

Региональная общественная организация учёных
БАЛТИЙСКАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ

Секция управленческой деятельности
Научное издание

ВЕСТНИК
Балтийской Педагогической Академии

Вып. 97 - 2010 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, 2010. - 232 с.

ISSN 1818-6764

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ ВЫПУСКА:

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

РЕДАКЦИЯ ВЕСТНИКА:

Главный редактор -
Зам. главного редактора -
Секретарь -

**И.П. ВОЛКОВ
Д.Н. ДАВИДЕНКО
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, профессор
Т.Э. Круглова**

© Балтийская педагогическая академия, 2010

ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ

Вып. 97 - 2010 г.

Научное издание БПА
Гослицензия ЛП СПб №
78-005832.
Per2160/2000

Основано в июле 1995 г.
в Санкт-Петербурге

СОДЕРЖАНИЕ

Алиева Т.Г. Влияние занятий физической культурой на субъективное благополучие детей с бронхиальной астмой.....	7
Бекасова С.Н. Технология научно-методического сопровождения деятельности кафедры педагогики университета.....	11
Бодалев А.А. О взаимосвязи гражданственности и профессионализма человека с его творческим долголетием.....	15
Вержбицкий И.В. Организация обучающихся соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов.....	19
Воробьёв С.А., Дорохов С.И., Кузнецов В.П., Филатов К.В. Эффективность игровой деятельности баскетболистов в сочетании её имитационного моделирования с изменением структуры построения их тренировочного процесса.....	21
Геева Г.О., Соломенникова Т.А. Некоторые социально-психологические аспекты агрессивного поведения отдельных групп болельщиков во время футбольных матчей по взглядам зарубежных авторов.....	24
Григорьев Н.Н., Лутченко Н.Г. Влияние уровня мотивации на успешность соревновательной деятельности в армспорте.....	28
Григорьев В.И., Шубин Ю.К. Использование рейтингового контроля в управлении физической подготовкой студентов вузов.....	31

Гусева О. Дифференцированный подход к отбору средств и методов физической культуры для благоприятного течения беременности и родов..	50
Дамадаева А.С. Гендерные особенности самооценки и уровня притязаний личности спортсменов.....	55
Дамадаева А.С. Особенности мотивационно-ценностной сферы личности спортсменов разного пола.....	58
Джалилов С.А. Активация болевой подсистемы в процессе подготовки борцов самбистов.....	61
Ендропов О.В., Семиреков В.А., Болдырева И.О. Модульная система организации оздоровительной работы.....	62
Зайцева Н.С., Носкова С.А. Особенности подготовки спортсменок высокой квалификации в единоборствах.....	67
Н.Г.Закревская. Особенности механизма развития научно-педагогического потенциала в университете физической культуры.....	68
Зимодро Ю.А. Психологическая подготовка при формировании навыков выживания в условиях автономного существования в туризме.....	70
Ивченко Е.В., Ивченко Е.А. Общая характеристика программ аквафитфитнеса.....	73
.....	
Ивченко Е.В., Ивченко Е.А., Кузьмина Н.В. Программа психологической подготовки к соревнованиям пловцов учебно-тренировочных групп ДЮСШ.....	80
.....	
Игнатов В.Г., Живодеров В.А. Современный гандбол и основные тенденции его развития.....	86
Кичайкина Н.Б. Роль периферических факторов в управлении движением.....	90
.....	

Конопелько А.Г., Сидоренко С.П. Аудиовизуальные средства обучения.....	92
.....	
Конопелько А.Г., Сидоренко С.П. Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений в подготовке студентов-гимнастов...	94
Конопелько А.Г., Сидоренко С.П. Проблемные ситуации в учебных видеофильмах для обучения в вузах физической культуры.....	97
Кротова Е.Е. Проблема национальных стилей в футболе.....	99
Круглова Т.Э. Магистратура как форма целенаправленной подготовки компетентных специалистов будущего.....	106
Ладыгина Е.Б., Казанская М.В. Фестиваль и отдых в «Деревне Берендеевка».....	111
.....	
Левицкий А.Г., Матвеев Д.А. Снижение деструктивной агрессии у спортсменов - борцов. Память и агрессия.....	113
Малинина С.В. Проблема социальной направленности спортивной деятельности.....	114
.....	
Матвеев Д.А., Левицкий А.Г. Взаимосвязь агрессии с риском развития ишемической болезни сердца.....	122
Михайлова Д.А. Актёрско-формирующая методика проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо для детей 4-6 (7) лет.....	135
Михайлова Д.А. Модификация «системы К. С. Станиславского» в дзюдо для детей 4-6 (7) лет.....	143
Неробеев Н.Ю., Тараканов Б.И. Определение информативности спортивно-технических показателей для контроля соревновательной деятельности женщин-борцов.....	153
Неробеев Н.Ю., Тараканов Б.И. Специфика применения средств восстановления при подготовке женщин-борцов вольного стиля.....	159

Никитин С.Н., Богачев В.Н., Онучин Л.А., Воробьев С.А., Кочергина А.А., Труфанов Ю.Н., Джалилов С.А., Гончаров А.Я., Шевелев А.Е., Клосс В.М., Байтлесова Н.К. Соотношение понятий: «мировоззрение», «методология», «метод» и «методический прием» в процессе двигательной подготовки.....	162
Никитин С.Н., Богачев В.Н., Онучин Л.А., Воробьев С.А., Кочергина А.А., Труфанов Ю.Н., Джалилов С.А., Гончаров А.Я., Шевелев А.Е., Клосс В.М., Байтлесова Н.К. Воспитание духа через движение.....	165
Онучин Л.А., Архипова Ю.А. Общеразвивающие упражнения со скакалкой на уроках физической культуры в вузе.....	169
Рабаданов М.А., Попов С.В. Планирование и учет как функции управления физической подготовкой курсантов и слушателей военно-учебных заведений ВМФ.....	171
Рабаданов М.А., Рабаданов Т.М. Основные средства общей и специальной физической подготовки курсантов и слушателей ВМФ в современных условиях.....	175
Серова Е.А., Андреева Н.Н. Принципы отбора визуальных материалов при обучении русскому языку как иностранному в художественном вузе	178
Солдатова (Лозовая) Г.В. Удовлетворенность учебной работой студентов физкультурных вузов.....	180
Сомкин А.А. Специальное оборудование для подготовки гимнастов в упражнениях на перекладине.....	183
Станиславский В.Н., Утишева Е.В. Проблема формирования толерантности студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта.....	185

Сушков Ю.А., Дорохов С.И., Нефёдова М.М. Ещё раз к вопросу об адекватности и сравнительной эффективности различных систем проведения спортивных соревнований.....	199
Тараканов Б.И., Неробеев Н.Ю. Особенности планирования и реализации учебно-тренировочного процесса женщин-борцов в зависимости от морфофункциональных характеристик.....	202
Устинов И.Е. Активизация теоретической подготовки студентов по дисциплине «физическая культура».....	205
Филатов К.В. Формирование оптимального состава баскетбольной команды против конкретного соперника с использованием имитационного моделирования.....	207
Хотина Н.И., Федорова А.В., Макеева Л.Г. Плавание как средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и закаливания ребенка дошкольного возраста.....	210
Шихвердиев С.Н. Специфика психологической адаптации спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры и возможности ее оптимизации.....	214
Шихвердиев С.Н. Особенности адаптированности к условиям спортивной деятельности спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры.....	221
Шубин К.Ю. История развития гребли на байдарках и каноэ в Ленинграде.....	223
Шубин К.Ю. Факторы, обеспечивающие проявление силовых возможностей в гребле на байдарках и каноэ.....	229
Шулико Ю.В. Совершенствование профессионально прикладной физической подготовки студентов вузов.....	231

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ДЕТЕЙ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Т.Г. Алиева

Оздоровительные эффекты занятий физической культурой общеизвестны. Лечебная физическая культура способствует значительному улучшению функционирования различных систем организма, в том числе, и у больных бронхиальной астмой (Зайцев В.П., 1992; Захарова Л.С., 1992; Иванова Н.Л., 1997).

Однако занятия физической культурой обладают и рядом психологических эффектов. В ряде исследований было доказано их позитивное влияние на эмоциональные состояния занимающихся. В результате занятий физической культурой у подростков повышается психическая устойчивость к отрицательным проявлениям эмоционального стресса (Сильченко О.Б., 1979), у школьников зафиксирована нормализация психических процессов, снижение ситуативной тревожности и даже смягчение негативных оценок окружающей жизни и собственной личности (Платонова Т.В., 2003). У студентов, занимающихся физической культурой, наблюдается снижение уровня эмоционального стресса, нейротизма, тревожности, улучшение самочувствия, активности и настроения (Суханов В.М. и др., 2003; Ястребов Ю.В., 2003). Беременные женщины, занимавшиеся специальными физическими упражнениями, являются более благополучными в эмоциональном плане, чем женщины, не занимавшиеся ими (Знаменская С.И., 2007).

В некоторых работах показано, что долговременные занятия физической культурой способствуют изменению и некоторых свойств личности. Так, например, занятия физической культурой способствуют снижению степени нервно-психического напряжения, повышению их самооценки, формированию более высокой степени психологического благополучия у взрослых женщин (Захарова М.В., 2002).

Особенно заметными позитивные эффекты занятий физической культурой являются в случаях деформации личности, связанных с разными вариантами ее аномального развития. Так, например, у подростков, склонных к правонарушениям, снизилась тревожность и напряженность, возросла эмоциональная стабильность личности (Самохина А.А., 2002).

Одним из вариантов аномального развития личности можно считать наличие тяжелого хронического заболевания. И в этом случае занятия физической культурой способствуют исправлению некоторых серьезных отклонений. Так, например, доказано, что в процессе занятий физической культурой и спортом происходит коррекция свойств личности у наркозависимых, снижается степень их наркотизации (Станиславский В.Н., 2004). Однако в целом проблему влияния занятий физической культурой на

психологическое благополучие людей, страдающих различными заболеваниями, нельзя признать хорошо изученной.

Существуют основания предполагать, что занятия физической культурой могут оказывать позитивное влияние и на процесс социальной адаптации личности, который зависит и от настроения, от психологических свойств индивида. Таким образом, занятия лечебной физической культурой обладают социализирующим эффектом, способствуя интеграции людей с нарушениями здоровья в общество.

В данном исследовании представлены результаты влияния лечебной физической культурой на параметры субъективного (психологического) благополучия детей с диагнозом бронхиальная астма. Возраст испытуемых составил 10-15 лет.

Для исследования субъективного благополучия детей, страдающих бронхиальной астмой, применялись методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, изучения самооценки личности Т. Дембо и С. Рубинштейн, САН В.А. Доскина.

В данном исследовании приняли участие три группы испытуемых:

- дети, больные бронхиальной астмой, занимающиеся лечебной физической культурой (15 человек);
- дети с бронхиальной астмой, не занимавшиеся физической культурой (19 человек);
- обычные дети, не имеющие серьезных заболеваний (20 человек).

Диагностика показателей субъективного благополучия осуществлялась дважды: в начале и в конце учебного года, на протяжении которого дети – участники экспериментальной группы занимались лечебной физической культурой. Здоровые дети занимались физической культурой в рамках школьной программы.

Сравнительное исследование с помощью t-критерия Стьюдента всех трех групп испытуемых осуществлялось до начала эксперимента по определению роли физической культуры в формировании субъективного благополучия детей с бронхиальной астмой и после его завершения.

До начала занятий физической культурой различий между двумя группами детей, страдающих бронхиальной астмой, не обнаружено.

Различия субъективного благополучия детей с бронхиальной астмой и здоровых оказались существенными.

На 95% уровне достоверности дети с бронхиальной астмой отличаются от детей здоровых по показателям стремления к доминированию, адаптивности ($t = 2,16$), самооценки личности ($t = 2,55$) и настроения ($t = 2,68$). Значения всех перечисленных показателей у детей с бронхиальной астмой являются более низкими, чем у здоровых.

На 99% уровне достоверности обнаружены следующие различия. Дети с бронхиальной астмой характеризуются более плохим самочувствием ($t = 2,93$), низкой активностью ($t = 3,01$) и эмоциональной комфортностью ($t = 3,27$).

Не обнаружено различий между больными и здоровыми детьми только по показателям интернальности личности и принятия других.

Следовательно, можно утверждать, что дети с бронхиальной астмой хуже приспосабливаются к действительности, они более неуверенны в себе (в силу чего демонстрируют тенденцию подчиняться и меньшую активность) и испытывают негативные эмоциональные переживания.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что наличие такого заболевания, как бронхиальная астма, оказывает серьезное деформирующее влияние на характеристики субъективного благополучия личности, способствуя значительному ее ухудшению в столь чувствительный период формирования личности, которым является подростковый возраст. В дальнейшем эти личностные особенности только в незначительной степени поддаются коррекции.

В связи с этим встает проблема оказания подросткам, страдающим бронхиальной астмой, своевременной помощи. Поскольку основным фактором деформации личности в данном случае является заболевание, то с целью снижения обнаруженных деформаций целесообразно использовать все доступные методы борьбы с ним. Среди всех средств (медикаментозных, психологических и др.) наиболее эффективным могут стать именно занятия лечебной физической культурой. Они будут способствовать не только улучшению здоровья детей с бронхиальной астмой, но и вовлекать их в процесс общения. Следует отметить, что занятия физической культуры должны курироваться и психологом, который должен наблюдать за их психологическими эффектами и при необходимости направлять процесс в должное русло.

По окончании эксперимента, на протяжении которого одна из групп детей с бронхиальной астмой занималась специальной лечебной физической культурой, было проведено повторное исследование характеристик субъективного благополучия у всех групп испытуемых. В результате сравнительного анализа были получены следующие результаты.

Дети с бронхиальной астмой, занимавшиеся лечебной физической культурой, по сравнению с группой не занимавшихся ею, обнаружили более высокие значения ряда показателей.

На 95% уровне достоверности у них повысились значения самочувствия ($t = 2,17$), самооценки личности ($t = 2,58$), эмоциональной комфортности ($t = 2,72$).

На 99% уровне достоверности у детей с бронхиальной астмой, занимавшихся лечебной физической культурой, улучшилось настроение ($t = 2,96$) и возросла активность ($t = 3,08$).

Между испытуемыми двух групп не обнаружено различий по стремлению к доминированию, интернальности личности и принятия других. Следовательно, занятия не оказывают влияния на данные характеристики личности.

При сравнении детей с бронхиальной астмой с группой здоровых детей было обнаружено, что различия между ними существенно

снизились. Не обнаружено достоверных различий между ними по показателям настроения, адаптивности, самооценки личности.

Различия по показателям эмоциональной комфортности ($t = 2,35$), самочувствия ($t = 2,42$) и активности ($t = 2,51$) существенно сократились, достигнув 95% уровня достоверности.

Необходимо отметить, что за указанный период времени существенных изменений указанных психологических характеристик в группах детей с бронхиальной астмой, не занимавшихся физической культурой и здоровых детей, не произошло. Таким образом, можно утверждать, что позитивные изменения определяются только фактором занятий лечебной физической культурой (а не, например, закономерностями взросления).

Следовательно, можно сказать, что занятия лечебной физической культурой в случае заболевания бронхиальной астмой обладают определенным психотерапевтическим эффектом. Они способствуют преодолению большей части психологических деформаций, связанных с заболеванием бронхиальной астмой. По многим показателям дети с бронхиальной астмой приблизились к значениям здоровых детей.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют, что занятия специальной лечебной физической культурой не только способствуют улучшению здоровья детей с бронхиальной астмой (что вполне закономерно), но и оказывают корректирующее воздействие на показатели субъективного благополучия личности, что не менее важно.

Литература

1. Зайцев В.П., Чуча Н.И. Лечебная физическая культура при хронических неспецифических заболеваниях легких: Учебное пособие. – Харьков: ГИФК, 1992. – 180 с.
2. Захарова Л.С., Мухин В.Н. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания: Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов ГЦОЛИФКа. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 22 с.
3. Захарова М.В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки женщин средствами физической культуры: Автореф. дисс. канд. психол. наук. – СПб.: ГАФК, 2002. – 23 с.
4. Знаменская С.И. Коррекция эмоциональных состояний беременных женщин средствами физических упражнений: Автореф. дисс. канд. психол. наук. – СПб.: СПб ГУФК, 2007. – 16 с.
5. Иванова Н.Л., Захарова Л.С. Физическая реабилитация детей младшего школьного возраста с бронхиальной астмой / Материалы итоговой научной конференции студентов и молодых ученых. – М.: РГАФК, 1997. – С. 33-39.
6. Платонова Т.В. Система комплексного воздействия методик здорового образа жизни в интересах физического и психического здоровья

- человека: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – СПб.: СПб ГАФК, 2003. – 23 с.
7. Сильченко О.Б. Исследование особенностей влияния специально направленных физических упражнений на психическую устойчивость к стрессу подростков: Автореф. дисс. канд. пед. наук; КГИФК. – Киев, 1979. – 20 с.
 8. Станиславский В.Н. Психологические особенности несовершеннолетних наркоманов и возможности их коррекции средствами спорта (на примере туризма): Автореф. дисс. канд. психол. наук. – СПб.: СПб ГАФК, 2004. – 18 с.
 9. Суханов В.М. Здоровье, движение и эмоциональный стресс // Первый международный научный конгресс «Спорт и здоровье», Т. 1. – СПб.: «Олимп-СПб», 2003. – С. 299.
 10. Ястребов Ю.В. Оценка эффективности применения самомассажа в сочетании с физическими упражнениями оздоровительной направленности // Первый международный научный конгресс «Спорт и здоровье», Т. 1. – СПб.: «Олимп-СПб», 2003. – С. 331-332.

ТЕХНОЛОГИЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДРЫ ПЕДАГОГИКИ УНИВЕРСИТЕТА

С. Н. Бекасова, кандидат педагогических наук, доцент

Модернизация российского образования, внедрение Государственного образовательного стандарта третьего поколения, реализация личностно-ориентированного обучения, выявившие необходимость пересмотра содержания преподаваемых дисциплин и технологий педагогической работы в университете, возможны при условии обращения пристального внимания к совершенствованию педагогической деятельности, ее критического осмысления, активизации научно-методической работы. Особо значимым становится согласование всех компонентов научно-методического сопровождения деятельности кафедры педагогики университета, способствующих профессионально-педагогическому развитию специалиста в области физкультурного образования.

Цель представленной научной работы состоит в анализе и осмыслении значения, сущности, основных задач и форм научно-методического сопровождения деятельности кафедры педагогики образовательного учреждения, в частности, «Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Теоретической основой исследования явились научные работы, в которых ставятся и решаются вопросы педагогического содействия (Кобелева Л. Ю., 2009), педагогической (Юсфин С. М., 1996; Михайлов Н. Н., Юсфин С. М., 2001; Губанова А. В., 2007; Зубакина О. В., 2008; Хижняк Л. В., 2009), методической поддержки (Ивлева Г. Д., 2007),

психолого-педагогического (Переверзева И. В., 2007), научного (Богословский В. И., 2000), комплексного сопровождения личности (Петрова Н. Ф., 2007), предпринимаются перспективные попытки более глубокого концептуального осмысления научно-методической деятельности как инновационного педагогического феномена (Косырев В. П., 1998; Карачевцева А. П., 2003; Игнатенко Ж. В., 2004; Кузнецова Е. А., 2004; Гагарина О. Ф., 2005; Багаева Т. Д., 2006; Зайцева Н. Н., 2006; Подоплелова Н. М., 2006; Зубков А. Л., 2007; Курсакова А. В., 2007; Гладик Н. В., 2008).

Научно-методическое сопровождение деятельности кафедры педагогики университета регламентируется Национальной доктриной образования, Законом Российской Федерации «Об образовании» (в редакции 2005 г.), посланиями Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации, Концепцией модернизации российского образования на период до 2010 г., приказами Минобрнауки Российской Федерации. Целевыми ориентирами, характеризующими ход реализации законодательных актов Правительства Российской Федерации в области образования выделяются: обновление содержания и повышение качества, конкурентоспособности высшего профессионального образования, развитие информационных технологий в сфере образования и др.

Исследование сущности и перспектив развития научно-методического сопровождения деятельности кафедры университета предполагает выявление характеристик современного образования, отражающих значение повышения его значимости в университете. Совершенствование научно-методического сопровождения в университете обусловлено: изменением целей образования, которые в настоящее время ориентированы на развитие личности, реализацию заложенных в ней возможностей, самореализацию учащихся; изменением содержания образования, от обязательного, одинакового для всех содержания к вариативному, дифференцированному, к оригинальным авторским курсам и учебникам; изменением форм организации образования и типов образовательных учреждений; изменением функций образования, повышением его многофункциональности, выполнением таких функций как образовательная, воспитывающая, развивающая, поисково-исследовательская, диагностическая, социальной защиты педагогов и учащихся; изменением системы воспитательной работы в образовательном учреждении, переходом от авторитарного воспитания к гуманистическому, ненасильственному, основанному на взаимном доверии участников педагогического процесса (Загвязинский В. И., Атаханов Р., 2001; Бордовская Н. В., Реан А. А., 2009).

Переосмысление практики образования, позволяет выделить условия современного научно-методического сопровождения работы кафедры педагогики НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург и включить педагогов в научно-методическое пространство университета.

Основными условиями грамотного научно-методического сопровождения работы кафедры педагогики выделяются:

-наличие знаний о сущности научно-методической деятельности, научно-методической компетентности специалиста по физической культуре и спорту; основных направлениях инновационного поиска и научно-методической деятельности специалиста по физической культуре и спорту; традиционном педагогическом исследовании, его этапах и общей логике; методологии педагогической науки и методологической культуре педагога; комплексном психолого-педагогическом исследовании; особенностях, видах педагогической литературы, способах получения и переработки информации; творческом потенциале специалиста в области физической культуры и спорта; коммуникативной культуре специалиста и путях повышения эффективности педагогического общения;

-наличие умений осуществлять научно-методическую деятельность; выделять основные направления инновационного поиска и научно-методической деятельности специалиста по физической культуре и спорту; проводить традиционное педагогическое исследование, обосновывать его этапы и общую логику; использовать основные методологические подходы педагогической науки; владеть способами получения и переработки информации; развивать творческий потенциал специалиста в области физической культуры и спорта, формировать коммуникативную культуру специалиста, выделять пути повышения эффективности педагогического общения;

-проявление ценностного отношения к научно-методической деятельности;

-твердая убежденность педагогов в целесообразности осуществления научно-методической деятельности;

-оценка педагогами своих возможностей в научно-методической деятельности и перспективах самореализации в ней.

По мнению ведущих специалистов в области высшего профессионального образования Москвы, Санкт-Петербурга, Минска основными целями и задачами научно-методического сопровождения деятельности кафедры педагогики в высшем учебном заведении являются: совершенствование технологий обучения, воспитания и развития студентов; повышение уровня эффективности и качества проведения лекционных и практических занятий, всех видов практики; развитие педагогического мастерства профессорско-преподавательского состава и уровня научно-методической подготовки учащихся; совершенствование организации, обеспечения и проведения педагогического процесса, а также создание и развитие действующей инфраструктуры, предполагающей использование компьютерных технологий, информационного обеспечения педагогической практики (Пуйман С. А., 2001; Селуянов В. Н., Шестаков М. П., Космина И. П., 2001; Хуторской А. В., 2001; Багаева Т. Д., 2006; Берденникова Н. Г., Меденцев В. И., Панов Н. И., 2006; Подоплелова Н. М., 2006).

Цели, задачи, формы (учебно-методические совещания, научно-методические конференции; совещания Методического совета вуза, заседания кафедры и предметных комиссий по дисциплинам «Педагогика», «Мировое педагогическое наследие», «Основы научно-методической деятельности», «Акмеология», методические занятия; разработка и обновление учебно-методических материалов, материально-техническое обеспечение учебного процесса; поведение педагогических экспериментов и внедрение их результатов в учебно-воспитательный процесс; проведение контроля учебных занятий), основные мероприятия, сроки их исполнения, ответственные исполнители научно-методической работы на кафедре определяются в соответствии с планами работы Ученого Совета и Учебно-методического управления вуза, планом работы кафедры и планируются на весь текущий учебный год.

Основные функции кафедры педагогики предполагают определение научно-методического сопровождения ее работы:

Организация и проведение всех видов учебных занятий способствует разработке и обсуждению методических материалов к лекционной и практической работе по дисциплинам, изучаемым на кафедре, проведению всех видов контроля качества учебных занятий.

Разработка графиков учебного плана, учебно-методических комплексов по дисциплинам, закрепленным за кафедрой в соответствии с Государственным образовательным стандартом – проведение предметных комиссий по учебно-методическим вопросам, регулярное обсуждение на заседаниях кафедры и предметных комиссиях вопросов проведения наиболее посещаемых и наиболее сложных педагогами кафедры занятий.

Осуществление подготовки и повышения квалификации профессорско-педагогического состава, установление и поддержка творческих связей с преподавателями ведущих педагогических вузов России – Москвы, Курска, Калининграда, Брянска, Великих Лук, Воронежа, сотрудничество с издательством «КНОРУС» – планирование и проведение опытными преподавателями различных видов открытых занятий, подготовку молодых преподавателей и контроль их профессионального роста со стороны наиболее опытных коллег – кандидата педагогических наук, профессора А. В. Романовой, докторов педагогических наук, профессоров В. И. Криличевского, А. Г. Семенова.

Организация научной деятельности кафедры в соответствии с направлениями сформированной научной школы по развитию профессионально-педагогической компетентности (формирование педагогической позиции, профессионально-педагогической направленности, коммуникативного потенциала) специалистов в области физической культуры и спорта, организация и руководство научно-исследовательской работой студентов, квалификационными работами, магистерскими диссертациями, проведение экспертизы диссертационных работ, научных статей, монографий, учебников и учебных пособий –

участие профессорско-преподавательского состава кафедры в методических конференциях, семинарах, Командирской учебе.

Результаты научно-методической работы находят отражение в учебно-методических комплексах по дисциплинам читаемым на кафедре и в уровне профессионально-педагогического мастерства педагогов (Берденникова Н. Г., Меденцев В. И., Панов Н. И., 2006).

Разнообразие существующих коллективных, групповых и индивидуальных форм научно-методического сопровождения деятельности кафедры педагогики предусматривает наличие возможностей решения задач научно-методической деятельности в учебном заведении, а также предполагает определенную свободу выбора педагогами наиболее полезных путей совершенствования собственного профессионально-педагогического мастерства и информационного потенциала.

О ВЗАИМОСВЯЗИ ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ЧЕЛОВЕКА С ЕГО ТВОРЧЕСКИМ ДОЛГОЛЕТИЕМ

А.А. Бодалев

Одним из теоретически и практически важных вопросов, на которые должна научно убедительно ответить акмеология, является вопрос: почему некоторые люди, дожив до глубокой старости, даже в условиях обычной городской среды сохраняют ярко выраженные потребность и способность не только активно трудиться, но и вносить своими деяниями творчески оригинальные вклады в сокровищницу основных ценностей жизни и культуры?

Напоминаю в связи со сказанным лишь некоторые имена из очень длинного списка таких людей. В 94 года Бертран Рассел активно участвовал в международном движении в борьбе за мир; Бернард Шоу в 93 года написал пьесу «Вымышленные басни»; в 91 год Имон де Валера находился на посту президента Ирландии и продуктивно выполнял свои обязанности; Пабло Пикассо в свои 90 лет еще активно рисовал и гравировал, а Артур Рубинштейн в 89 лет заставлял сотрясаться от аплодисментов стены знаменитого Нью-Йоркского «Карнеги Холла»; Альберт Швейцер в этом же возрасте успешно возглавлял госпиталь в Африке; Микеланджело Буонаротти не уставал создавать шедевры и в свои 88 лет.

Перевалив 80-летний рубеж в своей жизни, продолжали творчески проявлять себя как новаторы в главных для них областях профессиональной деятельности и наши соотечественники: математик Б.Н. Делоне, физик П.Л. Капица, литературовед и текстолог Д.С. Лихачев, физиолог И.П. Павлов, режиссер и музыкальный деятель Н.И. Сац и многие другие известные в стране и за рубежом личности.

Сравнение индивидуальных, личностных и субъектных характеристик людей в преклонном возрасте, демонстрирующих высокие результаты творческой деятельности на гражданском и профессиональном поприще, с теми людьми, которые тоже были новаторами и творцами в главных для них сферах деятельности, но прожили более короткую жизнь, позволяет увидеть у первых, как субъектов познания, общения и труда, проявления личностных качеств, которые проясняют причины их высокой творческой продуктивности и в преклонном возрасте.

Во-первых, это, как правило, хорошая наследственность. Во многих случаях хотя бы один из их родителей был реальным или потенциальным долгожителем. Во-вторых, у них были задатки, как природная основа развития в последующем неординарных способностей, если этому способствовали микро-, мезо- и макрофакторы, в своей совокупности образующие социальную среду, в которой происходил многосложный процесс формирования. Вызревания и общественного проявления индивидуальных, личностных и субъектных особенностей, своеобразно неповторимо интегрирующихся в их индивидуальности посредством общественно значимой творческой деятельности.

При этом у каждого из них отчетливо имело место при прохождении жизненного пути перерастание развития в саморазвитие, которое на уровне сознания и самосознания, чувств и воли осуществлялось в поведении и деятельности, направленных на приумножение основных ценностей социальной жизни и культуры, прежде всего, в тех сферах деятельности, которые были у них субъективно главными, жизнеутверждающими.

Проявляя сформировавшееся в ранней и средней взрослости умение одновременно пребывать в потоке жизни и быть вне его, быть одновременно страстным участником активной творческой жизни и беспристрастным наблюдателем её, жить и творить, не увязая в собственных переживаниях по поводу происходящих вокруг событий, провоцирующих депрессию и уводящих от главного дела в своей жизни и, поняв их причины и диапазон действия, оказываться над ними, это были люди с относительно отдаленным финишем на жизненном пути. Такой тип личности в каждой личностно значимой ситуации, возникавшей у них на жизненном пути, всегда находит оптимальное решение и возможность самоосуществления. Эта их способность опять же проявлялась, прежде всего, и главным образом в основной для них области профессионального труда.

Полагаясь на свой разум и позитивные чувства, не игнорируя и голос здравого смысла и собственной интуиции, будучи способными отринуть косные традиции и взвешенно оценить мнение авторитетов, они формулировали для себя жизненную стратегию и тактику, выбирали технику поведения, которые действительно подвигали их к успешной реализации себя при решении главных для них гражданских и профессиональных задач

Не уходя от ответственности, они не боялись для их осуществления, с поправкой на свои уменьшившиеся физические возможности, использовать еще не проторенные другими пути самоутверждения в избранном виде трудовой деятельности. По-прежнему проявляя мотивационную одержимость при реализации своих замыслов, они концентрировали свои физические и душевные силы на их выполнении, замедляя, таким образом, естественный процесс истощения творческого потенциала, связанный с неизбежностью физического старения их организма.

И этой продолжающейся направленностью своих потенций на свершение личностных деяний, отвечающих их ценностным гражданским и профессиональным эталонам, несовместимым с корыстолюбием, предательством, завистью и ненавистью, они сами, не думая об этом, оказывались ориентирами при выстраивании своей жизнедеятельности как примера для тех, кто хотел бы, проходя свой жизненный путь, подольше быть создателем в жизни, а не потребителем-обывателем.

Изучение биографий людей, о которых здесь, прежде всего, идет речь, позволяет также утверждать, что некоторые из долгожителей-творцов могли еще какое-то время продолжать трудиться, добавляя к содеянному в своей долгой жизни еще не сделанное другими в основной для них сфере творчества. Но не всегда их социальное окружение и бытовые условия их жизни благоприятствовало этому.

Вместе с тем, оцениваемая в целом деятельностный потенциал пожилых людей творческих профессий, не надо доказывать, что с наступлением старости общая энергетика, влияющая на жизнеспособность организма и творческую активность человека, понижается, и это, несомненно, влияет на степень стойкости человека по отношению к экстремальным ситуациям и жизненным невзгодам, вторгающихся в их жизнь.

Обычными барьерами на пути к долголетию пенсионеров являются неприятие жизненных позиций и неуважение старых людей их близкими и молодёжью; грубый и необъективный чиновничий произвол в игнорировании их профессионально безупречных убеждений как специалистов своего дела; административное бездушие начальства; бездоказательное обесценивание новаторских результатов творчества долгожителей их молодыми творчески малопродуктивными и профессионально незрелыми коллегами; очевидное отторжение властью имущими администраторами старого человека с имиджем профессионала высшей квалификации от любимого и потому успешно выполняемого им дела за проступок, совершенный кем-то из его сотрудников вне сферы общей для них профессиональной деятельности; откровенное предательство старого человека кем-то из его сотрудников, в личностное и профессиональное становление которого он вложил много из того, чем владел сам, и т.п.

Феномены межличностного предательства многолики. В психологии явно назрела необходимость научно изучить проявления в них общего, особенного и единичного, а также объективных условий и субъективных факторов, их порождающих. Это важно и потому, что в ближайшей перспективе вряд ли можно ожидать нравственного возрождения молодёжи России, общественное воспитание которой ныне скатилось к низшим бытовым формам дикого капитализма. В нашем обществе, ныне погрязшем в денежных отношениях и коррупции властимущих, нет места искренним человеческим отношениям, а об уважении к старикам и их заслугам можно только мечтать. Отсюда сильнейший психологический дискомфорт у наименее социально защищённой категории граждан, вступивших в преклонный пенсионный возраст. И они тихо уходят в небытие. Но их деяния продолжают жить в памяти идущих следом, в овеществленных результатах их творческой деятельности и труда на благо общества и новых поколений. Такова судьба и многих долгожителей из числа учёных. И дай-то Бог всем здоровья в год **65-летия Великой Победы (1941-1945)**.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХ СОРЕВНОВАНИЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

И.В. Вержбицкий

В настоящее время понятие «соревновательная деятельность» в теории спорта и теории спортивных соревнований рассматривается в качестве одного из основополагающих (Красников А.А., 2003). Проблемные вопросы, так или иначе связанные с целеполаганием, организацией и проведением, результативностью соревновательной деятельности, в современном спорте считаются одними из самых актуальных. Ведь именно в процессе соревнований, как своеобразной модели деятельности в экстремальных условиях, проявляются максимальные возможности и скрытые резервы человека. К наиболее экстремальным, конфликтным условиям спортивной деятельности, в частности, можно отнести спортивные единоборства.

Соревнования, соревновательная деятельность являются одновременно не только целью, но и средством спортивной подготовки. Как цель спортивной подготовки соревновательная деятельность представляет собой соперничество, направленное на выявление превосходства одной из конкурирующих сторон в определенном образом регламентированных условиях. В этом случае бесспорным атрибутом соревновательной деятельности является конкуренция (от лат. *concursum*), которая представляет собой «соискательство на награду, столкновение,

соперничество на каком-либо поприще между лицами, заинтересованными в достижении одной и той же цели» (БЭС).

В качестве средства спортивной подготовки соревнования могут носить обучающий характер и выступать как компонент учебно-тренировочного процесса. Поэтому на начальном этапе подготовки дзюдоистов одной из задач тренера-преподавателя является повышение эффективности обучающих соревнований в структуре тренировочного процесса, его приближение к соревновательному процессу за счет моделирования последнего.

Как отмечает А.А. Красников (2003), если соревновательная деятельность рассматривается чрезмерно ограниченно, например, на уровне технических операций или даже тактических действий, ее смысл утрачивается. Так, в частности, по его мнению, анализ отдельных приемов или их комбинаций в спортивных играх или единоборствах не приводит к полноценному представлению о соревновательной деятельности. Вместе с тем, специально организованные обучающие соревнования, позволяющие смоделировать соревновательные условия, соответствующие современным правилам проведения соревнований по дзюдо, создают дополнительные тренировочные возможности в рамках учебно-тренировочного процесса.

К таким обучающим соревнованиям можно отнести соревнования, построенные:

- на ведении поединка в соответствии с заданными условиями (перед каждой командой судьи «Хаджимэ» спортсмены выполняют одинаковый обоюдный захват);
- на выполнении всеми участниками серии определенных технических действий (базовых приемов);
- на проведении поединка в строго ограниченном пространстве (уменьшенные размеры рабочей зоны татами) и др.

Рассмотрим подробнее модель организации обучающих соревнований, построенную на проведении поединка в строго ограниченной площади рабочей зоны соревновательной площадки.

Официальные соревнования проводятся на соревновательной площадке, рабочая зона которой имеет размеры 8м x 8м, а ширина зоны безопасности, расположенной по периметру рабочей зоны, должна быть не менее 3 м. Для визуального ориентирования дзюдоистов эти зоны различаются по цвету: рабочая зона обычно зеленого цвета, а зона безопасности – красного (возможны и иные сочетания цветов: желтый – синий, желтый – красный и т.д.).

На основании анализа стенографирования соревнований было выявлено, что более 70% общего времени поединка дзюдоисты проводят у края рабочей зоны, то есть большая часть времени приходится на выполнение ими технических действий повышенного риска получения наказания за нарушение правил. Так, в Правилах соревнований по дзюдо (2008) статья 39 «Запрещённые действия и наказания» предусматривает

наказание «Шидо» спортсмену за умышленный выход за пределы рабочей зоны или выталкивание соперника (пункт 5.18).

