф. Лесгафта становится центром методической и исследовательской работы в данной области. Преподаватели художественного движения, привлеченные на кафедру из состава студентов ВШХД, А.Н. Ларионова и Ю.Н. Шишкарева помимо учебных занятий активно включились в методическую и теоретическую работу.

Они поставили перед собой задачу – определить те критерии, которые позволили бы художественной гимнастике войти в систему физической культуры в качестве самостоятельного вида спорта.

И в 1939 г. в Ленинграде было проведено первое соревнование по художественной гимнастике, посвященное Международному женскому дню 8 Марта. Оно проходило в рамках личного первенства по произвольной программе. В 1941 г. состоялось второе соревнование уже по классификационной программе для I, II и III разрядов. Явившись большим событием в спортивной жизни нашего города, соревнования вызвали огромный интерес общественности и зрителей и заслужили положительные отзывы в печати.

Эти первые состязания открыли широкие перспективы для внедрения художественной гимнастики в физкультурную жизнь страны и явились началом развития ее спортивного пути.

В наше время спортивная хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта. И это не случайно, ведь с возрастанием конкуренции на международной арене, победить могут только спортсмены, которые наряду с великолепной техникой, обладают яркой индивидуальностью, запоминающейся не только зрителям, но и судьям.

Только спортивная хореография помогает раскрыть эту индивидуальность посредством воспитания культуры движений, развития артистичности и музыкальности.

Многие специалисты считают, что приоритет отечественной школы гимнастики был основан не только на высоком спортивно-техническом мастерстве, но и на широком использовании хореографии.

Гимнастическая школа впитала в себя многое из того, что составляет природу, существо русской хореографической культуры. Это – одухотворенность, выразительность, умение скрыть от глаз технические трудности, подать их свободно, непринужденно, передать музыку в пластике человеческого тела – все эти качества пришли в спорт из хореографии.

Основная задача подготовки в спорте – воспитание выразительности, индивидуальности, артистизма.

В процессе занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством. Хореография воспитывает правильное ощущение красоты движений, способность передать эмоциональное состояние, настроение, переживания, чувства. Также занятия хореографией развивают гибкость, координацию движений, укрепляют опорно-двигательный аппарат, изучаются сочетания движений ног, рук, корпуса, головы.

Пройдя длительную историю развития, гимнастика в настоящее время стала средством всестороннего и гармоничного физического и духовного развития человека. Она чрезвычайно многолика: спортивная и художественная гимнастика, акробатика ...

В своем развитии художественная гимнастика прошла огромный и сложный путь, прежде чем она получила всеобщее признание и стала самостоятельным видом гимнастики в системе физического воспитания.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является эмоциональная выразительность движений, динамичность, артистичность, непосредственная связь с музыкой и элементами танца.

Если музыка созвучна миру чувств гимнастки, то она вдохновляется, проявляет свойственную ей индивидуальность и увлекает за собой зрителя. Ее движения могут быть мягкими, лиричными, плавными, порывистыми, выражать переход из одного эмоционального состояния в другое, носить героический, драматический характер, подчиняясь содержанию музыкального произведения.

Этот вид спорта вырабатывает все эстетические качества: женственность, пластичность, стройность, грациозность – и все физические качества: гибкость, силу, ловкость, координацию движений, выносливость. Художественная гимнастика попутно способствует развитию у гимнасток музыкального слуха, музыкального вкуса, восприимчивости к искусству музыки.

В исполняемых гимнастками упражнениях присутствует красота, выразительность, сочетание спорта и танца.

Полное единство и гармония этих составляющих отражает творческую индивидуальность гимнастки и позволяет зрителям наслаждаться этим видом спорта.

Р.С. Попов,
доцент кафедры хореографического искусства СПбГУП,
студенты кафедры хореографического искусства СПбГУП
А.В. Кокорина, П.Н. Куликова, К.А. Нецветаева

ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО
КАК ОБЪЕКТ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ
(по результатам работы кафедры хореографического искусства
СПбГУП)

В представленной работе под очень объемным названием «Хореографическое искусство как объект научного исследования» отражены некоторые результаты деятельности исследовательской группы сформированной на кафедре хореографического искусства СПбГУП по изучению различных аспектов хореографии. Целью данной статьи является демон-

страция перспективных для отечественной науки подходов к изучению разных направлений хореографии. В дальнейшем результаты исследований возможно использовать для корректировки методик обучения организованному движению, способствующих повышению эффективности процесса обучения, а также расширению диапазона положительного воздействия хореографического искусства на человека. Работа условно состоит из трех частей, каждая из которых отражает конкретное направление деятельности исследовательской группы. Первая часть работы посвящена анализу системы Агриппины Яковлевны Вагановой по подготовке опорно-двигательного аппарата танцовщика с точки зрения механизма сегментарной иннервации. Во второй части рассматриваются условия создания оздоровительных танцевальных вариаций в бальном танце с использованием механизма эйдосоматической самокоррекции. В третьей части отражены результаты анализа конкурсных вариаций европейской программы спортивных бальных танцев с выявлением многоуровневых хореографических паттернов и их классификацией по доминирующему способу организации совместного движения партнеров.

Весь авторский коллектив выражает огромную благодарность и глубокую признательность профессору кафедры физического воспитания СПбГУП, доктору психологических наук Игорю Анатольевичу Воронову за крайне необходимую и своевременную теоретико-практическую и методологическую консультационную работу с нашей группой.

Сама идея анализа системы А.Я. Вагановой через призму универсального механизма сегментарной иннервации является весьма актуальной и новой, так как с этой точки зрения никто еще не анализировал знаменитую систему. Та выдающаяся роль, которую играла «А.Я. Ваганова в хореографии, определяется в существенной степени тем, что, исходя из своего многолетнего опыта и критически переработав прошлые достижения мировой хореографической культуры, она создала свою, глубоко продуманную, эстетически обоснованную и творчески плодотворную систему классического танца, опирающуюся на детально разработанную теорию танцевального движения»⁷⁷. Безусловно, уже доказана высокая эффективность существующей уже около ста лет системы А.Я. Вагановой в процессе физического воспитания танцовщиков классического балета (педагогическая работа А.Я. Вагановой началась с 1917 года). Выпущено уже много переработанных изданий ее труда «Основы классического танца», который является настольной книгой для каждого педагога классической хореографии и для каждого артиста и балетмейстера-постановщика. Переведенная на многие иностранные языки, книга оказала большое влияние на мировую балетную педагогику, а также на другие развивающиеся танцевальные направления. К примеру, многие педагоги-тренеры спортивного бального танца, как России, так и зарубежных стран включают в трени-

⁷⁷ К.Н. Державин в книге Вагановой А.Я. Основы классического танца. – Л.–М.: Искусство, 1948. – С. 208.

ровочный процесс классический экзерсиз. Но для современного осмысления проверенной временем системы А.Я. Вагановой мы ставим для себя несколько другие вопросы, более глубокие, нежели интеграция системы в различные танцевальные направления. Например, как эта система может помочь в формировании максимально гармонично развивающейся личности? Какое влияние в целом она оказывает на психофизиологическое состояние человека? Какие моторные навыки, а также психологические качества формируются у человека при пролонгированном использовании данной системы? Таким образом, целью данного направления исследования классического танца является анализ системы А.Я. Вагановой с точки зрения сегментарной иннервации, который относится ко всем вышеперечисленным областям.

Чувства и ощущения являются самыми главными источниками информации человека о самом себе и индикаторами достоверности приходящей извне информации. Проблема современных людей во многом заключается в том, что у большинства из них с детства отработаны приемы подавления своих чувств, с целью соответствия той или иной социальной ситуации. И поэтому мы часто не видим адекватного разрешения сложившейся ситуации, а также не можем понять, почему с нами случаются те или иные вещи. Но подавление чувств не освобождает нас от них, а переводит их в другое русло - в психосоматические явления: различные головные, мышечные боли и спазмы, нарушения пищеварения и кровообращения. Все эти явления естественным образом могут стать серьезными ограничениями для создания новых моторных навыков, а также для усовершенствования уже имеющихся.

Система А.Я. Вагановой заключается в ежедневном повторении определенных упражнений, направленных на развитие опорно-двигательного аппарата танцовщика. Последовательность упражнений следующая: сначала экзерсиз у палки, а потом – на середине с включением в него адажио и аллегро. Классический экзерсиз у палки имеет четкое построение, благодаря многолетней практике А.Я. Вагановой и основанной ею методике преподавания:

1. Plie
2. Battement tendu
3. Battement tendu jete
4. Rond de jambe par terre
5. Battement fondu
6. Rond de jambe en l'air
7. Battement frappe
8. Battements developpes
9. Petit battement sur le cou-de-pied
10. Grands battements jetes

Дети, которые только начинают учиться азам классического танца, делают в начале только экзерсиз у палки и на середине в «сухой форме,

без всякого варьирования». Далее в урок вводятся простые комбинации у палки, которые на середине тоже повторяются. С детьми проучиваются основные позы классического танца, в урок добавляется легкое адажио, без сложных комбинаций, направленное лишь на приобретение устойчивости. Впоследствии вносятся некоторые осложнения – позы, в которые вводится работа рук, а также повороты корпуса и головы – что дает постепенный переход к комбинированному, сложному адажио. «Когда у учащегося ноги поставлены правильно, есть уже выворотность, развита и укреплена ступня, сообщена ей эластичность и укреплены мускулы, – можно приступить к прохождению аллегро»⁷⁸. Начинают с изучения *temps leve*, *assemble*, далее переходят на *glissade*, *jete*, *pas de basque*, и уже затем можно перейти к прыжкам на одну ногу. Попутно можно проходить *balance* и *pas de bouree*. Естественно в старших классах изучаются трудные прыжки, с задержкой в воздухе. При необходимости усложнения упражнений урока, все па можно проделывать *en tournant*, с поворотами, начиная от простых *battemants tendus* до всех сложных па адажио и аллегро, что дает более трудную работу уже развитым в процессе обучения и сильным мускулам. Ежедневный экзерсис с первого года обучения складывается на тех же па, что в последующие годы до окончания танцовщиком своей деятельности. Но к концу первого года ученик, конечно, не делает экзерсис полностью, а только его основы, что закладывает при правильном исполнении и пролонгированном обучении хорошую базу для дальнейшей работы. Развиваются определенные группы мышц, связки и сухожилия, суставы становятся гибкими.

Существуют два вида двигательных функций: поддержание положения тела (позы) и собственно движения. Среди собственно движений следует различать *элементарные движения* и *действия*. Последние представляют собой совокупность элементарных движений, объединенных единой целью в некоторую функциональную систему. В управлении движением различают *стратегию* и *тактику*. Основу стратегии движения определяет конкретная мотивация. Именно на ее основе определяется цель поведения, то есть то, что должно быть достигнуто. В структуре поведенческого акта цель закодирована в акцепторе результатов действия. В отношении движения это выглядит как формирование двигательной задачи, то есть того, что следует делать. Тактика – это конкретный план движений, то есть то, как будет достигнута цель поведения, с помощью каких двигательных ресурсов, способов действия. В структуре поведенческого акта тактическое планирование осуществляется за счет какой-либо определенной программы, при построении которой учитывается множество факторов, таких как общая стратегия, пространственно-временные характеристики, сигнальная значимость ее стимулов, прошлый жизненный опыт.

⁷⁸ Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.–М.: Искусство, 1948. – С. 208.

Доказано, что существует два механизма управления движением: *посредством центральных моторных программ* и *с помощью обратной афферентации*, которая используется для непрерывного контроля и коррекции выполняемого движения. Для многих видов движения управление может осуществляться за счет сразу двух механизмов при разном их соотношении при выполнении сложных движений.

Центральная нервная система (ЦНС) хранит центральные программы как *врожденных* (дыхательные, глотательные и др.), так и *выработанных действий*. Различные спортивные, профессиональные навыки осуществляются по программам, формирующимся в течение жизни человека. При определенном опыте человека эти движения выполняются практически автоматически, что приводит к тому, что обратная афферентация перестает играть существенную роль. Хотя обратная афферентация становится нужной при переделке, изменении навыка из-за того, что она служит для уточнения координат цели и траектории движения. Именно в моторной коре осуществляются оба принципа управления движением (принцип сенсорных коррекций текущего движения по цепи обратной связи и принцип прямого программного управления). *Моторная кора* – это центральная структура, которая управляет самыми тонкими и точными произвольными движениями и посылает свои сигналы к моторным нейронам спинного мозга. Именно здесь строится конечный и конкретный вариант моторного управления движением. Использование обоих принципов достигается тем, что к моторной коре сходятся сигналы от мышечной активности, от сенсомоторной, зрительной и других отделов коры, проходящих сначала через мозжечок и базальные ганглии (структуры, которая ответственна за хранение главным образом двигательных программ врожденного поведения), а потом через таламус.

Согласно данным Г. Могесона все процессы управления движением делятся на 3 фазы: блок инициации движения, включающий лимбическую систему («эмоциональный мозг») с прилегающим ядром, и ассоциативную кору («когнитивный мозг»); блок программирования движения, включающий мозжечок, базальные ганглии, моторную кору, таламус как посредника между ними, а также спинальные и стволовые генераторы; исполнительный блок, охватывающий мотонейроны и двигательные единицы.

В человеческом теле существует 32 пары сегментов спинного и головного мозга. Каждая сегментарная пара подключена к внутреннему органу или мышце, что дает возможность контролировать «определенную группу мышц (движений), участков кожного покрова, биологически активных точек, областей биополя, дхарм (личностных черт), эмоций, образов, звуковых частот, сенсорных систем, жизненных понятий и т.п.»⁷⁹. Большинство тканей, органов и систем организма имеют двойную иннер-

⁷⁹ Воронов И.А. Психотехника восточных единоборств (Восточно-азиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев) / И.А. Воронов. – Мн.: Харвест, 2005.