Вместе с тем, маневрирование по соревновательной площадке проводится для создания условий, благоприятных для нападения и защиты. При этом следует располагаться так, чтобы вынудить противника выполнять те или иные действия. Если дзюдоист выходит на край рабочей зоны, то противник теряет бдительность и его можно бросать в сторону зоны безопасности. В тоже время, если противник выведен на край рабочей зоны и сопротивляется усилию, направленному к краю, то можно использовать его усилие (сопротивление) для броска к центру рабочей зоны. Чтобы противостоять вытеснению из рабочей зоны, можно проводить забегания, толчки, рывки и т.п. Таким образом, формирование умения проводить технико-тактические действия на краю рабочей зоны является одним из важных компонентов подготовки дзюдоистов.

Процесс формирования этого умения необходимо включать в начальный этап подготовки спортсмена. При этом одной из возможных форм организации занятий могут стать обучающие соревнования, построенные на проведении поединка в строго ограниченной площади рабочей зоны соревновательной площадки. Для проведения таких соревнований можно использовать рабочую площадь 4м x 4м, а размеры зоны безопасности оставляем прежними. На такой площади юные дзюдоисты находятся, практически, постоянно в состоянии ведения борьбы на краю рабочей зоны, что позволяет выработать у них ощущение «края ковра», повысить самоконтроль в проведении собственных атакующих действий и усилить внимание за защитными и контратакующими действиями.

При проведении обучающих соревнований по иным, отмеченным выше моделям у тренера-преподавателя появляется возможность акцентировать внимание спортсменов в учебно-тренировочном процессе на отработке важных в проведении поединка элементов: проведение определенных технических действий в захвате, выполнение комбинационных действий, продолжение контроля проведенного технического действия в борьбе лёжа и др.

Таким образом, организация обучающих соревнований с использованием предложенных моделей на начальном этапе подготовки дзюдоистов позволяет создавать педагогически целесообразные условия для формирования у борцов основы правильного соревновательного поведения как результата улучшения их технико-тактической подготовленности.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В СОЧЕТАНИИ ПРИМЕНЕНИЯ ЕЁ ИМИТАЦИОННОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ С ИЗМЕНЕНИЕМ СТРУКТУРЫ ПОСТРОЕНИЯ ИХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С.А. Воробьёв, кандидат педагогических наук, профессор
С.И. Дорохов, доктор педагогических наук, профессор
В.П.Кузнецов, профессор, **К.В.Филатов**

Ранее в компьютерных экспериментах (Филатов К.В. 2009), были получены результаты влияния параметров нападения и защиты на результативность игровой деятельности команды. На основе полученных данных компьютерных экспериментов нами была предпринята попытка скорректировать учебно-тренировочный процесс баскетбольной команды «Десна» Брянск на летних тренировочных сборах. Ранее при помощи компьютерных экспериментов определено влияние бросков мяча (удельный вес) на результативность игры команды.

Суть эксперимента состояла в том, что помимо «бросковой» технико-тактической подготовки варьируемым фактором выступала также структура построения УТП команды в предсезонной подготовке.

Перед началом начального этапа подготовки команды с помощью З.Т.Р., проф. Кузнецова В.П. и М.СМ.К. проф. Воробьёва С.А. была изучена программа тренировки на учебно-тренировочных сборах в летнем лагере команды «Десна» Брянск. Было определено, сколько процентов отведено на техническую подготовку, а именно, на бросковую.

Ознакомившись с планом учебно-тренировочных занятий команды «Десна», было выявлено, что на техническую подготовку планируется 16% всей нагрузки на физическую - 35%, на игровую и соревновательную - 34%.

Данные ранних компьютерных экспериментов показали, что бросок мяча влияет на результативность игровой деятельности команды. На основе полученных данных, нами были предложены рекомендации тренеру по изменению процентного соотношения по видам подготовки.

Процент технической подготовки был увеличен с 16% до 20% за счёт снижения общей и специальной физической подготовки с 35% до 31%.

Команда «Десна» пробыла на учебно-тренировочных сборах один месяц. Учебно-тренировочный процесс строился по стандартному микроциклу 3:1. (табл. 1). Тренировки проводились два раза в день со средней интенсивностью утром и вечером. В первый день проводились занятия по лёгкой атлетике и сопряжённая тренировка. Во второй день тренировка утром давалась на развитие прыгучести, а вечером отводилось игровой подготовке. Третий тренировочный день уделялся физической подготовке: утром – упражнения лёгкой атлетике, вечером – упражнения на силу. Четвёртый день был выходным, с применением активного отдыха (волейбол, футбол).

Изучив содержание микроциклов «Десны», были внесены конкретные корректировки. На основе этих корректировок было рекомендовано тренеру изменить содержание микроцикла. Из содержания микроцикла мы удалили одно занятие по лёгкой атлетике и одно занятие

для развития силы. В первый день изменяем вечернюю тренировку – меняем сопряжённую подготовку на игровую. Во второй тренировочный день было предложено утром ввести тренировку по броскам мяча и вечером провести сопряжённую подготовку. В третий тренировочный день утром было рекомендовано провести упражнения для развития прыгучести, а вечером – технико-тактическую подготовку.

Таким образом, изменив содержание микроцикла, мы повысили время, отводимое на техническую подготовку, в частности, время для улучшения результативности бросков мяча.

Для того чтобы определить результативность бросков на начало учебно-тренировочных сборов, нами были предложены ряд контрольных тестов. Тесты были взяты из программы подготовки команды «Десна». Этими контрольными тестами являлись: дистанционные броски, штрафные броски в процентах.

Таблица 1

Содержание микроциклов команды «Десна»
на летних учебно-тренировочных сборах

До эксперимента			После эксперимента		
1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
л/а	Прыгучесть	л/а	л/а	броски	прыгучесть
Сопряж. под-ка	б/б игровая под-ка	сила	б/б игровая под-ка	Сопряж. под-ка	б\б техн- такт. подг.

Контрольные тесты мы принимали два раза: в начале учебно-тренировочных сборов и в конце. Проанализировав результаты первого тестирования, было определено, что среднее значение дистанционных бросков равно 59 ± 3 % забитых мячей, а штрафных бросков - 88 ± 2 %.

По окончании летних учебно-тренировочных сборов нами было повторно проведено тестирование баскетболистов для определения результативности бросков мяча. Сделав анализ данных, было получено среднее значение дистанционных бросков, которое равно 63 ± 5 %, а штрафных бросков - 92 ± 2 % забитых мячей. Таким образом, можно отметить, что результаты дистанционных бросков увеличились с 59 ± 3 % до 63 ± 5 % забитых мячей, а штрафных бросков с 88 ± 2 % до 92 ± 2 % забитых мячей.

Данным экспериментом не исчерпываются возможности имитационного моделирования и связи его с другими компонентами учебно-тренировочного процесса. В этой работе, мы провели лишь один из возможных примеров связи нескольких составляющих тренировочного

процесса Теоретическое обоснование компьютерных экспериментов раскрыто в ранних публикациях (Филатов К.В., 2009).

Таким образом, можно сделать вывод, что предложенные нами рекомендации являются своевременными и адекватными. Также рекомендуем тренерам в тренировочном процессе уделять больше времени на тренировку бросков мяча в их органической связи с другими видами подготовки баскетболистов.

Резюме.

Для повышения общекомандной результативность игры, необходимо определить вклад каждого конкретного игрового приёма в общую результативность игры команды. В зависимости от «важности», от большего или меньшего удельного веса (вклада) каждого игрового приёма в общекомандный результат, строить учебно-тренировочных процесс. В нашем примере таким технико-тактическим приёмом являлся бросок мяча.

Этот приём в результате проведённых экспериментов был в численном выражении определён как приём, численное увеличение которого, в наибольшей мере, влечёт за собой увеличение общекомандной результативности.

Методика имитационного моделирования игровой деятельности, путём многократного прогона игрового процесса, в одних и тех же условиях, позволяет дать оценку удельного веса каждого технико-тактического действия производимого игроками, как той, так и другой команды.

По результатам проведённого педагогического эксперимента, было рекомендовано отводить до 20% тренировочного времени на техническую подготовку игроков, в частности, на их бросковую подготовку.

При этом обязательно необходимо учитывать особенности собственно бросковой подготовки с её многообразными связями с другими видами подготовки спортсменов.

Литература

1.. Дорохов С.И., Филатов К.В. Имитационная модель игровой деятельности в спорте и применение её в учебно-тренировочном процессе // Педагогика здоровья. – 2009. - №2. – С.42-43.

2. Филатов К.В. Влияние эффективности тактико-технических действий игроков в нападении на успешность игровой деятельности баскетбольной команды (по данным имитационного моделирования игрового процесса) // Спортивные игры: настоящее и будущее. – СПб., 2009. – Вып. 2. – С.25-28.

НЕКОТОРЫЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП БОЛЕЛЬЩИКОВ ВО ВРЕМЯ ФУТБОЛЬНЫХ МАТЧЕЙ ПО ВЗГЛЯДАМ ЗАРУБЕЖНЫХ АВТОРОВ

Г.О. Геева, Т.А. Соломенникова

Футбол в наше время - это наиболее популярный и зрелищный, широко освещаемый средствами массовой информации вид спорта. И во всех странах, где футбол имеет популярность, встречается футбольный фанатизм, т.е. это движение стало интернациональным.

Этот фанатизм, как пишут отечественные авторы, имеет свою субкультуру (моду, сленг, общность интересов, манеру поведения). Есть фанаты, у которых существуют свои правила, традиции, кодекс поведения.

Этот актуальный вопрос находится сейчас в центре внимания журналистов.

Но мы хотели бы поговорить о той части фанатского движения, которую в Англии, Германии и Франции называют *hooligans*, в Бельгии – *siders*, в Испании, Португалии, Италии – *ultras*, а в России попросту футбольные хулиганы. Их поведение проявляется в агрессивных действиях на игровом поле с атакой на игроков или судью, что приводит к столкновению между «просто» болельщиками, а также к материальным разрушениям на обширной территории и смертельным случаям.

Существует множество тому примеров, как в далеком прошлом, так и в наши дни. Все помнят поведение футбольных хулиганов после нескольких матчей на чемпионате мира по футболу во Франции в 2009 году, когда были сожжены сотни автомобилей и имелись смертельные случаи, а также подобные печальные события на Манежной площади в Москве 9 июня 2002 года, после транслируемого из Японии матча «Россия-Япония». Подобные события происходят во многих странах.

В отдаленном прошлом также можно найти примеры, когда во время игры в мяч в деревнях разрушались сады, поля и даже кладбища.

Таким образом, такого рода поведение имеет свои исторические корни, а по мере того, как футбол становился зрелищем, насилие в форме хулиганства на трибунах развилось в предумышленное насилие, относительно организованное, с опорой на основные группы болельщиков в 60-х годах в Великобритании. Оно было привезено на европейский континент самими соревнованиями и возрастающей медиатизацией этого явления в 70-е годы.

Чем же можно объяснить такое поведение? В нашей статье мы приводим точку зрения некоторых зарубежных исследователей.

Работы социальных психологов, таких как **Leyens** (Бельгия) и **Dunand** (Великобритания) свидетельствуют о том, что просмотр зрелищ, связанных с насилием, провоцирует зрителей на насильственные поступки.

Это противоречит распространенной идее катарсисного спорта. Согласно этой модели, в нас якобы накапливается агрессия, которая требует выхода.

Например, просмотр соревнований по боксу позволяет нашему запасу агрессивности с помощью феномена катарсиса излиться и освободиться от всей напряженности, всей агрессивности, которая присутствует в каждом человеке.

По другой теории наоборот, вид насилия ведет к возрастанию чувства насилия в зрителе: оно пробуждает его, создает и усиливает. Вместе с тем, оказывается, что последствия насильственного зрелища начинают появляться у человека еще до присутствия на нем. Здесь вмешиваются когнитивные ожидания зрителя. Осознание предвкушения насильственного зрелища может, таким образом, быть достаточным для выхода наружу агрессивного поведения.

Исследования **Goldstein'a** еще в 70-е годы показали, что не наблюдается увеличения уровня враждебности у зрителей после соревнования по гимнастике, в отличие от тех, кто присутствовал на матче американского футбола.

Работы **Smith'a** свидетельствуют, что 74% агрессивности зрителей, внезапно возникшей во время футбольного матча, были последствием агрессивного поведения игроков на поле. Футбол наполнен игровыми инцидентами, которые создают побуждения двух видов: нейтральные побуждения (гол любимой команды, текущая игра, победа и т.д.) и критические побуждения, такие как ошибки арбитра, голы команды противника и грубые приемы игроков и т.д.

Эти два типа побуждения влекут за собой увеличение возбуждения зрителя. Первые запускают приятные и эйфорические реакции, тогда как второй тип, увеличивая фрустрацию, ведет к стимуляции агрессивного поведения.

Большинство исследователей, в том числе **P. Marsh** (Великобритания), полагают, что эти стычки болельщиков идентичны формам ритуальной агрессии и крайне редко опасны и жестоки. **Marsh** выделяет два типа явлений. Во-первых, истинное насилие, в прямом смысле слова, которое является насилием физическим, направленным на других. Во-вторых, "*aggro*", которое включает ритуал из агрессивных действий символического типа, которое подразумевает демонстрацию оружия, но не его использования, а запугивание противника.

Цель этих ритуалов - напугать соперников, унижить их, чтобы подавить фрустрацию, возникающую во время футбольного матча. По мнению этого автора, тяжелые травмы - это следствие нарушения нормального протекания «*aggro*», в результате вмешательств, как например, полиции, который нарушает подсознательный консенсус, от которого зависит ритуальный характер «*aggro*».

Эта теория, если она и объясняет некоторые факты хулиганского поведения, то не подходит для всех случаев проявления его.

Насильственное поведение организованной группы связывается в наше время также с появлением *скинхедов*, молодых агрессивных парней с бритыми головами, выходцами из музыкального движения, противопоставляющего себя движению хиппи. По мнению **Taylor**'а, появление *скинхедов* в 70-е годы дало толчок появлению хулиганских действий на трибунах стадионов. Именно эта молодежь привнесла насилие улицы на футбольные матчи. Параллельно футболу разворачивается соревнование, в котором участвуют фанаты, в форме стычек между группировками, где агрессия достаточно запланирована и организована (с использованием подручных средств нападения). Ядро из фанатов создает особую систему норм и ценностей в отношениях. Участники стремятся ей соответствовать. Ценности касаются мужественности, абсолютной поддержки клуба и также отклонения от нормы поведения.

Так, например, широко освещенные СМИ встречи французских клубов «*Paris Saint-Germain*» - «*Olympic de Marseille*» находятся в центре этой проблематики. На этих матчах выплескивают агрессию *ultras* обоих клубов, и инциденты там постоянны, т.к. там отстаивается право на звание сильнейшего среди двух городов, двух культур, двух клубов ...

В 1990-х годах развивается теория о социальной уязвимости. Согласно этой теории, социальное и психологическое накопление негативного опыта отношений в социальных институтах приводит к преступлениям среди молодежи. Молодежь считает себя социально неустроенной. Она компенсирует свои недостаточные социальные перспективы агрессивностью и самоидентификацией. Молодые люди полностью вкладываются в свою футбольную команду и свою группу поддержки. Они считают, что завоевывают престиж, отождествляя себя с клубом, который выигрывает, но также и с группой поддержки, которая работает на публику, вызывает интерес в средствах массовой информации, мобилизует силы правопорядка, вызывает страх других фанатов.

Молодые люди хотят быть на виду, благодаря нарушению правил и норм. Они хотят самоидентифицироваться с образом команды, представленной в СМИ.

Чем не иметь никакой социальной идентификации, то лучше, как полагают они, иметь негативную и провокационную идентификацию, отождествляя себя с клубом, так много значащим для них.

Эту теорию дополняет усовершенствованная теория **Dollard**'а (США), которая объясняет феномен агрессии и дискриминации (теория фрустрации-агрессии).

Стремление к самоидентификации не обошла вниманием и деятельность расистских и экстремально правых организаций, которые постепенно проникли в группы фанатов. Нужно серьезно отнестись к проблеме экстремистов на футбольных стадионах. В Испании, например, *ultra-sur* «Реал-Мадрида» называют себя фашистами, ностальгирующими по франкизму, соперники *ultra* из мадридского клуба «*Atletico*» причисляют себя к экстремально левым; этот феномен идентичен в разных европейских

странах. По результатам нескольких исследований деятельность расистских экстремально правых организаций стала привычной в футболе, и их влияние на идеологию групп хулиганов является лучше всего организованным и наиболее явным.

Таким образом, насилие на стадионах и около них представляется следствием многих причин, явлением сложным и многозначным, универсальным и исторически связанным с практикой футбола. Освещенное средствами массовой информации футбольное зрелище и футбольный бизнес только приумножают и усиливают этот феномен. Очевидно, как считают зарубежные исследователи, что это явление пока еще неискоренимо и нуждается в более детальном изучении.

Литература

1. Pierre Arnaud, Education physique et sport en France / P. Arnaud-P.: Afraps, 1995. - 293 p.
2. Michaël Attali, Le sport en France - Une approche politique, économique et sociale/ M. Attali , P. Arnaud , J. Saint-Martin-P.: Documentation Française (La), 2008. - 213 p.
3. Alexandre Dellal, De l'entraînement à la performance en football / A. Dellal, P. Barrieu , C. Castagna , A. Chaouachi- M.: De Boeck, 2008. - 500 p.
4. Козлов В., Фанаты. Прошлое и настоящее российского околофутбола / Козлов В. - СПб.: Амфора, 2008. - 367 с.

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ НА УСПЕШНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АРМСПОРТЕ

Н.Н. Григорьев, Н.Г. Лутченко

Современный спорт высших достижений немислим без жестокой соревновательной борьбы. Соревнования требуют от спортсмена мобилизации всех сил - и физических, и психических, причем психических, прежде всего, так как участие в соревнованиях всегда не просто личное дело спортсмена, а дело высокой общественной значимости.

Столь ответственная и высокомотивированная деятельность волнует спортсмена, как бы опытен он ни был, вызывает целую гамму переживаний - от трезвой уверенности в своих силах до панического страха и нежелания выходить на старт. В таких условиях спортсмены подвержены различным неблагоприятным состояниям, вероятно ухудшающим их деятельность. Степень волнения и опасения за успех в данном соревновании во многом определяет психическое состояние спортсмена перед выходом на старт и уровень его мотивации.

Мотив не только определяет поведение спортсмена, но и обуславливает конечный результат его деятельности. Высокомотивированный спортсмен более эффективно реализует свой потенциал, а

главное он способен на максимальную отдачу всех своих физических и духовных сил, если этого требует достижение поставленной цели.

Спортивная деятельность, характеризующаяся высокой экстремальностью, предъявляет повышенные требования к личности спортсмена, особенно к сфере самосознания и воли. Настрой на победу, общеличностная и волевая готовность в значительной степени определяют эффективность предстоящей деятельности. На успешность соревновательной деятельности оказывают влияние такие важные стороны личности, как ее темперамент, типологический склад, мотивационные особенности, прежде всего направленность, а также деятельностные, технически исполнительские возможности личности, ее потенциал (В.Г. Асеев, 1976).

Армспорт, как и ряд других индивидуальных видов спорта и спортивных единоборств, таких как бокс, борьба, фехтование и др. отличается тем, что поединки у спортсменов не однократные как в легкой атлетике, а многократные. В течение одного соревновательного дня необходимо провести несколько поединков с промежутком по времени. Важно для спортсмена подойти к очередному поединку в максимальной готовности, как физической, так и морально-психологической.

Мотивы, побуждающие спортсмена к высоким достижениям, могут быть очень сильными. Однако их сила должна соответствовать степени подготовленности спортсмена, его реальным возможностям. В противном случае чрезмерная мотивация приведет к напряженности, и соответственно к снижению результативности деятельности.

Высокой результативности деятельности сопутствует достаточно сильное эмоциональное напряжение, которое и способствует мобилизации функциональных резервов организма. Однако по данным В.Л. Марищук и Л.К. Серовой зависимость эффективности соревновательной деятельности от силы эмоционального напряжения несколько отличается от инвертированной V-кривой и больше напоминает трапецию, то есть перелом наступает не сразу, а через некоторый промежуток времени достаточно стабильного высоконапряженного состояния, которое и обеспечивает успешность деятельности.

Для того чтобы действительно включить спортсмена в выполнение задач, решаемых на соревновании, надо уметь нащупать ту мотивацию, которая способна побудить его к соответствующим действиям, и лишь опираясь на эту мотивацию, можно стимулировать спортсмена на решение все более высоких задач. При этом с повышением квалификации спортсмена, с возрастом изменяется структура его мотивационной сферы, исчезают одни мотивы, появляются другие.

В тоже время деятельность спортсмена состоит из отдельных действий. Так деятельность армрестлера включает в себя, прежде всего отдельные технико-тактические действия: атакующие, контратакующие, защитные, отдельные поединки, а также соревнования и турниры в целом. В соответствии с этим мотивацию, в зависимости от направленности

можно определить как оперативную (для отдельных технико-тактических действий), текущую (для отдельных поединков) и этапную (для соревнований и турниров или определенных этапов подготовки).

Следует учитывать, что в качестве побуждения к реализации отдельного действия выступает его мотив, который также как и мотивация, формируется на основе субъектно-объектных связей, но эти связи имеют узкую направленность. В то же время мотивация является не только стержневой характеристикой личности спортсмена, но и влияет на характер всех процессов спортивной деятельности (реакция на нагрузку, восстановление, реакция на победу или поражение и т.п.) (Пилюян Р.А.).

В связи с вышеизложенным, было исследовано влияние таких факторов как мотивационная обусловленность включенности высококвалифицированных спортсменов в спортивную деятельность и самооценка спортсмена готовности к конкретным достижениям на спортивный результат с использованием методик педагогического наблюдения, данных социологических и социально-педагогических исследований по результатам анкетирования. В исследовании приняли участие 15 ведущих армрестлера сборной страны.

В ходе исследования было выявлено, что особенности текущей мотивации примерно одинаковые спортсмены 80% поединков проводят в строгой последовательности, т.е. борясь за преимущественное стартовое положение, успешно атакуют, доминируя в поединке, завершая поединок в свою пользу и 20% поединков проводят с переменным успехом, т.е. исход поединка определяется складывающимися в процессе борьбы обстоятельствами, которые попеременно определяются то активными успешными действиями противника, то нацеленными на победу действиями спортсмена.

В оперативной мотивации ведущее значение приобретает умение спортсмена успешно продолжать поединки вне зависимости от исхода предыдущего поединка. Более 35% спортсменов ориентируются на предыдущий поединок, анализируют и часто негативно или позитивно переживают свои победы или ошибки, пытаются корректировать технику и тактику, что в определенной степени отрицательно сказывается на эффективности проведения следующего поединка. И лишь около 65% армрестлеров продолжают поединки вне зависимости от результата предыдущего поединка.

Исследование также показало, что результативность соревновательной деятельности в конкретном соревновании зависит от психологического фактора - объективности самооценки спортсменом готовности к достижению определенного результата (что в определенной степени отражает состояние спортивной формы спортсмена). Когда возможности армспортсмена совпадают с требованиями конкретной деятельности, то у него возникает ощущение реальности овладения предметом данной деятельности. Так спортсмен, объективно оценивающий свою готовность к соревнованиям при прочих равных условиях

(практически одинаковом уровне физической, технической и тактической подготовленности) действует более уверенно и более эффективно реализует свои возможности, чем переоценивающий или недооценивающий свои силы.

Таким образом, учет психологических аспектов спортивной деятельности позволяет по мотивации спортсмена прогнозировать его успешность в соревновательной деятельности, а по точности самооценок спортивной формы и готовности к определенным достижениям - результативность его в ближайшем соревновании.

Литература

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. - М.: Мысль, 1976.
2. Марищук В.Л., Серова Л.К. Информационные аспекты управления спортсменом. - М.: ФиС, 1983.
3. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
4. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1984.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЙТИНГОВОГО КОНТРОЛЯ В УПРАВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

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

Ю.К. Шубин

Постановка проблемы. В современных условиях интеграции высшей школы Российской Федерации в европейскую систему образования остро стоит проблема повышения эффективности и качества образовательного процесса [1]. Поскольку высшая школа является базовым механизмом воспроизводства целостной системы образования, науки и технологии, именно качество образования определяется программными документами ЮНЕСКО как приоритетное направление развития культуры. Физкультурное образование становится в этом «образовательном поле» стратегической областью, а его качество – национальным достоянием. Стратегическим ориентиром осуществляемой модернизации содержания физической культуры студентов вуза является, в этой связи, качество учебного процесса, обеспечивающее высокие темпы физической подготовленности студентов, гармонию телесного, интеллектуального и духовного развития. На смену морально устаревшей системе управления физической подготовкой студентов приходит инновационная (лат. Innovas – обновление) – системный менеджмент. Наблюдаемый сегодня

транзитивный период – это промежуточный период времени, в течение которого происходят трансформация используемых в физической культуре инновационных технологий управления.

В рамках реализации задач, определенных в «Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года» на кафедрах физической культуры вузов разрабатываются инновационные подходы, ориентированные на интеграцию системы рейтингового контроля динамики физического развития и подготовленности студентов.

Современные подходы в области инновационного управления опираются не только на базу педагогических знаний, но и строятся на фундаменте междисциплинарных теорий и методов (к примеру, на теорию систем, синергетику, теорию самоорганизации нелинейных систем), что свидетельствует о смене доминирующей точки зрения на функции управления: начиная от вопросов управления процессами внедрения инноваций в подготовку студентов, до исследования сложных синергетически связанных систем управления педагогическим процессом [2].

Актуальность исследования проблемы интеграции рейтингового контроля в систему физкультурного образования обусловлена недостаточной эффективностью используемых в физической культуре студентов традиционных методов контроля, обусловленных их субъективизмом, ограниченностью при формировании навыков самоконтроля и самооценки результатов учебной деятельности. Предпринимаемые в последние годы попытки изучения этой проблемы осуществлялись в разных аспектах – узко управленческом, педагогическом и организационном, что свидетельствует в целом о развитии этого перспективного научного направления [3, 4, 5]. Однако до сих пор остаются недостаточно изученными вопросы о качественных параметрах физкультурно-спортивной деятельности, которые необходимо отслеживать в ходе рейтингового контроля, а также вопросы, связанные с формализацией, обработкой и сравнением разнородных показателей, получаемых в ходе тестирования.

Теоретической основой разработки инновационной системы рейтингового контроля является учение о квалиметрии человека и образования. Функции рейтингового контроля, как справедливо отмечает Л.И. Варенова с соавт., связаны со сбором и обработкой первичной информации (ее структурированием и анализом) о физкультурной деятельности студентов до принятия управленческих решений [3].

Методологически предлагаемый подход опирается на теорию биологического детерминизма самоорганизации биологических систем, где количественные процессы рассматриваются как предпосылки качественных функциональных изменений. Г.А. Бордовский с соавт. совершенно справедливо отмечают в этой связи, что возникновение инноваций в образовательной системе, обусловлено законом ее волновой адаптации к энтропии воздействия внешней среды [4].

Представляется, что исследование содержания и функций рейтингового контроля, выявление связей между двигательной активностью и динамикой прироста двигательных способностей, позволит найти пути повышения эффективности управления физической подготовкой студентов. Напомним, что рейтинг (с англ. rating – разряд, номинальное значение какого-либо параметра) – рассматривается нами как сумма баллов, набранная студентом в течение определенного промежутка времени (к примеру, за семестр, год, 4-х летний цикл обучения) по установленным правилам, не меняющимся в течение этого промежутка.

Исследование проведено с целью более глубокого понимания специфики управления процессами физической подготовки студентов, раскрытия их эмпирических смыслов, определения отношения студентов с разным уровнем физического развития и подготовленности к занятиям физическими упражнениями на учебных отделениях вуза.

Для решения поставленных задач проведено социологическое исследование, направленное на квантификацию проблем, связанных с определением преподавателями и студентами сущности и перспектив интеграции рейтингового контроля в систему физкультурного образования. Наряду с анализом литературы и интервьюированием студентов, использовалась меметика (англ. memogy – память) – учение о мемах и их социальных последствиях [5]. В интерпретации Р. Marsden, «мем» – это закодированная, воспроизводимая и передающаяся человеку на подсознательном уровне единица информации (к примеру, это могут быть идеи, которые являются репликаторами и передаются непосредственно от человека к человеку). Методика позволяет выявить повторяющиеся связи между ассоциативными образами, возникающими при занятиях разными видами физкультурно-спортивной деятельности, возникающими потребностями и мотивами (к примеру, мотивами самоутверждения, получения удовольствия от двигательной активности). В работе она использована как конструктивный способ самоисследования возникающих в сознании студентов и преподавателей физической культуры ассоциативных образов, связанных с видами и функциями контроля физкультурно-спортивной деятельности. По сути методика «мемов» отрицает претензии традиционного опроса на право экзистенциальной характеристики функций управления физической подготовкой. Эти претензии тем более иллюзорны, что представления о реальности зачастую сводятся к самым поверхностным, в частности о социально окрашенных понятиях о физической культуре.

Респондентами стали 24 преподавателя кафедры физического воспитания и 260 студентов I курса Санкт-Петербургского государственного университета экономики и финансов (СПбГУЭФ), в возрасте 18 лет, юношей и девушек, занимающиеся на отделении спортивного совершенствования (n = 30 чел.), основном учебном отделении (n = 103 чел.), подготовительном (n = 86 чел.) и специальном медицинском отделении (n = 41 чел.).

Результаты исследования и их обсуждение.

В результате проведенных исследований выявлены характеристики, позволяющие различать функции традиционно используемого педагогического контроля и инновационного по свойствам – рейтингового контроля. В основе различий лежит процесс инновационного преобразования контрольных функций, связанных с диверсификацией используемых средств, методов, организационных форм физкультурно-спортивной деятельности студентов, усилением процессов самоуправления двигательной активностью.

Более 52% респондентов отметили, что инновационный характер рейтингового контроля проявляется при его использовании как инструмента системного менеджмента физкультурно-спортивной деятельности студентов. Соглашаясь в целом с позицией В.В. Иванова, преподаватели кафедры физической культуры характеризуют педагогический контроль как некую совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий, используемых в оценке эффективности средств и методов физического воспитания [6].

46% преподавателей отметили, что рейтинговый контроль, в отличие от педагогического контроля, охватывает более сложную совокупность качественных параметров физкультурно-спортивной деятельности студентов, их потребности и мотивацию, а также важных свойств объекта, образующих собственные смысловые таксоны инноваций – иерархические группы диагностических средств и методов, оцениваемых рейтинговыми баллами.

При проведении рейтингового контроля осуществляется многопараметрическая регистрация и оценку педагогических и социально-психологических показателей, характеризующих динамику формирования личности студента, оценку его физического развития и подготовленности.

Это позволяет сделать заключение, что рейтинговый контроль более эффективен в мониторинге физического развития и подготовленности студентов, их интересов и потребностей. Он позволяет отслеживать темпы индивидуального прироста регистрируемых переменных, поскольку каждый последовательный этап развития можно сопоставить с некой иерархической ступенью физического развития и подготовленности студентов.

Более 41% преподавателей отмечают, что использование результатов рейтингового контроля с целью коррекции содержания учебного процесса, способствует достижению сбалансированного соответствия широкого спектра характеристик физкультурно-спортивной деятельности модельным параметрам. Он позволяет определить удовлетворенность студентов содержанием учебных занятий, динамику их физического развития и подготовленности, достаточный уровень методического сопровождения учебного процесса; оснащенность залов современным спортивным оборудованием и пр. Из этого следует, что интеграция рейтингового

контроля связана с созданием необходимых условий для самореализации, саморазвития личности, формирования индивидуального стиля физкультурно-спортивной деятельности. Можно согласиться с позицией В.Ф. Костюченко с соавт., что здесь проявляются новые черты физической культуры студентов – не столько как традиционного процесса трансляции знаний, сколько как процесса активного и творческого усвоения студентом современных технологий управления программой физического самосовершенствования [7].

Большинство опрошенных педагогов в структуру средств рейтингового контроля включают информационно-измерительные системы и технические средства, методы формально-логического, перцептивно-семантического интуитивно-чувственного, вербально-семантического анализа и синтеза. Наиболее приемлемыми методами рейтингового контроля, по мнению преподавателей, являются методы дифференциальной диагностики, включая анкетирование и опрос студентов, контент-анализ нормативных документов и рабочей документации, педагогические наблюдения, тестирование; а также методы логического обоснования и оценки диагноза, включая экспертные оценки, клиринговый анализ, педагогическое моделирование и организационное проектирование.

Выявленные в ходе опроса инновационные свойства и функции рейтингового контроля соотносятся с результатами аналогичных исследований В.Ю. Волкова, рассматривающего его как гибкий управленческий инструмент, стимулирующий двигательную активность студентов, повышающий темпы прироста физических кондиций [8].

Динамика двигательной активности студентов может быть рассмотрена, в этой связи, как предпосылка целенаправленно формируемых морфологических и функциональных изменений в их организме, обеспечивающих повышение резервов адаптации к учебной деятельности. Таким образом, рейтинговый контроль позволяет определить не только операциональный уровень владения учебным материалом, но и отслеживать динамику формирования двигательных компетенций, физического развития и здоровья студентов.

Более 48% преподавателей отметили, что применение рейтингового контроля для диверсификации средств физической культуры имплицитно формирует потребностно-мотивационную сферу студентов. Именно потребности могут быть реперными точками проводимого мониторинга, а качественные изменения в уровне физической подготовленности могут отслеживаться по детерминируемым переменным воздействиям. Это позволяет утверждать, что многообразие функций и целей рейтингового контроля, его интегративный характер определяет главную цель его применения в учебном процессе – повышение активности студентов в реализации целей и задач физкультурного образования на основе диверсификации используемых средств.

Говоря об использовании рейтингового контроля для управления качеством учебного процесса, 60% респондентов отметили, что решение этой задачи достигается путем сопоставления текущих, конечных и отдаленных результатов педагогического воздействия на рейтинг физической культуры студентов. Интегральная оценка отражает содержание физкультурно-спортивной деятельности, динамику физической подготовленности, уровень освоенных знаний, умений и навыков в бальном эквиваленте, который студент наберет по всем видам текущего, промежуточного и итогового контроля. Тогда он позволит выявить динамику физического развития студентов, проследить функциональные изменения в организме. По мнению В.Д. Шилова с соавт. в этом случае через призму контрольных функций проявляются свойства преобразуемых качественных элементов физкультурного образования студентов [9]. Содержание рейтингового контроля определяется, таким образом, как определенная совокупность правил, алгоритмов методических указаний и соответствующего математического аппарата, обеспечивающего обработку больших массивов информации по параметрам индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности и текущего состояния студентов. Видимо прав М.П. Батура с соавт., утверждая, что рейтинг-контроль – это личностно ориентированная форма контроля, предусматривающая коррекцию осуществляемых педагогом функций управления [10].

В ходе опроса преподавателей выявлены проблемные факторы, затрудняющие широкое использование рейтингового контроля в учебном процессе. К примеру, более 47% респондентов отметили, что не видят перспектив его использования, объясняя это недостаточной разработанностью предметной области рейтингового контроля (ее структуры и границ); методического сопровождения, обработки и регистрации результатов тестирования, отсутствием выделяемого на рейтинговый контроль временного ресурса.

Среди субъективных факторов, препятствующих интеграции рейтингового контроля в учебный процесс, следует отметить:

- нежелание значительной части преподавательского корпуса изменить существующие методики контроля из-за опасения увеличения объема работы;

- не заинтересованность определенной части студентов, занимающихся главным образом на основном и подготовительном отделениях, переходить на углубленное самостоятельное усвоение учебного материала, дополнительно затрачивать время на физкультурно-спортивную деятельность.

В решении этих проблем весьма остро стоит вопрос информатизации учебного процесса, связанный с низкими темпами внедрения современных информационных технологий в физическую культуру.

Представляет интерес оценка перспектив использования рейтингового контроля группами студентов, отнесенными по состоянию здоровья и подготовленности к отделению спортивного

совершенствования, основному, подготовительному и специальному медицинскому отделениям.

Опрос показал, что связи между рейтинговым контролем и динамикой двигательной активности имеют мерцающий характер, ускользающий от однозначной интерпретации. Вместе с тем, более 70% студентов четырех учебных отделений отмечают в целом положительную связь между рейтинговым контролем и использованием разных видов и форм физкультурно-спортивной активности.

В группе спортсменов выявлены устойчивые положительные оценки рейтингового контроля в антиномиях: физическая нагрузка – спортивный результат, тренировка – успешность в соревновании – успешность в учебе. Более 68% респондентов отметили, что его использование позволит повысить объективность и полноту педагогического контроля, более эффективно реализовать его организующую, обучающую, воспитывающую и развивающую функции. В качестве реперных критериев оценки их компетенций целесообразно использовать динамику спортивных достижений на соревнованиях разной значимости – на первенстве университета, города, всероссийских соревнованиях, Универсиаде и пр. Резервом повышения эффективности управления физической подготовкой студентов-спортсменов является использование информационных ресурсов рейтингового контроля, определяющих проблемные факторы специальной физической, технической, тактической, психологической подготовленности и вносить соответствующие изменения в содержание спортивной тренировки.

В группе студентов, отнесенных по состоянию здоровья, к основному учебному отделению, оценка функций рейтингового контроля осуществляется на основе общей витальности. 54% студентов этого отделения отмечают связь рейтингового контроля с ростом интенсивности физкультурно-спортивной деятельности; успешностью учебной и спортивной деятельности; расширением резервов адаптации к физической нагрузке; обретением высоких физических кондиций и телесной гармонии.