вазию – симпатическую и парасимпатическую. Существует два вида связи: от сегмента к мышце (или внутреннему органу) и от мышцы к сегменту. В данном случае интересует второй вид связи, обратный. При освоении системы А.Я. Вагановой человек выполняет какое-либо физическое упражнение, импульс которого проходит по волокнам к сегменту спинного мозга или к ядрам миелотектонических полей головного мозга, которые оказывают определенное влияние на психо-эмоциональное состояние. Данный способ использования этого механизма можно назвать «искусственной активизацией одной или нескольких функций, связанных с соответствующим сегментом средствами психомоторных упражнений»⁸⁰.

Учитывая существо механизма сегментарной иннервации нами была проанализирована система А.Я. Вагановой для подготовки опорно-двигательного аппарата танцовщиков. Стоит отметить, что в данной системе существуют такие группы мышц, которые задействованы абсолютно во всех упражнениях (табл. 1)

Таблица 1

ПОСТОЯННО АКТИВИРОВАННЫЕ МЫШЦЫ	
Мышцы	Сегменты/Ядра
Грудино-ключично-сосцевидная мышца (Sternocleidomastoide)	Ядро n. Accesorii
Трапецевидная мышца (Trapezius)	Ядро n. Accesorii
Большая круглая мышца (Maximus teres major); Подлопаточная мышца (Subscapularis)	C ₅ - C ₆
Дельтовидная мышца (Deltoideus)	C ₅
Длинейшая мышца спины (Longissimimi thoraci, spinalis thoraci)	D ₁ - D ₁₂
Большая ягодичная мышца (Gluteus maximus)	L ₄ - L ₅ S ₁
Луковично-пещеристая мышца (Bulbocavernosus); Глубокая поперечная мышца промежности (Transversus perinei profundus)	L ₂ - L ₄
Портняжная мышца бедра (Sartorius)	L ₂ - L ₅
Длинная малоберцовая мышца (Peroneus longus)	L ₄ - L ₅
Прямая мышца живота (M. Rectus abdominis)	D ₇ - D ₁₂

⁸⁰ См. там же.

Наряду с этим, естественно, существуют группы мышц, на целенаправленное развитие которых делается упор в каждом конкретном упражнении. В качестве примера нами представлены несколько упражнений экзерсиса системы А.Я. Вагановой (табл. 2).

Таблица 2

Специфическое	
Мышцы	
Plie	Сегменты
Полусухожильная мышца бедра (Semimembranosus); Полуперепончатая мышца бедра (Semitendinosus); Двуглавая мышца бедра (Biceps femoris)	L ₅ - S ₁
Четырехглавая мышца бедра (Quadriceps femoris)	L ₃ - L ₄
Трехглавая мышца голени (M. Triceps surae) Пяточное (ахиллово) сухожилие	S ₁ - S ₂
Передняя большеберцовая артерия (Tibialis anterior) - при исполнении Grand Plie	L ₄ - L ₅
Battement tendu	
Передняя большеберцовая артерия (M. Tibialis anterior)	L ₄ - L ₅
Длинная малоберцовая мышца (Mm. Peroneus longus)	L ₄ - L ₅
Передняя и задняя большеберцовая мышца (M. Tibialis anterior et posterior)	L ₄ - L ₅
Сухожилие мышцы — длинного сгибателя пальцев (M. Flexores digitorum)	S ₁ - S ₂
Трехглавая мышца голени (Triceps surae)	S ₁ - S ₂
Battement fondu	
Короткая головка двуглавой мышцы бедра (Mm. Biceps femoris)	L ₅ - S ₁
Полусухожильная мышца (Semitendinosus)	L ₅ - S ₁
Полуперепончатая мышца (Semimembranosus)	L ₅ - S ₁
Трехглавая мышца голени (Triceps surae)	S ₁ - S ₂
Battement frappe	
Мышца напрягатель широкой фасции бедра	L ₅ - S ₁
Короткая головка двуглавой мышцы бедра (Mm. Biceps femoris); Полусухожильная мышца (Semitendinosus); Полуперепончатая мышца (Semimembranosus)	L ₅ - S ₁
Четырехглавая мышца бедра (Quadriceps femoris)	L ₃ - L ₄
Трехглавая мышца голени (Triceps surae)	S ₁ - S ₂

Описанный способ зависимости иннервации сегмента от мышечной активации и возникающего впоследствии психологического состояния фактически позволяет предотвратить дезадаптацию определенных психосоматических процессов у человека, осознанно использующего систему А.Я. Вагановой не только с точки зрения приобретения моторных умений и навыков, но и с точки зрения улучшения своего психо-физического состояния. Нет сомнений в том, что механизм сегментарной иннервации активируется при выполнении любых физических упражнений. Но обучение основам классического танца по системе А.Я. Вагановой оказывает оздоровительное влияние на физическое и психическое состояние организма человека при правильном распределении его сил и возможностей, способствует приобретению и развитию необходимых личностных качеств и способностей.

Универсальный механизм сегментарной иннервации лег в основу другого направления исследования хореографического искусства, но в этот раз уже в русле популярного сейчас направления спортивного балетного танца. Была успешно осуществлена попытка создания оздоровительных танцевальных вариаций с использованием системы эйдосоматической самокоррекции, в основе которой лежит уже описанный механизм сегментарной иннервации.

Известно, что истоками зарождения системы эйдосоматической самокоррекции являются ранние формы психофизической подготовки воинов Древнего Китая. Уделяя огромное внимание природным явлениям, происходящим в окружающем мире, древние люди выявили закономерности нарушения биоритмов в работе организма. Благодаря многовековым наблюдениям, были выработаны системы, позволяющие человеку адаптироваться к негативным изменениям окружающей среды. Таким образом, появилась система эйдосоматической самокоррекции, в основе которой лежит календарь учета нарушений психофизических состояний, функций человека. Отсюда берут начало все виды восточно-азиатских классических концепций психологической подготовки единоборцев (ВАККППЕ), психофизическая концепция подготовки славянских воинов и др.

Система эйдосоматической самокоррекции включает в себя прослушивание звукорезонансных рядов (мантр), выполнение определенных физических упражнений и представление мысленных образов (эйдосов). Современная психофизиология объясняет этот процесс принципом сегментарной иннервации организма (процесс естественных биологических ритмов организма). Образное представление эйдоса активизирует работу мозжечка, далее информация проходит по нервам до спинного мозга в определенный сегмент и по нервным окончаниям в мышцы, внутренние органы и обратно, тем самым, обеспечивая прямую и обратную связь. Несмотря на огромное количество существующих на сегодняшний день систем эйдосов, относящихся к разным культурам, последовательность их

построения отражает гармонию (синхронизацию) человека с окружающим миром. Важно отметить и тот факт, что в независимости от того, какой системой эйдосов занимается человек, оздоровительный эффект присутствует в том же объеме. В процессе овладения этой системой активизируется переработка информации человека по следующим 6 этапам: узнавание информации, выделение признаков, опознавание информации, принятие решения, обратная связь, окончательное принятие решения⁸¹.

Результатом использования этой системы является синхронизация биоритмов организма человека и окружающей среды, вследствие чего освобождаются значительные энергетические ресурсы организма, которые направляются на развитие профессионально значимых качеств человека. Однако развитие профессиональных качеств не является заключительной стадией в расширении потенциальных возможностей человека. Накопленная энергия способствует развитию «сверхъестественных» способностей, таких как ясновидение, яснослышание и т.п.

В настоящее время на основе системы эйдосоматической самокоррекции в СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта под руководством профессора И.А. Воронова был создан оздоровительный комплекс упражнений спортивной аэробики, были получены эмпирические данные его терапевтической эффективности.

Создание оздоровительных комплексов возможно и в других областях физической культуры и спорта, в частности, спортивных бальных танцах. Человек, занимающийся созданием подобных комплексов, должен обладать следующими качествами: 1) *профессиональная подготовка в конкретной хореографической дисциплине* (спортивные бальные танцы); 2) *осознанное владение системой эйдосоматической самокоррекции (СЭС)*; 3) *отлаженные с помощью пролонгированной практики СЭС психо-телесные связи*.

При создании оздоровительных вариаций человек должен находиться в расслабленном состоянии, что способствует неконтролируемому движению тела. Например, создатель мысленно дает своей психике установку (суггестия) следующего содержания: «Танцевальная позиция танца Танго». Реакцией на данную психике установку является непроизвольное формирование телом наиболее сбалансированной позиции для исполнения танца танго. После этого дается вторая установка: «Создание оздоровительной вариации танца Танго». Затем человек последовательно начинает представлять мыслеобразы любой доступной ему системы (количество представляемых мыслеобразов зависит от степени подготовки создателя), чем подсознательно активизирует работу определенных миелотектонических полей головного мозга и соединенных с ними групп мышц (принцип сегментарной иннервации). В конечном итоге тело генерирует одно или ряд движений на каждый мысленный образ, гармонично выстраивая по-

⁸¹ Воронов И.А. Психотехника восточных единоборств (Восточно-азиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев) / И.А. Воронов. – Мн.: Харвест, 2005.

следовательность танцевальных фигур. В результате работы по созданию оздоровительных вариаций, и анализу движений, производимых телом, можно сказать о том, что помимо уже существующих танцевальных фигур, прослеживается произвольная генерация новых. Для того чтобы созданная при помощи СЭС танцевальная вариация выполняла свою функцию исполнителю необходимо мысленно представить последовательность мысленных образов, по которым создавалась конкретная комбинация фигур, а затем приступить к ее отработке. Исполнение вариации не должно прерываться до момента окончания последней фигуры. Дальнейшая отработка исполнителем такой вариации вызывает двойной эффект: с одной стороны, вырабатываются необходимые моторные навыки (танцевальная техника), с другой - происходит комплексное оздоровление организма.

Другим более традиционным направлением работы исследовательской группы является выработка наиболее эффективных методик подготовки спортивных танцевальных дуэтов для участия в соревнованиях по спортивным бальным танцам. В настоящее время конкурсное танцевание развивается стремительными темпами, а Россия в последние годы является бесспорным лидером в этом виде спорта. Уровень конкуренции в нашей стране чрезвычайно высок. Основными критериями сравнительной оценки исполнительского мастерства танцевальных дуэтов является *музыкальность* (способность исполнителя начинать фигуру (или ее соответствующую часть) на первую акцентированную (сильную) долю каждого музыкального такта), причем для категории «Взрослые» (*Adults/Amateurs*) предъявляются требования к *продвинутой музыкальности* (во-первых, способность исполнителя заполнять движением верхней части корпуса временные длительности звучания нот, создающих мелодию; во-вторых, способность исполнителя учитывать сильные такты музыкальных предложений (1-й, 3-й, 5-й, 7-й и 8-й) для создания музыкально-пластическо-эмоциональных кульминаций во время исполнения танцевальных вариаций), а также *характер каждого танца* (способность исполнителя организовать различные компоненты движения таким образом, чтобы оно выражало оригинальный характер танца, который отражает специфические социально-культурные корни танца, возникшего в конкретный исторический период с присущей ему музыкой и пластикой)⁸². Проблема здесь заключается в том, что для достижения продвинутой музыкальности и выражения характера исполняемого танца необходимо мастерски владеть технологией организации движения, другими словами, у танцоров должны быть сформированы целесообразные технические навыки, позволяющие на своей основе придавать танцу *художественность*. Современное состояние

⁸² Определения базовой и продвинутой музыкальности, характера танца разработаны доцентом кафедры хореографического искусства СПбГУП Поповым Р.С. и содержатся в работе обосновывающей критерии оценки практической части зачета или экзамена по учебной дисциплине «Теория и методика преподавания европейских бальных танцев» на электронном учебно-методическом комплексе СПбГУП в сети Интернет.

спортивного танца характеризуется в частности тем, что постоянно происходит развитие его хореографии в сторону усложнения, появляются эффектные, но не соответствующие стилю программы фигуры и трюки. Многие танцоры увлекаются разучиванием все более новых и сложных элементов затрачивая на это свои временные, материальные и психофизические ресурсы. В связи с этим они уделяют недостаточно времени для формирования прочного технического навыка, менее тактически подготовлены, менее маневренны, и как прямое следствие менее стабильны. Но ведь именно стабильность исполнения зачастую играет решающую роль на соревнованиях по спортивным танцам, т.к. судья имеет буквально несколько секунд для того, чтобы оценить качество танца конкретной пары *в сравнении* с другими. Поэтому именно стабильность исполнения позволяет танцевальной паре завоевать благосклонность как можно большего числа судей, а отнюдь не два эффектных эпизода, после которых наблюдается потеря равновесия или немзыкальное исполнение в течение нескольких тактов музыкального сопровождения. Т.к. траектории заранее подготовленных конкурсных вариаций участников соревнований всегда имеют точки пересечения, то столкновения танцевальных пар – вполне прогнозируемая ситуация, которая не зависит от их этического воспитания. Умение избегать столкновений не прерывая при этом исполнения танца называется искусством владения паркетом (*floor craft*). Принято считать, что этим искусством обладают только те спортивные дуэты, партнеры в которых уже очень долгое время совместно танцуют и просто очень сильно чувствуют друг друга, а также имеют свои индивидуальные наработки для избегания ситуации столкновения, возникшие в результате многолетнего опыта участия в соревнованиях (эмпирически). Но разрабатывая концепцию «ситуативного танцевания» мы попытались создать систему устойчивых соединений двух и более фигур, которые далее в тексте называются *хореографическими паттернами*, ситуативное использование которых с высокой вероятностью гарантирует стабильность исполнения и отсутствие столкновений на паркете во время соревнования, а значит способствует улучшению результата пары. Основной механизм, как нам представляется, заключается в том, что во время тренировочного периода спортсмены всесторонне овладевают ограниченным числом (см. таблицы ниже) паттернов, вырабатывая стабильность их исполнения (навык). Следующий этап – развитие умений и навыков ситуативного использования паттернов в течение 30 – 90 секунд. Еще одним преимуществом использования хореографических паттернов является то, что когда пара использует 2-6 тактовую последовательность, то танцоры не будут психологически включены в сиюминутный анализ качества своего исполнения, т.к. оно стабильно хорошее, а могут использовать свои психофизические ресурсы для создания максимальной музыкально-стилистической выразительности, что существенно повышает их шансы в борьбе за пьедестал. Мы счи-

таем, что такой подход служит подтверждением часто употребляемого тезиса «Главное не *что* танцевать, а *как* танцевать».

Следствием вышеописанных предположений явилось проведение на кафедре хореографического искусства СПбГУП исследования, в котором мы осуществили попытку обнаружения/формирования и классификации танцевальных паттернов европейской программы спортивных танцев. Методология выделения танцевальных паттернов включала в себя следующие этапы. Первый этап заключался в изучении видеоматериалов крупнейших соревнований по спортивным бальным танцам с 90-х годов до нашего времени, осуществлялась видеосъемка 8 соревнований по бальным танцам в Санкт-Петербурге (сентябрь 2007 – январь 2008). Была проанализирована книга Алекса Мура «Популярные вариации» (*Moore A. Popular Variations*), в которой автор описал наиболее популярные вариации для обучения и соревнований с 1954 по 1970 гг. На втором этапе в результате анализа предварительно собранного материала были определены фигуры наиболее часто использующиеся в хореографии танцоров групп «Юниоры 2», «Молодежь», «Взрослые» в каждом из танцев европейской программы (табл. 3).

Таблица 3

ТАНЕЦ				
№	МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС	ТАНГО	МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ	КВИКСТЕП
1	Бегущее изогнутое Перо	Боковой Локк	Баунс Фоллэвей	Бег
2	Быстрый открытый Левый Поворот	Выпад	Бегущее Изогнутое Перо	Бегущее Окончание
3	Выпад	Выпад на одноименные ноги	Быстрый Открытый Левый Поворот	Быстрый Открытый Левый Поворот
4	Выпад на одноименные ноги	Двойной Променад	Левая Волна	Выпад на одноименные ноги
5	Двойной Левый Спин	Испанский Дрег	Левый Поворот	Контра Чек
6	Контра Чек	Контра Чек	Левый Фоллэвей Поворот	Крыло
7	Левый Виск	Левый Виск	Основное Плетение	Левый Виск
8	Левый Фоллэвей Поворот	Левый Фоллэвей Поворот и Слип Пивот	Перо Шаг (вперед, назад)	Левый Фоллэвей Поворот и Слип Пивот
9	Наружная Перемена	Наружные Свивлы	Плетение из ПП	Локк степ
10	Оверсвей Трой-	Наружный Спин	Правое Плетение	Оверсвей Трой-

	эвей			эвей
11	Правый Поворот	Оверсвей Троекэвей	Проходящий Спин Поворот	Открытый Правый Поворот
12	Пивот	Основной Левый Поворот (синкопированный)	Свивел	Пивоты
13	Плетение из ПП	Открытый Левый Поворот - Дама сбоку	Тамбл Поворот	Полька Шассе
14	Поворотный Локк	Открытый Правый Фоллэвей Поворот	Твист	Правый Спин Поворот
15	Правое Плетение	Пивот	Телемарк Теле спин	Прыжковые Действия
16	Правый Поворот (1-3)	Правый Променадный Поворот	Топ Спин	Скольжение
17	Правый Спин Поворот	Променады (закрытый, открытый)	Тройной Шаг (вперед, назад)	Спины
18	Роллинг Шассе	Танго Ход	Хлыст	Тамбл Поворот
19	Спин на месте	Твист Поворот Вправо	Ховер Кросс	Телемарк
20	Тамбл Поворот	Телемарк Телеспин		Телемарк Теле спин
21	Телемарк Теле спин	Файвстеп		Типси
22	Шассе	Фостеп		Шассе
23		Чейз		Шпилька

Третий этап исследования заключался в классификации фигур по доминирующему принципу организации движения (табл. 4).

Таблица 4

Классификация паттернов первого уровня

ПОСТУПАТЕЛЬНО-ПОВОРОТНЫЕ			
МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС	ТАНГО	МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ	КВИКСТЕП
Правый Поворот (1-3)	Чейз	Баунс Фоллэвей	Бег
Бегущее изогнутое Перо	Файвстеп	Бегущее Изогнутое Перо	Бегущее Окончание
Быстрый открытый Левый Поворот	Фостеп	Быстрый Открытый Левый Поворот	Быстрый Открытый Левый Поворот
Левый Фоллэвей Поворот	Танго Ход	Левая Волна	Локкстеп
Наружная Перемена	Боковой Локк	Левый Поворот	Левый Фоллэвей Поворот и Слип Пивот
Плетение из ПП	Левый Фоллэвей Поворот и Слип Пивот	Левый Фоллэвей Поворот	Открытый Правый Поворот
Поворотный Локк	Двойной Променад	Основное Плете-	Полька Шассе

		ние	
Правое Плетение	Основной Левый Поворот (синкопированный)	Перо Шаг (вперед, назад)	Правый Спин Поворот
Роллинг Шассе	Открытый Левый Поворот - Дама сбоку	Плетение из ПП	Прыжковые Действия
Правый Спин Поворот	Открытый Правый Фоллзвей Поворот	Правое Плетение	Скольжение
Шассе	Правый Променадный Поворот	Тамбл Поворот	Прыжковые Действия
Тамбл Поворот	Твист Поворот Вправо	Твист	Шпилька
Открытый Правый Поворот	Променады (закрытый, открытый)	Топ Спин	Шассе
	Наружные Свивлы	Тройной Шаг (вперед, назад)	Типси
		Ховер Кросс	Телемарк Телеспин
		Телемарк Телеспин	Телемарк
		Свивел	Тамбл Поворот

ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ

Двойной Левый Спин	Наружный Спин	Проходящий Спин Поворот	Пивоты
Пивот	Пивот		Прыжковые Действия
Спин на месте	Телемарк Телеспин		Спины
Телемарк Телеспин			

ОБЪЕМНЫЕ

Выпад	Выпад на одноименные ноги	Оверсвей	Выпад на одноименные ниоги
Выпад на одноименные ноги	Выпад	Выпад на одноименные ноги	Контра Чек
Контра Чек	Контра Чек	Контра Чек	Крыло
Левый Виск	Испанский Дрег	Оверсвей Троузвей	Левый Виск
Оверсвей Троузвей	Левый Виск	Левый Виск	Оверсвей Троузвей
	Оверсвей Троузвей	Хлыст	

Четвертый этап заключался в соединении классифицируемых фигур в наиболее логичные последовательности (табл. 5, 6).

Таблица 5

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС	ТАНГО	МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ	КВИКСТЕП
Правый Спин Поворот	Файвстеп/Фостеп	Баунс фоллзвей и Слип пивот	Перекрученный Правый Спин Поворот

Поворотный Локк	Променадная фигура	Двойной левый Спин	Перекрученный локк степ вправо
Правый Спин Поворот	Левый Фоллэвей Поворот и Слип Пивот	Бегущее Изогнутое Перо	Левый Фоллэвей Поворот и Слип Пивот
Пивот, Спин	Основной Левый Поворот (синк)/Телемарк Телеспин	Наружный Свивл	Двойной Левый Спин Поворот
Поворотный Локк	Танго Ход	Левый Поворот	Бегущее Окончание
Плетение (Правое, из ПП)	Поступательное Звено	Фоллэвей Слип Пивот	Быстрый Локк степ
Поворотный Локк Шассе	Основной Левый Поворот (синк) Фигуры-Линии	Левая Волна Ховер Кросс	Телемарк Крыло
Открытый Правый Поворот	Открытый Левый Поворот-Дама сбоку	Плетение из ПП	Шпилька
Роллинг Шассе	Наружный Свивел	Смена Направления	Наружный Спин и Пивоты
Правое Плетение Тамбл Поворот	Открытый Променад/Закрытый Променад Левый Поворот (любой)	Перо Шаг вперед Три Фоллэвея	Бег и Скольжение Твист
Двойной Левый Спин Поворот	Боковой Локк	Твист	Шассе
Фигуры-Линии	Левый Фоллэвей Поворот и Слип Пивот	Пивоты вправо	Бегущее Окончание
Фигура-Линия Спин на Месте	Чейз Наружный Спин Поворот, Пивоты	Тройной Шаг Правый Поворот	Типси Локк степ
Левый Фоллэвей Поворот	Открытый Правый Фоллэвей Поворот	Бегущее Изогнутое Перо	Правый Спин Поворот
Двойной Левый Спин Поворот	Пивот/Твист Поворот Вправо	Импетус Поворот	локк степ назад Бегущее окончание
Шассе	Пивоты	Правое Плетение	Левый Фоллэвей Поворот и Слип Пивот
Быстрый Открытый Левый Поворот	Выпад, Локк	Тройной шаг и Бегущее Изогнутое Перо	Двойной Телемарк
Телемарк Телеспин	Поступательное Звено	Телемарк	Бегущий Правый Спин Поворот и Бегущее окончание
Фигура-Линия	Променадная Фигура	Крыло и Телемарк	Биг Топ
Бегущее Изогнутое Перо	Двойной Променад	Свивел	Локк степ вперед
Пивоты, Спин	Локк/Чейз	Окончание Пера	Степ Хоп и полька шассе

Приведенная в таблицах классификация хореографических паттернов, естественно, не является окончательной и безукоризненной, но, учитывая объем проанализированного материала и используемые методы, она представляется нам вполне объективной и пригодной для внедрения в образовательные программы специалистов в области спортивного бального танца. Результаты представленного исследования прошли апробацию в лекционных и практических занятиях по учебным дисциплинам «Теория и методика преподавания европейских бальных танцев», «История и теория спортивного (бального) танца» на кафедре хореографического искусства СПбГУП, кафедре хореографии Красноярской государственной академии музыки и театра.

Таблица 6

Паттерны третьего уровня (3-5)

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС	ТАНГО	МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ	КВИКСТЕП
Правый Спин Поворот Поворотный Локк Плетение (Правое, из ПП)	Танго Ход Поступательное Звено Открытый Променад/Закрытый Променад Левый Поворот (любой)	Перо Шаг Левый Фоллэвей Поворот, Слип Пивот Телемарк Телеспин Фигуры-Линии	Правый Спин Поворот Пивоты Прыжковые Действия
Поворотный Локк Шассе Быстрый Открытый Левый Поворот	Файвстеп/Фостеп Променадная фигура Открытый Левый Поворот-Дама сбоку Наружный Свивел	Плетение из ПП Тамбл Поворот Левый Виск Твист	Шассе из ПП Быстрый Открытый Левый Поворот Телемарк Телеспин
Правое Плетение Тамбл Поворот Фигуры-Линии	Файвстеп/Фостеп Открытый Перекрученный Правый Фоллэвей Поворот Пивот/Твист Поворот Вправо	Тройной Шаг Ховер Кросс Баунс Фоллэвей/Левый Поворот	Откр. Правый Поворот Бегущее Окончание Шпилька
Левый Фоллэвей Поворот Двойной Левый Спин Поворот Пивот Телемарк Телеспин Фигуры-Линии	Двойной Променад, Бочковой Локк Чейз Наружный Спин Поворот, Пивоты	Тройной Шаг Правое Плетение Наружный Свивел	Бег Скольжение Прыжковые Действия Полька Шассе
Открытый Пра-	Открытый Левый Пиво-	Левый Фоллэвей	Открытый Пра-

вый Поворот Роллинг Шассе Пивоты Фигуры-Линии Спин на Месте	рот-Дама сбоку Наружный Свивел Двойной Променад Локк/Чейз	Поворот, Слип Пивот Основное Плетение Тройной Шаг	вый Поворот Типси Локкстеп
Правое Плетение Тамбл Поворот Телемарк Телеспин Фигуры-Линии	Левый Фоллзвей Поворот и Слип Пивот Основной Левый Поворот (синк)/Телемарк Телеспин Фигуры-Линии	Левая Волна Тройной Шаг Бегущее Изогнутое перо Наружный Спин Поворот	Телемарк Крыло Шассе Бегущее Окончание
Открытый Правый Поворот Роллинг Шассе Спин Плетение	Чейз Наружный Спин Поворот, Пивоты Выпад, Локк	Перо шаг Быстрый Открытый Левый Поворот Телемарк Телеспи Фигуры-Линии	Быстрый Открытый Левый Поворот Контра Чек Прыжковые Действия
Плетение из ПП Бегущее Изогнутое Перо Пивоты, Спин	Основной Левый Поворот (синк.) Левый Виск Твист Поворот Вправо	Тамбл Поворот Наружный Свивел Хлыст	Типси Спин Локк степ Бегущее Окончание
Левый Виск Спин на месте Наружная Перемена Бегущее Изогнутое Перо	Левый Фоллзвей Поворот и Слип Пивот Основной Левый Поворот (синк) Шассе Испанский Дрег	Перо Шаг Левый Поворот Тройной Шаг	Правый Спин Поворот Левый Пивот Шассе

Р.С. Попов,
доцент кафедры хореографического искусства СПбГУП

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ БАЛЬНОГО ТАНЦА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Современная социокультурная ситуация в нашей стране во многом характеризуется кризисом образовательно-педагогических систем разных уровней. Несмотря на активные теоретико-прикладные исследования в

области педагогики и образования ситуация в этих общественно значимых сферах меняется крайне медленно. Большинство СМИ активно пропагандируют индустрию развлечений и стили жизни, негативно влияющие на находящуюся в стадии становления личность. Происходит формирование личности за рамками системы ценностей традиционной культуры, искажается картина мира. Выработанный многовековой человеческой историей идеал человека как всесторонне развитой личности последовательно низвергается, несмотря на его актуальность и востребованность в целях поддержания жизнеспособности и развития общества. На его место выдвигают идеал человека, целью жизни которого являются легкие деньги, позволяющие владельцу получить максимум удовольствий – «Бери от жизни все!»⁸³ - гипертрофированный гедонизм.