При этом более $\frac{1}{3}$ респондентов не находят связи между традиционными формами контроля с ресурсами двигательной активности, подготовленности и здоровья. Отмечают бесполезность используемых контрольных нормативов, чрезмерную «заорганизованность» урока. Контрольные уроки рождают такие ассоциации, как «скучно», «не эффективно», «однообразно».

Более половины студентов, отнесенных к подготовительному отделению, рассматривают рейтинговый контроль как организационную форму привлечения к физкультурной и спортивной деятельности в организованных и самостоятельных формах, связывая его с повышением интеллектуальной активности и работоспособности, развитием коммуникативных способностей, формированием активной жизненной позиции.

При положительном, в целом, отношении к использованию технологий рейтингового контроля, более 40% этой группы студентов склонны к накоплению баллов за счет реализации сравнительно пассивных форм физической культуры (к примеру, участия в качестве зрителей, волонтеров в спортивных соревнованиях и праздниках), т.е. спортивного времяпрепровождения, исключающего высокую двигательную активность и большие затраты времени. Более 38% студентов подготовительного отделения отдают предпочтение пассивно-созерцательным средствам физической культуры (например, просмотру спортивных передач), связанных с получением удовольствия. При этом они считают необходимым включение в мониторинг параметров, характеризующих вредные привычки – потребление алкоголя, табака и наркотиков.

Более 84% студентов специальной медицинской группы характеризуют положительное влияние технологий рейтингового контроля на динамику физического развития и подготовленности через призму ограниченного двигательного опыта, связанного с заболеванием. Студенты этой группы указывают на необходимость оценки параметров, позволяющих отслеживать динамику массы тела (к примеру, соотношение жирового и мышечного компонентов), коррекцию физических дефектов, преодоление фобий и неуверенности в своих силах.

Полученные результаты исследования соотносятся с позицией П.А. Виноградов, утверждающего, что рейтинговый контроль помогает формировать на способность студентов к самоорганизации, за счет воспитания самостоятельности, развития когнитивных компетенций, создания конкурентной среды [11]. Его применение в управлении физической подготовкой студентов, оказывается тесно связанным с управлением информационными ресурсами, программой двигательной активности студентов, оценкой параметров внешней среды. В сравнении с традиционной методикой контроля технологии рейтингового контроля обладают следующими особенностями:

- последовательно проводится предварительный (исходный), текущий (промежуточный и рубежный) и итоговый рейтинговый контроль, позволяющий определить индивидуальный рейтинг студента и в динамике оценить эффективность учебного процесса;

- результаты текущего контроля используются в процессе обучения как функции «обратной связи», используемые в коррекции физкультурно-спортивной деятельности студентов;

- развернутая процедура оценки результатов работы кафедры физической культуры в отдельных сегментах физкультурного образования, обеспечивают высокую информативность и надежность рейтингового контроля;

- рейтинговый контроль удовлетворяет требованиям содержательной и конструктивной валидности (соответствие форм и цели);

- технологии рейтингового контроля реализуют контрольную, мотивационную, регулирующую и воспитательную функции;

– рейтинговый контроль помогает развивать у студентов навыки и умения самоконтроля в физкультурно-спортивной деятельности [12].

На основании выявленных в ходе опроса особенностей нами разработана инновационная технология рейтингового контроля. Ее внедрение в физическую культуру студентов позволяет сделать шаг к созданию инновационной модели управления физической подготовкой студентов с разным уровнем физического развития и подготовленности, раскрыть ее привлекательные константы цивилизованности физкультурно-спортивной деятельности. Этот процесс предусматривает технологизацию учебного процесса, связанную с использованием современных методов обучения и форм организации физкультурно-спортивной деятельности студентов, современных диагностических средств, меняющих его содержательную и процессуальную стороны. Тем самым формируются навыки самоконтроля и самооценки результатов обучения, усиливаются межличностные связи в системе «педагог – студент», что способствует трансформации студента в субъект контроля и оценивания учебной деятельности и положительно сказывается на результатах обучения. В основе этого процесса – глубоко мотивированное, осознанное отношение студентов к предмету «Физическая культура».

Предлагаемый подход вполне оправдан с точки зрения методологии науки, поскольку он дает возможность моделирования физкультурно-спортивной деятельности студентов по интерполяции дискретных параметров состояния объекта.

Рейтинговый контроль необходимо проводить в три этапа. В начале учебного года проводится предварительный контроль с целью определения готовности студентов к освоению программы. Для оценки текущей успеваемости и промежуточной аттестации студентов в середине семестра проводится промежуточный контроль. Получаемая в процессе контроля информация становится «обратной связью» как для преподавателя, так и для студента. В конце семестра и учебного года проводится рубежный контроль – для подведения итогов освоения программы. Интегративная оценка определяется в виде суммарного результата баллов по трем диагностическим модулям.

В ходе рейтингового контроля осуществляется комплексная оценка содержания учебной и внеучебной физкультурно-спортивной деятельности студентов. Это стимулирует студентов к диверсификации используемых средств физической культуры, тем самым повышается разносторонность педагогического воздействия.

Для того чтобы охватить различные направления деятельности студентов используется модульный принцип оценки двигательной активности студентов. Напомним, что модуль (от лат. «modulies» – мера, способ) – это относительно самостоятельный, функционально ориентированный физкультурно-спортивной деятельности, имеющий собственное программно-целевое и технологическое обеспечение.

Модульный подход предусматривает свободный выбор средств, видов и организационных форм физической культуры, подбор учебных материалов и порядок их освоения, исходя из личных особенностей и предпочтений. Связанное с его использованием переосмысление преобразовательного, ценностного и коммуникативного аспектов физкультурно-спортивной деятельности студентов, позволяет рассматривать физическую культуру в вузе в новом аспекте – не только как процесс и итог культурного, телесного и духовного воспроизводства, организации и управления программой жизнедеятельности студентов, но и как целостность двигательного и ментального компонентов в единстве предметных ценностей. Его использование в рейтинговом контроле становится необходимым, когда множественность решаемых задач и разносторонность учебных материалов актуализируют дифференциацию различных сегментов физической культуры и их отработку с технологических позиций. Он выступает в качестве способа увязки целей контроля с его содержанием, когда рейтинговый контроль сегментируется на относительно самостоятельные фрагменты, которые перестраиваются по целевому признаку.

Как видим, использование модульного подхода позволяет определить эффективность учебных дисциплин, в рамках которых изучаются профилируемые кафедрой физического воспитания виды спорта, так и отдельных программ по физической культуре, к примеру, содержания оздоровительной, лечебной или профессионально-прикладной физической подготовки. Его специфика проявляется в поливариативном спектре используемых форм и видов двигательной активности студентов, обеспечивающих индивидуальный уровень сбалансированности их телесного, интеллектуального и духовного развития. Тем самым повышается адаптируемость содержания физкультурно-спортивной деятельности частным задачам обучения и индивидуальным целям. Использование модульного подхода повышает, таким образом, системность и функциональность рейтингового контроля за счет выделения инвариантных задач, генерализации и синтеза оздоровительных технологий.

С нашей точки зрения, рейтинговая оценка физического развития и подготовленности позволяет установить взаимосвязь с такими аспектами как многоуровневые и нелинейные «маршруты» физической подготовки, разработкой программ физкультурно-спортивной деятельности с учетом индивидуальных особенностей, фиксация результатов тренировки с помощью накопительных зачетных единиц (кредитов – European Transfer Credit System (ETCS)). Это способствует повышению гибкости учебного процесса, ориентации содержания физкультурно-спортивной деятельности на потребностно-мотивационную и уровень физической подготовленности сферу студентов.

Полученные в ходе пилотажных исследований результаты использованы нами при разработке реперных критериев оценки по

каждому модулю. Они позволяют оценить темпы прироста развиваемых двигательных способностей, знаний, умений и навыков студентов. Интегративная оценка определяется суммированием результата итогового контроля по каждому модулю. Успешность выполнения программного раздела детерминирована усилиями, прилагаемыми студентом для выполнения поставленной задачи, сформированностью потенциалом студента в виде базовых знаний, умений и навыков, а также деятельностью педагога по обучению студента и контролю его физкультурно-спортивной деятельности. Осуществляемые преподавателем контрольные функции выступают как системообразующий элемент учебного и внеучебного процесса.

Рейтинг-контроль проводится на всех учебных отделениях по трем модулям, включая оценку теоретической и методической подготовленности; оценку двигательной активности, а также содержание физкультурно-спортивной деятельности. Рейтинг студента определяется по сумме оценки темпов прироста физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности, диверсификации используемых средств физической культуры, посещаемости занятий, динамики освоения теоретических знаний, двигательных умений и навыков, а также качества физкультурной и спортивной деятельности с начислением рейтинговых баллов. Учет временного ресурса, затрачиваемого студентами на физкультурно-спортивную деятельность, осуществляется с использованием динамических рядов в описании функциональных процессов.

В соответствии с требованиями действующего на сегодняшний день государственного образовательного стандарта ВПО, в конце каждого семестра проводится зачет, а на 4-ом курсе – экзамен.

За 4-х летний цикл обучения рейтинг-контроль физкультурно-спортивной деятельности студента рассчитывается по 1000-бальной шкале. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 100 баллов. Допуском к сдаче экзамена является сумма в 800 баллов за 8 семестров обучения. Если студент на протяжении всего периода обучения набрал более 750 баллов, он может быть допущен к досрочной сдаче экзамена с оценкой «хорошо».

Поскольку в отечественной системе ВПО принята 5-бальная шкала оценки результата обучения, то пересчет итоговой суммы рейтинговых баллов производится в соответствии со шкалой, приведенной в таблице 1.

Таблица 1

Шкала итоговой рейтинговой оценки достижений студентов
по предмету «Физическая культура»

Оценка	Интервал баллов
«не удовлетворительно»	$0 \leq R < 600$
«удовлетворительно»	$650 \leq R < 700$
«хорошо»	$750 \leq R < 800$
«отлично»	$850 \leq R < 1000$

Содержание первого диагностического модуля предусматривает оценку объема теоретических и методических знаний, а также уровня общей физической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовленности. Оценка «отлично» (30 баллов) ставится студенту при демонстрации знаний в объеме базисной программы. «Хорошо» (25 баллов) – если студент знает содержание темы лекции или методического занятия, а ответы на вопросы правильны, но недостаточно полны и изложены с незначительными ошибками. «Удовлетворительно» (10 баллов) – если ответы в целом верны, но изложены не полностью или с ошибками. «Неудовлетворительно» – 1 балл.

Экзамен проводится на 4-ом курсе и предусматривает оценку теоретических и методических знаний. Экзаменационный билет включает три вопроса (два теоретических и один методический). Ответы оцениваются также по 5-бальной шкале: «отлично» (200 баллов), «хорошо» (150 баллов), «удовлетворительно» (100 баллов), «не удовлетворительно» (10 баллов).

Уровень методической подготовленности целесообразно определять в ходе письменного или устного опроса на одном из последних занятий семестра. На оценку «отлично» (20 баллов) нужно уверенно выполнить задание без ошибок, а также правильно ответить на теоретические вопросы. «Хорошо» (10 баллов) – если задание выполнено в целом правильно, без ошибок. При не выполнении задания ставится оценка «не удовлетворительно» (1 балл).

Рейтинг-контроль физической подготовленности определяется в результате тестирования на всех учебных отделениях. Уровень технической подготовленности оценивается: «отлично» – если упражнение выполнено методически правильно, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки; «хорошо» – если упражнение выполнено уверенно, но были допущены незначительные ошибки, к примеру, если демонстрируется недостаточная амплитуда движения; «удовлетворительно» – если упражнение выполнено, но были допущены значительные ошибки; «неудовлетворительно» – если упражнение не выполнено или искажено.

В случае заболевания студентов и связанных с ним затруднений в выполнении контрольных тестов, а также для студентов специального медицинского отделения, находящихся в компенсационной фазе

заболевания, предлагаются альтернативные формы контроля. Эти студенты оцениваются по результатам текущих оценок за семестр, в результате устного опроса, или тематических рефератов. Рефераты оцениваются по 5-бальной системе с присвоением баллов аналогично первому разделу этого модуля.

В семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста по физической подготовленности. Результат тестирования оценивается баллом и заносится в специальный бланк [13]. Общая оценка за семестр по разделам общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки определяется средним арифметическим значением по результатам выполнения всех тестов (при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл). Оценка «отлично» – 35 баллов; «хорошо» – 30 баллов; «удовлетворительно» – 25 баллов; «не удовлетворительно» – 15 баллов.

В ходе рейтингового контроля проводятся и штрафные санкции. К примеру, передача двигательного теста предусматривает вычитание 2-х баллов от оценки, характеризующей физическую подготовленность. При передаче теоретических и методических тестов – вычитание 3-х баллов. А в случае передачи экзамена – минус 50 баллов. Двигательная активность студентов оценивается по уровню посещаемости практических занятий: 100% – 40 баллов; 75% – 30 баллов; 50% – 20 баллов; 25% – 10 баллов. Дополнительно оценивается посещаемость факультативных или элективных курсов: 100% – 30 баллов; 75% – 20 баллов; 50% – 15 баллов; 25% – 10 баллов. В качестве бонуса дается 5 баллов для студентов, не пропустивших ни одного практического занятия. Максимальный балл по каждому модулю определяется с учетом его значимости.

Индивидуальный рейтинг по первому и второму модулям определяется по таблице 2.

Таблица 2

Оценка физкультурно-спортивной деятельности студентов
по первому и второму модулям

Диагностический модуль		Оценка			
		Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Неудовл.
Модуль 1. Мониторинг усвоения учебного материала (баллы)					
Оценка усвоения программного материала	Теоретическая подготовленность	20	15	10	1
	Физическая подготовленность	35	30	25	15
Модуль 2. Мониторинг двигательной активности					
Оценка посещаемости практических занятий		40 (+5) ¹	30	20	10
Итого за семестр		95 – 100	75	55	30
Оценка посещаемости факультативных или элективных курсов		30	20	15	10
Всего		125 -130	95	70	40

¹ *Примечание:* 5 баллов начисляется при 100% посещаемости занятий.

Третий модуль характеризует содержание физкультурно-спортивной деятельности студентов. Он оказывает стимулирующее воздействие на развитие спортивно-массовой работы в вузе (табл. 3).

Индивидуальный рейтинг студента за семестр определяется суммированием баллов по трем модулям и заносится в рейтинговую карту – своего рода «Паспорт физического развития, подготовленности и здоровья».

Рейтинговым контролем предусматривается порядок и условия определения и поощрения наиболее успешных студентов. Для этого в конце учебного года по уровню достижений определяются 6 наиболее активных студентов четвертого курса – 3 девушки и 3 юноши. Они награждаются спортивной экипировкой, бесплатными абонементом в фитнес-центр, а также грамотами кафедры физического воспитания.

Таблица 3

Оценка физкультурно-спортивной деятельности студентов

Содержание физкультурно-спортивной деятельности	Оценка (баллы)
---	----------------

1. Спортивная работа:	
1.1. Систематические занятия видом спорта	10
1.2. Создание секции по виду спорта	10
1.3. Занятое место на соревнованиях:	
на всероссийских универсиадах: 1, 2, 3, 4, 5, 6	50, 45, 30, 20, 15, 10
на чемпионате города: 1, 2, 3, 4, 5, 6	30, 25, 20, 15, 10, 5
на чемпионате вузов: 1, 2, 3	20, 15, 10
на первенстве университета: 1, 2, 3	10, 7, 5
2. Участие в соревнованиях в качестве участника или судьи:	
на первенстве учебной группы	2
на первенстве курса	3
на первенстве университета	5
на чемпионате города среди студентов	7
участие в студенческой универсиаде	10
3. Работа в качестве волонтера	10
4. Научная работа	
4.1. Участие в работе СНО	10
4.2. Подготовка научного реферата,	5
4.3. Доклад на научной конференции	5
4.4. Подготовка учебно-наглядных пособий	5
5. Инструкторская деятельность	
5.1. Подготовка и проведение части практического занятия с оценкой:	
«отлично»	5
«хорошо»	3
«удовлетворительно»	1

Рейтинговый контроль предусматривает, таким образом, индивидуальный выбор средств, видов и организационных форм физкультурно-спортивной деятельности, их диверсификацию при наборе баллов, необходимых для получения зачета. Здесь проявляется нелинейный

характер преобразования двигательного потенциала студентов. Нелинейность в наиболее общем научном смысле означает многовариативность путей развития, наличие выбора из альтернатив векторов и определенного темпа развития, а также необратимость эволюционных процессов.

Используемые здесь виды физкультурно-спортивной деятельности (*homo educandus*), проявляя свойства биосоциального и духовного инструментария интериоризации ценностей физической культуры, синтезируют культурологические и экзистенциальные основы содержания и здоровьесберегающей направленности двигательной активности студентов, сочетающих три вектора формирующего воздействия – социальный, физический и духовный.

Результатом физкультурно-спортивной деятельности является индивидуально ориентированный уровень сбалансированности человеческой телесности, ментальности и духовности. Диверсификация используемых средств физической культуры достигается в разработке инновационного содержания рекреативно-оздоровительных и спортивных программ, учитывающих потребностно-мотивационную сферу, уровень интеллектуального, телесного и духовного развития студентов.

По результатам проведенного исследования определен алгоритм и сформулированы требования, предъявляемые к проведению рейтингового контроля:

- в его основе заложен учет и последующий анализ всех видов учебной и внеучебной физкультурно-спортивной деятельности студентов;
- он включает следующие этапы: планирование учебного процесса, сегментацию его по видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выбор форм контроля, формализацию регистрируемых параметров, а также системы подсчета рейтинговых баллов;
- коррекцию содержания учебного процесса на отделениях;
- оценка различных видов физкультурно-спортивной деятельности студентов предусматривает использование разных форм контроля – тестирования, самооценки, опроса, собеседования и пр.;
- определение рейтингового балла по видам физкультурно-спортивной деятельности учитывает уровень физического развития и подготовленности студентов, резервирует поощрительные баллы за высокие темпы прироста физической подготовленности и активность студентов, включает штрафные санкции за не выполнение программных требований [14].

Достигаемая при использовании рейтингового контроля технологизация в широком смысле – это организация сбалансированной по организационным, материальным, информационным и кадровым ресурсам, эффективно развивающейся системы физической культуры, отвечающей современным запросам студенческой молодежи. Она охватывает всю совокупность процессов формирования высоких физических кондиций, с помощью которых реализуется целостность обучения и спортивной

тренировки, регулирующих операционный состав двигательной деятельности студентов, ее структуру и развитие.

Гармонизация содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов под воздействием рейтингового контроля прослеживаются по важнейшим системообразующим признакам, включая:

- преодоление унификации содержания физического воспитания путем диверсификации физкультурно-спортивной практики, использования дистантных обучающих программ, обеспечивающих трансфер информационных ресурсов;

- соответствие физических нагрузок онтогенетическим, морфофункциональным и психофизическим особенностям студентов при формировании спортивно ориентированных стереотипов поведения студентов;

- качественную однородность и гибкость учебно-воспитательного процесса, развитие в вузах.

Заключение. Рассмотрение перспектив интеграции рейтингового контроля в физическую культуру дают основания для определенного оптимизма на модернизацию управления физической подготовкой студентов. Обсуждаемый в статье подход, безусловно, имеет глубокий методологический смысл, придавая содержанию учебного процесса принципиально новые стимулы формирования здоровья и физического развития студенческой молодежи.

Рост научного и практического интереса к рейтинговому контролю ставит задачи более высокого уровня – мониторинга всех изменений физкультурно-спортивной деятельности студентов, педагогически целесообразного управления инновационными изменениями и развитием. Но в рамках задачи оптимизации управления физической подготовкой представляет интерес не столько отдельные сегменты физкультурно-спортивной деятельности студентов, сколько синергетический результат – высокий уровень физических кондиций, здоровье и работоспособность студенческой молодежи.

Методология инновационного управления физической подготовкой на основе рейтингового контроля позволяет сформировать управленческую модель, обладающую прогнозным результатом в отношении диверсификации их физкультурно-спортивной деятельности. Инновационность функций рейтингового контроля проявляется в том, что он обеспечивает сквозную целевую направленность физического воспитания на основе адресных педагогических воздействий на потребностно-мотивационную, двигательную и функциональную системы студентов. Достижимая при его использовании предметно-центрированная направленность учебного процесса, обеспечивает повышение качества учебного процесса за счет дифференциации программ физического воспитания подготовительного, основного, специального учебного отделения и отделения спортивного совершенствования, имеющих точно заданные цели, достаточное методическое обеспечение.

Функции рейтингового контроля реализуются в оптимизации процессов планирования, координации учебной работы на кафедре, системной дифференциации и интеграции рабочих планов; технологизации учебного процесса, реализации планово-аналитического управления по объектам, направлениям и уровням программирования. Его использование связано с организацией непрерывности управления – непрерывности на стыках отдельных процессов, при их комбинации и взаимодействии в результате объединения всех процессов организации в единую систему управления. Внесение своевременных корректив в программу двигательной активности студентов на основе информации, получаемой при рубежном рейтинговом контроле, оказывает гармонизирующее воздействие на уровень их физического развития. Повышение физической работоспособности достигается при этом без какого-либо перенапряжения функций организма. Минимизация педагогических и организационных ошибок при его использовании обусловлена возможностью гибкого воздействия на лимитирующие факторы подготовленности студентов.

Установлено, что использование рейтингового контроля имеет как прямые, благоприятные последствия для физического развития студентов (к примеру, более эффективное использование междисциплинарных форм физкультурно-спортивной деятельности, снижение рисков неоправданных потерь учебного времени, затрат ресурсов), так и косвенные, связанные с пролонгированной нацеленностью физкультурно-спортивной деятельности на достижение гармонии телесного и духовного развития. Интеграция рейтингового контроля в физическую культуру обеспечивает: повышение качества физической подготовки студентов, структурную целостность и гибкость учебного процесса; более эффективное использование имеющихся ресурсов; повышение развивающей направленности физической подготовки студентов с учетом их потребностей и индивидуальных особенностей.

Его достоинством является универсальность, позволяющая использовать рейтинговый контроль при выборе обязательных, элективных или частично форм физической культуры, при обосновании специальных программ по лечебной физической культуре, профессионально-прикладной физической подготовке.

Системный формат осмысления проблемы использования рейтингового контроля в вузе, безусловно, позволит более полно задействовать потенциал кафедры физического воспитания.

Литература

1. Алексеев А.А. Теория инновационного развития: Монография. – СПб.: СЗТУ, 2004. – 118 с.

2. Ковалев Р.Д. Основы инновационного менеджмента: Учебник для вузов / Под ред. В.А. Швандара. – М.: ЮНИТИ–Дана, 1999. – 160 с.
3. Варенова Л.И., Куклин В.Ж., Наводнов В.Г. Рейтинговая интенсивная технология модульного обучения. – М.: Б.и., 1993. – 67 с.
4. Бордовский Г.А., Нестеров А.А., Трапицын С.Ю. Управление качеством образовательного процесса: Монография. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – 360 с.
5. Marsden P. Brand positioning: Meme's the Word. Marketing Intelligence & Planning, 2003. – Vol. 20. – Issue 5. – P. 307-312.
6. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
7. Костюченко В.Ф., Войнар Ю., Наварецки Д. Интеграция образовательных маршрутов – веление времени // Вопросы физического воспитания студентов: Межвузовский сборник. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. Ун-та, 2006. – С. 23-24.
8. Волков В.Ю. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГТУ, 1996. – 89 с.
9. Шилов В.Д., Андрющенко Р.С. Рейтинговая система оценки достижений студентов в учебном процессе // Квалиметрия человека и образования. Методология и практика / Под ред. А.И. Субетто и Н.А. Селезневой. – М.: Б.и., 1993. – С. 31-37.
10. Батура М.П., Ломако А.В., Шилин Л.Ю. Рейтинговая система обучения на базе современных компьютерных технологий: Методическое пособие. – Минск: БГУИР, 1994. – 55 с.
11. Виноградов П.А. Рейтинговый контроль качества физкультурного образования студентов в технологическом вузе: Автореферат диск ... канд. пед. наук. – М.: Московский гос. пед. ун-т им. М.А. Шолохова, 2006. – 20 с.
12. Широбоков Д.В. Влияние рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности на физическую подготовленность студентов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №2 (48). – С. 96-100.
13. Подгорный Г.П., Подгорная Г.П. Рейтинговая система оценки студентов в специальных медицинских группах // Проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях: материалы первой Межрегиональной научно-практической конференции. – Ростов на Дону: РГУ, 2001. – С. 58-59.
14. Яковлева М.Ю., Каралаш И.А. Результаты применения рейтинг-контроля в государственном педагогическом университете и перспективы его развития // Математика. Компьютер. Образование: Сборник науч. трудов / Под ред. Г.Ю. Резниченко. – М.: Прогресс–традиция, 1999. – С. 139-143.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОТБОРУ СРЕДСТВ

И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ БЛАГОПРИЯТНОГО ТЕЧЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ И РОДОВ

О. Гусева

Формирование здоровья человека – сложный процесс, начинающийся задолго до его рождения и продолжающийся в течение всей его жизни. Известно, что истоки многих заболеваний взрослого человека начинаются в детском возрасте. В настоящее время в мире накоплен большой опыт по методике выбора эффективных профилактических мероприятий. Важнейшими из них являются меры профилактики, осуществляемые самими пациентами и их родителями.

Для определения медицинской стратегии в воспроизводстве здорового поколения следует проанализировать современную демографическую ситуацию в Российской Федерации, связанную с социально-экономическими проблемами, неблагоприятными условиями среды обитания, неправильным образом жизни и репродуктивным поведением индивидуума.

С 1990 г. В России происходит непрерывное увеличение общей, младенческой и материнской смертности. Смертность детей первого года жизни в 2-4 раза выше, а показатель материнской смертности в 5-10 раз выше, чем в экономически развитых странах мира. В течение года от осложнений беременности, родов и послеродового периода умирает 560-570 женщин. Удельный вес здоровых детей с р е д и новорожденных к 1999 г. снизился до 36,0% и, по прогнозам специалистов, к 2015 г. может снизиться до 15,0-20,0%. Здоровье детей, подростков и юношей продолжает ухудшаться в процессе обучения. Растет число женского и мужского бесплодия.

Жизнь показала, что расходы на здравоохранение по мере их увеличения не гарантируют улучшения состояния здоровья населения.

Сложившаяся в стране ситуация диктует необходимость привлечения населения к охране здоровья, формирования престижа здорового образа жизни. Каждый гражданин должен быть ответственным за состояние своего здоровья и здоровья своих детей. Важнейшим элементом современной политики здравоохранения является формирование у людей потребности быть здоровым.

В законе РФ от 12.01.1996 г. «Об образовании» (Статья 18 п. 1) сказано, что родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуально развития личности ребенка в раннем детском возрасте». Однако выполнять эту обязанность родители могут тогда, когда они имеют достаточный уровень знаний и владеют необходимыми навыками подготовки к рождению и воспитанию здорового ребенка при воздействии комплекса факторов риска в современных неблагоприятных экологических и социальных условиях.

Из анализа литературных источников следует, что многим женщинам, в период беременности, не хватает знаний об особенностях своего состояния, о предстоящих родах и своих возможностях в этом процессе. Знание и умение подстроиться под физиологические и психологические процессы и адаптироваться к ним – это и есть дифференцированный подход в подготовке к родам.

Систематические исследования этой проблемы многообразны, но, в основном, касаются частных вопросов подготовки к родам: это или лечебная физкультура, или дыхательная гимнастика или акушерство (Г.Г. Филиппова 2008г., Е.А. Зуева 2006г., Е.И. Захарова 2008г., Е.Г. Маймулов 2004г., Джуди Дифайор 2004г.)

В связи с этим, мы подошли к этому вопросу комплексно и разработали новую методику дифференцированной психолого-педагогической подготовки к родам, куда входит психологическая подготовка, аквааэробика в бассейне и рекомендации по восстановлению матери послеродовом периоде – это и определяет актуальность нашей темы.

Проведенный анализ рассматриваемой нами проблемы показал, что для обоснования возможности использования, в качестве психологической подготовки, дыхательную гимнастику, релаксацию, визуализацию, а так же плавательных упражнений требует дальнейшего экспериментального обоснования воздействия этих средств на физическое и психологическое состояние женщин перед родами.

Период беременности – это стартовая площадка для здоровья будущего ребенка. Родители, которые заранее задумались об этом, добились результатов, превзошедших все ожидания. Новорожденные у этих женщин появились на свет практически здоровыми. Они питались грудным молоком не менее чем до 1 года, и прекрасно развивались.

Целью исследования было теоретически разработать и экспериментально обосновать дифференцированную методику подготовки к родам, применяя аквааэробика и психологическую подготовку для благополучного течения беременности и родов.

В исследовании приняли участие 50 беременных женщин во II – III триместрах беременности, посещавших занятия в спортивном комплексе СПбГМУ им. Академика И.П. Павлова.

Первую группу составили 25 беременных женщин, которые занимались 2 раза в неделю ЛФК в спортзале по традиционной методике, принятой в женских консультациях, но четко следовавших рекомендациям лечащих врачей женской консультации (группа контроля).

Вторую группу составили 25 беременных женщин, которые в течение всего эксперимента, до самих родов, занимались по разработанной нами методике. Методика была составлена с учётом рекомендаций ведущих специалистов в области педагогики и медицины. Для исследования были использованы следующие средства и методы: оценка функциональных возможностей беременных женщин (ЧСС, АД до и после занятий),

педагогический эксперимент (измерение тонуса мышц до и после занятий); опрос (анкетирование, беседы); психолого-педагогическое тестирование.

Методика.

Специальная гимнастика в зале.

Плавательные упражнения в бассейне, их мы назвали – аквафитнес, т.к. обязательным является дыхание и расслабление именно в воде.

Психолого-педагогическая подготовка включает:

- 1) эмоционально-волевою релаксацию;
- 2) дыхательную гимнастику;
- 3) визуализацию.

Будущие мамы занимались аквафитнесом 2 раза в неделю по 1,5 часа в течение 5 месяцев, с 20 по 40 неделю беременности. Занятия проходили в спортивном зале и плавательном бассейне СПбГМУ им. И.П. Павлова. Они выполняли специальные комплексы оздоровительной гимнастики для беременных, обучались правильно дышать, изучали приёмы обезболивания родовых схваток, обучались приёмам эмоционально-волевой релаксации. Один раз в неделю занимались в учебной аудитории для просмотра учебных фильмов, выполняли психологические тесты для снятия страхов перед родами, проводили беседы за «круглым столом».

На каждом занятии беременные женщины проводили самоконтроль своего состояния и отмечали его в Дневнике здоровья. Самостоятельно будущие мамы ежедневно выполняли комплексную программу по видео, специально разработанную автором.

В процессе педагогического и психологического эксперимента была подтверждена эффективность разработанных средств и методов, применяемых на занятиях, их влияние на благоприятные роды и психологическое состояние в послеродовой период.

Сравнение двух групп показало, что роды у женщин экспериментальной группы прошли естественным путем, без всяких осложнений и новорожденные появились на свет практически здоровыми. Высокие оценки по шкале Апгар в родильном доме получили в 4 раза больше новорожденных, чем в среднем по Петербургу. Все эти дети питались грудным молоком не менее чем до 1 года, и прекрасно развивались.

На диаграмме (рис. 1) представлены данные о течение родов и состоянии новорождённых в экспериментальной и контрольной группах беременных (в %). Насколько более благополучные роды и сами новорожденные были у мам, прошедших курс по нашей методике. На диаграмме эти данные представлены белыми столбиками, заштрихованными столбиками представлены данные, полученные в группе беременных женщин, занимавшихся по традиционной методике, только ЛФК в зале.

Чем выше столбик, тем больший процент беременных женщин и новорожденных получили то или иное осложнение или отклонение от нормы.



Рис. 1. Течение родов и состояние здоровья новорожденных в оздоровительной и контрольной группах беременных (в %)

1 – беременные женщины с преждевременными и запоздалыми родами.

2 - беременные женщины с осложнениями в родах.

3 – новорожденные с оценкой по шкале Апгар < 7/8 баллов.

4 – новорожденные с ранним искусственным вскармливанием.

Наилучшие результаты были получены у мам, регулярно посещавших занятия в экспериментальной группе, это связывают с феноменом «соборности» - усилением положительного результата при одновременном выполнении упражнений целой группой единомышленников, настроенных на один конечный результат – рождение здоровых детей[3].

После рождения малышей группа не распадается. Молодые семьи продолжают встречаться, поддерживать друг друга.

Выводы

1. Аквааэробика является основным средством физической культуры для подготовки беременных к родам, так как в воде нет давления ни на позвоночник, ни на какие органы, в воде легче расслаблять мышцы и

тренировать дыхание. Во время плавания организм постоянно самоохлаждается, так как перегрев небезопасен для плода.

2. Эмоционально-волевая релаксация, дыхательная гимнастика и визуализация является основной психолого-педагогической подготовкой к родам, так как в родах важно управлять своим сознанием.

3. Дифференцированная подготовка оказывает положительное влияние не только на состояние беременных и благоприятные роды в целом, но ещё и на то, что у женщин появляется общий круг интересов, они спланиваются (феномен «соборности»), интересуются предстоящей жизнью. В дальнейшем, прививают любовь к физической культуре своим детям.

Литература

1. С. Зайцев. Главная книга о беременности и родах. – Минск: Книжный дом, 2007. - С 258-279
2. Филиппова Г.Г., Захарова Е.И., Печникова Е.Ю. Беременность. - Москва: Эксмо, 2008. - С.66, 78-80
3. В.С. Коваленко. Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребёнка.- СПб.: Вертикаль, 2006. - С.17-19, 112.
4. Д. Дифайор. Гимнастика для беременных. Москва-С-Пб.: Диля, 2004. - С.56, 64, 65.
5. У. Серз, М. Серз. Мы ждём ребёнка. – Москва: Крон-Пресс, 2000. - С. 95-98, 190, 200.
6. И. Смирнова. Фитнес для будущей мамы. - СПб, Вектор, 2006. - С.14.
7. Е. Зуева. Я беременна?! Это временно. – Москва: АСТ. Астрель, 2006. - С.23, 67, 84-94.
8. Г. Кертис. Беременность после 30. – СПб.: «Весь», 1998. - С.333-335.
9. С.В. Баранова. Научитесь отдыхать. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - С.47-49, 111-120.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ И УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

А.С. Дамадаева

В отечественной психологии спорта проблема гендера является относительно слабо разработанной. Психологические различия спортсменов мужского и женского пола редко выступают в качестве самостоятельно объекта, вызывающего научный интерес. В то же время, проблема влияния спорта на личность спортсмена в зависимости от ее половой принадлежности имеет большое научное и прикладное значение. Она позволяет определить специфику влияния занятий спортом на психологические характеристики мальчиков вариации и девочек, юношей и девушек. И разработать основания для применения дифференцированного подхода в процессе психологического сопровождения спортсменов.

В ряду психологических характеристик особой значимостью обладают такие, как самооценка и уровень притязаний личности. Они являются показателями актуального психологического благополучия личности, позволяя прогнозировать ее дальнейшие жизненные перспективы.

С целью изучения гендерных особенностей самооценки и уровня притязаний спортсменов были сформированы две выборки юных спортсменов (в возрасте 12-15 лет). Диагностика показателей уровня притязаний и самооценки проводилась с помощью методики изучения самооценки Дембо-Рубинштейн. Результаты исследования были подвергнуты анализу посредством t-критерия Стьюдента.

В результате было получено 12 различий из 19 возможных по показателям самооценки личности у спортсменов разного пола (таблица 1).

Результаты исследования свидетельствуют, что юных спортсмены мужского пола обладают более высокой самооценкой различных своих качеств. Конкретизируя, они выше оценивают свое здоровье, внешность, интеллект и эмоциональную стабильность. Интегральный показатель самооценки у них так же более высок.

У девочек обнаружены более высокие самооценки лишь в отношении коммуникативных и адаптивных качеств личности.

В общем и целом, значения самооценки являются достаточно высокими в обеих выборках испытуемых. В связи с этим закономерно встает вопрос о степени адекватности самооценки юных спортсменов. Однако проверка самооценки на степень ее объективности является если не невозможной, то достаточно трудоемкой процедурой.

Обращают на себя внимание низкие значения коэффициентов вариации самооценки различных качеств у спортсменов обоего пола. Из этого следует, что полученные тенденции являются достаточно четкими и обладают определенной универсальностью.

Таблица 1

Самооценка личности у юных спортсменов
мужского и женского пола

Показатели самооценки	Женский пол (n = 62)		Мужской пол (n = 55)		Различия	
	X	V	X	V	t	p
Здоровья	7,93	5,71	8,52	5,46	2,22	0,05
Внешности	7,61	4,42	8,61	6,32	2,12	0,05
Интеллекта	8,39	3,40	9,11	5,15	2,36	0,05

Эмоциональной устойчивости	7,40	5,18	8,67	4,61	2,65	0,01
Волевых качеств	8,81	7,92	8,92	8,68	1,32	-
Коммуникабельности	8,82	5,83	7,73	4,17	2,78	0,01
Адаптивности	8,80	3,44	8,22	4,55	2,29	0,05
Интегральный показатель	8,22	5,15	8,62	5,51	2,08	0,05

Пояснения: *Характер* – среднее арифметическое (в баллах), *V* – коэффициент вариации (в процентах), *t* – критерий Стьюдента, *p* – уровень достоверности различий

Также с помощью корреляционного анализа были выявлены структурные особенности самооценки личности у юных спортсменов разного пола. Степень интеграции показателей в обеих выборках примерно одинакова (15 связей в женской и 13 мужской выборке).