На протяжении своей жизни современный человек испытывает воспитательное воздействие таких общественных институтов как семья, формальные образовательные учреждения, СМИ, культурно-досуговые учреждения, совокупное влияние которых проходит по двум генеральным линиям: целенаправленной и стихийной. Именно на базе культурно-досуговых и формальных образовательных учреждений возможно осуществлять полноценное последовательное целенаправленное воздействие на формирование социально значимых личностных качеств человека. Сфера коллективного художественного творчества как форма активного досуга современного человека постепенно, с преодолением больших препятствий, возвращает себе былые позиции в обществе. Современный бальный танец является неотъемлемым компонентом этой очень сложной, но крайне важной для здорового социума сферы человеческой деятельности.

Следствием того, что современный бальный танец представляет собой сравнительно молодой социокультурный феномен, является его малоизученность какой-либо отраслью научного знания. В результате чего даже в специальной литературе отсутствует целостное представление о педагогическом потенциале рассматриваемого вида человеческой деятельности, а также методик его адекватной реализации. Поэтому целью данной работы является попытка раскрытия воспитательного потенциала бального танца в современном обществе реализуемого в рамках образовательных и клубных учреждений.

Как известно, бальная культура является отнюдь не чуждой для российского общества, несмотря на противоположное мнение, которого придерживалось руководство СССР в рамках партийной идеологии. К середине XIX века в России бальная культура широко распространяется в провинции, балы теряют свой церемониальный характер и становятся неотъемлемой частью повседневной жизни⁸⁴. К этому времени в России уже «сложилась целая система обучения бальным танцам, включая модные европейские новинки. Во всех государственных и частных высших и сред-

⁸³ Слоган рекламной кампании одного очень известного брэнда.

⁸⁴ Развлекательная культура России XVIII-XIX вв. – СПб., 2000. – С. 190.

них учебных заведениях, военных учебных заведениях, иностранных пансионах обязательным предметом учебного плана были уроки танцев. Здесь подрастающее поколение обучалось основам салонного танца и умению вести себя в бальной зале. Модным новинкам молодежь и люди более старшего поколения могли научиться в разного рода танцклассах, вели которые, в основном, профессиональные танцовщики и балетмейстеры. В этих же классах человек мог также получить навыки исполнения классических бальных танцев. Широкое распространение получил наем частного учителя танцев для конкретной семьи <...> Большое внимание преподавателей бальных танцев уделялось методическим указаниям. Целью школьного преподавания танцев объявлялось развитие в людях уверенности в самих себе. Чтобы стать достойным членом большого общества, по мнению преподавателей бальных танцев, ребенок должен был постоянно внутренне ощущать свою собственную привлекательную внешность, которая зависела от гармоничности физических движений. Ребенок также должен был быть уверен, что он твердо знает все необходимые правила поведения, по которым живет окружающая его среда»⁸⁵. Очевидно, что и в позапрошлом столетии учителями танцев вносился значимый вклад в формирование социально значимых личностных качеств человека.

«Современный бальный танец является преемником историко-бытового. Он отражает особенности культуры, быта и этикета XX века».⁸⁶ В классический репертуар рассматриваемого хореографического направления входят десять танцев стандартизированных к середине XX века британскими учителями Имперского Общества Учителей Танцев (*ISTD – Imperial Society of Teachers of Dancing*). Танец *Самба* имеет афро-кубинские корни и должен создавать атмосферу карнавала, кубинскую основу имеют такие танцы как лиричная *Румба* и активный *Ча-Ча-Ча*, *Пасодобль* – испанский танец, в котором движения партнера повторяют движения тореадора на арене, а партнерша символизирует его плащ, американские корни имеют танцы *Джайв*, *Медленный Вальс*, *Медленный и Быстрый Фокстрорт*, *Танго* имеет аргентинские корни, *Венский Вальс* – немецкие. Естественно, что национальный колорит этих танцев испытал влияние салонной культуры Европы начала XX века, но, тем не менее, утрачен он не был. В настоящее время бальный танец в качестве формы активного досуга приобрел значительную популярность во всем мире и Россия исключением не является. Существуют различные формы данного социо-культурного феномена: общедоступный бальный танец, спортивный бальный танец, танцы на колясках, ансамблевая (*formation*) форма, театрализованные дуэтные (*секвей*) и массовые формы (*social ballroom dance*).

Занятия любой хореографической дисциплиной напрямую способствуют формированию следующих общественно значимых личностных

⁸⁵ По материалам лекции доцента факультета иностранных языков МГУ Жбанковой Елены Васильевны на тему «Система обучения европейским салонным танцам России XIX века»

⁸⁶ Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. - СПб.: ИГУП, 1997. - С. 160.

качеств: трудолюбие, упорство, терпение, целеустремленность (*волевой компонент*); мышечная координация, физическая выносливость, укрепление опорно-двигательного аппарата, музыкальный слух (*физико-физиологический компонент*); музыкальный вкус, стилизация и эстетическая организация телодвижений, потребность в созидании прекрасного посредством пластики тела (*эстетический компонент*); уважение к учителю, окружающим людям, формирование или корректировка ценностно-нормативной шкалы личности (*этический компонент*); понимание физических законов природы и биомеханики человеческого тела, музыкальной теории, основ межличностного взаимодействия (*образовательный компонент*). Наверное, можно было бы выделить еще некоторые компоненты, составляющие существо танцевального искусства, но даже наличие вышеперечисленных позволяет сделать вывод о том, что танец как социально-культурный феномен обладает значительным воспитательным потенциалом в формировании общественно значимых качеств личности. Сказанное в полной мере относится и к бальному танцу.

Следует отметить, что наряду с развитием всех составляющих волевого и физико-физиологического компонентов, присущих любым танцевальным направлениям, бальный танец имеет большой потенциал в развитии этических, эстетических, а также интеллектуальных качеств занимающихся им людей. Широкие возможности в развитии нравственного начала заключаются в том, что бальный танец является исключительно дуэтным видом хореографического искусства (*"It takes two to Tango"** - *говорят британские учителя танцев, подчеркивая необходимость двух персон противоположного пола для создания танца*), что обязывает педагогов заботиться о воспитании этических качеств учеников, т.к. без формирования этого личностного компонента пропадает возможность гармоничного взаимодействия партнеров, создающих танец. Ведь, несмотря на кажущуюся легкость исполнения, овладение даже начальным навыком совместного движения с партнером сопряжено с большими эмоциональными, физическими и временными затратами. В процессе подготовки танцевального дуэта к публичному выступлению (не обязательно к соревнованию) многое не удается выполнить даже при многократном повторении, что может вносить деструктивные элементы в общение между партнерами, т.к. один может не оправдывать ожидания другого в своих исполнительских способностях. Зачастую это приводит к оскорбительным высказываниям в адрес друг друга, что может являться причиной принятия решения о прекращении совместного танцевания. Это обуславливает необходимость проведения педагогом воспитательной работы со своими учениками на предмет формирования у них моральных качеств, способствующих продуктивному и, самое главное, приятному для обоих взаимодействию, которое не будет являться таковым, если танцоры не в состоянии использовать содержание этических норм и правил своей национальной культуры. Для того чтобы корректировать свое поведение в со-

* Дословный перевод означает следующее: «Нужно двое для танго».

ответствии с общественными идеалами нужно обладать *культурной компетенцией*, т.е. знаниями о духовных ценностях, нормах и паттернах одобряемых в культуре того общества, членом которого человек является. Поэтому педагогу стоит обращать немалое внимание на развитие нравственных качеств своих воспитанников, т.к. конструктивное межличностное взаимодействие (учитель – ученики, партнер - партнерша) возможно только на основе норм существующей морали.

Современный бальный танец обладает также потенциалом в формировании эстетических качеств личности занимающихся этим видом хореографического искусства людей. «В широком смысле под эстетическим воспитанием понимают целенаправленное формирование в человеке его эстетического отношения к действительности. Это специфический вид общественно значимой деятельности, осуществляемой субъектом (общество и его специализированные институты) по отношению к объекту (индивид, личность, группа, коллектив, общность) с целью выработки у последнего системы ориентаций в мире эстетических и художественных ценностей в соответствии со сложившимися в данном конкретном обществе представлениями о их характере и назначении. В процессе воспитания происходит приобщение индивидов к ценностям, перевод их во внутреннее духовное содержание путем интериоризации».⁸⁷ Красивый зал, красивая музыка, под которую кавалеры и дамы в красивых нарядах изящно двигаются в парах – это и есть бальный танец в самом широком понимании данного феномена. Его существо насквозь пронизано такой эстетической категорией как *прекрасное*. Систематическое общение с миром прекрасного посредством занятий этим видом танцевального искусства способно сильно повлиять на уровень эстетического развития, вовлеченного в него человека. Первое, о чем стоит упомянуть, затрагивая вопросы эстетического развития путем занятий бальным танцем – это музыка. Ведь десять стандартизированных бальных танцев появились благодаря десяти разным по характеру ритмам, которые в свое время стали очень популярными, можно сказать хитами, причем настолько, что люди во всем мире до сих пор с удовольствием под них танцуют. Музыку принято называть искусством сильного эмоционального воздействия. Художественное воздействие музыки вызывает глубокое эстетическое переживание. Как пишет Л.С. Выготский в своей книге «Психология искусства»: «Эмоции искусства суть умные эмоции».⁸⁸ Приводя данные соответствующих психологических исследований, Л.С. Выготский подчеркивает «...автор считает твердо установленным, что художественное наслаждение не есть чистая перцепция, но требует высочайшей деятельности психики».⁸⁹ Вышесказанное свидетельствует о том, что постоянное взаимодействие с музыкальным сопровождением бального танца развивает способность личности

⁸⁷ Эстетика: Учеб. пособие для вузов / Под ред. А.А. Радугин. – М.: Центр, 2000. - С. 228-229.

⁸⁸ Выготский Л.С. Психология искусства. – М., 1965. - С. 275.

⁸⁹ Раппопорт С.Х. Искусство и эмоции. – М.: «Музыка», 1972. - С. 129.

к эстетическому восприятию и переживанию более высокого качественно-го уровня, т.к. именно наличие *усилия*, обуславливает процесс поступательного развития личностных качеств.

Форма для занятий бальным танцем также влияет на формирование эстетических качеств личности. Дело в том, что, как уже упоминалось, современный бальный танец является представителем салонной культуры середины XX века и по правилам бытующего тогда этикета все присутствующие должны быть одеты в вечерние туалеты. По сравнению с XIX веком требования к внешнему виду (*dress code*) почти не изменились: «Важное место в бальном этикете занимал бальный наряд. Мужчины должны были быть в черных фраках, черных брюках и белых жилетах. Обязательным атрибутом мужского бального наряда являлись белые лайковые перчатки, не снимаемые в течение всего вечера. Дамы должны были одеваться по последней моде, украшать себя бриллиантами и цветами, но избегать ярких красок, так как это считалось дурным тоном»⁹⁰ Для публичных выступлений эти требования актуальны и сегодня – танцоры используют специальные костюмы, соответствующие стилю программы. Для европейской программы стандартизированных бальных танцев мужчина должен быть во фраке с белой манишкой и лакированными туфлями, дама – в платье с юбкой ниже колен, имитирующем вечерний туалет, туфли на каблучке. Правда, необходимо отметить, что из-за возвращения к аутентичным этническим корням используемых музыкальных ритмов и пластики мода на костюм для латиноамериканской программы сильно изменилась и исполнители уже не соответствуют более образу английских джентльменов и леди, танцующих под латиноамериканские ритмы, а стараются выглядеть как представители латинской Америки. Репетиционный процесс на любом уровне исполнительского мастерства требует довольно больших физических усилий и активизирует все физиологические процессы организма, поэтому заниматься в такой одежде, в которой танцоры выступают, не представляется возможным исходя, хотя бы, исходя из правил личной гигиены. И, тем не менее, *по стилю* форма для занятий бальным танцем максимально приближена к стилю светской одежды европейцев середины XX века - мужчины должны быть в темных брюках, светлой сорочке с галстуком и в специальных туфлях, дамы – в светлой блузе, юбке не выше колен, специальные туфли на каблуке. Но главными требованиями, предъявляемыми к внешнему виду танцоров, являются чистота и опрятность. Присутствие на занятиях в соответствующей форме является педагогическим требованием преподавателя, которое со временем вырабатывает у занимающихся потребность в контроле за своим внешним видом вообще и при появлении на людях в частности. Красиво и стильно выглядеть необходимо для того, чтобы чувствовать себя увереннее, не оскорблять окружающих людей своей внешней небрежностью, а вызывать своим видом

⁹⁰ Клемм Б. Теоретико-практический самоучитель общественных танцев и русских плясок. – М., 1884. – С. 141.

только положительные эмоции, располагая к себе. Необходимость систематического появления в красивой, аккуратной одежде, выдержанной в определенном стиле во время занятий бальным танцем способствует формированию потребности личности выглядеть в соответствии с эстетическим идеалом современности.

Любая хореографическая дисциплина является формой организованного в определенном стиле движения (пластики), естественно, что современный бальный танец исключением не является. Занятия бальным танцем формируют *культуру движения* человеческого тела. Движение в нем осуществляется по принципу естественного шага, при помощи которого танцоры переходят из одного сбалансированного положения в другое. Каждое такое положение должно быть тщательно выверено с точки зрения вертикального равновесия и эстетической приемлемости линий, создаваемых верхней частью корпуса и ногами во время танца. Для качественного исполнения необходимо заботиться о мягкости, естественной округлости, широте, аккуратности, завершенности и гармоничности линий тела. Многократная отработка этих аспектов, в конечном счете, приводит к тому, что человек начинает контролировать свои телодвижения в повседневной жизни на предмет их эстетичности. Естественная необходимость поддержания вертикального баланса во время исполнения танца формирует правильную осанку и тем самым дает человеку возможность выглядеть и чувствовать себя еще лучше. А вот каким образом описывалась взаимосвязь занятий танцевальным искусством и эстетическим развитием человека XIX века: «Одно из главных условий «приличного» поведения – отсутствие явной заботы о правильности и приятности собственных движений, что дается не столько врожденными способностями, сколько постоянной практикой движения. Эту практику предоставляют молодому человеку уроки танцев. Именно в этом заключается важная роль бытового танца в жизни человека XIX века. Привыкнув сочетать свои движения с музыкальным ритмом, человек дисциплинируется в движения вообще. Постоянное стремление к гармоничным движениям закладывает в молодом человеке основы эстетического чувства, умение понимать и ценить изящество и грациозность».⁹¹

Бальный танец обладает существенным потенциалом в развитии когнитивных способностей личности. Во-первых, для того, чтобы организовывать требуемым образом движение своего тела, необходимо знать с помощью чего эта организация достигается. Появляется потребность в более подробном изучении человеческого тела, его функциональных особенностей и возможностей. Во-вторых, осознанное создание совместного с партнером движения крайне затруднительно без знаний и применения динамических законов физики. В-третьих, т.к. бальный танец исполняется под музыкальное сопровождение, то изучение основ музыкальной грамоты является вполне закономерным. Например, знание и понимание таких

⁹¹ Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. – Одесса, 1980. – С. 25.

терминов музыкальной теории как размер, темп, длительность, музыкальный удар, акцент, ритм, музыкальная фраза является естественным для человека, занимающегося бальным танцем, т.к. дает возможность максимально приблизить характер движения к характеру мелодии. В-четвертых, интериоризация этических и эстетических норм общества, речь о которых шла выше, просто невозможна без получения знаний о содержании национальной культуры. В-пятых, происходит обогащение знаниями культурологического характера, т.к. полноценное изучение современного бального танца трудно представить без изучения его национально-культурных корней. Ведь, как уже отмечалось, современный бальный танец представляется собой десять стандартизированных танцев, берущих свое начало в странах латинской Америки и Европы. Поэтому, существует объективная необходимость в выявлении этнокультурных и исторических корней и особенностей каждого из танцев, возможно проведение сравнительного анализа содержания отечественной и зарубежных культур. Естественно, что для полноценной реализации педагогического потенциала современного бального танца необходимы специальные *формы организации процесса обучения* этой хореографической дисциплине.

На данный момент существуют две основные формы преподавания бального танца, это *групповая* и *индивидуальная*. Первая дает возможность за определенный промежуток времени обучать до 12 танцевальных пар одновременно, что характерно в основном для обучения общедоступным формам современного бального танца, хотя присутствует и в системе подготовки спортивных дуэтов. Индивидуальные занятия с педагогом, как альтернативная форма обучения, необходимы для танцевальных пар вовлеченных в спортивное движение, т.к. только эта форма позволяет максимально раскрыть творческие возможности пары для того, чтобы во время соревнований дуэт был конкурентоспособным в борьбе за призовые места. Форма индивидуальной работы педагога с танцевальным дуэтом решает такие задачи как *выработка необходимых технических навыков движения*, позволяющих добиваться максимального качественного уровня исполнения; *составление индивидуальной конкурсной программы*, основываясь на наиболее совершенно выполняемых элементах, *развитие актерских навыков*. Таким образом, можно сделать вывод о том, что данная форма преподавания реализует исключительно *практическую часть* феномена бального танца. Для реализации же той части педагогического потенциала, которая относится к формированию и совершенствованию *духовных качеств* личности требуются более сложные и совершенные формы организации учебно-воспитательной работы с танцорами.

Наилучшей средой для полноценной реализации педагогического потенциала бального танца является *творческий коллектив*. «Творческий самодетельный коллектив характеризуется следующими признаками: добровольностью объединения в свободное время; общедоступностью (независимо от образования, профессиональной принадлежности, возраста

участников); стабильностью; совместной общественной деятельностью; четкостью организационной работы <...> Уровень решения коллективом учебно-воспитательных и художественных задач, а также специфика организации коллектива позволяют условно разделить все коллективы художественной самодеятельности на две группы:

Коллектив начального типа, или кружок. Это объединение учебного типа, где участники стремятся получить знания об искусстве, овладеть навыками творчества. В кружках участники разучивают относительно несложные произведения и исполняют их, как правило, перед «своим» зрителем – товарищами по работе или учебе.

Коллективы повышенного типа. В этих коллективах решаются более сложные учебно-воспитательные и художественные задачи. Участники занимаются специальным тренажем, знакомятся с основами и теорией данного вида искусства. Усложняется репертуар, возрастают требования к его художественному уровню. Более сложный репертуар и большая подготовленность участников позволяют коллективу выступать перед широкой аудиторией зрителей».⁹²

В творческом коллективе, как воспитательной среде, можно выделить два основных фактора обуславливающих высокий уровень реализации педагогического потенциала балетного танца, условно их можно назвать как *личностный* и *организационный*. Личностный фактор заключается в специфических особенностях взаимодействия личности и коллектива, организационный – в уникальных возможностях коллектива в организации учебно-воспитательного процесса.

Личностный фактор заключается, во-первых, в *добровольности* вхождения личности в коллектив, которая определяет изначальный интерес человека к его деятельности. Наличие интереса к основному виду деятельности коллектива обуславливает высокий уровень активности личности в освоении содержания этой деятельности, в рассматриваемом случае речь, конечно же, идет об освоении танцевального искусства. Активность личности в познавательной и трудовой деятельности, в свою очередь, позволяет успешнее и быстрее усваивать изучаемый материал и формировать духовный мир личности.⁹³ Во-вторых, здоровый социально-психологический климат в коллективе позволяет личности максимально раскрыть свои творческие способности в освоении и индивидуальной интерпретации танцевального материала. Под социально-психологическим климатом коллектива подразумевается *«преобладающий и относительно устойчивый психический настрой коллектива, проявляющийся как в отношениях людей друг к другу, так и в отношении к общему делу»*.⁹⁴ Основными чертами здорового морально-психологического климата коллектива, по мнению выдающегося отечественного психолога Б.Д. Парыгина,

⁹² Корогов В.М. Развитие воспитательных функций коллектива. – М., 1974. – С. 8-9.

⁹³ Подласый И.П. Педагогика: Новый курс: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений: В 2 кн. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – С. 92.

⁹⁴ Парыгин Б.Д. Социальная психология: Учеб. пособие. – СПб.: СПбГУП, 2003. – С. 508.

являются «преобладание и устойчивость атмосферы взаимного внимания, уважительного отношения к человеку, дух товарищества, сочетающегося с высокой внутренней дисциплиной, принципиальностью и ответственностью, с требовательностью как к другим, так и к себе».⁹⁵ В третьих, благодаря взаимному обмену информацией группа создает необходимые условия для общего развития интеллекта каждого из своих членов, что является немаловажным для человека, занимающегося танцем. В четвертых, группа – это богатейшее поле эмоционального напряжения, где переплетается удивительное многообразие эмоциональных проявлений индивидуальностей, в котором личность черпает эмоциональный опыт и сама обогащает разворачивающуюся перед ней палитру эмоциональных откликов, что, безусловно, влияет на качественный уровень эмоционального восприятия так необходимого для освоения любого вида искусства.

Организационный фактор обусловлен широким диапазоном форм учебно-воспитательной работы в хореографическом коллективе, которые применяются в том случае, когда все структурные элементы коллектива слаженно работают для достижения одной единственной цели – формирование гармонично развитой личности в системе занятий танцевальным искусством. К структурным элементам коллектива можно отнести официальных руководителей, участников коллектива, актив из числа участников, родительский комитет (для детских и юношеских коллективов), преподавателей. Все элементы данной системы имеют свои функции и находятся в постоянном взаимодействии и взаимозависимости друг от друга. Так же в коллективе может быть реализована и, так называемая, внеклассная учебно-воспитательная работа, которая носит в основном социально-культурный характер, т.к. заключается в организованных посещениях членами коллектива культурно-массовых мероприятий, музеев, памятников архитектуры и т.д. с целью приобщения к духовной культуре общества и формированию нравственных и эстетических качеств личности. К сожалению, в настоящее время данная форма внеурочной учебно-воспитательной работы применяется на практике весьма редко, несмотря на ее высокий педагогический потенциал. Другими формами внеурочной учебно-воспитательной работы могут быть проведение вечеров, посвященных каким-либо важным событиям, происходящим в жизни коллектива, организация общественно полезного труда и т.д. Полезность данных форм заключается в том, что они дают возможность, за счет вовлечения человека в различные виды межличностного взаимодействия, возникающие в организуемых ситуациях, кроме всего прочего, повышать уровень коммуникативной культуры личности, что является крайне необходимым качеством для человека, занимающегося дуэтным жанром танцевального искусства. В хорошо организованном и сплоченном коллективе у его участников всегда есть возможность при необходимости обратиться к более опытному товарищу за помощью или советом в освоении такого техниче-

⁹⁵ Парыгин Б.Д. Социально-психологический климат коллектива. – Л., 1981.

ски сложного вида хореографического искусства как бальный танец. Коллектив обладает возможностями в широком выборе форм проведения урочных занятий. Это может быть обычный урок с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, может быть проведена специальная лекция, причем не обязательно касаясь каких-либо технических аспектов исполнения, а посвященная вопросам этики или эстетики через призму феномена бального танца, или же лекция на тему основ биомеханики движения человека с применением наглядных пособий; урок может быть проведен в форме беседы на актуальные для дальнейшего развития членов коллектива темы, возможен совместный просмотр видеоматериалов (видео-лекции, записи фестивалей танца с участием лучших исполнителей, престижные соревнования по спортивным танцам) и т.д. Необходимо заметить, что формирование и поддержание руководителем дисциплины в коллективе и развитие в результате самодисциплины участников способствует повышению внимания и общей организации во время любых видов групповых занятий, что, в свою очередь, поднимает уровень усвоения материала.

В настоящее время в России существует большое количество различных форм объединений любителей бальных танцев, которые называются студиями, клубами, школами, но не коллективами. Эта тенденция, которую можно считать негативной, в основном связана с социально-экономическими факторами развития нашей страны. И, тем не менее, каждая студия или клуб является потенциальной базой для создания *творческого коллектива* – более совершенной организационной формы, позволяющей решать широкий спектр учебно-воспитательных задач, что в свете современной социокультурной действительности является весьма актуальным. Руководителям, которые на основе осознания своей профессиональной роли в обществе берутся формировать из группы коллектив, необходимо владеть соответствующими организационными (педагогическими) методиками. «Такие педагоги, как С.Т. Шацкий, А.С. Макаренко, а позже В.М. Коротов, И.П. Иванов, осветили путь движения группы к коллективу. Вот его основные вехи:

- педагогическое требование, а ныне скажем, утверждение социально-ценностных норм жизни группы;
- коллективная деятельность, единый результат которой достигается усилиями каждого члена группы;
- самоуправление, а ныне скажем, демократические основы руководства жизнедеятельностью группы, базирующееся на возложении полномочий и смене лидеров групп в разноплановой деятельности;
- перспектива завтрашней радости: близкая, средняя, далекая – придающая энергическое движение группе;
- традиции группы, фиксирующие коллективные продвижения и оформляющие автономность и отличность коллектива;

- постоянная напряженная духовная деятельность по осмыслению ценностей жизни и содержания собственного бытия;
- участие группы в общественной жизни, реальная включенность в социальное пространство в качестве автономной единицы с ее оформленным представительством;
- расширение и углубление межличностных отношений в группе, содействие высокому статусу в группе каждого ребенка».⁹⁶

Отдельно стоит упомянуть о спортивном направлении современного бального танца, которое называется *спортивным танцем*. На сегодняшний день лидером мирового танцевального спорта является Россия, что подтверждается результатами пар представляющих ФТСР (Федерацию Танцевального Спорта России) на международной арене за последние 5 лет. Наряду с нашей страной спортивное направление бального танца активнейшим образом развивается в таких странах как Украина, Италия, Германия, Китай. Огромное число людей в этих странах занимается именно спортивным танцем что, в общем, не является отрицательным явлением, т.к. спорт играет довольно значимую роль в здоровом и разностороннем развитии личности. Но, тем не менее, есть определенные обстоятельства, которые позволяют иначе посмотреть на происходящее. Одно из них заключается в том, что в погоне за спортивными достижениями нравственные качества вовлеченных в этот вид искусства людей уходят на второй план: танцоры переходят из одного коллектива в другой в поисках успеха, демонстрируя порой отсутствие представлений об элементарной порядочности в отношении своих предыдущих учителей. Но основная проблема состоит в подмене мотивации занятий бальным танцем – вместо идеи самосовершенствования на передний план выступает реализация, часто необоснованных, своих (танцоров) или чужих (учителей, родителей) амбиций; происходят нарушения в поло-ролевом воспитании, т.к. партнер противоположного пола иногда рассматривается не как самостоятельная личность, а как инструмент достижения спортивного результата, что может проецироваться на бытовые отношения. Проявления уровня личной культуры поведения и общения, при таком подходе, во время тренировочного процесса весьма далеки от общепринятого. Кроме того, спорт высоких достижений требует существенных материальных затрат: дорогостоящие костюмы, участие в международных соревнованиях, оплата занятий с ведущими специалистами и т.д. Но, тем не менее, данный вид спорта конечно же должен развиваться, ведь он «оказывает влияние на людей и общество посредством своих социальных функций, ведущая и которых сконцентрирована в его социализирующем воздействии на природно обусловленное стремление людей к соперничеству, к борьбе, и соревнованию друг с другом в общении и совместной деятельности. Спорт учит коррект-

⁹⁶ Пидкасистый П.И. Педагогика. - М., 2000. - С. 456.