Наибольшее количество связей в выборке девушек обнаружено у самооценки интеллекта, который связан оценками своей внешности и адаптивности (при $p \leq 0,001$). То есть, самооценка интеллекта является основой оценки собственной личности у девушек, занимающихся спортом.

В выборке юношей самооценка интеллекта также обладает центральной позицией среди оценок других сторон своей личности. Самооценка ума обнаружила связи с оценками здоровья, внешности и воли (при $p \leq 0,001$).

Таким образом, центральное место в структуре самооценки личности юных спортсменов занимает оценка своих интеллектуальных возможностей, независимо от половой принадлежности испытуемых.

Что касается уровня притязаний, то гендерных различий в его выраженности обнаружено существенно меньше, чем в отношении самооценки личности – всего 3.

На достоверном уровне значимости юноши в большей степени притязают на успехи в общении.

У девушек-спортсменок более высокий уровень притязаний обнаружен в отношении собственной внешней привлекательности и адаптивно-важных качеств личности.

В целом, уровень притязаний юных спортсменов, независимо от их пола, является очень высоким. Это вызывает определенные опасения, так как создает угрозу в будущем переживания «краха иллюзий» и предпосылки для общей невротизации личности.

Таблица 2

Уровень притязаний личности у юных спортсменов
мужского и женского пола

Показатели уровня притязаний:	Женский пол (n = 62)		Мужской пол (n = 55)		Различия	
	X	V	X	V	t	p
Здоровье	11,42	4,22	11,44	4,62	1,07	-
Внешность	11,51	3,36	10,94	4,12	2,35	0,05
Интеллект	11,55	3,49	11,48	6,18	1,04	-
Эмоциональная устойчивость	11,33	5,68	11,20	5,92	1,09	-
Волевые качества	11,36	6,23	11,41	7,35	1,14	-
Коммуникабельность	11,28	4,84	14,70	5,32	2,64	0,01
Адаптивность	11,33	6,20	10,84	5,26	2,19	0,05
Интегральный показатель	11,42	4,85	11,11	5,57	1,33	-

На женской выборке испытуемых были выявлены все гипотетически возможные связи, которые достигают значимого уровня, причем только две из них находятся на 95% уровне достоверности. Таким образом, структура уровня притязаний у девушек – спортсменок находится на очень высокой степени интеграции. Уровень притязаний в сферах: внешности, эмоциональных, волевых, коммуникативных и адаптивных качеств личности представляет собой симптомокомплекс, так как все показатели связаны между собой, причем на уровне, превышающем 99% уровень достоверности. Это качества, образующие идеальный образ себя у девушек – спортсменок, который отличается исключительной цельностью.

На мужской выборке испытуемых было обнаружено 7 связей, 5 из которых достигают 99% уровня достоверности. В целом, структура уровня притязаний юношей – спортсменов отличается гораздо меньшей интеграцией. Его «каркас» образуют уровень притязаний в сфере здоровья, взаимосвязанного с уровнями притязаний в волевой и эмоциональной сфере.

Таким образом, результаты исследования характеристик самооценки и уровня притязаний личности у спортсменов – юношей и девушек, показали следующее. Гендерно-специфическими чертами является гораздо более высокая самооценка у юношей и тесная интеграция уровня притязаний у девушек. Общими для спортсменов обоего пола является высокая выраженность самооценки и уровня притязаний, центральное место самооценке оценки спортсменами своих интеллектуальных возможностей.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА

А.С. Дамадаева

В современной отечественной психологии спорта гендерный подход разработан крайне слабо. Практически не изучена специфика личности и деятельности спортсменов мужского и женского пола. В то же время подобные данные о спортсменах дают возможность для разработки дифференцированного подхода в их психологическом сопровождении с учетом фактора их половой принадлежности.

Наиболее важными психологическими характеристиками деятельности являются ее мотивы, которые объясняют активность индивида в ней. А наиболее значимыми характеристиками личности являются ее ценностные ориентации, которые показывают «векторы» ее активности в жизни.

В связи с этим для пилотажного исследования проблемы гендерной дифференциации в спорте были выбраны показатели мотивов спортивной деятельности и ценностных ориентаций личности. В исследовании использовалась методика «Экспресс-диагностики мотивации спортивной деятельности» Г.В. Лозовой (2002), а также «методика изучения ценностных ориентаций» А.Н. Николаева (2000).

Анкетированию подверглись 102 спортсменки и 98 спортсменов. Обе выборки являются репрезентативными, поскольку включают в себя спортсменов различных спортивных специализаций и разного уровня спортивного мастерства. Возраст испытуемых в обеих выборках – 17-25 лет. Также в исследовании участвовали 45 юношей и 51 девушка, не занимающиеся спортом. Достоверные различия выраженности показателей определялись с помощью t-критерия Стьюдента.

Результаты математической обработки данных свидетельствуют, что спортсмены мужского пола отличаются большей выраженностью мотивации на достижение высоких результатов в спорте ($p \leq 0,003$), а также получения удовольствия от процесса занятий спортивной деятельностью ($p \leq 0,001$). Достоверность различий данных показателей оказалась настолько велика, что общий индекс спортивной мотивации у спортсменов мужского пола оказался выше, чем у спортсменок ($p \leq 0,02$). Однако значимость других мотивов у спортсменов обоего пола не различается. И юноши, и девушки одинаково ориентированы на общение, спортивное самосовершенствование, материальное вознаграждение и исполнение своего долга перед тренером и командой.

Учитывая то обстоятельство, что мотив достижения высоких спортивных результатов вполне закономерно связан с уровнем спортивной успешности ($p \leq 0,01$), то можно сказать, что спортсменки нуждаются в усилении его значимости. Таким образом, одним из направлений

психологического сопровождения спортсменок является стимулирование у них мотивации на достижение высоких спортивных результатов.

Результаты изучения ценностных ориентаций личности свидетельствуют, что на 99% уровне достоверности спортсменки характеризуются большей значимостью ценностей:

- Духовной жизни;
- Привязанности и любви.

Эти особенности ценностной сферы личности являются полоспецифичными, традиционными для женщин.

На 95% уровне достоверности спортсменки обнаруживают более выраженную (по сравнению со спортсменами) ориентацию на ценности:

- Власти над окружающими людьми;
- Личностного роста;
- Материального успеха;
- Яркие впечатления от жизни.

Эти данные являются довольно парадоксальными и говорят об отходе женщин-спортсменок от «традиционной» модели женственности. Спортсменки выбирают жизненные приоритеты, которые ранее считались сугубо «мужскими».

Небезынтересным является тот факт, что спортсменки оценивают значимость большинства перечисленных аспектов жизни выше, чем обычные женщины. Достоверными оказались различия по отношению к ценностям ориентации власти и влияния ($p \leq 0,01$), материального успеха ($p \leq 0,05$) и ярких впечатлений от жизни ($p \leq 0,01$). Следовательно, можно сделать вывод, что спорт, как вид деятельности, способствует некоторой маскулинизации личности женщин, которые в отношении ряда жизненных ценностей демонстрируют даже более «мужские» установки, чем спортсмены.

Спортсмены по сравнению со спортсменками отличаются более высокой выраженностью ценностных ориентаций на:

- Общение;
- Общественную деятельность;
- Демократия в обществе;
- Служение людям (все различия находятся на 95% уровне достоверности).

Такие результаты также являются довольно неожиданными, поскольку некоторые из перечисленных ценностей (общение и служение людям) считаются традиционно «женскими». Причем спортсмены ценят значимость служения людям даже выше ($p \leq 0,05$), чем юноши, не занимающиеся спортом.

Корреляционный анализ показателей ценностных ориентаций и спортивной успешности на общей выборке спортсменов показал, что на 99% уровне достоверности более успешными являются те из них, которые ориентированы на безопасность, власть, известность, материальный успех, общественную деятельность и профессионализм. На 95% уровне

достоверности на спортивную успешность влияют: духовность, религиозность, общение, любовь, демократию и яркие впечатления от жизни.

Следовательно, с целью повышения спортивной результативности у спортсменов необходимо развивать не столь сильно развитые у них ориентации на духовность, власть над окружающими людьми, материальный успех и яркие впечатления от жизни.

А спортсменки нуждаются в стимулировании ценностных ориентаций на общение и общественную деятельность, которые также способствуют достижению спортивных успехов.

Корреляционный анализ позволил выявить некоторые качественные особенности ценностных ориентаций у спортсменов различного пола. Полученные данные свидетельствуют о различном уровне интеграции ценностных ориентаций у спортсменов и спортсменок.

Система ценностных ориентаций спортсменов – мужчин устроена гораздо более сложно. В мужской выборке обнаружено не только большее почти в два раза количество взаимосвязей (101), чем в женской (63). Установлено, что уровень их достоверности также существенно выше. Такой закономерности в выборках испытуемых – мужчин и женщин, не занимающихся спортом, не обнаружено. Это позволяет утверждать, что влияние спортивной деятельности на ценностную сферу личности спортсменов различного пола проявляется в усилении ее интеграции у мужчин и ослаблении – у женщин.

Установлено, что «ядром» ценностной сферы личности у спортсменок является ориентация на материальный успех (6 связей с другими ценностями). Кроме того, по 5 связей имеют такие ценности, как здоровье, личностный рост и профессиональные качества. Это дает основания полагать, что спортивная деятельность способствует формированию у девушек карьерного типа ориентации (на высокие достижения в материальном и статусном отношении).

Как уже упоминалось, структура ценностных ориентаций спортсменов мужского пола является более сложной. Наибольшее число связей (13) обнаружено у ориентации на общение (которое ранее считалось более «женской» ценностью). По 10 связей обнаружено у ориентации на общественную деятельность, привлекательность и яркие впечатления. Три из перечисленных ценностных ориентаций (общение, привлекательность и яркие впечатления), к тому же, образуют симптомокомплекс ($p \leq 0,001$). Таким образом, занятия спортом формируют у мужчин несколько своеобразный тип ориентации на социальное взаимодействие.

Полученные данные говорят о «размывании» традиционной гендерной системы ценностных ориентаций в спорте. Спортсменки демонстрируют более маскулинные приоритеты, чем мужчины. А спортсмены, напротив, характеризуются более феминной системой ценностных ориентаций личности. Вероятно, эти обстоятельства являются отражением общих тенденций, происходящих с мужчинами и женщинами в современном

мире. Психологические различия между ними не то чтобы «стираются», как утверждают некоторые ученые. Напротив, в некоторых аспектах (это стоит подчеркнуть) происходит своеобразная «смена ролей».

Полученные данные необходимо использовать при оказании психологического воздействия на спортсменов разного пола с целью усиления его эффективности. Кроме того, они подчеркивают определенную противоречивость процесса гендерной социализации личности современных юношей и девушек, особенно – в спорте.

АКТИВАЦИЯ БОЛЕВОЙ ПОДСИСТЕМЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ САМБИСТОВ

С.А. Джалилов

Болевая чувствительность имеет особое значение в приспособлении организма, так как она сигнализирует об опасности при действии повреждающих фактор (Кассиль Г.М. 1975).

Суть исследования состоит в разработке вопросов технико-тактической подготовки с акцентов на разделе борьба, лежа болевые приемы, с акцентом внимания на процессе двигательная деятельность в ситуациях, возникающих от болевых факторов. Используемый подход, нацеленный на дифференцирование сигналов природной среды через сенсоры центральной нервной системы, что дало возможность выделить уровень нагрузок.

Научно-теоретическое обоснование созданной модели «деятельность в борьбе самбо» выражается в возможности акцентированного внимания на процессе двигательная деятельность в чрезвычайных ситуациях, как акта управления двигательными действиями: в состоянии «привычности» с ведомого уровня (неосознаваемого управления) и возвращение в состоянии «болевых воздействий» к ведомому уровню (неосознаваемому управлению) через ведущий уровень (осознаваемое управлению). Проведенное исследование управления двигательными действиями и выбор варианта управления указывает на ограниченность традиционной парадигмы исследования процесса управления занимающимися двигательными действиями.

Модель «деятельность в борьбе самбо» как объекта исследования строится нами на основе подхода, рассматривающего достижение эффективного автоматизированного управления двигательными действиями в чрезвычайных ситуациях, как следствие планомерного обучения управлению ими в состоянии «болевых воздействий». Это достигается разработанной методикой «активации болевой системы» в процессе учебных занятий по предмету борьба самбо за счет выбора средств по допустимому уровню сложности, чтобы не вызвать сбой человеческого организма, то есть необходимости последовательности передачи управления с ведущего уровня на ведомый уровень, используя

сигналы болевого характера, принимаемые сенсорами (приемниками) центральной нервной системы студента. Полученные в ходе исследования данные дополняют теорию и методiku подготовки в состоянии «экстремальности» новыми знаниями об оптимизации процесса управления, а также вооружают специалистов новыми фактическими сведениями о виде и величине сигналов природного характера, поступающей через сенсоры в центральную нервную систему.

Основа исследования определяется научно-обоснованными рекомендациями по подготовке к двигательной деятельности в условиях болевых воздействий.

Особенностью экспериментальной программы подготовки является целенаправленное увеличение времени на совершенствование процесса технико-тактической подготовки с учетом особенностей процесса управления спортсменами специальными двигательными действиями при нагрузках болевого характера в состоянии активации болевой подсистемы.

МОДУЛЬНАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

О.В. Ендропов, В.А. Семиреков, И.О. Болдырева

Изучение воздействия различных двигательных режимов на организм занимающихся показывает, что однократные и двукратные занятия в неделю служат лишь средством активного отдыха и организации досуга, но не оказывают формирующего воздействия на резервные возможности организма. С другой стороны, высокая социальная стоимость систематических круглогодичных занятий и современная правильная ориентация некоторой части населения на преимущественно самостоятельные занятия физическими упражнениями заставляют искать новые формы и методы организации физкультурно-оздоровительной работы.

Цель работы: Изучить влияние специализированной физкультурной деятельности на течение и эффективность оздоровительного процесса

Задачи исследования:

1. Исследовать особенности субъективного и морфофункционального состояния рабочих и служащих промышленного предприятия для определения основных средств и методов оздоровления.
2. Выявить соотношение показателей простудной заболеваемости и уровня физической работоспособности работников предприятия.
3. Разработать и осуществить динамический контроль эффективности циклового метода организации физкультурно-оздоровительных занятий в коллективе женщин для улучшения их физического состояния.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач осуществлены следующие мероприятия:

1) Анализ научно-методических материалов по теме и изучение исходных условий (контингента рабочих и служащих; состояния физкультурно-оздоровительной работы; условий труда; состояния спортивно-материальной базы и эффективности ее использования и др.).

2) Скрининг-обследование, охватившее 454 человека, работающих в 6 подразделениях электровозоремонтного завода, в том числе 290 человек - мужского пола и 164 – женского в возрасте от 20 до 66 лет.

3) Разработка и внедрение циклового метода организации физкультурно-оздоровительных занятий с индивидуальным определением оптимального режима двигательной активности человека. Группы активного наблюдения комплектовались по результатам статистической обработки данных скрининг-обследования с учетом уровня функциональной подготовленности, состояния здоровья и отдельных факторов риска. В обследовании участвовали женщины в возрасте 20–66 лет (экспериментальная группа – 55 человек и контрольная группа – 50 человек). В группе 2 (экспериментальной) занятия физической культурой были организованы в форме циклового метода в течение календарного года; в группе 1 (контрольной) – в традиционной круглогодичной форме.

4) Обследование групп активного наблюдения проводилось пятикратно (один раз в три месяца) по углубленной программе, состоящей из 10 тестов, позволяющих комплексно контролировать общее физическое состояние испытуемого (подробнее см. ниже).

5) Оценка эффективности физкультурно-оздоровительных программ для повышения уровня здоровья испытуемых проводилась по результатам статистического анализа значений медико-биологических показателей (подробнее см. ниже), полученных при динамическом тестировании в контрольной и экспериментальной группах.

Решая задачи всесторонней физической подготовки и, исходя из предварительного изучения анамнестических данных, возраста и функциональных возможностей, нами разработан и апробирован в данном исследовании, так называемый, цикловой метод организации физкультурно-оздоровительных мероприятий (или метод оздоровительных сборов). Он предусматривает чередование в рабочем коллективе оздоровительных циклов, повторяемых четырежды в течение года, с четырьмя периодами межцикловых самостоятельных занятий. В каждом таком цикле, длительностью 4 недели каждый, физкультурно-оздоровительные занятия проводились 3 раза в неделю по 60-90 минут.

Известно, что наиболее выраженное воздействие на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем, на повышение физической работоспособности и иммунозащитных сил организма оказывает выполнение упражнений в аэробном режиме, то есть в таком режиме, когда в организме достигается равновесие между потреблением кислорода и расходом энергии за счет окисления углеводов и жиров. За счёт аэробных источников энергообеспечения выполняется продолжительная работа с

невысокой интенсивностью, т.е. направленная на общую выносливость. Для ее развития мы применяли сознательно стимулированные привычные виды двигательной активности (ходьба, бег), и другие виды циклического характера (передвижение на лыжах, плавание и др.).

При этом осуществлялся тщательный врачебно-педагогический контроль, позволяющий определять уровень и динамику функций организма, т.е. корректировать индивидуальный «маршрут здоровья» реабилитируемых. Привлечение групп на оздоровительные циклы сочеталось с теоретическими занятиями (лекции, беседы, семинары), пропагандирующими знания по здоровому образу жизни.

В периоды отдыха (четыре раза по 8 недель каждый) подразумевались самостоятельные занятия по индивидуально разработанным рекомендациям, с учётом функционального состояния организма, уровня подготовки, анкетных данных.

Динамический врачебно-педагогический контроль основной группой женщин, занимавшейся по цикловому методу и за контрольной группой женщин, осваивающей традиционную круглогодичную программу осуществлялся пятикратно с октября 2001 года включительно по октябрь 2002 г

Результаты исследования и их обсуждение. Скрининг-исследование субъективного состояния рабочих и служащих промышленного предприятия показало:

- женщины предъявляют сравнительно большее общее число жалоб на состояние здоровья, в частности, – на усталость в области позвоночника 46%, а мужчины – на усталость нижних конечностей 27,3%; женщины чаще жалуются на головные боли 57,9% (23,3 % мужчин);
- женщины в 2,5 раза чаще мужчин испытывают влияние невротизирующих факторов в быту (47,8% против 18,7%), особенно до 35 лет (в 63,6% случаев);
- женщины имеют сравнительно больше установленных врачом хронических заболеваний сердечнососудистой системы, желудочно-кишечного тракта, суставов и др.;
- женщины выше, чем мужчины оценивают свое физическое состояние;
- как и мужчины, работающие на предприятии, женщины хорошо информированы по вопросам здорового образа жизни, но, при этом, практически не занимаются систематически какими-либо формами физической культуры.

Скрининг-исследование морфофункционального состояния рабочих и служащих промышленного предприятия показало, что женщины, в отличие от мужчин, имеют:

- избыточную массу тела за счет жирового отложения и неудовлетворительное среднее значение весового индекса, особенно в старших возрастных группах;

- гипертоническое систолическое и диастолическое артериальное давление в покое, которое максимально в возрасте старше 56 лет;
- неудовлетворительный средний показатель эффективности кровообращения при стандартной физической нагрузке с тенденцией к ухудшению с возрастом (у мужчин – положительная тенденция).

С увеличением уровня физической работоспособности у работающих обоего пола наблюдается снижение числа случаев простудных заболеваний, занимающих первое место при трудопотерях с ВУТ на предприятии (38,8%), сокращение длительности одного заболевания и увеличение количества людей, не болевших в течение года.

При цикловом методе организации физкультурно-оздоровительных мероприятий у занимающихся получено достоверное уменьшение частоты сердечных сокращений и показателя эффективности кровообращения в ответ на стандартную физическую нагрузку (через год в среднем на 16,06 уд/мин и на 13,64 усл.ед. соответственно), что доказывает высокую степень эффективности предложенного метода для повышения уровня физической работоспособности человека и расширения физиологических резервов его организма.

Динамический контроль весоростового соотношения и субъективной самооценкой женщин, занимавшихся физической культурой по цикловому методу, выявил значительное улучшение внутреннего психологического состояния обследуемых и нормализацию массы тела, т.к. средние значения этих функциональных показателей явно улучшились в течение года (количество набранных баллов при тестировании по методике «САН» достоверно снизилось на 21,24 балла, а достоверное уменьшение ВРИ составило 0,89 кг/м³).

Круглогодичный метод занятий физической культурой имеет низкую степень эффективности оздоровительных мероприятий (по результатам тестирования функциональных показателей в динамике достоверных различий не получено), поскольку происходит снижение эффективности воздействия из-за адаптации организма к повторной нагрузке.

Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, организованных по цикловому методу с преимущественной направленностью на развитие выносливости, позволяет также умеренно оптимизировать функции внешнего дыхания (средние значения показателя ЖЕЛ/кг выросли за год на 6,85 мл/кг), расширить кардио-респираторный резерв (задержка дыхания по пробе Генчи в среднем увеличилась на 7,69 с), улучшить качество и длительность сна, а также увеличить силовые возможности человека (индексы кистевой и становой силы возросли на 0,07 кг/кг массы).

Заключение. Установлено, что круглогодичный (традиционный) метод организации занятий физической культурой имеет низкую оздоровительную ценность, поскольку происходит снижение эффективности воздействия из-за адаптации организма к повторной нагрузке. Цикловой метод организации, по сравнению с круглогодичным,

обладает рядом преимуществ: достигаются более высокие (на 12-17%) физические и функциональные показатели; определяются индивидуальные «маршруты здоровья» и облегчается контроль их выполнения; цикловой метод организации физкультурно-оздоровительной работы стимулирует спонтанную двигательную активность человека, приближая ее объем к оптимальному; более эффективно используются средства физической культуры, ее база и штаты; систематизируется пропаганда знаний по здоровому образу жизни, так как проведение теоретических занятий сочетается с привлечением групп на оздоровительные циклы. Также отмечено повышение заинтересованности испытуемых к самостоятельному заполнению результатов (исходных, текущих, заключительных) при обследовании и тестировании по предварительно разработанным схемам, дневникам самоконтроля и картам учета двигательной активности.

Предлагаемая форма физкультурно-оздоровительной работы – цикловой метод – является новой моделью профилактики в организованных коллективах (ПТУ, колледжах, ВУЗах, предприятиях и др.), применение которой способствует восстановлению здоровья и повышению социальной активности человека.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Н.С. Зайцева, С.А. Носкова

Активное внедрение представительниц слабого пола в спортивные виды борьбы, кикбоксинг, бокс, тхэквон-до, ушу, каратэ, стремление соревноваться наравне с мужчинами во всех видах спорта и выход на международную арену ознаменовалось полным успехом (Соболева Т.В., 1997; Гасанова З.А., 1997; Мельникова Н.С., 1998; Иорданская Ф.А., 1999; Лубышева Л.И., 2000; Мягкова С.Н., 2000).

Актуальность этой проблемы проявляется и в существенном росте спортивных достижений, как на всероссийском, так и на международном ковре или татами (Тараканов Б.И., 2003).

Особенности подготовки в женских единоборствах по результатам анкетного опроса определяются следующими аспектами:

- женские единоборства менее разнообразно по техническим действиям;
- женские единоборства более эмоциональны и агрессивны в отличие от мужских единоборств;
- на соревновательную деятельность в женских единоборствах преобладающее влияние оказывает психологическая подготовка;
- закрепощенность или скованность в технических действиях в условиях соревновательной деятельности, которая мешает раскрывать свои потенциальные возможности, более выражена в женских единоборствах;

- среди средств ОФП из других видов спорта, наиболее целесообразных для применения в тренировочном процессе, в женских единоборствах наиболее применима легкая атлетика;

- необходим учет особенностей женского организма в тренировочном процессе женских единоборствах;

- различия в психологической подготовке мужчин и женщин в единоборствах.

Учет этих особенностей поможет более плодотворно строить тренировочный процесс, минимизировав затраты человеческого организма и значительно улучшив результаты без ущерба здоровью женщины.

ОСОБЕННОСТИ МЕХАНИЗМА РАЗВИТИЯ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА В УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

В настоящее время в государственной программе инновационной политики развития вузов предполагается создание элитных университетов. Элитных, не с точки зрения, контингента обучаемых в учебных заведениях, а, по содержанию и качеству подготовки специалистов. Одно из направлений работы таких университетов: различные тенденции развития научно-исследовательской деятельности.

В основе современной модели высшего профессионального физкультурного образования находится система ценностей, определяющих характер образования, цели, установки и задачи по отношению к личности и обществу. В основе образовательной модели классического университета заложены гуманистические ценности европейской культуры – принципиальная ориентация на личность, целостный взгляд на мир в его единстве природы и общества, приоритет научного знания над практическим. Особое значение имеет формирование творческого стиля мышления, предоставление права свободного поиска истины.

Первоначальная идея магистратуры – подготовка преподавателей и научных работников для высшей школы за десятилетие – во многих вузах была забыта или нивелирована в силу целого ряда причин. В то же время, актуальность данной проблемы не только не утрачена, а приобретает еще большую остроту, поскольку старшее поколение ученых убывает, а молодое поколение не торопится связать свою судьбу с работой в вузах.

В рамках проведения исследований 2003 и 2007 годов нами были проанализированы профессиональные ориентации современной российской молодежи, и выявлен процент молодых россиян, которые

хотели бы связать свою профессиональную деятельность с преподаванием и наукой. Опрошены были в 2003 году 1500 учащихся молодых россиян, из них 600- студентов. В 2007 году опрошены были 1500, из них 610 студентов. Среди этих опрошенных, только около 50 человек хотели бы связать свою деятельность с наукой, это только около 4% от всех опрошенных. С одной стороны, это очень мало, в рамках всероссийского опроса. С другой стороны полученные данные являются достаточными для механизма фильтрации в элитарных слоях. С другой стороны, полученные данные являются достаточными для механизма фильтрации в научных слоях: в магистратуре университета физической культуры имени П.Ф. Лесгафта обучается 6-7 % от всех студентов-выпускников, в аспирантуре – 4-5 %. Для того, чтобы была преемственность в научной школе, необходимо соблюдать условия, способствующие селекции наиболее способных студентов в бакалавриате и магистратуре.

Для определения направлений развития научно-педагогического потенциала был разработан механизм, позволяющий сопоставить критерии отбора студентов, способных к исследовательской деятельности, и эффективность их применения. В исследовании были разработаны условия, необходимые для развития научно-педагогического потенциала. К ним относятся критерии и факторы, на основании которых можно исследовать эффективность механизма отбора.

К критериям отбора студентов способных к научно-исследовательской деятельности относятся показатели познавательной активности (интерес, самостоятельность, творчество) и соответствующий уровень их развития (непродуктивный, продуктивный, творческий). На показатели влияют такие факторы как: личностные качества (целеустремленность, лидерство, познавательные способности), а также, создание творческой атмосферы и сформированная научная школа. Критерии, в свою очередь, влияют на усвоение компетенций, необходимых преподавателю-исследователю, так как уровень развития познавательной активности у всех студентов будет разный, то и овладевать компетенциями студенты будут в разной степени.

Для овладения всеми компетенциями на высоком – продуктивном уровне, необходимы следующие средства и методы: участие в научной деятельности кафедр, факультетов, лабораторий университета; публикации в сборниках научных трудов; конкурсы студенческих работ членов СНО; участие в научно-практических конференциях, семинарах, диспутах и т.п.; спецкурсы, основанные на авторских методиках. Данный механизм позволяет проанализировать оптимальность такой методики.

Как результат эффективности отбора наблюдается переход способных студентов с одного образовательного уровня на другой. При этом, на переход на следующий уровень будут оказывать влияние факторы образа жизни в условиях научного сообщества: культура, социальные установки, социальная стратификация, условия возможностей и направленность на успех. Факторы одновременно взаимосвязаны с уровнями. Факторы это те показатели, которые усваиваются личностью на каждом уровне в процессе

социализации. Если студент с первого курса усваивает субкультуру научного сообщества, то переход на следующий образовательный уровень происходит наиболее эффективно. Только личности с высоким уровнем познавательной активности - продуктивным, овладевшие всеми компетенциями, и усваивающие субкультуру научного сообщества, достигают наивысшего уровня в образовательной среде.

Исследовав все вышеперечисленные критерии, которые соответствуют условиям, необходимым для развития научно-педагогического потенциала в университете физической культуры, выявлено следующее: когнитивными процессами владеют в среднем только около 30% студентов, однако при использовании методики, разработанной в исследовании, после проведения формирующего эксперимента прирост составил 47,5%. Разработанная технология блочно-модульного подхода с учетом междисциплинарного и когнитивного подходов, является эффективным способом развития научно-педагогического потенциала.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКОВ ВЫЖИВАНИЯ В УСЛОВИЯХ АВТОНОМНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ В ТУРИЗМЕ

Ю. А. Зимодро

Спортивный туризм предъявляет особые требования к подготовке, как руководителей, так и участников путешествия. Формирование навыков выживания в природной среде являются, на сегодняшний день неотъемлемой частью данной подготовки.

Сразу оговорюсь, что речь пойдёт о подготовке к экстремальным ситуациям, возникающим в результате неких резких отклонений от нормы. Когда ситуация становится нестандартной и требует применения навыков функционирования в природной среде с минимальным количеством ресурсов в некий относительно протяженный промежуток времени.

Задачи выживания в экстремальных условиях, или говоря точнее в условиях автономного существования, занимают умы специалистов с середины двадцатого века. Почти все изыскания в данной области носили специализированный характер и проводились в подавляющем большинстве для подготовки лётчиков и космонавтов. В последние пару десятилетий навыки выживания стали с той или иной степенью активности преподавать на курсах подготовки туристов и инструкторов спортивного туризма.

Подчеркну, что спортивный туризм является достаточно обыденным видом спорта, и сам по себе не является экстремальным. Понятию экстремальности туризма мы обязаны, в большей степени, некомпетентности туристических фирм. Экстремальная ситуация в туризме возникает в результате разнообразных нестандартных, зачастую

аварийных, происшествий. А их, возможно, предвидеть, и проводить соответствующую подготовку. Однако насколько качественна и выверена подобная подготовка?

Что происходит в настоящее время на большинстве семинаров по подготовке туристов и инструкторов туризма? Слушателям начитывается некий объём теоретических часов о том, как лучше разводить костры, подавать сигналы о помощи и т.п. Иногда устраиваются учебно-тренировочные выезды «с элементами экстремальной подготовки», что чаще всего представляет собой длительный переход с большим грузом и ночёвка под открытым небом. Делается акцент на способах добывания пищи. Но что в результате? Слушатель имеет массу навыков и знаний, но не умеет их применять! Попадая в ситуацию требующей применения полученных знаний, выпускник подобного семинара сталкивается в первую очередь с таким количеством проблем совсем не практического свойства, что делает это применение мало возможным. А это реально ставит под угрозу его физическое благополучие.

Причин достаточно много. Прежде всего, отсутствие четко сформулированного понятия «экстремальной ситуации». Казалось бы зачем? Всё очевидно! Но на поверку, в литературе отсутствуют основные признаки данной ситуации, что приводит к путанице. Причём путанице в голове слушателя курсов или читателя. Не формируется осознания, что подобная ситуация формируется моментально. Это резкое отклонение от нормы, при котором ситуация становится новой, незнакомой. А это может привести к трагическим последствиям.

Значительно обедняет и ограничивает подготовку слушателей то, что традиционно даётся «сухой», академический, материал. А обучать надо не понятиям, а технологиям. Комплексам организационных мер, операций и приёмов, направленных на деятельность с максимальной эффективностью и номинальным качеством. Не надо давать обучающимся «списка готовых решений». В подобных ситуациях перестают работать привычные схемы поведения. Возникает необходимость неотложной адаптации человека. Тут выход в том, чтоб стимулировать творчество, что гораздо эффективнее для функционирования и приспособляемости организма. Достаточно обучить технологиям той или иной жизненно важной деятельности, обучить общему алгоритму действий.

Так же причина кроется в недооценке значения психологической подготовки. В настоящее время ей уделяется второстепенное значение, если вообще уделяется. А это в корне неверно. Напротив, именно на ней должен делаться основной акцент. Ибо быстрые изменения ситуации требуют повышенной концентрации, мобильности, стрессоустойчивости и других разнообразнейших психологических качеств.

Исторически сложилось так, что в России психологическая наука активно развивалась вне практики. Основной задачей этой науки являлись фундаментальные научные изыскания, посему и практической значимости от результатов не ждали. Изучение проблем функционирования человека в

условиях выживания в природной среде проводилось с позиций медицины и физиологии. Это обстоятельство приводит к тому, что в рамках учебных курсов даётся масса полезной и нужной, но в большинстве своём оказывающейся «бесполезной» информации.

Так что делать? У слушателя надо сформировать некую структуру теоретических знаний и практических умений, которая позволит применить полученные впоследствии практические навыки. Без «включения головы», без проявления смекалки и творчества выжить невозможно. Важно дать понять, что важнейшей составляющей обуславливающей успешность выживания является желание выжить, а не умение находить еду.

Надо осознать, что экстремальность сложившейся ситуации заключается, прежде всего, в её резкой необычности и сопровождается разнообразнейшим «компотом» из чувств, эмоций. Что, попав в подобную ситуацию, придётся в первую очередь справляться с процессами, происходящими внутри человека, и только потом сживаться с окружающей средой.

Но и этим психологическая подготовка отнюдь не исчерпывается. Существование в условиях автономии представляет собой непрерывную череду принятия решений. Причём решений ответственных, от правильности которых зависит непосредственно жизнь и здоровье человека, а то и группы людей. Поэтому второй важнейшей задачей является формирование готовности к подобной деятельности и принятию на себя ответственности.

Так же стоит приложить усилия для формирования у проходящего подготовку некоторой психологической «выносливости». Говоря иначе – чёткого представления и готовности к тому, что придётся жить некий промежуток времени в состоянии напряжения, стресса. Важно дать понять, как будет проявляться утомление, в каких родах реакций и эмоциональных состояниях. И главное, как с этими реакциями справляться и поддерживать на требуемом уровне работоспособность.

Естественно психологическая подготовка на семинарах не должна ограничиваться рамками курса выживания в природной среде. Это сквозной предмет, если и не являющийся основой, но в той или иной степени присутствующий во многих специальных туристических предметах. Что лишь подчёркивает её важность.

В настоящее время наметилась тенденция к большей «психологизации» обучения на курсах и семинарах подготовки туристских кадров. Происходит интереснейший процесс переориентации принципов обучения, когда на смену академичности, без потери качества, смысла и направленности подготовки, приходят практичность и творчество.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММ АКВАФИТНЕСА

Е.В. Ивченко, член БПА, кандидат педагогических наук, доцент

Е.А. Ивченко, кандидат педагогических наук, доцент

В настоящее время на рынке услуг все шире представляются программы аквафитнеса. Фитнес - индустрия предлагает достаточно большое количество различных программ, в зависимости от возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, желания и достижения определенного результата. Особое место среди них занимают занятия в воде. Названия программ в фитнес - клубах представлены на английском языке, и классификация по направленности занятий отличается от общепринятой у нас в гидроаэробике. Все программы условно можно разделить по группам подготовленности: 1 группа для начинающих, 2 группа - для среднего уровня подготовленности, 3 группа для высокого уровня подготовленности и специальные программы.

К первой группе относятся занятия, которые изучают базовые элементы аквааэробики, направлены на профилактику заболеваний суставов, коррекцию осанки. Такие занятия проводятся как на глубокой, так и на мелкой воде, может быть использовано дополнительное оборудование (нудлы, поддерживающие пояса, перчатки и другие приспособления), а также занятия с использованием водных велотренажеров. Продолжительность таких занятий от 30 до 45 минут, с низкой интенсивностью. Наиболее популярными программами этой группы являются:

1. Aqua-Soft (soft-мягкий). Оздоровительный урок для людей старшего возраста. Занятие низкой интенсивности, направлено на профилактику суставных заболеваний, коррекцию осанки. Продолжительность занятия 45 мин.
2. Aqua-Beginners (beginners - начинающий). Аквааэробика для начинающих. Изучаются базовые элементы аквааэробики в простых комбинациях. Продолжительность 30-45 минут. Нагрузка низкой интенсивности.
3. Noodles. Комбинированный класс с элементами классической аквааэробики и Aqua-Noodles (гибкой палки) для тренировки мышц рук и ног. Занятия проходят на глубокой воде. Продолжительность 45 минут.
4. Aqua Base (base-основа). Введение в аквааэробiku. Урок направлен на освоение водной среды. Вы познакомитесь с основным положением тела в воде, базовым движениям, техникой безопасности. Занятия проходят как на мелкой, так и на глубокой воде.
5. Belt & gloves (belt & gloves- пояса и перчатки). Занятие для начинающих, проводится на глубокой воде с использованием

дополнительного оборудования - поясов, перчаток. Разучивание базовых движений и правильной техники их выполнения.