ному общению, служит самоутверждению человека как *деятеля...*».⁹⁷ Результаты спортивной деятельности в широком смысле связаны с влиянием спорта на развитие человека и человеческого общества. Здесь обычно выделяют: биологические, педагогические, психологические и социальные эффекты спорта (здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, спортивный характер, особенности психической саморегуляции, социальный статус, стиль поведения и т.п.).⁹⁸ Поэтому здесь очень остро встает вопрос о подготовке тренерского корпуса способного применяя научно обоснованные методы моделировать тренировочный процесс для спортсменов-танцоров таким образом, чтобы заложенный в бальный танце атлетический компонент не доминировал над художественностью, а напротив, помогал исполнителям в создании максимально выразительного и эффектного движения.

Таким образом, подытоживая все вышесказанное можно заключить, что педагогический потенциал бального танца в современном обществе заключается в последовательном развитии волевых, физико-физиологических, эстетических, этических, познавательных качеств человека, что, в свою очередь, способствует формированию гармонично развитой личности, оптимально выстраивающей свое взаимодействие с социальной средой и реализующей себя в ней в полной мере. Наиболее благоприятной средой реализации воспитательного потенциала современного бального танца является творческий коллектив повышенного типа, т.к. его структура и формы организации деятельности участников позволяют решать широкий спектр учебно-воспитательных задач стоящих перед педагогом, глубоко осознающим свою социальную функцию, заключающуюся в воспитании подрастающего поколения на истинных идеалах традиционной культуры посредством приобщения к танцевальному искусству.

В.А. Сивицкий,
старший преподаватель
кафедры теории и методики гимнастики
СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта

ВОЗМОЖНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТИВНОГО ТАНЦА

Танец это придание формы музыке.

Танец - это искусство выражения себя.

В 1997 году Международный Олимпийский Комитет (МОК) объявил о полном признании международной федерации танцевального спорта (IDSF) в качестве своего полноправного члена.

⁹⁷ Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 8.

⁹⁸ См. там же. С. 37.

До этого бальный танец рассматривался как вид народного творчества и относился к художественной самодеятельности. Сегодня же соревновательный бальный танец рассматривается как «артистический вид спорта».

Но рассматривая такое явление как бальный танец только как вид спорта или искусства, даже как «артистический вид спорта» - это узкий подход к этому явлению. Этот феномен должен характеризоваться не только понятиями, относящимися к спорту или искусству, но и содержит в себе стороны и явления, присущие целому ряду наук, таких, как философия и социология, этика и эстетика, психология, педагогика и другие.

Чтобы подойти к рассмотрению концепции спортивного танца целесообразно понять, когда, на каком этапе возникла необходимость появления объективной реальности «спортивный танец», почему уже недостаточно было иметь просто бальный танец.

Немного истории: Еще древние заметили, что выразить любые чувства можно только посредством движений тела и лица. Но если к этому добавить музыку, то действие на человеческое сознание свое и окружающих усиливается. Когда мы на седьмом небе от счастья – это не что иное как танец внутри себя – человек «светится» (а, значит, и внешне). Ведь если человека переполняют эмоции, то эти эмоции вырываются наружу при помощи жестов и выразительных движений. Любовь, ненависть, гнев, печаль, волнение являются теми чувствами, которые обычно выражают посредством танца.

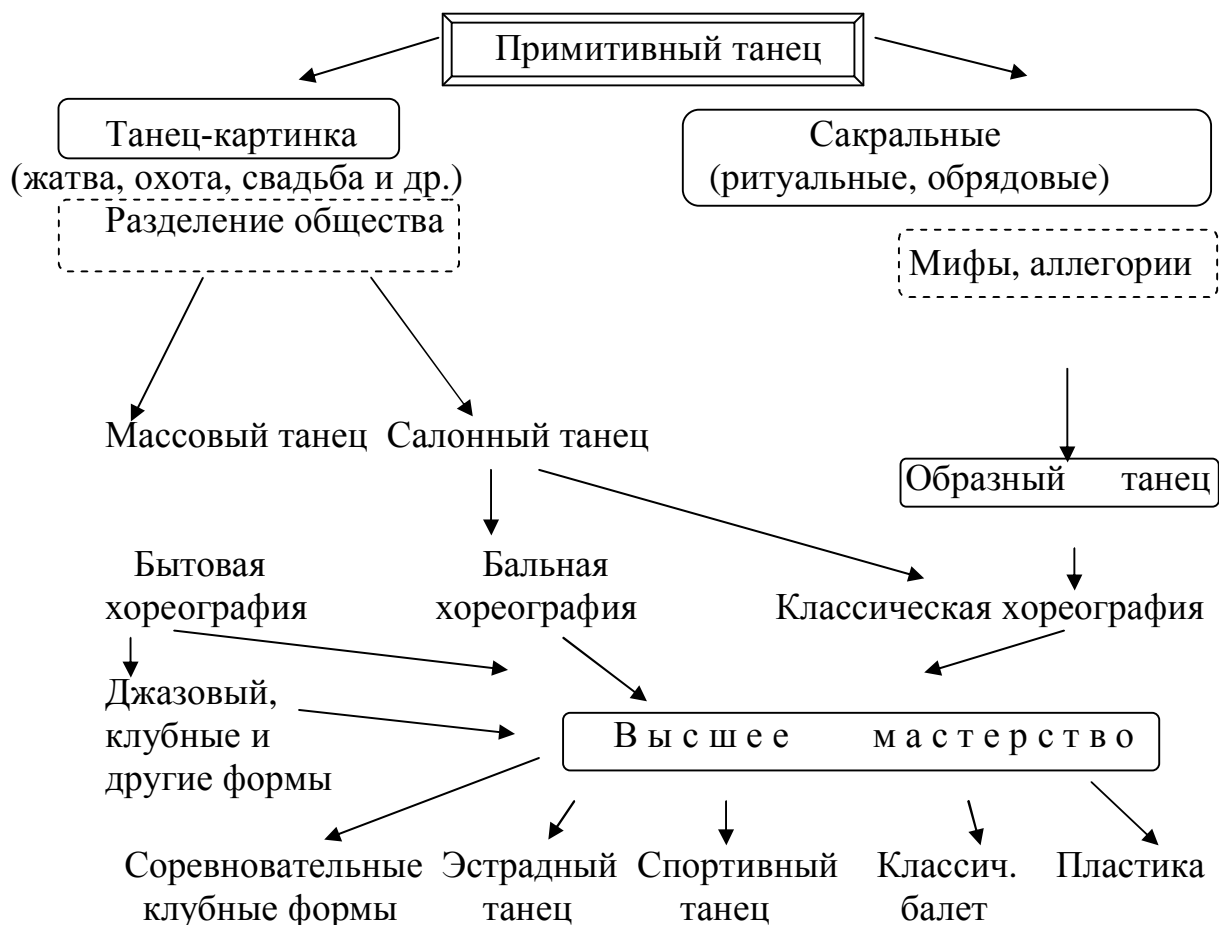
В обычной жизни, часто неосознанно, используя некие жесты или движения, мы снимаем стрессы и освобождаемся от плохих эмоций, а это приводит к душевному равновесию и спокойствию. Это свойство человеческого организма древние стали использовать в своих ритуальных церемониях–танцах.

Сначала это был одиночный танец для передачи информации вместе со своей радостью или печалью, а потом, подчас неосознанно, привлекая примитивную музыку в качестве средства объединения воспринимающих эстетическую и смысловую информацию, включали в свой танец и окружающих. Появился групповой танец. Но этот массовый танец уже был не только смысловой, но в большей степени эмоциональный танец, выражающий общую радость победы или добычи, скорбь по потере соплеменников, окончание жатвы, свадьба, рождение ребенка. Появился ритуальный (обрядовый) танец.

Но это были танцы, выражающие реалии жизни. Революцию в танце произвело появление абстракций - концепция Бога, и танец приобрел новый - сакральный (божественный) смысл. Через танец люди пытались ублажить Бога, просили его дать хороший урожай или послать дождь. Появилась и новая форма танца - жертвоприношение. Танец разделился на две большие группы.

Но вместе с тем уже тогда танец стал носить социальные черты. С появлением оседлости и разделением на группы появился парный танец как одна из форм массового, но выражающая другую объективную реальность общества – это отношения двух полов. Сначала это было выражение отношений самца и самки, но затем танец стал эмоциональным выражением отношений двух личностей: мужчины и женщины.

Конечно же, эта схема достаточно условна, т.к. многие формы переплетаются между собой, накладываются друг на друга, каждой присущи черты соседних форм, но смысл в том, что возвышение отдельных личностей из общей массы за счет эмоционально-технического мастерства привело к появлению соревновательных форм, которые в бальной хореографии (после аэробики) стали использовать спортивные черты. В свою очередь бальная хореография разделилась на массовую (клубную) и конкурсную.



Почему же столько видов танцевального воплощения? Конечно же из-за многообразия музыкальных форм и стилей, которые постоянно изменяются, усложняются, появляются новые, Именно поэтому столь изменчива форма современного массового (клубного) танца (20-30-е годы – шимми, чарльстон, 40-е годы – фокстрот, твист, 60-е годы - диско). Мы не будем сейчас говорить о джазовых, клубных и эстрадных танцах – это тема отдельного разговора. Но что объединяет все формы танцевальной хо-

реографии? Это, во-первых, конечно же, музыка – везде присутствует музыка. Но и, во-вторых – движение. Везде музыка и движение тесно связаны. Музыка выражается через движение. Синтез музыки и движений.

Балет вознесся от непосредственного буквального изображения жизни до аллегии, поэтики, общечеловеческих ценностей. Бальный танец более реалистичен. Классическая форма хореографии, вобрав в себя все лучшее и передовое из мирового богатства, является интернациональным языком, имеет ярко выраженный национальный характер, здесь мы горды, что наша классическая хореография не утратила наших национальных черт.

На этом фоне нужно отметить, что конкурсная спортивная бальная хореография, в отличие от массовой бальной хореографии, не носит яркого национального характера. А это произошло, на мой взгляд, в тот период, когда в 20-х годах прошлого века сильнейшие пары из многих стран собрались на свои первые соревнования, чтобы померяться силами. (Помните на схеме - высшее мастерство). Но хоть и были выбраны несколько наиболее распространенных в мире танцев (вальсы, фокстроты, танго), но манера исполнения и рисунок танцев у пар из разных стран был совершенно разный и носил ярко выраженный национальный характер. Вот тогда английские педагоги-профессионалы проделали огромную работу, описав и разложив каждое движение, каждое наиболее популярное соединение элементов в 5-ти европейских танцах. Т.е. они их стандартизовали, поэтому эти европейские танцы и называют стандартными.

Можно констатировать, что некий внешний оттенок национальности мы можем увидеть у лучших мировых пар. Манера исполнения английских пар (многолетних мировых чемпионов) носит строгий аскетический характер. Но стремительно врывающиеся на мировой пьедестал итальянские танцоры отличаются динамичной контрастной взрывной манерой исполнения. Все и стараются подражать манере чемпионов, не стремясь привнести свое национальное в манеру исполнения.

Но есть более важные глубинные аспекты.

Вернемся ненадолго к балету и классической хореографии. У балетного искусства есть 4 вида творческих возможностей:

- музыка
- пластика
- живопись (изобразительное искусство: грим, костюмы и декорации)
- драматургия (т.е. сюжет).

Каждый из этих искусств, призвано каждый своими средствами отображать объективную реальность, объективные процессы, происходящие в обществе. Каждое из них, по своему, видит мир и в соответствии с этим взглядом своими специфическими средствами его отображает.

Что есть у спортивных бальных танцев? Музыка – да, пластика (движение) – да. Это безусловные элементы. А используем ли мы осталь-

ные. На мой взгляд, только интуитивно. Вот здесь то и заложены, на мой взгляд, неиспользуемые конкурсные возможности для спортсменов-танцоров.

Рассмотрим каждый из видов искусства, используемые в хореографии.

Первое творческое искусство – музыка.

Музыка, в том числе, в классической хореографии всегда образна, т.е. носит мысли и образы ее создателя. Задача классической хореографии, изобразительного искусства и драматургии каждый своими присущими только им средствами выразить мысль и идею, заложенные в музыке. Вспомните всемирно известные балетные шедевры – все они образны. Композитор или пишет музыку на уже созданный сюжет («Ромео и Джульетта», «Золушка», «Сказ о каменном цветке») С.С. Прокофьева, «Спящая красавица» П.И. Чайковского и др.) или пишет музыку на навеянные ему образы (вспомните симфоническую поэму «В лесу» и картина «Музыка леса» любимого мною литовского композитора и художника Микалоюса Чюрлениса). И только когда они сливаются вместе, появляется новый более высокий образ, верно отражающий объективную реальность. Но в балете, конечно же, ведущая роль в создании образа отводится пластике. И образность самих танцев является единственным способом раскрытия характеров в балете. Но эти образы более далеки от натуралистичности по сравнению с другими видами искусств. Бальный танец более реалистичен. Танцевальное движение есть выражение чувств и вместе с другими движениями создается образ всего произведения.

Значит появление новых музыкальных произведений, все более сложных музыкальных образов требует появления в классической хореографии новых двигательных действий. Поиск их приводит к спорту. В 20-х годах прошлого столетия в язык балета стали входить такие элементы художественной гимнастики и акробатики, как, например, шпагаты. И это полностью оправдывало такое включение, отвечая сущности создаваемого образа.

Сравним роль музыки в сложно-эстетических видах спорта и в спортивных танцах на паркете. Я все время буду подчеркивать, что это конкурсные, а не показательные, спортивные танцы на паркете.

В таких видах спорта, как спортивная и художественная гимнастика и танцы на льду, музыка служит помощью для выполнения сложных элементов, для составления композиций выступления. Музыка выбирается спортсменами, служит эмоциональным подспорьем в процессе выступления. Органичное соединение музыкальных акцентов, характера музыки и движений спортсменов позволяют более эмоционально выполнить сложный элемент и за счет этого эмоционально воздействовать на зрителей и судей.

А в спортивных танцах – музыка – основа, она задана. И цель спортсменов – танцоров своими движениями выразить характер музыки. Т.е. музыка в спортивных танцах первична. Но мы уже говорили, что каждое музыкальное произведение выражает некий образ, мысль своего создателя. И тогда основной задачей каждого танцора (пары), поняв замысел, идею музыки, создать двигательный образ. Поэтому столь важен процесс подбора музыки для соревнований и роль звукорежиссера. Очень часто музыкальная эрудиция музыкального звукооператора оставляет желать лучшего. И звучащая музыка подчас не соответствует названию танца, а совпадает только по ритму и темпу.

Музыка на соревнованиях звучит разная. Я имею в виду, что один и тот же танец звучит по-разному. Особенно ярко выраженный образный национальный характер проявляется, когда играет живой оркестр. Но и фонограммы, звучащие на конкурсах, имеют разный характер. Исполнение немецкого оркестра танцевальной музыки Клаусса Халлена (Klaus Hallen Tanz Orchester) отличается большей жесткостью и акцентированием, чем исполнение английских оркестров.

Обучение начинающих маленьких танцоров образному танцу на изучаемых двигательных танцевальных элементах позволит им и в дальнейшем искать образность в музыке. (Этому способствует наличие хорошей бальной музыки для детей с ярко выраженной образностью – «Петушок», «Слоник» и другие подобные).

На соревнованиях пар высокого разряда разрешается (и всегда используется) танцевальная музыка с голосом. Но в большинстве случаев это англоязычное исполнение. Понимание содержания пения позволит лучше понять тот образный смысл, который вложил композитор в свое танцевальное произведение.

В настоящее время спортивная направленность обучения танцоров превалирует над художественной работой. Музыкальные занятия со спортсменами не должны ограничиваться только обучением умению ритмически слушать музыку, но и понимать характер исполняемой мелодии.

Еще один вид искусства – пластика.

Не только музыкальные занятия должны помочь созданию образа. Но и занятия по специальной технической подготовке (СТП). В учебниках по бальным танцам изложены только двигательные правила и приемы для ног (хотя они разработаны для того, чтобы исполнитель мог наиболее полно использовать двигательное действие). Работа верхней части корпуса и рук обычно копируется с других «успешных» спортсменов. Здесь необходимо дать обучаемым большую свободу проявления творчества и индивидуальности.

Одной из специфик спортивных танца является большое количество разнообразных двигательных элементов и их соединений. Вместе с вариациями их набирается в каждом танце около 100. Все они описаны в точности до каждого движения. Но мало, кто обращает внимание на то, что эле-

менты носят разный характер. Я в своих тезисах по терминологии в спортивных танцах на паркете обращал внимание на то, что, во-первых, многие фигуры включают в себя разные по характеру элементы. Например, быстрые вращательные элементы «pivot» и «spin», медленные элементы «задержанная перемена», «хезитейшн» - колебание, «ховер» - парение и другие. А во-вторых, необходимо в большинстве случаев пользоваться с пониманием названиями элементов (фигур) в русском переводе. Этот перевод должен быть образно правильным, т.е. выражать смысл и идею фигуры. Например, фигура «4 быстрых бегущих», «Бегущий правый поворот». Можно составлять комбинации в 8-и или 16-ти тактовом объеме музыки, которые будут иметь или медленный или быстрый характер, плавный или акцентированный характер. Этих сюжетов в запасе пар должно быть несколько и притом разноплановых.

Но сюжеты должны учитывать и темпераменты партнеров: мягкая грациозная тоненькая очаровательная партнерша или резкая, страстная, спортивного телосложения. Партнер - типичный «мачо» или лирик по натуре.

Имея в своем арсенале набор подобных частей, пара сможет не только использовать те из них, которые соответствуют исполняемой музыке, но и позволит им импровизировать, проявлять свою индивидуальность.

Следующий вид искусства хореографии - драматургия (сюжет) – т.е. образность.

Мы уже говорили, что каждый вид творчества, искусства отражает ту или иную сторону объективной реальности. Какую же сторону объективной реальности может отражать танец? Но не просто танец, а парный танец, танец двух человек? Наверное, вернее всего, это отношения человеческих существ друг к другу. Личностные отношения мужчины и женщины.

Бальная хореография, являясь не только спортом, но и искусством, должна обладать и своей образной спецификой. Эта специфика заключается в системе выразительных двигательных средств постижения сферы объективной реальности – взаимоотношения людей.

Эти отношения многогранны. Здесь и любовь, и ненависть, забота и помощь, подчинение и власть, совместные радость и печаль, гнев и досада, восторг и разочарование. И уловив эти интонации в звучащей музыке, можно создать образ своего понимания. Если при помощи специфической пластики он будет органичен с музыкой, то он будет эмоционально воздействовать не только на саму пару, но и на окружающих, т.е. зрителей и судей.

Этим приемом ведущие пары мира пользуются на показательных выступлениях. Но там это постановочные номера. Почему же это не использовать на соревнованиях, хотя это доступно только высококлассным исполнителям, обладающим высокой культурой пластики, взаимоотношений и нравственности.

И несколько слов еще об одном виде искусства, который неявно присутствует на соревнованиях по спортивным танцам. **Это живопись. Конечно же, это костюм и макияж.**

Вспомните показательные выступления высококлассных пар – одна и та же пара переодевается для каждого танца - и это не случайно, не одно только желание поразить красотой и стоимостью костюмов. Это и образ. Но на показательных выступлениях это гипербола - преувеличение. На соревнованиях костюм должен соответствовать типам танцоров и характеру танца. Переодевание невозможно только для финальных пар, т.к. они танцуют практически непрерывно (хотя сейчас для повышения объективности судейства в финалах все чаще пары исполняют танец по одной паре, тогда тем более смена костюма возможна). Это не предполагает наличия нескольких костюмов, но маленькая деталь, аксессуар могут заметно преобразить облик.

Макияж, прическа – все это должно соответствовать облику спортсменов – танцоров, быть гармоничными и соответствовать нормам этики и эстетики. И, конечно же, соответствовать тому образу, который спортсмены собираются воплощать в своих движениях.

Некоторые выводы.

- использование выразительных средств, присущих такому явлению, как синтез спорта и искусства, (воссоздание образа посредством специфических двигательных действий) в исполнении спортивных пар на соревнованиях принесет несомненную пользу и повысит результативность;

- образное исполнение достигается за счет понимания мысли, заложенной в звучащей музыке;

- необходимо использовать такое специфическое изобразительное средство спортивных танцев как живописный образ танцующих.

- введение в критерии судейства оценку наличия образа позволит более объективно расставить пары по местам.

Будущее за теми, кто сверхсложность и техническое совершенство сможет сочетать с композиционным богатством, оригинальностью, артистизмом, выразительностью исполнения в таком синтетическом явлении как спортивный балльный танец.

М.Э. Плеханова,
кандидат педагогических наук,
докторант кафедры ТиМ гимнастики
СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта

ЭСТЕТИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА В ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

В преддверии каждого нового Олимпийского цикла вопрос о том, по какому пути пойдет дальнейшее развитие гимнастики, наиболее остро

обсуждается специалистами. Наряду с традиционными вопросами о технической сложности и содержании композиций в соревновательных программах спортсменов, предметом дискуссий в техническом комитете Международной федерации гимнастики является эстетическая сторона исполнительского мастерства. Конкуренция на международной гимнастической арене предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменками, которые смогут сочетать разноструктурную сложность в неординарных композициях с виртуозным исполнением и особой выразительностью, эмоциональностью, артистизмом.

Сегодня, в частности в спортивной практике, задаются вопросом, как оценить и контролировать эстетичность исполнения спортсменами произвольные комбинации, как достигнуть достаточно объективных результатов, чтобы получить методику оценки эстетических показателей технического мастерства конкретного спортсмена или определить значение этих показателей в конкретной спортивной дисциплине. Оценка эстетических показателей имеет свои особенности, связанные с выбором эталонных примеров путём построения эталонных рядов, дифференцированной оценкой единичных показателей и др. Эти особенности обусловлены тем, что эстетические показатели в чувственно наглядной форме отражают основные достоинства и недостатки исполнения композиций. Любое технико-эстетическое движение или композиция упражнений обладает множеством свойств, составляющих в целом их качество. Однако в каждом случае оценки технических параметров исполнительского мастерства, приобретают особую значимость и вызывают наибольший интерес отдельные признаки, показатели, в зависимости от специфики спорта.

Система объективных технических критериев исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта предусматривает три основных уровня:

А. Критерии первого порядка - общие признаки, определяющие уровень технического мастерства в целом.

Б. Критерии второго порядка - отдельные, дискриминативные признаки техники движения.

В. Критерии третьего порядка - частные, единичные признаки техники движения.

Первый уровень (критерии первого порядка) содержит наиболее общие критерии оценки качества спортивной техники в целом. В двигательных действиях, характерных особой точностью движений в пространстве и времени, общие критерии техники могут определяться:

1) возможностью надежного и стабильного выполнения упражнений. Техника движений находится на таком уровне, когда спортсмен умеет самостоятельно выполнять эти движений уверенно и надежно исключается возможность падений, срывов и травм при выполнении упражнений без посторонней помощи и страховки;

2) возможностью выполнять двигательное действие в различных соединениях с другими действиями (комбинации действий). Спортсмен, в зависимости от характера и особенностей соединения, может управлять отдельными элементами своих действий

(произвольно изменять скорость перемещения, амплитуду, направление, усилия, менять темп и ритм движений);

3) возможностью усложнять основное движение (упражнение). Спортсмен умеет выполнять движение в различных по сложности и условиям вариантах;

4) возможностью выполнять движение с разной степенью строгости, соблюдения установленных норм к внешней форме, определяемых правилами соревнований, эстетическими требованиями, видом (снарядом).

5) спортсмен умеет произвольно регулировать качество исполнения - выполнять упражнение чисто, собранно, или умышленно небрежно;

б) спортсмен умеет произвольно акцентировать отдельные моменты своих действий, выполнять движение с разной эмоциональной окраской, выразительностью.

Второй уровень состоит из возможных (определяемых конкретно в каждом виде спорта или для отдельной группы спортивных движений) дискриминативных признаков, составляющих группу критериев второго порядка. Эти признаки, наиболее характерные для одного движения, или однотипной группы движений, отражают самую существенную качественную сторону техники. По этим признакам можно судить о степени эффективности, совершенства техники, с учетом квалификации спортсмена. В числе таких признаков могут быть, например, высота прыжка, время отталкивания, скорость вращения тела, определенный ритмический рисунок движения и др.

Третий уровень (критерии третьего порядка) охватывает те многочисленные признаки спортивной техники, которые в комплексе определяют качество отдельных компонентов всего движения, структурных единиц системы движения и фактически являются исходными для признаков второго уровня. Критерии третьего порядка - это отдельные кинематические и динамические характеристики движений (путь какого-либо звена; угол отгибания сустава; ускорение; скорость перемещения тела, его отдельных частей; сила отталкивания; время действия и многие др.). Одна из особенностей этих признаков - их многочисленность. В любом спортивном движении может быть выделено от нескольких десятков до нескольких сотен признаков третьего уровня. Но не все они оказывают одинаковое влияние на качество техники движения. Так, если допустить возможность точного количественного измерения всех этих характеристик в абсолютных единицах, то мы еще не можем судить о значимости каждой из них.

На качество техники, например, в спортивной гимнастике могут влиять высота прыжка, скорость вращения, чистота исполнения, положение тела в полете, точность и уверенность приземления и перехода. В отдельных случаях эти характеристики имеют разные значения, особенно у разных исполнителей. Поэтому возникает необходимость ввести еще два параметра: соотношение значений каждого показателя и весомость каждого из них. С помощью этих дополнительных параметров становится возможным определение качественной разницы двух или нескольких упражнений, при самых различных сочетаниях и комбинациях, предлагаемых практикой спорта. Только с учетом весомостей всех признаков, или, во всяком случае, ведущих, основных, комплексный показатель качества техники движения становится наиболее объективным общим критерием (Ю.А. Резников, 1974).

Нашими исследованиями, доказана взаимосвязь эстетической стороны исполнительского мастерства с хореографической подготовкой в гимнастике. Введение в процесс хореографической подготовки целенаправленного управления, включающего регулярный дифференцированный контроль с критериями и методикой оценки хореографической подготовленности, систематизацию и распределение средств хореографии на этапе подготовки гимнасток позволяет совершенствовать эстетический компонент исполнительского мастерства спортсменок.

Недостаточный уровень "хореографичности" является причиной снижения качества исполнительского мастерства и связан с ошибками нарушения формы движений - неточностями в положении частей тела спортсменки, неправильным положением свободной руки, сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах и т.п. Учитывая сказанное, в состав комплексного показателя нами был включен показатель хореографичности (X), который рассматривался как характеристика степени соответствия движений требованиям хореографии и определялся по формуле:

$$X = const - \frac{\sum_{i=1}^n \varepsilon_{ox}}{\sum_{i=1}^n \varepsilon}$$

где, ε_{ox} – элементы, выполненные с нарушениями норм хореографии соответственно правилам соревнований по гимнастическим видам спорта;
 ε - элементы упражнения;

$const = 1$ – постоянная величина, введенная в формулу для сохранения прямой зависимости между уровнем хореографической подготовленности и количественным значением X.