6. Hydrorider. Занятие для начинающих на специальных водных велотренажерах, установленных на дне бассейна. Во время занятий сжигается огромное количество калорий. Пожалуй, даже больше, чем в зале. Одновременно с «работой на педалях» происходит постоянный гидромассаж кожи, что способствует избавлению от целлюлита. Эта программа предназначена для всех желающих, даже для тех, кто совсем не умеет плавать.
7. Hidrorider Express 30'. Занятие для начинающих на специальных водных велотренажерах, установленных на дне бассейна. Длительность урока 30 минут.

Занятия второй группы программ предназначены для среднего уровня подготовленности занимающихся и направлены на повышение выносливости, повышения силы мышц с помощью преодоления сопротивления воды и дополнительных сопротивлений, в некоторых программах используется большое количество плавательных упражнений. Продолжительность таких уроков 45 минут со средней интенсивностью.

- Aqua-Interval. Тренировка сердечнососудистой системы. Повышение выносливости с использованием аэробного и анаэробного режима. Нагрузка высокой интенсивности. Продолжительность занятия 45 мин.
- Aqua-Boots (Boots - ботинки). Урок с использованием специальных аква-сапог. Стройные бедра и упругие ягодицы вам обеспечены! Урок средней интенсивности. Продолжительность 45 мин.
- Aqua-ABL. Урок направлен на тренировку мышц пресса, ног, ягодиц посредством преодоления сопротивления воды. Используются амортизаторы. Урок средней интенсивности для всех уровней подготовленности. Продолжительность занятия 45 мин.
- Aqua-Swim (Swim - плавание). Авторский класс. Урок с использованием упражнений, включающих плавательные элементы. Рекомендуются для среднего уровня подготовленности. Продолжительность занятия 45 мин.
- 5.Aqua-Ball (Ball - шар). Авторский класс. Урок с использованием мячей. Проходит весело, энергично. Очень сложно справиться с маленьким мячиком в воде! Для среднего и высокого уровня подготовленности. Продолжительность занятия 45 мин.
- 6.Aqua-Shape (Shape - форма). Авторский класс. Формирование красивой фигуры. Для любого уровня подготовленности. Продолжительность занятия 45 мин.
- 7.Body-Balans. Авторский класс. Занятие построено на упражнениях Пилатеса и направлено на тренировку глубоких мышц. Для среднего и высокого уровня подготовленности. Продолжительность занятия 45 мин.

- Aqua-Strength (Strength - сила). Силовой класс для тренировки мышц спины и брюшного пресса. Продолжительность занятия 45 минут. Рекомендуется для среднего уровня подготовленности.
- Aqua-Freestyle (Freestyle - плавание вольным стилем). Свобода творчества, новые находки, интересные идеи. Танцевальный урок. Продолжительность 45 минут. Рекомендуется для среднего уровня и подготовленных.
- Noodles. Комбинированный класс с элементами классической аквааэробики и Aqua-Noodles (гибкой палки) для тренировки мышц рук и ног. Занятия проходят на глубокой воде. Продолжительность 45 минут.
- Dumbbells (Dumbbells - гири). Занятие для среднего уровня подготовленности с использованием плавучих гантелей. В уроке используются силовые упражнения для укрепления мышц всего тела.
- Midle Mix (Mix - соединение). Занятие для среднего уровня подготовленности. В уроке используется различное оборудование. Занятие направлено на проработку мышц всего тела.
- Step I (Step - шаг). Занятие для среднего уровня подготовленности на мелкой воде с использованием подводного степа. Разучивание основных базовых движений и простых комбинаций. Урок направлен на тренировку сердца, снижение веса и развитие координации.
- Athletic Body (Athletic - спортивный, Body - орган). Занятие для среднего уровня подготовленности, предназначено для развития мышц верхней части туловища.

Третья группа (занятия высокого уровня подготовленности). Основная направленность таких занятий укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем, развитие физических качеств, укрепление мышц, а также корректировку веса тела. Продолжительность занятий 30 – 60 мин.

- Aqua-Interval. Тренировка сердечнососудистой системы. Повышение выносливости с использованием аэробного и анаэробного режима. Нагрузка высокой интенсивности. Продолжительность занятия 45 мин.
- Tai-Bo. Занятие проводится на мелкой и глубокой воде. В уроке применяются элементы, заимствованные из боевых искусств (удары руками и ногами, блоки). Занятие высокой интенсивности, способствует развитию выносливости.
- Total Training (total- полное, training- обучение). Занятие на глубокой воде. Урок направлен на укрепление работы сердечнососудистой и дыхательной систем. Используется дополнительное оборудование: пояса, перчатки. Составление различных комбинаций на основе базовых движений.
- Core Training (Core Training- основное обучение). Занятие на глубокой воде. Урок дает возможность укрепить все мышцы живота и спины, а также скорректировать вес тела.

- Free Dance (Free Dance- свободный танец). Авторский урок по аквааэробике, включающий в себя разные танцевальные стили. Урок направлен на развитие координации и укрепление мышц всего тела.
- Sculpt. Занятие проводится на глубокой и мелкой воде с использованием дополнительного оборудования (аква-сапоги, пояса, гантели). Урок направлен на проработку основных мышечных групп: брюшного пресса, спины, ягодиц, рук и ног.
- Power Jump (Power Jump- «скачок мощи»). Занятие проводится на глубокой и мелкой воде. Сочетание аэробной и силовой нагрузки. Использование различного оборудования на уроке (резиновые амортизаторы, аква-лопатки, мячи, пояса, перчатки и т.д.) позволяет повысить эмоциональность занятия, способствует повышению работоспособности.
- Step II (Step - шаг). Высокоинтенсивное занятие в воде с использованием подводного степа. На уроке используются интенсивные движения, прыжки и различные комбинации. Урок направлен на тренировку сердечнососудистой системы, снижение веса и развитие координации.
- Splash (Splash - всплеск). Занятие на мелкой воде без оборудования. В таком уроке сочетаются танцевальные и прыжковые упражнения, проводятся такие занятия с высокой интенсивностью.
- Total Legs. Занятие с использованием специальных ласт, которые увеличивают скорость передвижения в воде. Занятие помогает проработать мышцы ног, бедер и живота, а так же оказать легкое лечебное воздействие на ноги при варикозном расширении вен.
- Swimming Professional (Swimming - плавание, Professional- профессионал). Занятие для взрослых, умеющих плавать, направлено на совершенствование техники плавания всеми стилями, развитие скоростных качеств, а также функциональной подготовки пловцов.
- Aqua ABS 30'. Силовая тренировка, направленная на работу всех мышц брюшного пресса. Длительность урока 30 минут.
- Running (Running - бег). "Бегущий человек" - интервальная тренировка. Сочетание бега и сопротивления воды с применением специального оборудования. Продолжительность занятия 45 минут.
- Aqua-Advanced (Advanced - продвинутый). Аквааэробика для подготовленных. Сложная хореография в сочетании с нагрузкой высокой эффективности. Продолжительность 45 мин.
- Aqua-Power (Power - мощь). Силовой урок для подготовленных. Используются основные движения с применением мягких и жестких гантелей, амортизаторов, аква-сапог. Продолжительность 45 мин. Нагрузка высокой интенсивности.

Специальные программы – предназначены для занимающихся с различным уровнем подготовленности, направлены на повышение настроения, укрепление мышц, совершенствование навыков плавания, игровые занятия с использованием элементов спортивных игр. В этой

группе представлены программы для беременных женщин, детей и занятий в семейных группах с использованием различного инвентаря. Продолжительность таких занятий составляет 30 - 60 минут.

- Aqua Мама. Специальная программа, для беременных, разработанная для укрепления мышц таза, спины, брюшного пресса и тренировки сердечнососудистой системы. Продолжительность 30-45 мин. Нагрузка низкой интенсивности.
- Wake Up (Wake Up - пробудиться). Занятие для всех уровней подготовленности. В занятие включены простые движения для повышения настроения, несложная суставная гимнастика в воде. Интенсивность средняя.
- Good Weekend (Good Weekend - хороший в уикэнд). Занятие для всех уровней подготовленности включает суставную гимнастику, простые движения в воде, с использованием различного оборудования.
- Aqua & Mind 30'. Сочетание расслабляющего свойства воды и упражнений, построенных по принципу Д. Пилатеса, направлена на создание хорошей осанки, снятие стресса, расслабления тела в воде.
- 9 Months (9 Months - 9 месяцев). Занятие для будущих мам со сроком беременности от 4-35 недель. Урок проводится на мелкой и глубокой воде с использованием дополнительного оборудования. Помогает расслабить мышцы спины, способствует профилактике варикозного заболевания вен.
- Little Fish. Игровое занятие для самых маленьких. В занятии используются упражнения для освоения водной среды и обучения правильному дыханию. На уроке используется дополнительное оборудование. Возможно участие родителей.
- Swim Beginners (Swim Beginners - новички в плавании). Занятия для детей, не умеющих плавать. В уроке используется различное оборудование для обучения. Урок направлен на развитие навыков плавания.
- Funny Pirates (Funny Pirates - забавные пираты). Занятия для детей, умеющих плавать. В занятии используются упражнения для разучивания и совершенствования техники плавания.
- Flipper (Flipper - плавник). Игровое занятие для детей, умеющих плавать, направленное на освоение подводной среды. На занятии используются веселые и увлекательные подводные эстафеты.
- Water Ball (Water Ball - водный мяч). Игровое занятие с элементами водного поло, баскетбола, волейбола, с использованием различного оборудования.
- Diving Play (Diving Play - игры в воде). Игровое занятие для детей, умеющих плавать, с элементами подводного плавания.
- Sport Swim (Sport Swim - спортивное плавание). Занятие для подготовленных. Урок имеет спортивную направленность. Является отличным средством повышения физической работоспособности и выносливости организма.

- Swim Skills (Skills - навык) – тренировка на базе элементов спортивного плавания, направлена на совершенствование техники плавания. Рекомендуется для подготовленных. Продолжительность 40-45 минут.
- Water Polo (водное поло) – урок с элементами водного поло. Рекомендуется для подготовленных. Продолжительность 45 минут

Из представленных программ 13,5% предназначены для начинающих и занимающихся с низким уровнем подготовленности, 27% - для среднего уровня подготовленности, 30,8% - для высокого уровня подготовленности и 28,7% - это специальные программы, около 50% которых предназначены для детей.

Анализ содержания аквапрограмм установил, что основными программами являются

1. Программы направленные на тренировку сердечнососудистой, дыхательной систем организма, развитие координационных способностей освоения базовых движений аквааэробики, обучение правильному дыханию, основным положениям тела в воде, технике безопасности. Во время уроков используется специальное аква-оборудование: аква-степ, аква-перчатки, нудлс, пояса, плавучие гантели. Продолжительность таких уроков 45-60 минут, интенсивность средняя и высокая в зависимости от уровня подготовленности.

2. Уроки силовой направленности для тренировки всех групп мышц (в уроке возможно использование различного аква-оборудования, нагрузка выше средней интенсивности); силовые уроки для тренировки мышц брюшного пресса, ног и ягодиц (используемое оборудование аква-ботинки и аква-перчатки, плавучие гантели, ласты); силовые уроки с использованием элементов восточных единоборств (в уроке возможно использование различного аква-оборудования). Нагрузка на занятиях выше средней интенсивности, продолжительность уроков 45 – 60 мин., и рекомендуется для хорошо подготовленных.

3. Занятия для самых маленьких детей не умеющих плавать, которые носят игровой характер, направлены на освоение с водной средой, устранение водобоязни, овладению навыками плавания, Занятия для детей дошкольного и школьного возраста с элементами спортивных игр, занятия для обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания. На занятиях используется различный инвентарь, возможно участие родителей в уроке. Продолжительность занятий 30-45 мин.

4. Широкое распространение также получили и индивидуальные занятия по плаванию такие тренировки могут быть направлены на:

- избавление занимающегося от страха перед водной средой для взрослых и детей.
- обучение плаванию не умеющих, постановку правильного дыхания для взрослых и детей.
- обучение технике плавания любым из спортивных способов (брасс, кроль, спина, баттерфляй) для взрослых и детей

- совершенствование техники спортивных способов плавания
- достижение высоких показателей функционального состояния человека (тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем)
- на обучение правильной технике выполнения спортивных стартов (прыжков) с бортика, поворотов в воде для взрослых и детей.
- обучение правильной технике подводного плавания (с использованием маски, трубки, ласт) для взрослых и детей
- проведение реабилитационных мероприятий в бассейне для лиц с нарушениями функций дыхательного и опорно-двигательного аппарата, лиц пожилого возраста.
- проведение реабилитационных мероприятий для лиц, восстанавливающихся после различных травм (восстановление функций, развитие гибкости).

При всем многообразии представленных в фитнес клубах программ по аква-фитнесу их количество постоянно растет, совершенствуются формы проведения занятий, используется более совершенный инвентарь для привлечения большего количества занимающихся.

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПЛОВЦОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ДЮСШ

Е.В. Ивченко, член БПА, кандидат педагогических наук, доцент

Е.А. Ивченко, кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Кузьмина

Психологическая подготовка к соревнованиям - проблема и психологическая и педагогическая. Психологической она является потому, что речь здесь идет о создании в процессе спортивной тренировки в единстве с технической, тактической, физической, волевой подготовкой и на их основе психической готовности спортсмена к выступлению в каждом конкретном соревновании. Последняя относится к категории психических состояний, изучение которых входит в компетенцию психологии. Педагогическим аспектом проблемы является изыскание путей и средств обеспечения психической готовности к соревнованию в процессе обучения и воспитания спортсменов (Пуни А.Ц., 1973).

В обстановке соревнования значительно возрастает количество действующих на спортсмена раздражителей различной интенсивности по сравнению с условиями учебно-тренировочных занятий (Лалаян А.А., 1975). Кроме того, в соревнованиях расширяется круг зрительных раздражителей и помех. Сюда относятся всевозможные лозунги, флаги и другие элементы красочного оформления спортивной арены, большое количество людей: спортсменов, зрителей, судей. С одной стороны, все это вызывает эмоциональный подъем, создает праздничное настроение, но, с другой, становится дополнительной нагрузкой на психику (Вяткин Б.А., 1978).

Еще одной особенностью сегодняшнего спорта является ярко выраженная тенденция к омоложению во многих его видах. На арену соревнований стали выходить подростки, которые еще не отличаются психической зрелостью, устойчивостью, не имеют достаточного опыта соревновательной борьбы, что, естественно, отражается на их психическом состоянии.

Пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет, пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков на 2 года позже. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным.

В 11-12 лет у подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса. Для развития активного, творческого отношения пловцов к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ним содержание тренировочных программ (Кашкин А.А., 2004),

Успешность выступления в том или ином соревновании во многом определяется эффективностью предсоревновательного этапа подготовки.

Индивидуализация подготовки пловцов - одно из важнейших условий достижения им высоких спортивных результатов. Однако в практике спортивной деятельности индивидуальный подход к построению тренировочных занятий с учетом личностных особенностей спортсменов, их эмоционального состояния практически не используется. Об отсутствии систематической планомерности индивидуальной работы со спортсменами различной квалификации свидетельствуют и следующие за подготовкой срывы в выступлениях на ответственных соревнованиях (Меньшуткина Т.Г., 1989)

Для уточнения вопроса о начале включения психологической подготовки в тренировочный процесс юных пловцов, был проведен опрос 16 тренеров по плаванию в ДЮСШ «Экран», «Дельфин», «Петроград». В результате опроса было выявлено, что 50% опрошенных считают, что начинать

психологическую подготовку необходимо с 10 лет. 12,5% решили начинать с 11 лет. 12,5 % решили начинать с 8 лет и 25% уверены, что психологическую подготовку необходимо начинать с 7 лет. Опрос спортсменов проводился определения ряда показателей, таких как: тип темперамента, уровень тревожности, уровень депрессии, и мотивации на достижение успеха. Результаты, полученные при опросе, подверглись математическому анализу.

Целью работы являлась разработка программы психологической подготовки пловцов 11 лет на этапе подготовки к соревнованиям.

На основании анализа литературных источников, опроса тренеров была разработана программа психологической предсоревновательной подготовки для пловцов 11 лет, которая включала:

1. Психологическое тестирование для выявления психологических особенностей спортсменов, включающее:
 - определение типа темперамента (по Айзенку);
 - определения личностной и ситуативной тревожности (тест по Спилбергеру);
 - определение уровня депрессии (разработанный в НИИ им. В.М. Бехтерева)
 - определение уровня мотивации на достижение успеха (по Т. Элерсу)
2. Комплекс мероприятий направленных на коррекцию психологических особенностей спортсменов (составленный на основании психологического тестирования) в зависимости от типов темперамента (Таблица 1), 2-3 раза в неделю за месяц до соревнований, включающий следующие методы воздействия:
 - Метод индивидуального подхода.
 - Убеждение.
 - Внушение.
 - Моделирование соревновательной ситуации.
 - Групповое обсуждение актуальных проблем.
 - Метод идеомоторной тренировки.
 - Игры в воде.
 - Эвристические беседы с тренером и родителями.

Таблица 1

Комплекс мероприятий для пловцов 11 лет, по типам темперамента

№	Тип темперамента	Мероприятия
---	------------------	-------------

1	Холерик	<ul style="list-style-type: none"> • Метод индивидуального подхода • Убеждение • Внушение • Метод идеомоторной тренировки
2	Флегматик	<ul style="list-style-type: none"> • Метод индивидуального подхода • Убеждение • Внушение
3	Меланхолик	<ul style="list-style-type: none"> • Метод индивидуального подхода • Убеждение • Внушение • Моделирование соревновательной ситуации • Идеомоторная тренировка
4	Сангвиник	<ul style="list-style-type: none"> • Метод индивидуального подхода • Убеждение • Внушение • Моделирование соревновательной ситуации

Мероприятия направленные на подготовку к соревнованиям проводились за неделю до соревнований (табл. 2).

Таблица 2

Мероприятия по подготовке пловцов 11 лет, к соревнованиям

№	Тип темперамента	Мероприятия
---	------------------	-------------

1	Холерик	<ul style="list-style-type: none"> • Метод индивидуального подхода • Уединение перед стартом, мысленно «пройти дистанцию» • Не обращать внимания на окружающих • Самовнушение • Выполнение упр. средней интенсивности, короткими сериями, в сочетаниях с упр. на расслабление. • Упр. на формирование готовности к старту • Контрастный душ
2	Флегматик	<ul style="list-style-type: none"> • Метод индивидуального подхода • Не избегать контактов с друзьями, тренером. • Мысленно «пройти дистанцию» • Самовнушение • Выполнение упр. спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями. • Идеомоторная настройка • Упр. на формирование готовности к старту
3	Меланхолик	<ul style="list-style-type: none"> • Метод индивидуального подхода • Не избегать контактов с друзьями, тренером. • Мысленно «пройти дистанцию» • Самовнушение • Выполнение упр. спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями. • Идеомоторная настройка • Упр. на формирование готовности к старту

4	Сангвиник	<ul style="list-style-type: none"> • Метод индивидуального подхода • Не избегать контактов с друзьями, тренером. • Мысленно «пройти дистанцию» • Самовнушение • Выполнение упр.средней интенсивности, короткими сериями, в сочетаниях с упр. на расслабление. • Контрастный душ • Упр. на формирование готовности к старту
---	-----------	---

Программа была апробирована на 30 спортсменах 11 лет, на базе ГОУ ДОД СДЮШОР по ВВС «Экран», с 12 января по 24 марта 2010г.

По результатам тестирования, были выявлены типы темперамента у спортсменов, холериками является 10 спортсменов, меланхоликами 8 спортсменов, 6 спортсменов являются флегматиками и 6 спортсменов сангвиниками.

Таблица 3

Распределение по типам темперамента спортсменов 11 лет

Тип темперамента	Возраст (год)	разряд	Количество спортсменов
холерик	11	I-III	10
флегматик	11	I-III	6
меланхолик	11	I-III	8
сангвиник	11	I-III	6

Таблица 4

Распределение ситуативной и личностной тревожности спортсменов 11 лет

Тип темперамента	Количество спортсменов	Ситуативная тревожность			Личностная тревожность		
		Н	У	В	Н	У	В
холерик	10	4	4	2	3	4	3
флегматик	6	2	3	1	1	4	2
меланхолик	8	1	5	2	1	5	2
сангвиник	6	2	3	1	1	4	1

По результатам теста на определение ситуативной и личностной тревожности (по Спилбергеру) было выявлено, что в ситуативной тревожности у холериков умеренным уровнем ситуативной тревожности обладают 4 спортсмена, очень высоким уровнем обладают 2 спортсмена, и 4 спортсмена обладают низким уровнем тревожности. В личностной тревожности, низким уровнем обладают 3 спортсмена, умеренным 4 спортсмена и высоким 3 спортсмена.

Таблица 5

Распределение уровня депрессии на спортсменов 11 лет

Тип темперамента	Количество спортсменов	Уровень депрессии		
		Без депрессии	Легкая депрессия	Маскир. депрессия
холерик	10	7	2	1
флегматик	6	6	-	-
меланхолик	8	8	-	-
сангвиник	6	6	-	-

Все спортсмены обладают низким уровнем депрессии, и только 2 спортсмена с типом темперамента холерик, обладают легкой депрессией и 1 спортсмен обладает маскированной депрессией.

В таблице 6 показано распределение уровня мотивации на достижение успеха по Элерсу.

Таблица 6

Распределение уровня мотивации на достижение успеха спортсменов 11 лет

Тип темперамента	Количество спортсменов	Уровень мотивации			
		низкая	умеренная	Умер выс.	Очень высок.
холерик	10	1	3	3	3
флегматик	6	2	2	2	-
меланхолик	8	1	2	4	1
сангвиник	6	-	3	2	1

Среди холериков низким уровнем мотивации обладает 1 спортсмен из 10. 3-е спортсменов обладают умеренным уровнем мотивации. Умеренно высоким уровнем обладают 3 из 10 спортсменов, и очень высоким уровнем мотивации обладают 3 из 10 спортсменов.

У флегматиков распределение уровня мотивации сложилось равномерным у 2 спортсменов низкая мотивация, 2 спортсмена обладают умеренно высоким уровнем мотивации и также 2 спортсмена обладают умеренным уровнем мотивации.

Среди меланхоликов 1 спортсменов обладает низким уровнем мотивации, 2 умеренным уровнем мотивации, 4 умеренно высоким уровнем мотивации и 1 спортсмен обладает очень высоким уровнем мотивации.

Сангвиники обладают: умеренным уровнем мотивации 3 спортсменов из 6, 2 спортсмена обладают умеренно высоким уровнем и 1 спортсмен обладает очень высоким уровнем мотивации на достижение успеха.

В конце эксперимента юные пловцы участвовали в соревнованиях на дистанции 200 м комплексным плаванием. После проведения эксперимента результаты спортсменов были равны $3,14 \pm 0,02$ с, что достоверно меньше ($P < 0,05$), результатов спортсменов до эксперимента ($3,13 \pm 0,03$).

Таким образом, внедрение разработанной программы психологической подготовки юных пловцов позволило улучшить их спортивные результаты, а так же повысило интерес тренеров и спортсменов к психологической подготовке.

СОВРЕМЕННЫЙ ГАНДБОЛ И ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ЕГО РАЗВИТИЯ

В.Г. Игнатов, кандидат педагогических наук, доцент

В.А. Живодеров, доцент

Спортивная игра, сформировалась на основе игровой деятельности присущей человеку и занимает большое место в его жизни. Она представляет собой вид непродуктивной деятельности, где мотив лежит не в её результате, а в самом процессе. Игра сопровождает человечество на протяжении всей её истории, переплетаясь с магией, культовым поведением, спортом, военными и другими тренировками и искусством.

Связь игры со спортом обусловлена её способностью моделировать конфликты, решение которых в практической сфере деятельности или затруднено или невозможно. Игры, связанные со спортом, базируются на соревновании и являются не только физической тренировкой, но и средством психологической подготовки, когда на спортивной площадке решается вопрос кто же сильнее, что представляет собой абстрактную модель человеческого конфликта, где друг против друга выступают одинаковые по составу группы спортсменов желающие решить одну и ту же задачу – победить. Особая психическая установка играющих, которые при одинаковой игровой и физической подготовке одновременно верят и не верят в реальность разыгрываемого на площадке конфликта, двуплановость его поведения роднит спортивную игру с искусством. Человечество придумало много спортивных игр, но самые красивые стали настолько любимыми и массовыми, что завоевали право называться олимпийскими видами. И среди них гандбол. С 1898 года, года, с того момента, когда в маленькой Дании Х. Нельсен создал эту прекрасную игру и по сегодняшний день прошло 112 лет. Гандбол стал коллективной игрой, он стал мужским и женским.

Гандбол удивительная игра. В соревновательной борьбе гандбола происходит постоянное чередование нападающих и защитных действий. Системы игры в нападении и защите определяют выбор групповых и индивидуальных действий игроков. Проявление силы гандболиста носит динамический характер, так как требуется применить и скоростную и взрывную силу.

В СССР и в России в гандбол играют уже давно. Развитие гандбола в России сегодня, ставит перед тренерским составом и учеными задачи по его дальнейшему развитию на региональных уровнях, определению направления совершенствования организационно-управленческой системы гандбола в России. Анализ социально-экономических и политических условий, традиций и тенденций развития гандбола на национальных уровнях определили, что основными направлениями реорганизации и совершенствования системы организации и управления гандболом являются:

1. обеспечение функционирования единой вертикально-интегрированной системы подготовки гандболистов с приоритетом государства в ее регулировании;
2. преемственность структур детско-юношеского, резервного спорта и спорта высших достижений;

3. создание отечественного корпуса тренеров и судей самого высокого уровня.
4. Создание структуры по поиску и отбору кандидатов и формирование резерва гандбольных команд.

При этом поиск и отбор необходимо вести по основному принципу – наличие у спортсмена высоких бойцовских качеств, спортивного соперничества, умение отдать все силы для победы.

Реформы, происходящие в России, оказали большое влияние на развитие и профессионального спорта, коренным образом изменили его педагогические, организационные, экономические, правовые основы, дали большой импульс смене приоритетов в структуре спортивного движения, способствовали созданию предпосылок превращения профессионального спорта в отрасль зрелищной индустрии, живущей по законам бизнеса.

Данные полученные на чемпионатах мира, Олимпийских играх с участием сборной страны, характеризуются как показатели мастеров спорта международного класса; данные, полученные на первенстве страны высшей лиги, как показатели мастеров спорта; результаты, зарегистрированные на первенстве страны среди старших юношей, - как показатели перворазрядников. Это градация одинакова как для мужчин, так и для женщин. На фоне неудач в выступлениях международного уровня у мужчин, женский гандбол продолжает нас радовать. Это заставляет нас провести анализ происходящего и выявить тенденции развития гандбола (женского в частности).

Современный гандбол, чемпионаты мира, особенно его финальная часть, проводится в условиях крайне обостренной спортивной борьбы. Состояние психики игроков достигает пределов предстрессового и стрессового уровня. Исход решающих игр Чемпионата мира в первую очередь решает психологическая подготовка игроков команды в целом. Умение игроков управлять своим психическим состоянием, овладением высоким уровнем эмоционального тонуса, психическим равновесием, подвижностью и ясностью интеллектуальных процессов играют главную ключевую роль в психологическом настрое игроков.

В ведущих гандбольных странах в этом направлении уже давно ведется интенсивная работа. В частности, в Норвегии, Германии, Франции со сборными командами периодически работает врач-психолог, широко используется метод аутогенной тренировки, игроки прибывают на ответственные соревнования со специальными магнитофонными записями, используется метод активного переключения внимания, применяется система специальных упражнений и т. д.

Сравнительный анализ выступлений женской сборной по гандболу в двух последних Чемпионатах мира (Франция -2007 и Китай – 2009) показал значительный рост атлетической подготовки игроков, особенно скоростно-силовой подготовки, и как следствие, заметное увеличение быстроты в активных действиях нападающих ведущих команд мира.

Заметно возросла техническая подготовка игроков пекинского чемпионата. Даже простой учет технического арсенала игроков стартовых составов команд свидетельствует о заметном расширении их тактических игровых возможностей, что в сочетании с другими показателями свидетельствует о дальнейшей универсализации гандболисток.

Тактическая подготовка команд стала более разнообразной. Современная тактика команд предусматривает: активные входы и перемещения нападающих; постоянную смену расстановки с 3 + 3 на 2 + 4; активную игру на подыгрывание полусредним и крайним центрального (разыгрывающего) нападающего, его входы в переднюю линию, завершение атаки крайних с позиций полусредних нападающих; более четкое использование индивидуальных качеств игроков; умение создать численное преимущество на отдельных участках за счет четкой постановки заслонов; наигрывание большого количества скидок (Россия, Норвегия, Франция, Испания, Дания); входов без мяча (Румыния, Франция, Норвегия, Россия).

Выступление женских сборных показало, что деление игроков на переднюю и заднюю линию стало более условным, что существенно повысило скорость атакующих действий. Произошла более широкая техническая универсализация игроков. Активизировались взаимодействия игроков передней и задней линии нападения, что ставит вопрос о пересмотре подбора игроков в тактико-техническом плане, Назревает необходимость отказа от малорослых игроков, специализирующихся на игру на флангах и замену их высокорослыми игроками, способными с одинаковым успехом завершать атаку как с фланга, так и с дальних дистанций по центру и с линии.

Основное оружие гандбольного игрока – бросок в ворота. Результативность бросков Чемпионата (ведущих команд) составляет – 46,1% (в Китае), во Франции – 43,6%. Рост результативности бросков отражает вышеприведенные сдвиги в игре сильнейших команд мира и четко указывает одно из основных направлений технико-тактической подготовки.

Следует отметить, что игра команд в защите, за прошедшие 2 года, практически не отличается от чемпионата во Франции. Используя все те же системы, в той же пропорции, ведущим видом остается зонная защита 6 – 0. При этом отмечается увеличение подвижности игроков ведущих команд (в первую очередь России, Норвегии, Франции, Германии). После потери мяча – быстрый возврат в защиту, на свою половину площадки.

Оценивая перспективы женского гандбола можно констатировать: тактика защиты команд на Олимпийских играх в Лондоне останется на прежнем уровне. Однако в Олимпийском цикле и Олимпиаде – 2012 планируется значительное омоложение национальных сборных. Активная защита в две линии, бесспорно, придет в женский гандбол и свидетельством тому всё возрастающая роль нападения.

Литература

1. Зотов В.П., Кондратьев А.И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. – К.: Здоровье, 1982. – 126 с.
2. Ивахин Е.И., Малый А.А., Хомутов Н.И., Латышкевич Л.А., Зотов В.П. и др. Гандбол / Тематический сборник. – К.: Здоровье, 1975. С. 5 – 32.
3. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – М., 1986.
4. Коломийцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. – М., 1984.
5. Platonov V.N. Aktiviolaus fisica / Barcelona: Paisotribo. 1992. - 313 p.

**РОЛЬ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ
В УПРАВЛЕНИИ ДВИЖЕНИЕМ**

Н.Б. Кичайкина, кандидат биологических наук, профессор

Согласно концепции Н.А.Бернштейна (1966) о центральном и периферическом циклах управления движением, считается (Чхаидзе Л.Б., 1970), что основной функцией периферического цикла управления и механизмов его реализующих является не решение смысловой задачи, а обеспечение биомеханической целесообразности движения.

Явления же, происходящие «на периферии тела» - это, в первую очередь, решаемые на механическом уровне в переменном силовом поле процессы циклической взаимосвязи движения звена (динамики суставных углов) и мышечных усилий (или выражающих их количественную сторону мышечных моментов). Для понимания механизмов периферического цикла и факторов его обуславливающих, необходимо привлечение и систематизация данных об основных морфометрических показателях (длин мышц, плеч сил их тяги, скорости и режимов сокращения мышц) мышечного обеспечения нашего опорно-двигательного аппарата, и их динамики, как функций суставных углов. Морфометрические показатели мышц являются одним из основных факторов, формирующих системный показатель действия кинематической цепи – суставной мышечный момент.

Для подтверждения тезиса о биомеханической целесообразности механизмов периферического цикла взаимодействия рассмотрим заключительную фазу выполнения рывка штанги – вставание со штангой из приседа.

На основе кинематических моделей мышц (Pedotti A., 1977) и их аналитического описания (Самсонова А.В., 2007) с учётом индивидуальных констант мышечной геометрии исследуемого спортсмена (А.В., мастер спорта), были рассчитаны морфометрические характеристики как функции межзвенных углов (пространственного положения звеньев тела) большой ягодичной, прямой мышцы бедра, широкой латеральной мышцы.

В фазе «вставание из приседа» основной разгибатель тазобедренного сустава - большая ягодичная мышца существенно растянута в предыдущей фазе "опорного приседа", что увеличивает начальную силу ее тяги за счет упругих компонентов мышцы. По мере разгибания тазобедренного сустава и уменьшения длины большой ягодичной мышцы (что согласно зависимости «длина - сила» снижает силу ее тяги), плечо её силы тяги увеличивается в два раза с 0,015 м до 0,03 м. Такое явление взаимокompенсации 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 ее 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 резко возрастает до величины 0,1 м, и мышца переходит в эксцентрический режим работы с большой скоростью растяжения (до 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 8 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 сдвигающую (суставную) компоненту F_n , прижимающую суставные

поверхности костей и этим укрепляющую сустав. В нашем случае сдавливающая (суставная) компонента силы тяги ягодичной мышцы, вероятно, не только не укрепляет 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 создающей необходимую жесткость в суставах кинематической цепи. Как уже указывалось, разгибание коленного сустава в начале «вставания» производится только латеральной мышцей.

Окончательное доразгибание коленного сустава (с 140° до 170°) производится уже с участием прямой мышцы бедра, которая переходит в концентрический режим работы с большим плечом силы тяги относительно коленного сустава 0,08 м (против 0,05 м относительно тазобедренного сустава).

Морфометрические характеристики позволяют отразить механическую и функциональную целесообразность взаимодействия мышечных тяг в кинематической цепи для решения основной двигательной задачи, а также приспособительные возможности двигательного аппарата в осуществлении двигательных действий.

АУДИОВИЗУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

А.Г. Конопелько, кандидат педагогических наук, доцент
С.П. Сидоренко

В современном учебно-педагогическом процессе широко используются различные технические средства. Среди них особое распространение получили аудиовизуальные средства обучения.

Все технические средства Архангельский С.И. (1978; 1981) разделяет на два класса: класс информационных средств и класс обучающих технических устройств с обратной связью. К первому классу относится учебное кино, учебное телевидение, статическая проекционная техника и звукотехнические устройства. Ко второму классу - обучающие контролирующие устройства, тренажеры, адаптивные машины.

Занимаясь исследованием вопросов применения аудиовизуальных средств обучения, авторы классифицируют все эти средства на три основные группы:

I. Звуковые: 1) радиопередача; 2) звукозапись.

II. Экранные: 1) эпипроекция; 2) транспаранты; 3) диапозитивы; 4) диафильмы; 5) немой кинофильм;

III. Экранно-звуковые: 1) звуковой кинофильм; 2) радиовидение;

3) озвученная эпипроекция; 4) озвученный диафильм;

5) телепередача; 6) видеозапись.

При использовании вышеперечисленных аудиовизуальных средств обучения авторы рекомендуют использовать следующие технические аппараты: радиоприемник, магнитофон, проигрыватель, эпипроектор, диапроектор, кадропроектор, графопроектор, кинопроектор, телеприёмник, видеоманитофон. Аудиовизуальные средства обучения позволяют оперативно сообщать учащимся новую научную информацию, в значительной степени преодолеть барьер старения знаний.

Анализ работ ряда авторов (Архангельский СИ., 1962, 1966, 1968, 1973, 1975; Шахмаев Н.М., 1971, 1973; Ярославцева Т.М., 1981;) позволяет выделить ряд важных задач, которые могут быть решены при помощи технических средств обучения:

- интенсификация учебного процесса;
- изыскание путей, повышающих интересы, мотивирование учения;
- внедрение в учебный процесс условий, способствующих переходу учащихся на более высокий уровень интеллектуального и творческого развития;
- обеспечение рациональной системы организации контроля и управления учебным процессом, включая самостоятельную работу учащихся;
- сообщение информации, формирующей определённые знания и открывающей пути дальнейшего приобретения знаний;
- формирование правильных взглядов и убеждений на основе связи обучения и воспитания;
- облегчение труда преподавателей и учеников, а сэкономленное время переключить с технической на творческую деятельность;
- обеспечение доступности такого материала, который при обычных способах изложения малодоступен или недоступен.

Возможность решения вышеизложенных задач позволяет говорить о той важной роли, которую играют технические средства обучения в учебном процессе высшей школы.

Для повышения эффективности обучения необходимо использовать ТСО. Методика обучения с применением этих средств должна основываться на психолого-педагогических закономерностях восприятия и усвоения информации. Целесообразность использования для этих целей теории поэтапного формирования умственных действий доказана в процессе научных исследований.

Улучшение качества подготовки специалистов невозможно без использования в учебном процессе аудиовизуальных средств обучения. Применение этих средств, как отмечают ряд авторов, способствует формированию устойчивых связей общих представлений о предмете, процессе, явлениях. Первым шагом в образовании более или менее устойчивых связей общих представлений являются ощущение и восприятие.

Общим у ощущений и восприятий является то, что они формируются при непосредственном воздействии предметов и явлений на органы чувств. На основе чувственного восприятия формируются образные представления, которые создают условия для сознательного усвоения знаний (Горюнов Н.А., 1981)

Достаточно важным фактором является и то, что при использовании аудиовизуальной техники информация поступает в мозг через два канала: слуховой и зрительный, что приводит к устойчивому сложному взаимодействию I и II сигнальных систем. Чем больше анализаторов принимает участие в восприятии предметов, тем более глубокие следы остаются в памяти студентов.

По свидетельству специалистов, около 90% всех сведений об окружающем нас мире человек получает благодаря зрению. У большинства людей зрительная память развита лучше других видов памяти. Зрительная информация воспринимается в 100 раз лучше, чем на слух (Капустина Т.М., 1984).

Н.А. Чигорин (1979) приводит описание эксперимента, характеризующего свойство памяти у студентов, слушающих лекцию. Сразу после лекции студенты помнят 80% изучаемого материала. В ближайшие три дня запоминание снижается до 40%, а по истечении двух месяцев в памяти студентов остается лишь 20% воспринятого учебного материала. Эти данные красноречиво свидетельствуют о том, что необходимо использовать новые средства и методы обучения студентов теоретическим знаниям. Одними из этих средств являются аудиовизуальные средства обучения.

ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ В УЧЕБНЫХ ВИДЕОФИЛЬМАХ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.Г. Конопелько, кандидат педагогических наук, доцент
С.П. Сидоренко

В современном учебно-педагогическом процессе для улучшения качества освоения нового материала используются различные виды видеоматериалов. В отношении структуры учебного фильма анализ работ ряда авторов (Альтишулер Б.А., 1961; 1964; Ивашкевич Н.П., 1956; 1960; Чашко А.В., 1963) показал, что фильм должен быть посвящен

определённой теме, при рассмотрении которой в начале фильма ставятся конкретные вопросы. Затем происходит само исследование или даётся основная информация об изучаемом предмете и в конце фильма делаются выводы, определяются основные тенденции. Наибольший интерес представляют фильмы, которые построены на проблемной ситуации. Изложить материал по методу проблемной ситуации (а именно это направление кино авторы этой статьи считают наиболее перспективным) значит вызвать противоречие между показываемым материалом и имеющимся у зрителя знаниями, которых явно не хватает для объяснения показанного. При этом материал должен быть изложен так, чтобы у зрителя возникал интерес, желание искать решение или объяснение.

С помощью учебных фильмов относительно просто сформулировать условия проблемной ситуации, а это значит, что попутно создается потребность в решении данной проблемы. Создаются условия поиска, исследования, которые способствуют более активному и сознательному отношению к процессу обучения.

А.П. Прессман (1980), В.Е. Тамарин (1973) определяют звенья научного поиска, которые, на наш взгляд, могут стать основой структуры учебного фильма, построенного на проблемной ситуации:

- проблемная ситуация;
- формулировка проблемы;
- выдвижение гипотезы;
- её обоснование и экспериментальная проверка;
- теоретические выводы;
- демонстрации их практического применения и перспективы дальнейших исследований.

Создание и применение такого видеofilmа будет не только решать вопросы раскрытия определённой темы, но и в значительной степени способствовать формированию знаний о методике и методах научно-исследовательской работы, что является важным для высшей школы. Для ознакомления студентов с основами методов научного назначения Ю.В. Сенько (1973) предлагает выделять подготовительную, исполнительную и заключительную стадии исследования. В подготовительную стадию входят:

- 1) постановка цели;
- 2) формулировка гипотезы;
- 3) составление плана эксперимента;
- 4) выбор средств.

В исполнительную стадию входит реализация плана исследования и его коррекция, в заключительную - анализ результатов эксперимента и их интерпретации.

Фильм, построенный по данному принципу, будет способствовать обучению студентов методу научного поиска, анализа, что является важным при подготовке молодых специалистов к научно-исследовательской работе.

Обозначить проблему - это значит определить границы незнания, показать противоречия между знанием и незнанием и дать возможность студентам ощутить себя авторами решения проблемы, создать у них иллюзию самостоятельного решения (Крав В.Х., 1974).

Анализ работ многих авторов позволил выделить ряд требований, предъявляемых к учебным видеофильмам для вузов:

- студенты должны познавать новый учебный материал, тесно связанный с ранее полученными знаниями и получит запас сведений для дальнейшего изучения предмета;
- фильм должен соответствовать программе изучаемого предмета;
- фильм должен быть построен на понимании предмета и научных знаний;
- постановка фильма должна быть конкретной с ясной целью;
- содержание фильма должно отличаться научной глубиной с использованием конкретных практических примеров;
- в фильме должны рационально сочетаться наглядность и занимательность.

Для того чтобы максимально усилить процесс мышления, в ходе просмотра учебного фильма нужно с самого начала поставить, перед учениками определённые вопросы, ответить на которые они смогут после просмотра учебного фильма (Блюмштейн А.А., 1961; Рудник П.А., 1958; Толь Б.Х., 1960).

Создание и использование фильмов, в которых представлен глубокий научный анализ техники выполнения упражнений, идёт процесс исследования и постижения истины, раскрывается физическая сущность какого-либо движения или группы движений, несомненно, окажет положительное влияние на качество подготовки специалистов в области физического воспитания.

В содержании таких фильмов обязательно должны входить научно-исследовательские материалы смежных областей знаний. К примеру: для студентов, специализирующихся в спортивной гимнастике будут интересны материалы научных исследований по биомеханике, по акробатике, прыжкам в воду, по батуту, легкоатлетическим прыжкам и т.д. Авторы статьи уверены, что создание и использование фильмов с использованием метода проблемных ситуаций позволит существенно усовершенствовать процесс подготовки высококвалифицированных специалистов в области физического воспитания.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-ГИМНАСТОВ

А.Г. Конопелько, кандидат педагогических наук, доцент
С.П. Сидоренко

Подвижные игры являются одним из эффективных средств учебно-тренировочного процесса. Применение игрового метода позволяет решать задачи по изучению техники упражнений. Игра является мощным средством достижения целей и задач общей и специальной подготовленности, как для начинающих студентов-гимнастов, так и для тех, кто уже имеет опыт тренировок в ДЮСШ.

Включение подвижных игр в учебно-тренировочный процесс позволяет решать задачи психологической и морально-волевой подготовки, воспитывать черты спортивного характера, такие как целеустремленность, способность к полной мобилизации в необходимых ситуациях.

Присущий играм коллективизм действий приучает занимающихся к подчинению личных интересов интересам всего коллектива. Обладая этими качествами, студенты приобретают все необходимое для успеха в соревновательной деятельности в последующие годы.

На этапе начального разучивания подвижные игры позволяют студентам ознакомиться с близкими по структуре движениями. На данном этапе игра выступает в роли подводящих упражнений. По мере овладения техникой изучаемого двигательного действия, на этапах углубленного разучивания и совершенствования используются подвижные игры с использованием гимнастических упражнений, требующие точности и качества выполнения двигательного действия в условиях, приближенных к соревновательным. Под влиянием эмоционального фона навык стабилизируется. Более сложное содержание игр, ярко выраженный эмоциональный характер соревнований приучают занимающихся к реальным соревновательным условиям и помогают творчески применять изученные спортивные приемы.

Содержание подвижных игр с использованием гимнастических упражнений, подобранных для включения в учебно-тренировочные занятия с целью специальной физической и технической подготовки, должно отвечать следующим педагогическим требованиям:

- способствовать освоению программы упражнений;
- соответствовать морфофункциональным и психическим особенностям развития, уровню физической и технической подготовленности студентов;
- содержать компоненты профилирующих и базовых элементов с учетом принципа перспективного опережения в формировании спортивного мастерства;
- соответствовать характерным для игрового метода особенностям;

Приведем примеры некоторых специализированных игр, способствующих решению конкретных задач специальной физической и технической подготовки студентов-гимнастов.

*Для развития мышц плечевого пояса и спины,
укрепления суставно-связочного аппарата кистей.*

1. Игроки располагаются в шеренге у края гимнастического ковра на некотором расстоянии друг от друга. По сигналу все гимнасты принимают

положение, упора лежа и, не прогибаясь, переставляя, руки, передвигаются к заранее обусловленной цели. Выигрывает тот, кто первым преодолел расстояние, не нарушая правил (до финиша сохранять принятое вначале и. п.).

2. Подготовка та же. По сигналу гимнасты выполняют «падение» вперед в положение упора лежа. Подтягивая прямые ноги, они принимают положение упора стоя согнувшись, затем выпрямляются в о. с. (основную стойку). То же выполняют поочередно. Правила определения победителя аналогичны.

Для развития гибкости и координации движений

Все играющие выстраиваются в одну шеренгу спиной к противоположному краю гимнастического ковра. По команде гимнасты, наклоняясь назад, принимают положение гимнастического моста и начинают в такой позе передвижение. Выигрывает игрок, первым достигший заранее обусловленную цель.

Для совершенствования элементарной техники выполнения упражнений на коне

Игроки двух команд выстраиваются в колонны лицом к коню с ручками с разных его сторон. По команде первые номера команд, подбегая к коню, принимают положение упора, правая на теле, левая на ручке, и перехватами рук, перемещаясь по периметру тела коня против часовой стрелки, начинают преследовать друг друга. Кому из игроков это удастся сделать первым, тот и победитель. По количеству победителей определяется лучшая команда.

Для совершенствования техники выполнения переворота в упор на низкой перекладине

Игроки двух команд выстраиваются лицом к низкой перекладине в параллельных колоннах (расстояние между колоннами около 1,0—1,5 м) в 5—6 м от нее. По сигналу руководителя первые игроки каждой команды устремляются к перекладине и махом одной и толчком другой (можно толчком двух) выполняют подъем переворотом в упор. Соскочив отмахом назад с поворотом кругом, бегом возвращаются в свои команды, передавая эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, правильнее и быстрее закончившая задание.

Для совершенствования техники акробатических упражнений

1. Гимнасты двух команд встают в колонны. Перед ними обозначается «коридор» (мелом, гимнастическими скакалками) шириной 30-50 см. По сигналу первые игроки команд выполняют в «коридоре» 2- 3 переворота боком (колесо), стараясь не наступить на черту, обозначающую «коридор». То же задание выполняют остальные игроки. За ошибки, допущенные при выполнении задания, начисляются штрафные очки. По их минимальному количеству определяется команда - победитель.

2. Игра проходит на батуте. Каждый игрок по разыгранной очередности должен полнить все заявленные до него элементы и добавить свой. Первый участник выполняет в первом круге один элемент, второй — 2, третий — 3 и

т. д. Игра продолжается до выявления победителя, сумевшего без ошибок выполнить все комбинации.

ПРОБЛЕМА НАЦИОНАЛЬНЫХ СТИЛЕЙ В ФУТБОЛЕ

Е.Е. Кротова

Нация – это, прежде всего, характер, это психология. «Изначально, по своей сути, характер представляет собой множество тенденции, и один характер отличается от другого силой и взаимным соотношением этих тенденций. В характере существуют такие элементы, которые можно определить через инстинкт. А территориальное окружение наций определяет национальный характер». Футбольная культура страны - это нутро этой страны. От национального характера (стереотипического) зависят футбол в целом, стиль игры, акцент на различные зоны (оборона, нападение). Каждая страна играет в свой футбол. Это относится к стилю, а не к уровню. Футбол - культура этой страны, ее традиции, ее национальный характер.

У каждой нации, у каждой страны свои традиции, своя культура, каждому народу свойственны какие-то свои развлечения. Футбол - это вид спорта, который, может быть, в большей степени, чем любой другой, связан с культурой, с цивилизацией, с образом жизни любой страны, где футбол занимает особое место.

Футбол воспринимается миром по-разному. Если в США футбол (а точнее соккер) не прижился, то в Европе без футбола просто не смогли бы жить. У каждого на слуху словосочетание «европейский футбол». Большинство игроков мечтают играть в европейских клубах. Но у каждой европейской страны свой футбол со своими традициями и особенностями. У каждой команды есть поклонники и за пределами страны. Очень часто на наших улицах можно встретить человека, идущего в футболке сборной Испании или Англии.

Команда представляет свою страну как нацию. Образ жизни, образ мысли - все отражается в стиле игры национальной сборной.

В конкретном этническом и социальном контексте футбол приобретает специфический колорит, по которому можно определить, какую страну представляет команда. Поэтому футбол и становится выражением тех национальных особенностей, которые присущи определенной стране. А иногда происходит и наоборот. Смотришь на игру какой-либо сборной, и переносишь стиль игры и поведение футболистов на национальные особенности страны и народа. По тому, как ведут себя футболисты на футбольном поле, можно понять и особенности национального характера: все эти эмоциональные вспышки, «дискуссии» на футбольном поле. По футболу, иногда говорят, можно понять, что собой представляет нация. Запомнился один случай. Японская девочка в 2002 году, увидев игру российской сборной, а в особенности игру Сычева,

перенесла его поведение на целую нацию и решила, что Россия – самая лучшая страна, если в ней живут такие люди.

Так, кто они такие, гранды европейского футбола? Это Англия, Франция, Испания, Германия, Италия. Если хотя бы две из этих команд оказываются на чемпионате в одной группе, ее сразу называют «группой смерти». Они являют собой футбольные державы Европы. Являясь крупными историческими и культурными центрами, эти страны воплотили в футболе единство качеств своих народов. Разве можно перепутать немецкую сборную с итальянской, или французскую с испанской? Конечно, нет. Хотя игроки этих стран играют в разных клубах других стран (к примеру, французские, голландские футболисты, как правило, играют вовсе не в своей стране), тем не менее, есть какая-то «группа крови», которая позволяет им в своей сборной дарить свой национальный футбол. Национальные футбольные школы отличимы не только по игре, не только по обращению с мячом, по геометрии футбольной игры, но и по характеру игроков, по их ментальности. У каждой команды есть свой национальный характер, как у каждого человека. У каждой свой узнаваемый характер. Это уникально: ты узнаешь каждую красивую команду, как красивый автомобиль, – он неповторим (для некоторых). Это очень интересно.

Чтобы проследить ментальные особенности страны в «футболе», необходимо перейти к подробному рассмотрению команд.

Англия. Когда мы говорим Англия – подразумеваем футбол. В Англии футбол стоит в центре внимания всей страны, он в центре всех интересов. Англия является страной, в которой футбол, как современный вид спорта оформился, и гражданами которой футбол был распространен по всей Европе. На данный момент практически все игроки (за исключением Бэхема) играют в Английской Лиге. Половина команды «темная», так как игроки являются потомками иммигрантов с островов в Карибском море. Но родившись в Англии, они не делают акцент на том, что они не англичане.

Главный принцип англичан – джентльменство, для которых, как известно, первостепенным является не слово, а дело. Ведь именно в Англии возник принцип фэйр плэй: «предполагает забвение индивидом самого себя перед лицом команды и забвение команды перед лицом игры. Однако такое забвение не означает полного упразднения себя. Отнюдь. Оно создает еще более благоприятные условия для эффективной деятельности индивида, поскольку его действия соотносятся теперь с действиями остальных игроков так, что образуют совершенную систему взаимодействий».

Англичане, особенно раньше, предпочитали, чтобы у них мяч «висел», то есть они головами забивали больше голов, чем ногами, и они говорили, что им надо чемодан анальгина возить с собой и принимать его после каждой игры, чтобы голова не болела. Англичане любят добиваться своего. В любых безнадежных ситуациях англичане бьются до конца.

Футбол для них - это культура тела, культура отношения к людям, дух коллективизма. Это именно те традиции, которые воспитаны в Англии на фоне футбола: братство, единство, взаимопомощь, любовь к ближнему. Это видно в сплочении болельщиков различных клубов, когда на поле появляется сборная Англии: все болельщики, все клубы в одной команде.

У англичан нет особых акцентов на зоны. Их техника считается одной из самых лучших. У них сбалансированная защита, хорошая полузащита, состоящая из проверенных игроков, и подходящее нападение. Англичане не являются людьми рискованными. Поэтому нападение состоит из игрока (либо двух), главным достоинством которого является голевое чутье и хороший удар и именно поэтому результативность Англии не такая высокая как у других европейских грандов. Также интересно то, что английская сборная показывает, что означают слова «нужный человек в нужном месте». В команде не очень развита мобильность игроков. Защитник играет в защите и не претендует на то, чтобы забивать, а нападающий не полезет назад, чтобы заслонить ворота. Англичанин не склонен к спонтанности. Поэтому в сборной этой черты не стоит высматривать. Трудно себе представить, чтобы Руни, как его бывший одноклубник по «Манчестер Юнайтед» португалец Криштиану Роналду, стал прибегать к импровизационным маневрам.

Английский футбол очень жесткий, но это же джентльмены: они борются, но подлости (сзади по ногам или еще что-то подобное) почти никогда не увидишь. Они могут за мяч жестко побороться плечом, но не спорят с судьей. Возможно, по своей природе, англичане не очень любят разговаривать с судьями, доказывать им свою правоту.

Одной из черт английского характера является его заносчивость и снобизм. Именно поэтому Англия часто не воспринимает более слабого соперника как некую угрозу.

Франция. Некоторые говорят, что Франция – это регби, а потом только футбол. На самом деле это не так. «Критерием популярности вида спорта является количество тем и фотографий по этому виду спорта на первой странице обложки журнала «Экип». Я в свое время разговаривал с олимпийским чемпионом по фехтованию Филиппом Онессом. Я его спросил: «Как часто ты появляешься в газетах, с чем это можно сравнить?» Он привел в пример одного футболиста из «ПСЖ», не самого сильного: «Если с ним сравнивать, то, конечно, он появляется чаще, чем я, хотя я олимпийский чемпион, а он всего лишь игрок ПСЖ.» То же самое можно сказать и о регби. Когда идет Турнир шести наций, конечно, регбисты занимают и первую, и вторую, и третью, и «десятую» полосы газет и журналов. Но в остальное время футбол всегда на первой странице. Скажем так: восемь обложек из десяти - футбольные, хотя французы, нация «событийная». Они любят говорить о гордости нации, напускают пафоса, хотя на самом деле ничего подобного не испытывают.

Есть ли французы в сборной Франции? Если нарисовать на географической карте генеалогические древа игроков сборной Франции, то

их кроны накроют полсвета. Потомки иммигрантов издавна старались во славу футбольной Франции. В сегодняшней сборной наблюдается сильное «потемнение» игроков. Франция располагает так называемыми заморскими департаментами и территориями, которые, по сути, являются атавизмом колониальных времен (Гваделупа, Мартиника, Гвиана, Реюньон). Жители этих административных образований – полноправные граждане Франции. При желании и возможности они вправе перебраться в метрополию. Но в этническом отношении они не французы. Также Франция сохранила тесные отношения со своими бывшим многочисленными колониями в Африке. Талантливые ребята из стран Черного континента либо иммигрировали вместе с семьями, либо были завербованы клубами.

В этом явное отличие от сборной Англии: пускай, Лилиан Тюрам, Тьерри Анри родились в континентальной части Франции, они оба испытывают привязанность к Гваделупе и считают себя, прежде всего, антильцами. Если присмотреться, во французской команде черные футболисты держатся своей компанией. Взгляды на мир, вкусы (кулинарные, музыкальные) у темнокожих ребят иные, чем у белых.

В сборной реально нашла отражение «мозаичная культура», за которую ратовал французский писатель Эмме Сезер, уроженец Мартиники.

Многие комментаторы подчёркивают, что именно оборона является сильнейшим звеном команды «трёхцветных». Французы приспособились к доминировавшему среди большинства команд на мундиале убеждению, что в успехе решающее значение имеет, прежде всего, игра в обороне. С нападением все обстоит гораздо сложнее. У них беда с нападающими. То они появляются, то исчезают. Французский футбол – это на самом деле такой «романский» симбиоз: они не пренебрегают результатом ради красоты, но любят побеждать в красивой атаке. Французы не отдают мяч потому, что они показывают себя в каждом конкретном эпизоде. Эстетизм просматривается вместе с эгоизмом.

Говорят, что французы прагматичные. И все же ценность французского футбола не в том, чтобы победить, а в том, чтобы побывать на празднике жизни. Натура французов такова, что они хотят всего и сразу. Но часто так не получается.

Испания. Называя главные символы Испании, фламенко, корриду, никогда не забудешь футбол. По сравнению с Францией в этническом отношении команда однородна, играют все уроженцы Испании. Но так как испанским игрокам очень тяжело пробиться в основной состав своих клубов, это плохо сказывается на игре сборной Испании. Кроме того, жители королевства исторически и этнически разрознены на враждующие лагеря, что также является негативным фактором для боевого духа футболистов сборной и болельщиков. Некоторые игроки отказываются выступать за сборную Испании, многие фанаты не посещают матчи сборной, предпочитая болеть лишь за свои локальные (каталонские и баскские) клубы.

Главный принцип испанцев – страсть и вдохновение. На самом деле, этим они и страшны. На лицо и главные принципы южного народа: азарт, вспыльчивость. Стиль игры сборной полностью отвечает этому: жёсткий, атакующий, игра в короткий и длинный пас. Слабое место команды — недостаточно стабильная оборона, в атаке испанцам не всегда хватает импульсивности и пробивной мощи. В этом футболе важен артистизм, крылья атаки. Испанский футбол называют самым красивым, зрелищным и техничным. Непрерывное движение в центре поля с последующими проникающими передачами, приправленное великолепным умением контролировать мяч и не терять его попусту – это и есть испанский футбол. Александр Мостовой, вспоминая о проведенном там времени, говорит, что в их футболе много импровизации. Там футбол для болельщиков. Футболисты стараются играть красиво, быстро. Многие играют, скорее, на красоту, чем на результат.

Германия. Организация и порядок – футбол в Германии. Так двумя словами можно его охарактеризовать. Есть известная формула англичанина Гарри Линикера: «Футбол — это когда 22 человека бегают за одним мячом, а в конце всё равно побеждают немцы». В Германии футбол отличается от других, потому что это в самом характере немцев. У немцев как у очень организованных людей и организация футбола на высоте. Немецкий футбол очень сильно прибавил с пятидесятых годов, стал одним из лучших в мире, хотя многие считают его скучноватым и «машинным». Они играют «в одном ритме». Они не могут держать паузы.

Все нравственные ценности впитываются с детства и отражаются в характере уже юного футболиста. Можно прекрасно видеть все это на примере игры национальной сборной Германии и многих немецких футбольных клубов. Возможно, их игра не так зрелищна, не так красива, как игра бразильцев, но она всегда дисциплинирована, каждый игрок знает свой маневр.

Германия - это вообще образец мужества, образец полной отдачи за национальную команду. Когда Никита Симонян однажды сказал генеральному секретарю Федерации футбола Германии Хорсту Шмидту: «Я поражаюсь вашим футболистам, их мобилизованности, их полной самоотдаче», он ответил: «Это у нас идет от сердца». А ведь так и есть: немцы есть немцы. Это когда не надо игрокам напоминать о мобилизованности, о мужестве, о дисциплине.

Какой бы красивый футбол немцы ни показывали, если вылетят на первом этапе того же чемпионата мира или Европы - это все. Это уничтожение. Это национальная трагедия. У них во главе всего - результат на 1000 %. Ведь, говорят, что Германия – это культура результата. Это немецкий прагматизм, немецкий педантизм, немецкое стремление к минимальному, экономному использованию средств; не расплыться, четко, по прямой, идти к намеченной цели. Но при четкой обороне и вратарской работе, тренеры немецкой сборной просто боятся ставить на нападающих. Поэтому трех форвардов увидеть у них просто невозможно.

Нет другой такой команды, которая бы выигрывала столько решающих матчей, поначалу проигрывая в них, проигрывая очень сильным командам, не слабее себя, а то и сильнее. Это команда с невероятной волей, с невероятным достоинством, с невероятным характером.

Немцы многих успехов добиваются потому, что обладают такими признаками национального характера, как борьба до конца, строгая дисциплина, жесткость, организованность, точность, они работают, как часовой механизм швейцарских часов, действуют очень слаженно, четко, до конца. Они играют до последней минуты. У немцев такая статья, что позволяет им добиваться успехов как в мировом футболе, так и в европейском.

Италия. Говорят, что футбол для Италии значит не меньше, чем для Бразилии. К примеру, там в порядке вещей в день финального матча Кубка страны объявлять выходной день не только в коммерческих фирмах, но и даже в парламенте страны. Итальянцы часто возводят его в статус «религии». Интересно, что они футбол называют даже не футболом (или его производным на своем языке – как немцы – fussball, или как голландцы – voetball). У них – calcio. Для итальянцев – играть в сборной значит очень многое. Никита Симонян вспоминает: итальянцы были в недоумении, когда в 1994 году целая группа российских игроков, четырнадцать человек, отказалась играть за национальную команду. Итальянцы удивлялись: их футболист отказался бы от всех гонораров, сам заплатил бы, только бы его включили в национальную команду.

Итальянцы близки по характеру к испанцам. Но в сравнении с последними, они более эмоциональны, вспыльчивы, порой даже грубы; они более жизнерадостные, расслабленные, в их движениях чувствуется некая свобода. По любому поводу готовы дискутировать, не соглашаясь с мнением арбитра. Итальянский футбол - грубый, часто с «подлянками». В итальянском футболе, если нападающий четыре или пять секунд держит в ногах мяч, то он просто может лишиться ног. Поэтому играть приходится очень быстро.

Игорь Рабинер как-то писал, что итальянский футбол – единственный, который не отражает национальный менталитет, что между ними огромная пропасть. «Итальянцы - эмоциональные, жизнерадостные, итальянская семья - это крикливые, очень веселые, экспансивные люди, а их футбол - это суперпрагматизм, это «катаначо», всем известная оборонительная система - бетон. Это самый "трудносмотрительный" национальный чемпионат из всех великих чемпионатов. Люди только добиваются результата, совершенно не думают об игре». Но ведь на самом деле, как раз итальянский менталитет нужно высматривать в несколько другом. Да, итальянский футбол традиционно считается оборонительным. Команда играет на контратаках, при этом, как правило, не забивая много голов, но и не пропуская. Итальянцы, ведя в счете, контролируют матч, вынуждая противника раскрывать позиции. Ворота сборной защищают мастера высокого класса. Оборонительная тактика итальянцев 1960-х

годов, называемая «Катеначчо», являлась примером для подражания для многих команд. В настоящее время она применяется редко, но если взглянуть на рисунок игры национальной команды, можно увидеть корни этой системы. Слишком большое увлечение обороной часто приводило команду к провалам на крупных первенствах. Однако, в сочетании с блистательной атакой, игра от обороны внесла Италию в списки сильнейших команд. А их неорганизованность можно увидеть по тому, как они относятся к пенальти. Итальянцы считались плохими исполнителями пенальти. Послематчевые 11-метровые стоили итальянцам поражения на Чемпионатах Мира 1990, 1994, 1998 годов.

Итальянская сборная сильна тем, что она не сидит в глухой обороне, что точно было бы абсурдно для итальянского менталитета. Разрушение чужого для них важнее, чем свое нападение. Но ведь разрушать, только обороняясь, невозможно.

Италия – это культура процесса. И люди ошибаются, что их футбол – это чистая прагматика. Ни в одном другом чемпионате не встретишь столько дерби, сколько в Италии. Да, в европейских и мировых чемпионатах они идут спокойно, собирая очки без громких побед. Но победа в финале Чемпионата Мира, наверное, стоит того. Ведь после 5-кратных чемпионов, Бразилии, Италия является 4-кратным чемпионом Мира.

Идеальная команда - это дисциплина немцев, импровизация итальянцев, мастерство англичан, эстетизм французов и вдохновение испанцев. Но идеальной команды не бывает. У каждой команды свой почерк, поэтому мы и смотрим футбол, этим он нам и интересен.

МАГИСТРАТУРА КАК ФОРМА ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ КОМПЕТЕНТНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ БУДУЩЕГО

Т.Э. Круглова, председатель секции Управленческой деятельности
БПА, кандидат педагогических наук, профессор

В настоящее время понятие «менеджмент» связывается с организационно гибким, мотивационным управлением, которое осуществляется на профессиональной основе. Необходимыми условиями менеджмента сегодня являются свобода предпринимательства, рыночная экономика и профессионализация управления, что включает в себя, в том числе и подготовку профессиональных менеджеров, как базовый элемент профессионализации.

В сфере физической культуры и спорта сегодня профессиональная подготовка менеджеров является особенно актуальной. Зимние Олимпийские игры в Ванкувере показали весьма слабую сторону подготовки спортивных управленцев в стране. Многие ошибки при подготовке к выступлениям наших спортсменов могли быть

минимизированы, если бы в руководстве клубов, где тренировались спортсмены, а также на уровне руководства всем спортивным движением были бы хорошо подготовленные управленцы, менеджеры, руководители направлений и подразделений. Отсутствие же компетентных спортивных менеджеров определило во многом исход Олимпийских Игр для российской команды.

Исходя из наличия данной проблемы, мы предприняли анализ некоторых сопряженных понятий и сформулировали свое понимание термина **«компетентность»**.

Теоретический анализ показал, что это понятие весьма часто упоминается в отечественной и зарубежной литературе, а в управленческой практике используется как аналог термина «уверенность». Соглашаясь с этой трактовкой, мы полагаем, что уверенность специалиста всегда основывается на знаниях и некой совокупности личностных качеств человека. Мы также полагаем, что *компетентность* в большей степени характеризует уровень профессионализма человека в качественном выполнении видов деятельности. Отсюда, мы можем говорить об отдельных видах компетентности: информационной компетентности, коммуникативной компетентности и др.

Близким по смыслу к понятию «компетентность» выступает понятие «компетенция». Если поставить задачу выявления общего и специфического в этих терминах, то можно отметить, что и «компетентность» и «компетенция» отражают одну сторону деятельности специалиста с точки зрения его результативности. В этом проявляется их общее начало, а специфика состоит в том, что понятие «компетенция» отражает некий круг *полномочий и ответственности* специалиста и относится больше к должности, а *«компетентность»* выступает как *характеристика личности*.

С позиции подготовки спортивных управленцев в условиях вуза, необходимо также подчеркнуть, что понятие «компетенция», является базовой дидактической единицей в Госстандарте нового поколения и выступает в виде цели профессионального обучения, не предлагая каких-либо средств достижения компетенций. Мы полагаем, что формирование профессиональных и общекультурных *компетенций*, прописанных в Госстандарте третьего поколения, может проходить на основании последовательного формирования отдельных *компетентностей* студентов в тех или иных областях знаний и видах деятельности.

Исходя из этого, для нас ключевой задачей организации работы магистратуры является завершение процесса формирования компетентностей студентов в бакалавриате и доведения их до требуемых компетенций магистров, как главного критерия, определяющего успешность их будущей профессиональной управленческой деятельности. Следуя данной логике, можно подчеркнуть, что компетенции, как результат обучения студентов в вузе включает в себя совокупность компетентностей, формируемых сначала в бакалавриате, а затем

целенаправленно - в магистратуре, достигая тем самым, компетенции выпускника.

Так, например, в таблице в графе слева представлен спектр *базовых компетентностей менеджера*, которые мы определили в результате проведенных исследований. В правом столбце представлены дисциплины *учебного плана бакалавров направления «менеджмент»*, формирующих эти компетентности.

Таблица

Компетентность	Дисциплина учебного плана
Общекультурная и обще-профессиональная	Физическая культура, отечественная история, культурология, политология, русский язык, иностранный язык, социология, философия, педагогика, правоведение, психология, педагогика, правоведение, психология, история физической культуры, правовые основы ФК, социология ФК, история экономики, психология ФК, КСЕ, экология, экономическая теория, основы менеджмента, история экономических учений, трудовое право.
Информационная	Связи с общественностью, информационные ресурсы в менеджменте, документирование управленческой деятельности.
Аналитическая	Финансы и кредит, экономика отрасли, исследование систем управления, математика, информатика, статистика, бухгалтерский учет, экономическая безопасность организации.
Коммуникативная	Иностранный язык, основы теории коммуникации, конфликтология, организационное поведение, психология управленческой деятельности, профессиональная этика и этикет.
Организационная	Мировая экономика, экономика предприятия, организация предпринимательской деятельности, организация спортивно-зрелищных мероприятий, теория организации, БЖД.

Управленческая	Инновационный менеджмент, финансовый менеджмент, спортивный маркетинг, спортивный менеджмент, управление спортооборудованиями, управление персоналом, маркетинг, государственное и муниципальное управление, стратегический менеджмент, управление качеством.
----------------	---

Данные теоретические подходы в настоящее время находятся в состоянии практической апробации и оценки формирования компетентностей студентов магистратуры. Так, в настоящее время на кафедре менеджмента проводится педагогический эксперимент со студентами магистратуры 5 курса посредством разработки и включения инновационной дисциплины «Профессионализм спортивного менеджера» в курс обучения магистрантов и в процесс прохождения научно-педагогической практики. Учебная дисциплина «Профессионализм спортивного менеджера» была разработана нами как одна из базовых дисциплин, дающая полное развернутое представление о личности и деятельности менеджера в сфере физической культуры и спорта. Несомненно, студентам преподавался ранее целый ряд управленческих дисциплин, но работа менеджера только упоминалась в тех или иных темах. Создание же целенаправленного курса, раскрывающего содержание и структуру деятельности спортивного менеджера, дало нам возможность применить и новую структуру занятия с точки зрения применения новых интерактивных форм, а также системы оценивания, которая направлена на перевод субъект-объектных на субъект-субъектные отношения преподавателя и студента. Это, на наш взгляд, повышает эффективность занятий в магистратуре с учетом особенностей взрослого контингента обучаемых, что диктует необходимость поиска адекватного стиля взаимодействия с магистрантами. Так в настоящий момент нами применяются следующие виды оценивания: формативное; суммативное; накопительное; аутентичное.

Формативная оценка представляет собой интерактивную оценку процесса обучения и фиксирует образовательные потребности студентов. Она *отражает внутренний контроль качества* обучения.

Методика формативного оценивания: преподаватель составляет короткие задания по типу упражнений, выполняемых в аудитории. Они нацелены на развитие конкретного навыка в данное время. Это обычно короткие, целенаправленные проверочные работы, которые необходимы преподавателю для получения информации о том, как идет процесс обучения. *Итоги не констатируются, а обсуждаются со студентами.* Полученная информация одинаково важна для всех субъектов образовательного процесса для внесения коррекции в процесс обучения.

Суммативная или совокупная оценка определяется как способ сбора информации и формирования суммарных суждений о способностях обучающихся посредством тестирования и экзаменационных испытаний. Суммативная оценка отражает, насколько хорошо функционирует

(работает) студент в процессе обучения. Она отражает, на наш взгляд, индивидуальный и «процессный» подход.

Методика суммативного оценивания: суммативное оценивание может быть в форме теста, экспериментальной или исследовательской работы, сочинения, эссе, проекта, устной презентации (в комплексе по каждому студенту). Эти работы должны как можно полнее охватывать содержание изученной темы. В течение семестра должно быть не менее двух и не более пяти суммативных работ. Эти работы отражают знания и умения обучаемых по данной теме и не привязываются к окончанию семестра.

Аутентичная оценка способствует более глубокому и полному пониманию субъектами образовательного процесса сущности результатов обучения. Аутентичное оценивание направлено на оказание помощи студенту в развитии его способности анализировать собственную учебную деятельность. Необходимость разработки аутентичного оценивания связана с системными изменениями образовательного процесса: с поиском методов, форм, технологий оценивания, позволяющих студенту реализовать свою субъектность.

Методика аутентичного оценивания: __ средствами оценивания выступают продукты образовательной деятельности студентов (работы студентов с последующей их самооценкой) Предполагаемым результатом при системном использовании аутентичных видов оценивания в образовательном процессе является компетентность в сфере саморегуляции и самоорганизации. Одним из вариантов аутентичного оценивания является портфолио.

Накопительная оценка предусматривает вариативность результатов образования и способствует проявлению индивидуально-личностных особенностей студентов. Такая оценка стимулирует планомерную работу студента и устраняет субъективизм преподавателя.

Методика накопительного оценивания: накопительная система предполагает использование рейтингового балла для разных видов деятельности студентов. Балльно-рейтинговая система оценки качества освоения образовательных программ предполагает использование оценочной системы освоения каждого этапа обучения, каждого вида учебной деятельности.

Эффективность результата апробации данной системы оценивания и в целом методики формирования компетенций в рамках данного учебного предмета позволит нам экстраполировать данную методику и на другие дисциплины учебного плана в магистратуре.

Таким образом, магистратура как форма целенаправленной подготовки компетентных менеджеров приобретает сегодня очерченные контуры и перспективы развития.

ФЕСТИВАЛЬ И ОТДЫХ В «ДЕРЕВНЕ БЕРЕНДЕЕВКА»

Е.Б. Ладыгина, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Казанская

С 12 по 26 июля 2010 года пройдет уже третий по счету творческий фестиваль на природе. В течение двух недель в сказочно красивом месте Карелии на живописном берегу Ладоги развернется палаточный лагерь под названием «Деревня Берендеевка».

Основная цель фестиваля - это отдых, активный отдых именно в том виде, каким он и должен быть для студенческой молодежи - много солнца и чувства свободы на дикой природе, купание в озере, подвижные игры, интересные занятия, новые друзья, веселье, смех и, конечно, живая музыка! Уже проверено, что и режим дня в «Деревне Берендеевке» - питание, культурные мероприятия, время подъема и отбоя не помешают её жителям насладиться творчеством межличностного общения и полноценного отдыха души и тела.