Значения X изменяются в пределах от 0 до 1 (X=1 соответствует максимальному уровню хореографичности; X=0 – минимальному уровню).

Амплитудность. Одним из недостатков исполнения основных элементов в гимнастических видах спорта является сокращение амплитуды

движений. Сокращение амплитуды при исполнении движений карается сбавками в соответствии с правилами соревнований. В связи с этим в состав комплексного показателя исполнительского мастерства нами был включен показатель амплитудности движений (А), определяющийся по формуле:

$$A = \frac{M_1 \sum_{i=1}^n a_{norm} + M_2 \sum_{i=1}^n a_{max}}{\sum_{i=1}^n \varepsilon}$$

где, a_{norm} -элементы, выполненные с амплитудой в пределах требований правил соревнований; M_1 - весомость a_{norm} ($M_1 = 0,33$); a_{max} -элементы, выполненные с амплитудой, превышающей требования правил соревнований; M_2 -весомость a_{max} ($M_2 = 0,67$); ε -элементы упражнения.

Значения А изменяются в пределах от 0 (минимальный уровень «амплитудности») до 0,67 (максимальный уровень «амплитудности»).

Выразительность. Одним из важных показателей исполнительского мастерства является выразительность движений, которая определяется умением изменять их характер в зависимости от характера музыкального аккомпанемента. Этот показатель также был включен нами в состав комплексной оценки. Он определялся на основе сочетания метода семантического дифференциала с принципом партитурной транскрипции и заключался в определении разности между заданным и фактическим уровнями выразительности исполнения.» При этом композиция делилась на части соответственно числу различающихся по характеру частей музыкального аккомпанемента. Для каждой из частей задавались определенная интенсивность выраженности комплекса эмоционально-смысловых признаков движений (от 1 до 5 баллов). Например: весело, бодро, жизнерадостно и т.п.

Темп исполнения. Показателем, косвенно характеризующим техническое мастерство гимнасток, является темп исполнения движений, как основных элементов, так и элементов с предметами. Влияние этого показателя на исполнительское мастерство также необходимо учитывать при выведении комплексной оценки. В связи с этим, показатель темпа определяется нами по формуле:

$$T = \frac{\sum_{i=1}^n \varepsilon}{t}$$

где, ε - элементы упражнения; t - длительность упражнения

Трудность упражнения. При выведении комплексной оценки исполнительского мастерства необходимо учитывать также и количество трудных элементов в упражнении, классификация которых приведена в правилах соревнований.

Этот показатель учитывался нами на основе подсчета общего количества элементов групп трудности в упражнении по формуле:

$$T_p = \sum_{i=1}^n \varepsilon_{mp}$$

где, ε_{mp} - элемент высокой трудности

Разнообразие элементов. Разнообразие элементов, включенных в упражнение, тесно связано с разносторонностью технических навыков гимнастики.

Этот показатель может быть определен путем подсчета количества элементов, относящихся к различным группам движений без предмета (прыжки, повороты, равновесия, наклоны, волны, передвижения, полуакробатические элементы) и двигательных действий с предметами (бросков больших и малых, перекатов и топ.), и вычисления среднего квадратического отклонения отдельно для основных элементов и движений по формуле:

$$P = \frac{\delta_n + \delta_o}{2}$$

где, δ_n - среднее квадратическое отклонение для основных элементов;

δ_o - среднее квадратическое отклонение для движений с предметом.

Таким образом, при выведении комплексной оценки исполнительского мастерства необходимо учитывать показатели хореографичности, амплитудности, выразительности, трудности и разнообразности элементов.

Повышение трудностей произвольных композиций в гимнастических видах спорта все чаще ставит судей-оценщиков в затруднительное положение. Все большее число спортсменов включают в свою произвольную программу максимум элементов высшей трудности и выполняют их технически совершенно — при такой ситуации лишь эстетическая сторона может служить тем трудно уловимым моментом, который дает возможность качественного различия выступления спортсменов.

Принципом исполнительского мастерства является единство функции и формы, а эстетическим критерием - общественная и биологическая целесообразность. Исполнительское мастерство - умение показать физически, спортивно-технические возможности и передать их в художественном оформлении при выполнении композиции в целом. Совершенствование исполнительского мастерства в практике спортивной тренировки осуществляется по двум направлениям.

Во-первых, совершенствуется качество исполнения соревновательных упражнений в рамках ранее освоенных технических элементов без принципиального изменения композиционного и эстетического содержания; во-вторых, создаются новые оригинальные элементы, соединения и каскады, основанные на использовании новых композиционных и биоме-

ханических идей, на применении педагогических приемов обучения (тренажеры и т.п.).

Эстетический аспект обязывает изучать исполнительское мастерство с точки зрения модели эстетического отношения человека к действительности.

В её основе лежит теоретическая концепция о ценностной природе эстетического в двигательных проявлениях спортсменов. Модель включает в себя четыре дополняющих друг друга компонента: структуру изучаемого явления, его ценность или соответствие назначению, красоту внешней формы, художественную выразительность, раскрывающую эстетически значимое содержание.

Из всего выше сказанного можно сформулировать два принципа, которые могут служить исходными при анализе эстетических показателей спортивно-технического мастерства в гимнастических видах спорта.

1. Исполнение упражнения (композиции), достаточно полно и всесторонне отвечающие комплексу предъявляемых к ним требований, регламентированных правилами соревнований, т. е. такие упражнения, все характеристики которых (кроме собственно эстетических) уже получили высокую оценку, имеют объективные

предпосылки быть полноценными и в эстетическом плане.

2. Эстетическая ценность исполняемых упражнений должна рассматриваться с двух сторон: с формально-эстетической и с содержательно-эстетической. Это означает, во-первых, что внешним носителем эстетических свойств является гармонизированная форма, которая уже сама по себе может заключать известное эстетическое содержание: организацию ритмической структуры, артистизм, экспрессию и пластику движений и т.д.; во-вторых, необходимо учитывать, что подобное выражение упражнений может оказаться «показным блеском» (вычурностью), а само исполнение упражнений (композиции), следовательно, эстетически ложным в своей основе. Лишь при соответствии гармонизированной структуры групповых и единичных показателей, соответствующих целевому назначению композиции, специфической для каждой дисциплины группы гимнастических видов спорта, можно говорить о подлинной красоте, спортивно-техническом совершенстве.

Качество какого-либо предмета или явления характеризуется совокупностью отдельных его свойств, через которые раскрывается смысл и содержание этого качества. Для оценки уровня проявления любого качества необходимо прежде всего установление перечня и количества элементов, составляющих данный предмет или явление.

Для выявления совокупности качественных характеристик, определяющий уровень исполнительного мастерства в гимнастических видах спорта был проведен контент-анализ научно - методической литературы по аэробике, спортивной, художественной и эстетической гимнастике. В

результате был получен перечень характеристик, включающий 34 наименования (табл. 1).

Таблица 1

Частота использования отдельных понятий для характеристики исполнительного мастерства в гимнастических видах спорта (на 300 источников)

Характеристика исполнительского мастерства						
1	Техничность	57		18	Динамичность	11
2	Выразительность	54		19	Хореографичность	11
3	Легкость	39		20	Ритмичность	11
4	Точность	26		21	Амплитудность	11
5	Красота	25		22	Культура движений	10
6	Артистичность	23		23	Эффективность	10
7	Пластичность	21		24	Школа	10
8	Виртуозность	20		25	Гармоничность	6
9	Мягкость	20		26	Плавность	6
10	Элегантность	19		27	Законченность	5
11	Четкость	17		28	Слитность	5
12	Зрелищность	16		29	Целостность	5
13	Темп	16		30	Свобода	4
14	Грациозность	14		31	Согласованность	4
15	Изящество	14		32	Художественность	3
16	Чистота	12		33	Рациональность	3
17	Музыкальность	11		34	Яркость	2

Нашими исследованиями доказана взаимосвязь технико-эстетической стороны исполнительского мастерства с совокупностью отдельных эстетических свойств, а также сочетание этих свойств для создания нужного зрительного впечатления и установление их четкой внутренней связи.

Технико-эстетические понятия были объединены в три совокупности, связанные с проявлением таких сторон исполнения упражнений как

1) состав элементов (техническая сложность элементов по сумме баллов неограниченно);

2) хореографичность, амплитудность, соподчинённость элементов и их целостное исполнение (за каждую ошибку в исполнении композиции снимается определённое количество баллов и у каждого вида спорта прописано в правилах соревнований);

3) артистичность исполнения соревновательных композиций (музыкальность, оригинальность, выразительность и др.);

Для каждой из перечисленных выше характеристик подгрупп эстетических качеств даётся перечень единичных эстетических свойств (табл. 2).

Таблица 2

**Значимость общих технико-эстетических качеств
соревновательных композиций**

Общее эстетическое качество соревновательных композиций				
Эстетическое свойство «артистичность»		Эстетическое свойство «техническое мастерство»		Эстетическое свойство «состав элемента»
1.	Музыкальность (соответствие характера движений с музыкой)	1.	Целостное исполнение композиции	Ценность каждого элемента оценена в баллах (указание в правилах соревнований)
2.	Оригинальность, эффективность композиции	2.	Хореографичность исполнения (соответствие движений рук, ног, туловища и осанки принятым внешним нормам)	
3.	Соответствие стилю, моде	3.	Техника владения элементами	
4.	Выразительность, экспрессия движений	4.	Амплитудность исполнения	
5.	Динамичность исполнения композиции			

Процесс оценки эстетических свойств, включил в себя выбор модельных характеристик, проведение сравнительного анализа оцениваемого спортсмена и определение численных значений эстетических показателей в баллах с использованием точных методов.

Применение точных методов к исследованию искусства исполнения композиций в гимнастических видах спорта зависит от наличия качественных критериев и количественного их выражения.

Эти два момента представляют собой формализованное описание математической модели исследуемого явления из области гуманитарных наук.

Основные требования к этим критериям следующие:

- соответствие оцениваемому явлению;
- однозначность оценок;
- наличие количественных характеристик;
- полнота оценки явления;
- гибкость и универсальность применения системы критериев.

В последнее время в гимнастическом спорте наблюдается активизация интереса к вопросам синтеза спорта и искусства в теоретическом и, особенно, в практическом отношении. Это соотношение динамично и изменяющихся с ростом спортивных результатов. Чем выше уровень притязаний спортсменов, тем в большей степени их исполнение должно отвечать критерием искусства. Сам спортивный результат в немалой степени зависит от умения спортсменов «создать свой образ», вызвать эмоциональный отклик у зрителей и судей.

Полная гармония музыки, хореографии, неповторимой исполнительской манеры и костюмов создаёт сильное впечатление, где-то на грани реальности и мистики даёт новый виток роста технической сложности. Красивая и своеобразная личность в спорте – вот что по-настоящему важно. Язык движений интернационален, и все хореографы-тренеры учатся друг у друга. В этом залог прогресса гимнастического спорта. Безусловно, очень важна хореографическая подготовка, без неё не будет той выразительности движений, которая нужна в эстетических видах спорта.

Хореография в спорте утвердилась давно как метод подготовки спортсменов высокого класса и как средство, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, зрелищными.

Эстетический компонент исполнительского мастерства необходимо рассматривать в трёх аспектах.

1) «техническая трудность элементов» – стоимость каждого исполненного элемента, оценённая в баллах;

2) «техническое исполнение» отражает технико-эстетические характеристики гимнастических элементов и комбинаций, и определяется по таким критериям как: «хореографичность», «амплитудность», «точность движений», «легкость», «законченность» и «слитность движений»;

3) «артистичное исполнение» определяет способность гимнасток создавать художественный образ, стиль, передавать чувства и настроения, посредством выразительности, жестов, мимики движений, музыкальности;

Совершенствование эстетического компонента исполнительского мастерства должно осуществляться за счет целенаправленного воздействия на индивидуальную хореографическую подготовленность гимнасток.

Из всего выше сказанного следует отметить, что эстетическая культура движений является комплексной характеристикой исполнительского мастерства, отражающейся на оценке внешнего рисунка движений и взаимосвязанной с техническим мастерством. Эстетическая культура движений включает в себя характеристики отдельных деталей, целесообразно-

сти движений, эстетической стороны выступления, осанку, «чистоту», выразительность и достигается выполнением таких деталей, которые лишь украшают упражнение, не определяя его техническое совершенство. Эти детали можно назвать фоновыми двигательными действиями, которые, по сравнению с техническими действиями, существенно не влияют на энергетику выполнения упражнений, на управление движениями и на работоспособность спортсменов. Они значимы только с точки зрения эстетики и включают особенности позы, ориентации тела в пространстве, телодвижений, передвижений, тонизации мышц, ритма.

В заключении хотелось бы отметить, что эстетическая культура в спорте – это биологическая целесообразность спортсменов, выраженная в чувственно наглядной форме через движения гимнастических комбинаций. Гимнастические виды спорта вызывают высшие духовные переживания, которые дают зрителю эстетическое наслаждение, но полное и глубокое наслаждение гимнастикой невозможно без художественности, а последнее без эстетики.

Эстетика как универсальная форма культуры сегодня чрезвычайно значима для мировой гимнастики и особенно для России.

Литература

1. Резников, Ю.А. Объективные критерии оценки эффективности техники в видах спорта с субъективной оценкой результатов: Автореф. дисс. ... канд.пед. наук. – М., 1974. - 31 с.
2. Резников, Ю.А. Что лежит в основе эстетических оценок в гимнастике? – В кн.: Гимнастика. М.: Физкультура и спорт, 1974, вып 2. - С. 19-22.
3. Плеханова, М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта. - М: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, 2006.

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

Теория и практика управления
образованием и учебным процессом:
педагогические, социальные
и психологические проблемы

Сборник научных трудов

Сдано в набор _____
Объем _____ печ. л.

Подписано в печать _____
Тираж 100 экз. Цена свободная