В фестивальной «Деревне Берендеевка» всех её обитателей ждёт искушение в участии в традиционных народных праздниках, обрядах, играх и церемониях. А мастер-классы по русским, французским и скандинавским народным танцам будут сюрпризом даже для искушенных берендеевцев. На импровизированной сцене сыграют свои программы замечательные самодеятельные группы исполнителей различных музыкальных произведений и модных среди молодежи направлений - рок, фолк, джаз, барды и др.

Программа фестиваля обширна и подойдет для всех людей независимо от возраста, - для тех, кто сам или с семьей, или с друзьями хочет оторваться от городской суеты и раствориться в карельских лесах, озёрах, и скалах, отдохнуть душой и телом, напитаться живительной силой творческого общения друг с другом и с природой. Контакт с Природой освобождает нас от суеты и шелухи повседневности, обновляет нашу душу и тело для новой жизни.

В программе пребывания в «Деревне Берендеевке» будут представлены не только различные физкультурно-оздоровительные технологии и виды подвижных и спортивных игр, но также модные ныне психологические тренинги взаимовлияний и эффективного общения,

семинары по душещипательным проблемам психологии («Путешествие к центру души», «Жизнь с радостью», «Самовоспитание и деловая успешность», и др.). Соревнования по, спортивным играм (волейбол, бадминтон, дартс, фрисби) будут органически сочетаться с интеллектуально-психологическими играми и занятиями современными танцами, контактной импровизацией, танцевальной терапией и др. Всё это и многое другое – ради полноценного активного отдыха и развития личностного потенциала отдыхающих.

Практика йоги, занятия китайской гимнастикой (тай-цзи-цюань), или славянской оздоровительной гимнастикой позволят желающим узнать нечто новое, познакомиться с традициями других культур или повысить свой личностный уровень и самооценку в избранном направлении самосовершенствования.

Организаторы праздника не забыли и о детях: творческие мастерские и занятия, детский театр сказки, подвижные, командные и театрализованные игры, вечерний клуб чтения - все это сделает пребывание юных участников фестиваля интересным, весёлым и незабываемым – то, что надо!

Мероприятия фестиваля ориентированы на массовую аудиторию. Возрастных ограничений для участников на нашем фестивале нет. Сосновый лес на берегу Ладоги вместит всех, кто решит провести отпуск на природе в необычной для городского жителя обстановке духовной свободы и творческого самовыражения.

Берите с собой палатку и спальник, миску с кружкой и ложкой, коврики, чтобы сидеть и заниматься на траве, панамки от солнца, куртки от дождя, удобную одежду и обувь на каждый день и красивые наряды для конкурса красоты, фото и видеокамеры, и, конечно же, музыкальные инструменты.

Для максимально комфортного отдыха в походных условиях, организована лесная столовая, где можно приобрести по невысоким ценам горячий завтрак, обед, ужин, - всё сваренное на костре. В «Деревне Берендеевка» будет работать кафе, где можно выпить ароматный кофе, поучаствовать в чайной церемонии или вечерних посиделках у костра с песнями под гитару. Жизнь заставляет возрождать забытые традиции молодежных летних лагерей советской эпохи, но при этом не забывать идти в ногу со временем.

А ещё каждый год мы организуем и пользуемся на фестивале настоящей русской баней с душистыми березовыми вениками, ароматным паром и нырянием в прохладную воду Ладоги. Нынче же «Деревне Берендеевке» будет устроен целый банно-массажный комплекс, куда можно будет пойти всей семьёй или с компанией друзей: «Баня парит, баня все поправит!».

Приглашаем к сотрудничеству активных и творческих людей без ограничения возраста! Пусть юный почувствует себя зрелым. А пожилой – молодым! Приезжайте к нам, привозите своих друзей, не пожалеете! Также

ждём тех, кто захочет принять участие в формировании программы и окажет посильную организационную и педагогическую помощь в проведении фестиваля.

Фестиваль организован автономной некоммерческой организацией развития физкультуры и спорта «СПОРТ», центром научно-оздоровительных технологий «100-ПЛЮС». Подать заявку на участие и получить более подробную информацию об отдыхе в «Деревне Берендеевка» по электронной почте: 100plus@mail.ru, социальной сети «В контакте»: <http://vkontakte.ru/club2481032> - группа «Деревня Берендеевка».

СНИЖЕНИЕ ДЕСТРУКТИВНОЙ АГРЕССИИ У СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ. ПАМЯТЬ И АГРЕССИЯ

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

Большой интерес в ходе работы над темой «Снижение деструктивной агрессии у спортсменов-борцов» вызвала взаимосвязь агрессии и памяти. Анализ этой взаимосвязи требует дальнейших исследований, однако, на данный момент представляется верным сделать несколько кратких нижеприведенных замечаний.

Деструктивные способы решения конфликтных ситуаций запоминаются лучше, т.к. они оставляют в памяти более яркий след. Они обладают более яркими образами по сравнению с созидательными способами решения конфликта. Это объясняется, во-первых, огромным количеством примеров с деструктивным поведением в ситуации столкновения интересов, которое приводит к более или менее быстрому достижению цели. Такими примерами могут быть и пример родителей при неудачных воспитательных действиях, других взрослых, действия героев популярных телепередач, теле и видео фильмов, поведение товарищей по школе.

Примеров созидательного поведения значительно меньше, и они не такие яркие как деструктивные. Чтобы созидательные способов решения конфликтов запоминались лучше, они должны быть яркими и обладать глубиной, т.е. решать несколько созидательных задач и иметь смысл для того, кому предлагаются. Кроме того, созидательное решение столкновения интересов гораздо труднее придумать, чем деструктивное. Гораздо проще устранить конкурирующие интересы. В кино, теле и видео продукции примеров этого предостаточно. Зачастую смысл фильма вообще сводиться к победе в рукопашной схватке или гибели одной из враждующих сторон.

Неумение построить последствия своих, однозначно деструктивных действий представляется для большинства людей неприсущей, а если

имеет место, то говорит о патологическом психическом развитии. Кажется наиболее вероятным, что люди, зачастую не имеют определенной созидательной цели, а действуют, руководствуясь инстинктами и своим «эго», ограниченными социальными и юридическими нормами. Как следствие это приводит к столкновению интересов и ожесточенной борьбе между ними. Говоря об этом нельзя не оценить по достоинству религию и единую идеологию, которые играют в этом случае на благо.

Чтобы смягчить процесс столкновения интересов, найти более яркие и глубокие созидательные способы решения конфликтов, можно попробовать проанализировать происходящее с точки зрения гуманизма, т.е. предположить, что человек по своей природе добр. Происходящие вокруг события будут или подтверждать его или опровергать. Если поступки окружающих людей будут его опровергать, то это происходит потому, что человек не понимает последствий своих действий, не умеет делать иначе, неверно понимает события. Это предположение и выводы из него производят впечатление утопических, и в чем-то наивных, но небольшой положительный эффект от них ожидать все же можно.

Чтобы созидательные способы решения конфликтных ситуаций оставляли в памяти более глубокий след, они должны иметь смысл и значение для тех, кому они предлагаются. Т.к. работа по снижению деструктивной агрессии ведется со студенческой молодежью, то нужно учитывать особенности 16-18 летнего возраста.

Из вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

- чтобы созидательные способы решения конфликтов лучше запоминались, они должны обладать яркостью, или хотя бы глубиной, т.е. предлагать решение нескольких созидательных задач;
- созидательные способы решения конфликтов должны иметь смысл и значение для тех, кому они предлагаются;
- созидательные способы решения конфликтов должны учитывать возрастные особенности занимающихся;
- в ходе занятий имеет смысл дать повод задуматься о смысле и значении созидательной деятельности.

ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Данная проблема приобретает в современном спорте все большее и большее значение. Она является основой для решения вопроса о природе и сущности физкультурного образования как социального явления.

Спорт, как и всякий другой вид деятельности, определенно и неминуемо отражает в себе специфические социальные стороны того

общества, в котором он существует. Об этом свидетельствует весь ход исторического развития физкультурного образования и спорта (2, 5, 9, 21).

В соответствии с такой постановкой вопроса проблема социальной направленности физкультурного образования и спорта должна рассматриваться в связи с мотивацией спортивной деятельности и социально обусловленными формами организации спортивных занятий и соревнований (3, 11, 15, 30).

Спортивная деятельность, как и всякая иная, не может существовать сама по себе: она всегда возникает и направляется определенными мотивами и всегда протекает в определенных организационных формах, которые в своем существовании диктуются данным обществом и потому обязательно отражают (несут в себе) его социальные особенности (12, 18, 19).

В связи с этим в различных общественных формациях спорт, казалось бы, имеющий одно и то же содержание, будет решать различные, иногда диаметрально противоположные социальные задачи (1, 23, 24, 25).

Это положение встречает возражения у некоторых психологов спорта, которые считают, что вопросы нравственного воспитания личности должны рассматриваться как определяемые влияниями, находящимися вне спортивной деятельности; последняя, по их мнению, должна интересовать психологов спорта лишь со своей моторной и спортивной стороны. Эта точка зрения рассматривает спорт как общечеловеческое социальное явление, не зависящее от социальной структуры общества, проявляющее себя совершенно одинаково в самых различных исторически развивающихся общественных формациях (8, 10, 13). Такая позиция в данном вопросе на практике приводит к узкой формации в работе тренеров, к сведению всей педагогической работы только к формированию технических навыков и развитию способностей спортсменов. Подобный подход, однако, не может уничтожить того сильного социально-нравственного воспитывающего влияния, которое оказывает спорт на личность. Спортивные занятия и соревнования обязательно содержат в себе и мотивацию нравственного характера (например, сугубо спортивную или, наоборот, резко выраженную материальную заинтересованность спортсмена в данном мероприятии) и социально обусловленные формы организации занятий.

Социально-психологические стороны спортивной деятельности не могут игнорироваться при организации и проведении спортивных тренировок и соревнований, поскольку они органически (неотъемлемо) в той или иной форме обязательно в них присутствуют, составляя, таким образом, органическую структурную социально-психологическую черту спортивной деятельности. Эти социально-психологические аспекты спортивной деятельности ставят перед тренерами задачу огромной педагогической важности – воспитание целостной личности спортсмена, не ограничивая свои задачи формированием только спортивно-технических навыков и способностей (2, 20, 24).

Психологический анализ спортивной деятельности показывает, что в ней проявляются многочисленные психические функции, свойственные человеку, а также разнообразные черты его личности, в том числе и социально-психологические. Материалы психологических исследований различных видов спортивной деятельности позволяют (несколько схематично) так определить психологическую структуру спортивной деятельности (4, 6, 7, 14, 16, 17, 22, 26, 27, 28, 30, 31):

а) Идеинная направленность спортивной деятельности, ее общественное значение. Эта структурная основа деятельности находит свое выражение, прежде всего, в мотивах, побуждающих человека к данной деятельности.

Следует различать мотивы, побуждающие к отдельным действиям, и мотивы деятельности. Первые, как правило, более конкретны и определены, специальные; вторые носят обобщенный характер, они изменчивы, находятся (в связи с приобретаемыми знаниями, жизненным опытом, умственным и социальным развитием человека) в постоянном уточнении и перестройке. Они имеют разные оттенки, и даже разное содержание в связи с общим развитием человека, в частности в связи с изменением или повышением его квалификации в данной области. Как правило, в этих мотивах отражается отношение спортсмена к обществу вообще, к занимаемому им положению в этом обществе, к выполняемой деятельности.

В связи с проблемой мотивации деятельности в психологии часто говорят о противоречии между общественно-значимыми мотивами. Это положение требует уточнения.

Нельзя понимать личностно-значимые мотивы как отражающие потребности только личности, которая берется сама по себе вне какой бы то ни было связи с обществом. Исследования личностно-значимых мотивов в области спортивной деятельности показывают, что эти мотивы (например, стремление исключительно к личному успеху, к личному материальному благополучию и т.д.) в своей основе всегда определяются обществом, наличием в нем групп с резко выраженной частнособственнической психологией.

С другой стороны, общественно-значимые мотивы нельзя рассматривать как имеющие значение только для общества в отрыве от интересов отдельной личности. Для спортсменов, которые руководствуются в своей деятельности общественно-значимыми мотивами, последние приобретают одновременно и личностно-значимый характер. Сохраняя свое общественное значение, они становятся не какими-то внешними (диктуемыми со стороны), а его собственными личными мотивами.

Эта проблема приобретает большое значение в связи с процессом воспитания личности спортсмена. Поскольку те и другие мотивы всегда общественно обуславливаются, воспитание правильных мотивов сводится не просто к их осознанию (хотя бы в вербальной форме), а к замене в

сознании человека одной системы общественной обусловленности мотивов другой, более соответствующей интересам не какого-то абстрактного, а данного общества, его конкретной группы. Со структурно-психологической стороны между личностно-значимыми и общественно-значимыми мотивами нет разницы, так как и те и другие порождаются обществом в процессе его социального развития. Различие имеется лишь в содержании, в направленности, поскольку эти мотивы могут выражать интересы разных слоев общества.

Традиционная психология среди мотивов деятельности на первое место ставит потребности и интересы. Если рассматривать мотивацию деятельности с социально-психологической стороны, то нельзя забывать и о таких мотивах, как чувство долга, например, перед командой, сознания обязанности перед клубом и т.д.

Идейная направленность имеет первостепенное значение в психологической структуре спортивной деятельности. Психолог, изучающий спортивную деятельность, должен сосредоточить свое внимание на тех ее психологических чертах и особенностях, которые связаны с выполнением мышечных движений и действий, поскольку именно мышечные действия специфичны для спортивной деятельности. Но эти действия выполняются не сами по себе, не во вне связи с социально-психологическими особенностями личности спортсмена. В их психологической структуре органическую и существенную связь занимают идейные мотивы, которыми руководствуются спортсмены в своей деятельности, выступающие за свою страну. Только благодаря этому спортивная деятельность оказывает огромное влияние не только на укрепление физических качеств организма спортсмена, но и на развитие социально-психологических черт его личности.

б) Технические приемы, рабочие операции процесса деятельности. В подготовке квалифицированных кадров для тех или других видов деятельности большое значение имеет овладение необходимыми для этой деятельности техническими приемами. Последние являются необходимым элементом психологической структуры любого вида деятельности. Особенности технических приемов деятельности, ее рабочие операции являются необходимой составной частью психологической структуры спортивной деятельности, в которой предъявляются высокие требования к овладению спортсменом специализированной техникой движений в отношении их силы, быстроты, точности, координированности.

в) Двигательные навыки, имеющие специальное значение в структуре спортивной деятельности. Психологические исследования в области спорта вносят некоторые уточнения в само понятие навыка как структурного элемента деятельности. В общей и педагогической психологии в течение многих лет господствовало понимание навыков как «автоматизированных компонентов сознательной деятельности». Автоматизм, механическое выполнение деятельности или ее отдельных операций без привлечения сознания считалось самой существенной,

обязательной стороной навыков. Считалось, что навык и осознанное выполнение деятельности несовместимы. Отсюда делается вывод: чтобы перевести деятельность на уровень навыка, необходимо ее автоматизировать, т.е. путем повторных упражнений постепенно снизить, а потом и полностью исключить роль сознания при выполнении данного действия. Но так как полностью исключить сознание из тех или других видов деятельности в большинстве случаев оказалось невозможным, принцип автоматизма перенесли на отдельные операции (а не на действие в целом) и навыки стали понимать как автоматически выполняемые компоненты сознательной деятельности. С распространением этого принципа на все и всяческие навыки нельзя согласиться. Об этом убедительно свидетельствует всесторонний анализ психологической структуры спортивных навыков.

В спортивной деятельности мы имеем дело с многообразными и достигающими высокого совершенства двигательными навыками. Но в спорте эти навыки, во-первых, представляют собой, как правило, целостные, законченные в своей структуре действия, а не их отдельные компоненты. И тренер, и сам спортсмен ставят перед собой задачу формирования навыка сложного, целостного действия, как, например, прыжок, метание снаряда, остановка мяча в процессе игры, удар по мячу и т.д., а не формирование отдельных компонентов этого действия в виде тех или иных движений рук, корпуса, ног и т.д. Конечно, в сложном спортивном действии можно и следует различать отдельные элементы, входящие в его структуру, но эти элементы приобретают то или иное значение не сами по себе, а только в связи с целостной структурой действия. И формируются они правильно лишь в процессе целостного действия, а не как отдельные операции.

Во-вторых, во многих, и притом в главных видах, спортивные действия выполняются не автоматически, а под контролем сознания. Вот почему спортсмен, достигший совершенства в выполнении того или иного спортивного действия, может свободно и детально рассказать, как он это действие выполнял и какие при этом допустил ошибки. А между тем это было действие, характеризующееся как двигательный навык.

Еще ярче роль сознания в отдельных видах навыков обнаруживается в таких действиях, для которых несущественна их двигательная часть, например, в навыках спортивного судейства. Спортивный судья играет очень большую роль в соревнованиях. Чтобы объективно судить, он должен обладать навыками судейства, которые формируются у него в процессе длительного многократного повторения судейской деятельности. При этом вряд ли кто скажет, что спортивный судья в процессе данной спортивной деятельности развивает у себя способность автоматического судейства, превращаясь в некоего механического робота. Для его специальных навыков характерны: быстрота получения и освоения информации (навыки восприятия в данной специальной области), оперативный и правильный отбор ее (выделение существенного, быстрота

и правильность ориентировки), быстрота и правильность переработки информации (навыки наглядно-действенного мышления) и т.д. Если все это – и компоненты сложной сознательной деятельности, то, во всяком случае, не автоматизированные, а подчиненные сознанию. Аналогично этому строится и психологическая структура навыков тактических действий в любом виде спорта.

Специальные исследования показывают, что главным в общем психологическом понятии навыка является совершенство выполнения действия, достигаемое в процессе его специальной тренировки (целенаправленного повторного выполнения). В видах деятельности, имеющих ответственный или особо значимый для исполнителя характер, эти навыки выполняются осознанно. В других видах деятельности, не имеющих ответственного для исполнителя значения (например, в ряде трудовых и особенно бытовых действий), соответствующие им навыки автоматизируются, выполняются механически, без участия сознания, но при этом часто несовершенно, с ошибками. Анализ этих особенностей навыков имеет существенное значение при разработке психологической характеристики той или другой деятельности.

г) Уровень развития и качественные особенности ряда психических, в частности сенсомоторных функций. В спортивной психологии открыта целая область так называемых специализированных восприятий – «чувство воды» у пловцов, «чувство времени» у бегунов, «чувство мяча» у футболистов, «чувство дистанции» у фехтовальщиков и др. Думается, что специализированные восприятия имеют место и в других видах деятельности и должны изучаться как важные составные части психологической структуры данной деятельности. Поэтому следует подчеркнуть роль в отдельных видах деятельности идеомоторики, т.е. способности выполнять действия не под влиянием непосредственного стимула, а по представлению.

д) Специальные знания (их содержание, объем и глубина), относящиеся к данной деятельности, без которых эта деятельность не может быть выполнена или выполняется несовершенно; их конкретность и специализированный характер. Например, знание требований, которым должен удовлетворять результат или продукция данной деятельности; степень осознанности этих требований. Сюда же необходимо отнести и самооценку спортсменом (в разных аспектах) своей деятельности, а также роль оценки этой деятельности со стороны.

е) Эмоциональный тонус спортивной деятельности. Эмоциональный тонус является весьма важной стороной психологической структуры спортивной деятельности. Сюда относится ее эмоциональное содержание, наличие в ней стенических или астенических эмоций, степень их выраженности, их влияние на эффективность деятельности, в частности при ее успехе или неуспехе, и др.

ж) Динамический характер спортивной деятельности, выражающийся в стремлении к совершенствованию, в постоянном и

неуклонном повышении спортсменом своего мастерства. Когда этот рост приостанавливается, деятельность спортсмена, превращаясь в стандартное выполнение определенных заученных движений и действий, теряет свой спортивный характер.

3) Поведенческие аспекты спортивной деятельности. Любые виды деятельности всегда протекают на глазах других людей, при их участии, руководстве, контроле, содействии или препятствии. В связи с этим в процессе деятельности в качестве органического параметра включаются межлюдские взаимоотношения: вежливость или грубость, сочувствие или безразличие, доброжелательное или незаинтересованное отношение, индивидуалистическая направленность деятельности или коллективизм и т.д. Данная сторона психологической структуры спортивной деятельности пока еще не привлекает внимание психологов и слабо изучена. Часто та или другая деятельность изучается в общем, в отрыве от действующей личности, т.е. не так, как она протекает в действительной жизни. Между тем в ряде видов деятельности именно поведенческий аспект непосредственно связан с эффективностью или неэффективностью ее выполнения. Эта сторона психологической структуры имеет огромное значение и в спортивной деятельности.

Литература

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М.: Педагогика, 1989.
4. Булатова М.М., Усачев Ю.А. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании // Методика физического воспитания различных групп населения: Учебник для студентов вузов. – Киев: Олимпийская литература, 2003.
5. Быховская И.М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени. – М.: ФОН, 1997.
6. Войнар Ю., Бойченко С., Барташ В. Теория спорта – методология программирования. – Минск: Полымя, 2001. – 216 с.
7. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Воронцов Б.Н. Разумные потребности личности: сущность, критерии, пути формирования. — Воронеж: ВГУ, 1990. — 180 с.
9. Герт В.А. Индивидуальность человека бытие и деятельность: Научное издание. — Екатеринбург: Изд. УГГГА, 1996. — 234 с.
10. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Изд.центр «Академия», 2000. – 288 с.

11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 208 с.
12. Григорьев В.И., Малинина С.В. Олимпийское образование студентов: теория, методика, практика: Учебное пособие. — СПб.: СПбГУЭФ, 2002. — 221 с.
13. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. — М.: Политиздат, 1989. — 319 с.
14. Кларин М.В. Инновации в обучении: метафазы и модели (Анализ зарубежного опыта). — М.: Наука, 1997.
15. Кравчик З. О формировании теории физической культуры в системе наук // Очерки по теории физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — С.82-89.
16. Краева О.Л. Диалектика потенциала человека. — Н. Новгород: НГСХА, 1992. — 78 с.
17. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. — Пер. с англ. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 224 с..
18. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. — М.: Изд-во МГУ, 1981. — 584 с.
19. Ломов Б.Ф. Методические и теоретические проблемы психологии. — М.: Наука, 1984. — 444 с.
20. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. — М.: РГАФК, 1992. — 120 с.
21. Магун В.С. Потребность и психология социальной деятельности человека. — Л.: Наука, 1983. — 176 с.
22. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. — СПб.: Изд-во «Лань», 2003. — 235 с.
23. Паффенбаргер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни / Пер. с англ. — Киев: Олимпийская литература, 1999. — 236 с.
24. Платонов В.Н. Контроль в спортивной тренировке // Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005.
25. Пономарев Н.И., Дмитриев С.В. О проблемах целевой, смысловой и ценностной организации двигательных действий спортсмена // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 7. - С.27-29.
26. Пуни А.Ц. К психологической теории спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. — 1973. — № 12. — С.10-14.
27. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 216 с.
28. Росс У.Д., Марфелл-Джонс М. Дж. Кинантропометрия // Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. — К.: Олимпийская литература, 1998.
29. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. В кн. С.Л. Рубинштейна: Проблемы общей психологии. — М.: Педагогика, 1973. — С.253-381.

30. Рудик П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности // Психология и современный спорт: Сб. науч. трудов психологов спорта социалистических стран. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – С.14-40.

31. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 346 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ АГРЕССИИ С РИСКОМ РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Д.А. Матвеев

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

В процессе работы над темой «Снижение деструктивной агрессивности у спортсменов-борцов» была сделана попытка выявить взаимосвязь между агрессией и состоянием здоровья. Результаты схожих исследований рассматривались в некоторых литературных источниках (Дмитриева Т.Б., Шостакович Б.В., Агаларзаде Г.Б. и др. Агрессия и психическое здоровье) [1,2,3,4]. Однако экспериментальных исследований, касающихся учебно-тренировочного процесса обнаружено не было. С целью постановки такого эксперимента была проанкетирована группа из 17 студентов (10 юношей и 7 девушек) СПбГУ с помощью разработанного опросника агрессивности КФКС СПбГУ и программы АСКОРС, разработанной в университете физической культуры им. П.Ф.Лесгафта. АСКОРС – автоматическая система количественной оценки риска возникновения патологических синдромов и состояний. В результате обработки на компьютере выдается результат, содержащий количественную оценку величины риска 13-ти наиболее распространенных патологических синдромов: 1) артериальной гипертензии (АГ), 2) ишемической болезни сердца (ИБС), 3) нарушение состояния эндокринной системы (ЭНД), 4) нарушения состояния печени (ПЕЧ), 5) нарушения состояния желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), 6) нарушения состояния иммунной системы (ИММ), 7) нарушения состояния органов дыхания (ЛЕГ), 8) нарушения состояния мочевыделительной системы (РЕН), 9) нарушения неврологического статуса (НРВ), 10) угрозы пограничных психологических состояний (ПСИ), 11) угрозы алкогольной зависимости (АЛК), 12) нарушение состояния гинекологических органов (ГИН), 13) угрозы онкологического заболевания (ОНК). Перечисленные заболевания составляют около 95% общей заболеваемости населения.

Следует при этом иметь в виду, что при значении от 0,0 до 0,74 — практически здоров, от 0,75 до 0,94 — средний уровень риска, от 0,95 до 1,0 — высокий уровень риска возникновения патологических синдромов и состояний.

Опрошенные заполняли опросник агрессивности КФКС СПбГУ и на компьютере тестировались с помощью программы АСКОРС. Полученные результаты наносились на график по оси Ох которого откладывались показатели агрессивности, а по оси Оу показатели шкал программы АСКОРС, а затем аппроксимировались с помощью программы Excele и подсчитывался коэффициент корреляции для прямых.

В таблицах 1 и 2, представлены показатели доброкачественной агрессии, показатели деструктивной агрессии и показатели риска развития ИБС у юношей и у девушек.

Таблица 1

ПДА, ПДестА, ПИБС у юношей

	ПДА	ПДестА	ПИБС
№1	37	3	0.646
№2	32	8	0.791
№3	37	3	0.027
№4	39	1	0.037
№5	30	10	0.102
№6	36	4	0.585
№7	31	9	0.952
№8	25	15	0.832
№9	34	6	0.995
№10	29	11	0.107

Таблица 2

ПДА, ПДестА, ПИБС у девушек

	ПДА	ПДестА	ПИБС
№1	39	1	0.989
№2	29	11	0.993

№3	22	18	0.956
№4	29	11	0.985
№5	34	6	0.995
№6	33	7	0.992
№7	33	7	0.995

На рис. 1 приведена точечная зависимость между ПДА и ПИБС у юношей и ее аппроксимации. Полученные данные аппроксимировались с помощью прямой E1 (коэффициент корреляции 0.29, коэффициент достоверности $R^2=0.0839$, уравнение $y=-0.0264x+1.3818$), с помощью логарифмической зависимости E2 (коэффициент достоверности $R^2=0.0771$, уравнение $y=-0.8076\ln(x)+3.3262$), с помощью степенной зависимости E3 (коэффициент достоверности $R^2=0.1187$, уравнение $y=69755x^{-3.5657}$), с помощью экспоненциальной зависимости E4 (коэффициент достоверности $R^2=0.13$, уравнение $y=13.206e^{-0.1172x}$), с помощью биномиальной зависимости E5 (коэффициент достоверности $R^2=0.129$, уравнение $y=-0.0046x^2+0.2711x-3.3433$). Коэффициенты достоверности всех аппроксимаций E1, E2, E3, E4, E5 слишком малы, чтобы на их основе делать какие-либо выводы. Единственное, что можно сказать, что зависимость между показателями доброкачественной агрессии и показателями риска развития ИБС носит убывающий характер, т.к. все полученные аппроксимации убывают, за исключением E5. Максимум биномиальной зависимости приходится на точку с ПДА равным 29. Большинство точек лежит правее. Поэтому биномиальную аппроксимацию тоже можно посчитать убывающей. На рис. 2 представлена аппроксимация полученных результатов с помощью нескольких прямых: F1 (коэффициент корреляции 0.98, коэффициент достоверности $R^2=0.9664$, уравнение $y=-0.1595x+4.8183$), F2 (коэффициент корреляции 0.99, коэффициент достоверности $R^2=0.99$, уравнение $y=-0.1537x+5.7142$), F3 (коэффициент корреляции 0.96, коэффициент достоверности $R^2=0.9138$, уравнение $y=-0.1819x+7.2045$).

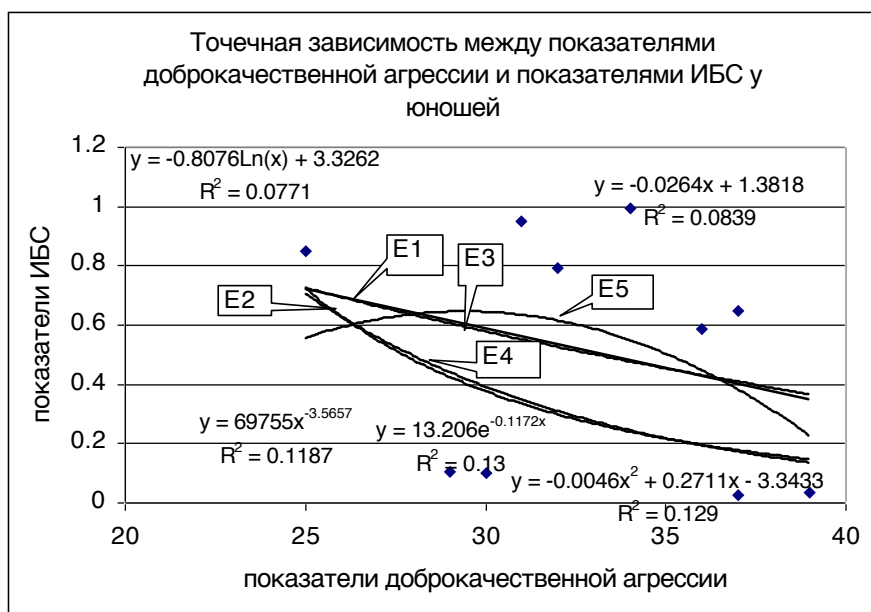


Рис. 1. Точечная зависимость между показателями доброкачественной агрессии и показателями риска развития ИБС у юношей

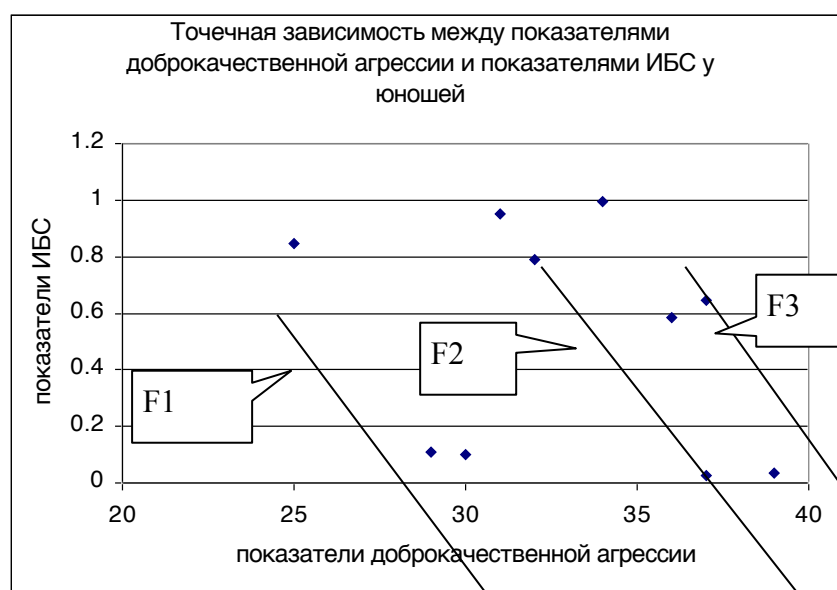


Рис. 2. Точечная зависимость между показателями доброкачественной агрессии и показателями риска развития ИБС у юношей и ее аппроксимация с помощью нескольких прямых

Была сделана попытка аппроксимировать полученные результаты помощью двух биномиальной зависимости рис.6б. На правой части рис. 3 видно, что точки как бы образуют купол. В ходе аппроксимации получились две кривые F6 (коэффициент достоверности $R^2=0.9957$, уравнение $y=-0.03559x^2+2.4357x-40.363$).

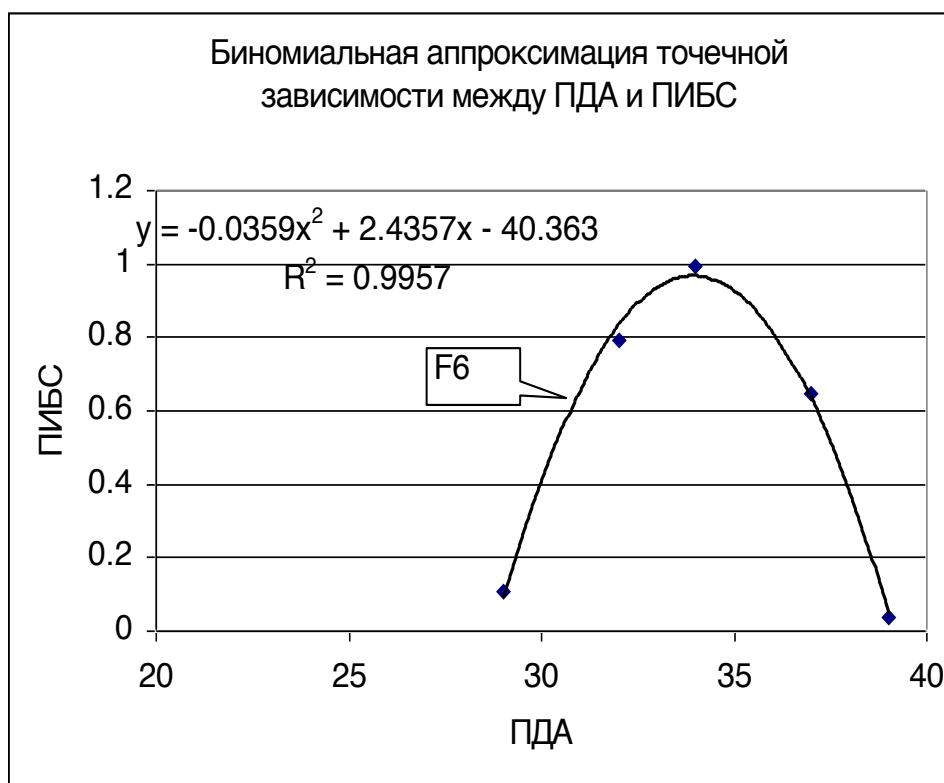


Рис. 3. Биномиальная аппроксимация точечной зависимости между ПДА и ПИБС у юношей

Коэффициент достоверности у кривой F6 $R^2=0.9957$ безусловно высокий, но очень большое количество полученных точек пришлось отбросить. Поэтому биномиальный характер полученной зависимости остается под вопросом.

Представляется, что у юношей с увеличением уровня доброкачественной агрессии снижается вероятность возникновения риска патологических состояний связанных с ишемической болезнью сердца. Вопрос о биномиальном или волнообразном характере зависимости между ПДА и ПИБС остается открытым. Если он действительно имеет место быть, то одной из причин этого может являться отсутствие умения правильно организовать свой труд (культуры труда), неумение правильно реагировать на стрессовые жизненные ситуации.

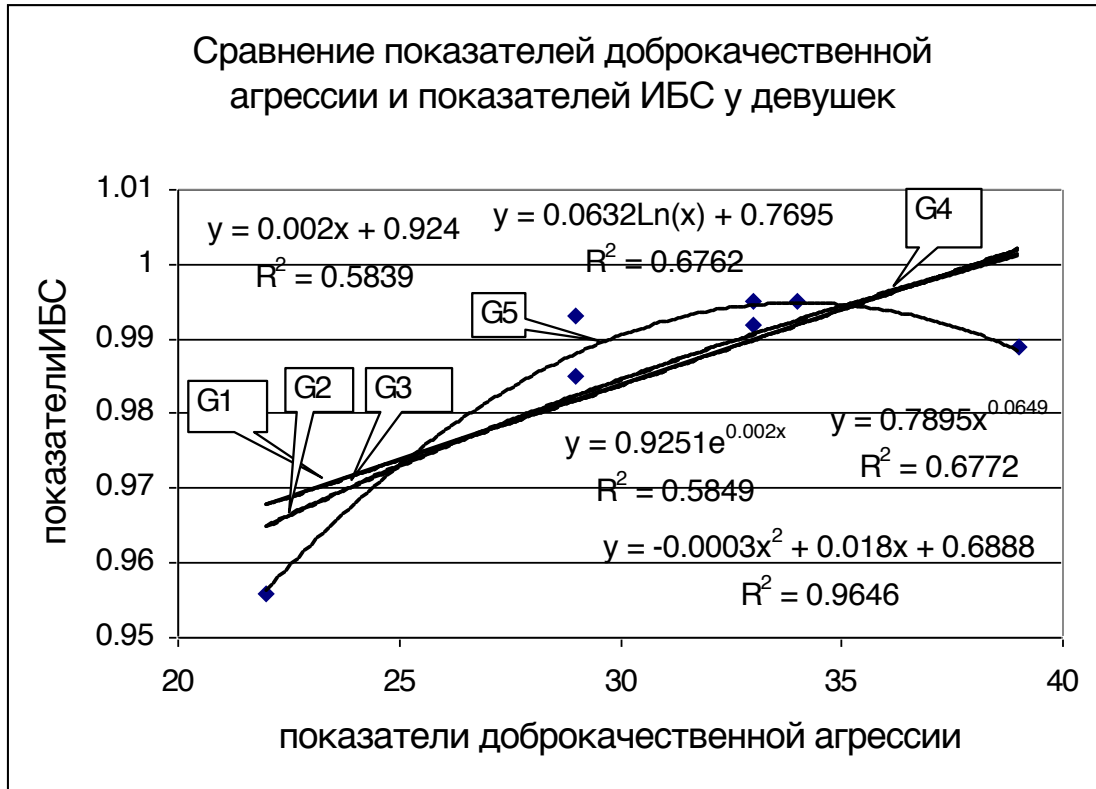


Рис. 4. Точечная зависимость между показателями доброкачественной агрессии и показателями риска развития ИБС

На рис. 4 приведена точечная зависимость между показателями доброкачественной агрессии и показателями риска развития ИБС у девушек. Полученные данные аппроксимировались с помощью прямой зависимости G1 (коэффициент корреляции 0.76, коэффициент достоверности $R^2=0.5839$, уравнение $y=0.002x+0.924$), с помощью логарифмической зависимости G2 (коэффициент достоверности $R^2=0.6762$, уравнение $y=0.0632\ln(x)+0.7695$), с помощью степенной зависимости G3 (коэффициент достоверности $R^2=0.6772$, $y=0.7895x^{0.6449}$), с помощью экспоненциальной зависимости G4 (коэффициент достоверности $R^2=0.5849$, уравнение $y=0.9251e^{0.002x}$), с помощью биномиальной зависимости G5 (коэффициент достоверности $R^2=0.9646$, уравнение $y=-0.0003x^2+0.018x+0.6888$). Наиболее точной аппроксимацией является биномиальная зависимость G5, ее коэффициент достоверности 0.9646. Представляется наиболее вероятным, что с увеличением уровня доброкачественной агрессии показатель риска развития ИБС меняется по биномиальной зависимости, т.е. до какого-то момента возрастает (на рис. 4 это точка в районе ПДА 33 - 34), а затем начинает убывать. При этом нельзя забывать, что точек очень мало, и окончательные выводы делать рано.

На рис. 5 представлена общая точечная зависимость между ПДА и ИБС.

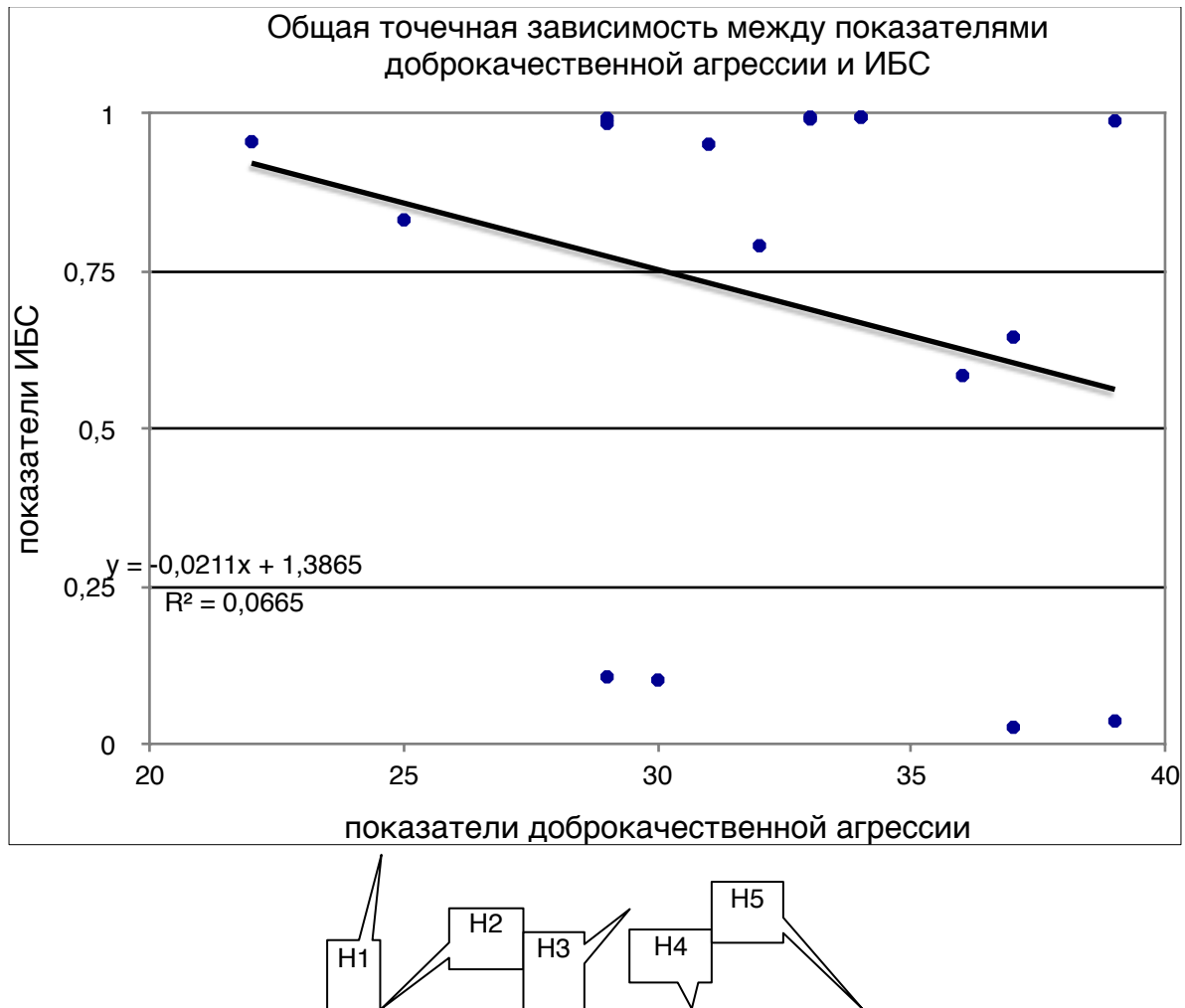


Рис. 5. Точечная зависимость между показателями доброкачественной агрессии и показателями риска развития ИБС

Полученные данные аппроксимировались с помощью прямой Н1 (коэффициент корреляции 0.25, коэффициент достоверности $R^2=0.0665$, уравнение $y=-0.0211x+1.3865$), с помощью логарифмической зависимости Н2 (коэффициент достоверности $R^2=0.0618$, уравнение $y=-0.6214\ln(x)+2.8573$), с помощью степенной зависимости Н3 (коэффициент достоверности $R^2=0.0849$, уравнение $y=1.1636x^{-2.3565}$), с помощью экспоненциальной зависимости Н4 (коэффициент достоверности $R^2=0.0936$, уравнение $y=6.381e^{-0.081}$), с помощью биномиальной зависимости (коэффициент достоверности $R^2=0.0795$, уравнение $y=-0.0017x^2+0.0841x-0.2216$). Общая точечная зависимость, скорее всего, является убывающей, т.е. с увеличением показателей доброкачественной агрессии снижается риск заболевания ИБС. Говорить ни о конкретном виде зависимости нельзя, т.к. коэффициенты достоверности слишком малы. На

рис. 6 представлена аппроксимация общей точечной зависимости между ПДА и ПИБС с помощью нескольких прямых.

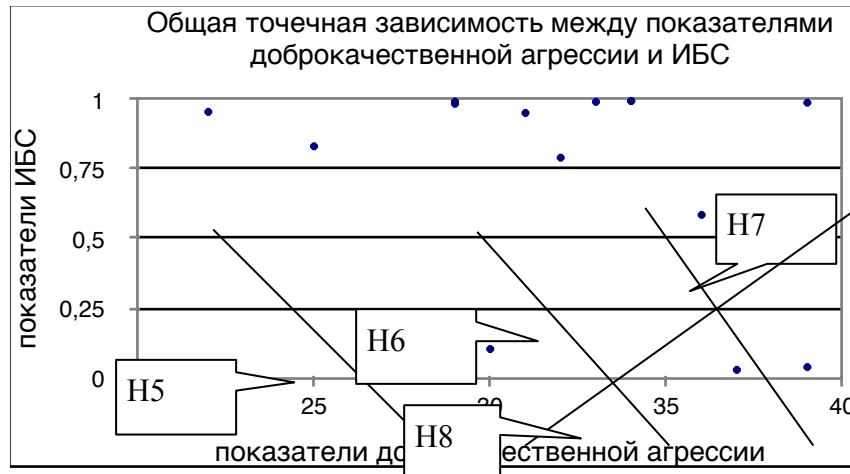


Рис. 6. Общая точечная зависимость между показателями доброкачественной агрессии и показателями риска развития ИБС

Общая точечная зависимость аппроксимировалась с помощью прямых Н5 (коэффициент корреляции 0.97, коэффициент достоверности $R^2=0.9377$, уравнение $y=-0.1201x+3.6828$), Н6 (коэффициент корреляции 0.98, коэффициент достоверности $R^2=0.9359$, уравнение $y=-0.1241x+4.6655$), Н7 (коэффициент корреляции 0.99, коэффициент достоверности $R^2=0.9754$, уравнение $y=-0.1694x+6.6677$). На самом деле, аппроксимировать полученные точки с помощью прямых можно и в противоположном направлении, например Н8 (коэффициент корреляции 0.98, коэффициент достоверности $R^2=0.9609$, уравнение $y=0.0841x-2.3892$). Поэтому, ничего определенного по аппроксимации общей точечной зависимости между ПДА и ПИБС с помощью нескольких прямых сказать нельзя.

На рис.7 приведена точечная зависимость между показателями деструктивной агрессии и показателями риска развития ИБС у юношей. Полученные данные были аппроксимированы с помощью прямой Н9 (коэффициент корреляции 0.29, коэффициент достоверности $R^2=0.0839$, уравнение $y=0.0264x+0.3239$), с помощью логарифмической зависимости Н10 (коэффициент достоверности $R^2=0.1608$, уравнение $y=0.1964\ln(x)+0.174$), с помощью степенной зависимости Н11 (коэффициент достоверности $R^2=0.2368$, уравнение $y=0.0651x^{0.8482}$), с помощью экспоненциальной зависимости (коэффициент достоверности $R^2=0.13$, уравнение $y=0.1218e^{0.1172x}$), с помощью биномиальной зависимости Н12 (коэффициент достоверности $R^2=0.129$, уравнение $y=-0.0046x^2+0.0974x+0.1324$). Все коэффициенты достоверности слишком малы, чтобы делать определенные выводы о конкретном виде зависимости. *Скорее всего, они все будут возрастающие, т.е. с увеличением уровня деструктивной агрессии будет увеличиваться риск развития ИБС.* Биномиальная

зависимость имеет максимум в районе со значениями ПДестА – 10 -11, а большинство точек лежит левее этих значений.

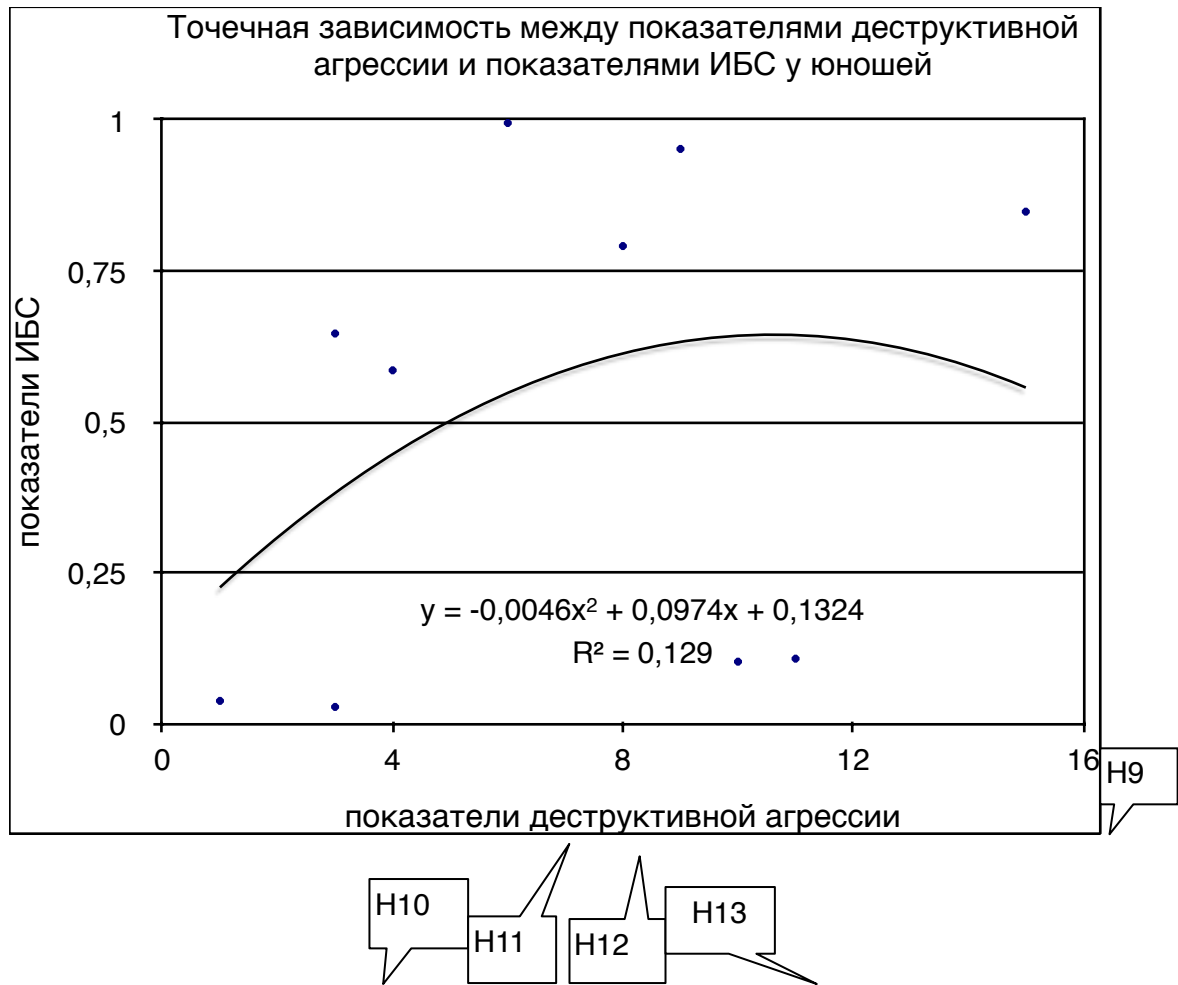


Рис. 7. Точечная зависимость между показателями деструктивной агрессии и показателями риска развития ИБС

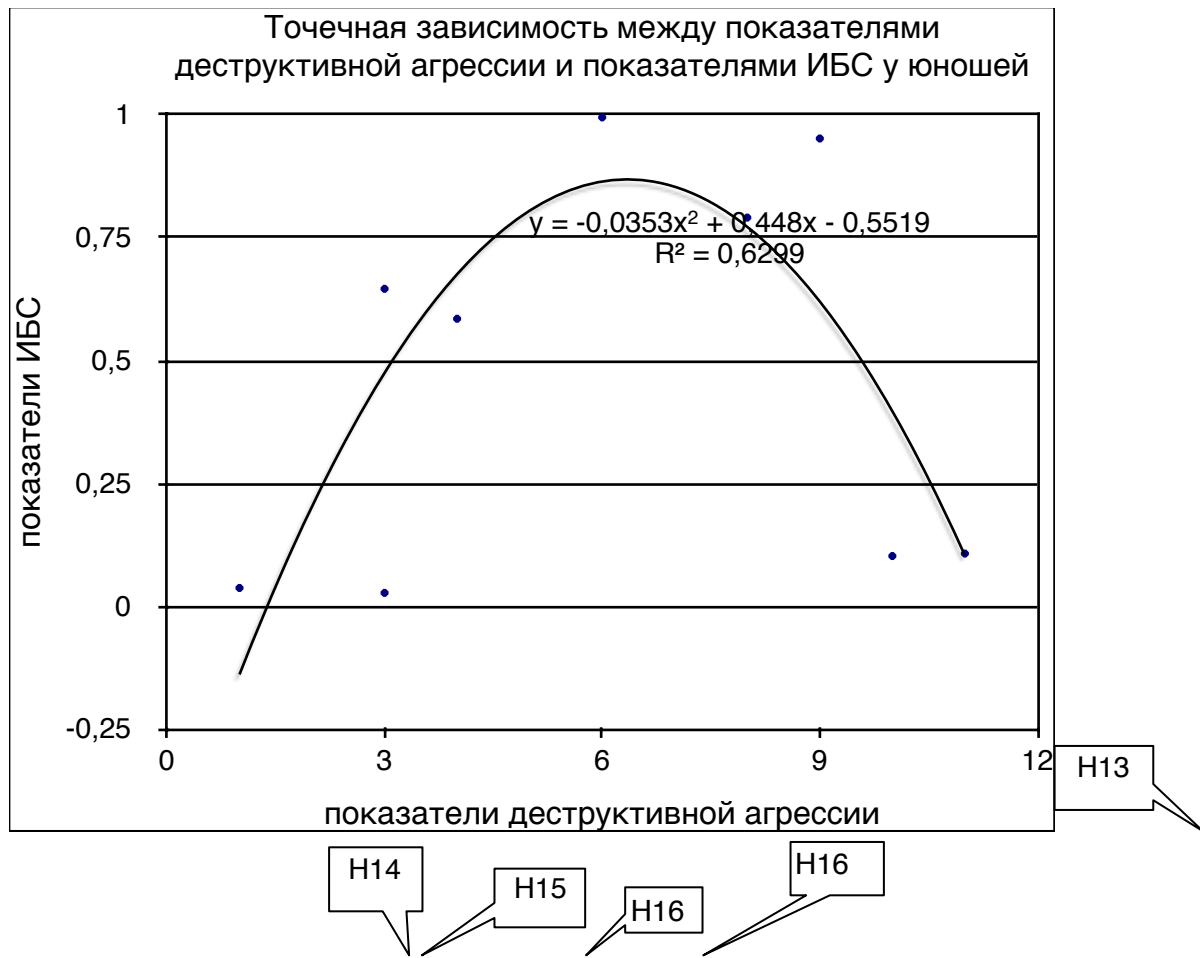


Рис. 8. Точечная зависимость между ПДеста и ПИБС

Также была сделана попытка аппроксимировать полученную точечную зависимость с помощью биномиальных прямых 3 порядка – H13 (коэффициент достоверности $R^2 = 0.6961$, уравнение $y = -0,0037x^3 + 0,0313x^2 + 0,117x - 0,1456$), 4 порядка H14 (коэффициент достоверности $R^2 = 0.7484$, уравнение $y = 0,0012x^4 - 0,0312x^3 + 0,2454x^2 - 0,4826x + 0,3105$), 5 порядка H15 (коэффициент достоверности $R^2 = 0.7402$, уравнение $y = 0,0004x^5 - 0,0098x^4 + 0,091x^3 - 0,355x^2 + 0,7462x - 0,4396$), 6 порядка H16 (коэффициент достоверности $R^2 = 0.7625$, уравнение $y = 0,0002x^6 - 0,0085x^5 + 0,1196x^4 - 0,8435x^3 + 3,0541x^2 - 4,9576x + 2,6747$) рис. 8. Коэффициенты достоверности, хотя и существенно выше, чем у аппроксимаций на рис. 9, но все равно ниже, чем 0.8, кроме того маленькое количество точек по которым строиться аппроксимация также снижает достоверность полученных результатов. Кроме того, на данном этапе работы вызывает интерес только общее убывание или возрастание зависимости, а не ее подробное математическое описание.

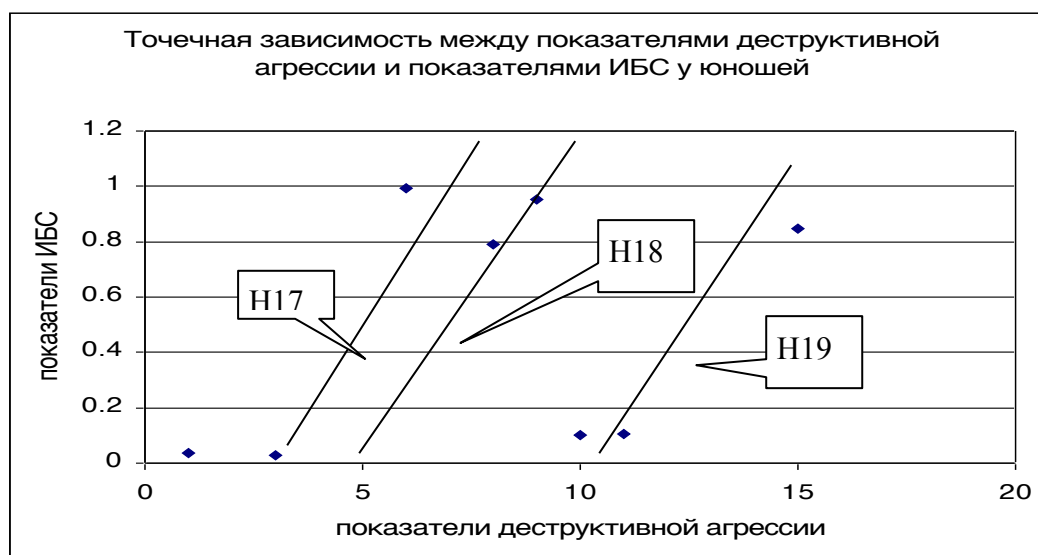


Рис. 9. Точечная зависимость между ПДеста и ПИБС

Полученную точечную зависимость можно аппроксимировать и с помощью нескольких прямых Н17 (коэффициент корреляции 0.96, коэффициент достоверности $R^2=0.9138$, уравнение $y=0.1819x-0.0708$), Н18 (коэффициент корреляции 0.99, коэффициент достоверности $R^2=0.9999$, уравнение $y=0.1537x-0.4348$), Н19 (коэффициент корреляции 0.98, коэффициент достоверности $R^2=0.9664$, уравнение $y=0.1595x-1.5617$).

В целом полученные зависимости можно аппроксимировать и подбирать зависимости достаточно долго, но более тщательный анализ и подборка представляются бессмысленными в связи с малым количеством точек. На данном этапе работы вызывает интерес только общее убывание или возрастание зависимости

На рис. 10 представлена точечная зависимость между ПДеста и ПИБС у девушек. Полученные данные аппроксимировались с помощью прямой зависимости Н20 (коэффициент корреляции 0.76, коэффициент достоверности $R^2=0.5839$, уравнение $y=-0.002x+1.0038$), с помощью логарифмической зависимости Н21 (коэффициент достоверности $R^2=0.1818$, уравнение $y=-0.0064\ln(x)+0.9987$), с помощью степенной зависимости Н22 (коэффициент достоверности $R^2=0.1827$, уравнение $y=0.9989x^{-0.0066}$), с помощью экспоненциальной зависимости Н23 (коэффициент достоверности $R^2=0.5849$, уравнение $y=1.0041e^{-0.002x}$), с помощью биномиальной зависимости Н24 (коэффициент достоверности $R^2=0.9646$, уравнение $y=-0.0003x+0.0031x+0.9856$). Судя по коэффициентам достоверности, наилучшим образом аппроксимирует полученные результаты биномиальная зависимость ($R^2=0.9646$). *Т.е. сначала с увеличением показателей деструктивной агрессии увеличивается риск развития ИБС, а затем уменьшается.* Можно предположить, что это связано также с неумением правильно организовать режим труда и отдыха.

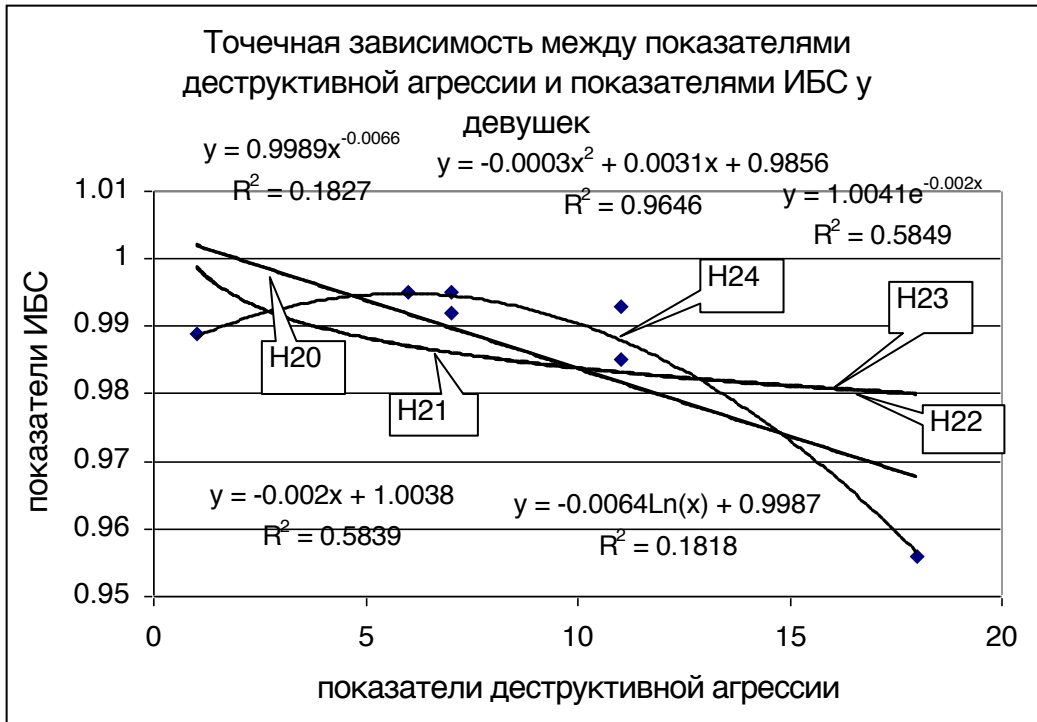


Рис. 10. Точечная зависимость между показателями деструктивной агрессии и показателями риска развития ИБС у девушек

На рис. 11 представлена общая точечная зависимость между ПДеста и ПИБС.

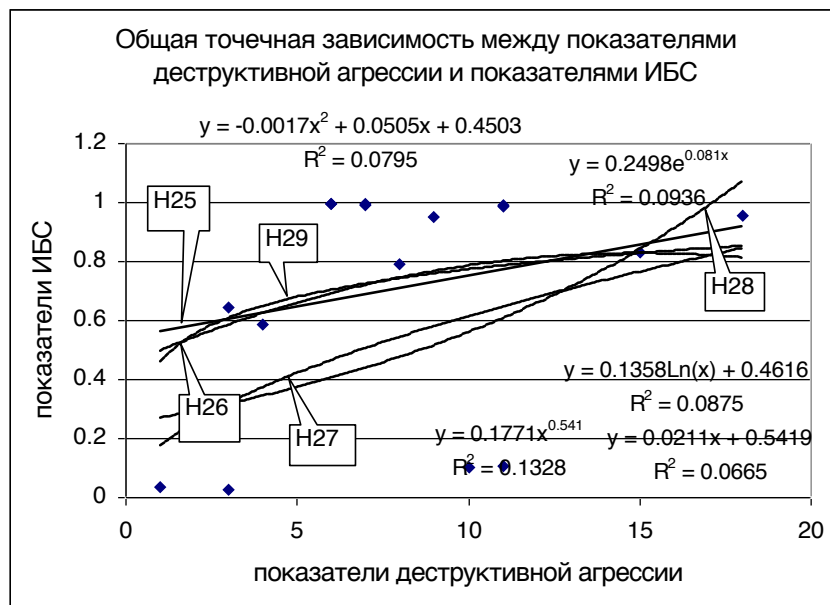


Рис. 11. Общая точечная зависимость между показателями доброкачественной агрессии и показателями риска развития ИБС

Общая точечная зависимость была аппроксимирована с помощью прямой зависимости Н25 (коэффициент корреляции 0.25, коэффициент

достоверности $R^2=0.0665$, уравнение $y=0.0211x+0.5419$), с помощью логарифмической зависимости Н26 (коэффициент достоверности $R^2=0.0875$, уравнение $y=0.1358\ln(x)+0.4616$), с помощью степенной зависимости Н27 (коэффициент достоверности $R^2=0.1328$, уравнение $y=0.1771x^{0.541}$), с помощью экспоненциальной зависимости (коэффициент достоверности $R^2=0.0936$, уравнение $y=0.2498e^{0.081x}$), с помощью биномиальной зависимости (коэффициент достоверности $R^2=0.0795$, уравнение $y=-0.0017x^2+0.0505x+0.4503$). Из проведенного анализа данных и аппроксимаций, учитывая малые значения коэффициента достоверности R^2 нельзя сделать никаких определенных выводов о виде полученной точечной зависимости. *Скорее всего, общая точечная зависимость, имеет, в конечном счете, убывающий характер*, т.к. все аппроксимации идут вниз.

Из вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

- представляется наиболее вероятным, что с увеличением уровня доброкачественной агрессии снижается риск возникновения патологических состояний связанных с ИБС;

- представляется наиболее вероятным, что с увеличением уровня деструктивной агрессии увеличивается риск возникновения патологических состояний связанных с развитием ИБС;

- возможность существования биномиальной зависимости между уровнем агрессивности и риском развития ИБС можно объяснить неумением правильно организовать режим труда и отдыха;

- целесообразно в ходе учебных занятий рассматривать правильный способ организации труда и отдыха занимающихся, способы самоконтроля за самочувствием в ходе тренировочных занятий;

- представляется целесообразным снижать уровень деструктивной агрессии и повышать уровень доброкачественной агрессии в ходе тренировочных занятий хотя бы у юношей.

АКТЁРСКО-ФОРМИРУЮЩАЯ МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДЗЮДО ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-6 (7) ЛЕТ

Д.А. Михайлова, кандидат педагогических наук

*... Для того чтобы бросить противника,
иногда более важно использовать принцип рычага,
чем уступчивости... Если, мы считаем
дзюдзюцу искусством наиболее эффективного
использования психической и физической энергии,
то дзюдо можно считать путём
или принципом такого использования...
Д. Кано¹*

Концепция развития дзюдо в России, разрабатываемая Национальным Союзом дзюдо и Федерацией дзюдо России, предполагает одним из актуальных путей развития дзюдо в настоящий период – «апробацию и внедрение новых образовательных программ, педагогических и информационных технологий в учебный процесс, совершенствование программно-методического и организационного обеспечения занятий дзюдо среди дошкольников».²

Данный факт, безусловно, обусловлен рядом объективных причин.

Во-первых, российское дзюдо не может не ориентироваться на тенденции развития мирового дзюдо: и в Японии (Международный центр дзюдо Кодокан в Осаке³), и в США (например, Японско-американский клуб дзюдо Венеция в Южной Калифорнии⁴), и в ряде европейских государств⁵ уже осуществляется подготовка дзюдоистов-дошкольников, в процессе которой решаются задачи, как физического воспитания, так и начальной спортивной тренировки.

Во-вторых, дзюдо, позволяя формировать ориентализированное мировоззрение, является «мягкой» и конструктивной формой «мирной»

¹ Кано Д. Кодокан дзюдо. – Ростов-на-Дону : Изд-во «Феникс», 2000. – С. 14-15.

² Дзюдо для детей. – URL: <http://www.judo.ru/index.php?id=35> (дата обращения: 07.02.2010).

³ Kodokan School of Judo. – URL: http://www.kodokan.org/e_basic/school.html (дата обращения: 07.02.2010); Kodokan Osaka International Judo Center. – URL: http://www.kodokan.org/e_info/index_osaka.html (дата обращения: 07.02.2010).

⁴ Preschool program resources. From Dr. AnnMaria DeMars, who offered one of the first preschool judo programs in the United States, at Venice Dojo. – URL: http://www.usja-development.com/resources/web_files/teaching/preschool.html (дата обращения: 07.02.2010).

⁵ Walderslade Judo Club. – URL: <http://www.orgee.fsnet.co.uk/C:/WJC%20Web%20Site/newmembershandbook.htm#Contents> (дата обращения: 07.02.2010); Judo in Primary Schools // The British School of Judo Excellence Logo. – URL: http://www.judoexcellence.co.uk/pages/primary_schools.php# (дата обращения: 07.02.2010); Private, Independent Primary School in Paris – Preschool to Fifth Grade. – URL: http://www.learn4good.com/great_schools/france_paris_international_english_preschool_primary_school.htm (дата обращения: 07.02.2010).

трансформации естественной детской агрессивности,⁶ находящей выход у большинства дошкольников в драках.

В-третьих, сегодня в России родители хотят отдавать своих детей в секции дзюдо, существует целый ряд секций и клубов, где такая работа уже ведётся (например, секция С. Юдаева,⁷ школа Р. Карасёва⁸ и другие).

В то же время единственные официальные методические рекомендации,⁹ касающиеся включения «начальных форм упражнений дзюдо» в систему физического воспитания дошкольников в России, содержат очень малый процент собственно материала дзюдо (в 8-10 раз меньше, чем в японско-американских программах), задачи начальной спортивной тренировки в них не рассматриваются. Данный факт входит в противоречие с Концепцией развития дзюдо в России, разрабатываемой Национальным Союзом дзюдо и Федерацией дзюдо России, в которой сказано, что: «... программы развития детского дзюдо предполагают спортивную подготовку без ущерба здоровью и нормальному развитию ребенка ... хотя программы и разрабатываются в духе государственной политики в области физической культуры и спорта, признающей приоритет физического и духовного здоровья человека над собственно спортивными достижениями».¹⁰ Причём «работа по созданию системы соревнований в регионах должна быть направлена на увеличение числа доступных одноступенчатых (без предварительного отбора) соревнований по дзюдо в учреждениях образования»¹¹ (то есть инструкторы в детских садах и учителя в школах являются ответственными за проведение таких соревнований местного уровня!); «главная цель соревнований – стимулировать детей к ежедневным занятиям дзюдо».¹²

Таким образом, практическая проблема состоит в необходимости реализации социального заказа на высококвалифицированное управление физическим воспитанием и спортивной тренировкой по дзюдо детей 4-6 (7) лет в Российской Федерации. Практическая проблема, в свою очередь, проявляет научную проблему, которая заключается в отсутствии научно обоснованных данных о специфике воздействия основных применяемых в мире методик обучения дзюдо на духовное и физическое развитие

⁶ *Детская Мягкая Школа* / Международная Академия Семьи РАДОМА. – URL: <http://www.radoma.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=25> (дата обращения: 07.02.2010).

⁷ *Детское дзюдо в секциях Сергея Юдаева*. – URL: <http://www.judo.ru/index.php?id=60> (дата обращения: 07.02.2010).

⁸ *Программа «Детское дзюдо» от 4 лет* // Борьба дзюдо, детское дзюдо для детей дошкольного возраста // Школа Дзюдо Романа Карасёва. – URL: <http://rokaclub.ru/prog1.html> (дата обращения: 07.02.2010).

⁹ *Дзюдо* : методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / сост. С. В. Ерёгина, Р. М. Дмитриев, Ю. А. Кришук, С. И. Соловейчик. – М. : Советский спорт, 2006. – 368 с.

¹⁰ *Дзюдо для детей...*

¹¹ Там же.

¹² Там же.

российских детей 4-6 (7) лет, а также успешность их спортивной деятельности.

Рассмотрим подробнее содержание методик проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо для детей 4-6 (7) лет, применяемых в мировом образовательном процессе.

Методика обучения дзюдо в Японии включает традиционные изучение ката и рандори, предполагает совместные учебно-тренировочные занятия для детей от 3 (6) лет до VI класса элементарной школы [то есть до 11 (12) лет], учебно-тренировочное занятие составляет 1 час, ведут занятие, как правило, 4-5 тренеров.¹³

Методика обучения дзюдо в США включает изучение по традиционной методике ряда наиболее безопасных и доступных приёмов дзюдо, предполагает совместные учебно-тренировочные занятия для детей от 4 до 8 лет, учебно-тренировочное занятие составляет 1 час 15 минут / 1 час 45 минут, из них от получаса до часа изучается материал дзюдо; дети до 6 лет занимаются от получаса до часа. Изучаются следующие приёмы дзюдо для начинающих: броски сбиванием отхватом, зацепом изнутри, подсечкой изнутри, бросок подворотом через плечо, бросок подворотом через спину или через бедро захватом руки под плечо, удержание поперёк, удержание сбоку, переворот с колен в положение «удержание сбоку», переворот полунельсон. Дети, квалификация которых соответствует оранжевому поясу, изучают следующие приёмы: бросок седом, бросок сбиванием задней подножкой с падением, бросок подворотом через спину, блокируя ноги укэ, комбинации из указанных приёмов, переворот перекатом, переворот «ножницами», выход наверх (уход от удержания сбоку).¹⁴

Методика обучения дзюдо в Российской Федерации включает изучение только подготовительных и подводящих упражнений дзюдо (не содержит изучение ни одного приёма дзюдо! изучаются только некоторые фрагменты приёмов), предполагает отдельные учебно-тренировочные занятия для детей 3 (4), 4 (5), 5 (6) лет, учебно-тренировочное занятие составляет от 20 до 25 минут, ведёт занятие, как правило, один тренер.¹⁵ Уточним, что данная информация вытекает из официальных методических рекомендаций, касающихся включения «начальных форм упражнений дзюдо» в систему физического воспитания дошкольников в России. В частности, к фрагментам приёмов дзюдо, предлагаемым к освоению в указанных рекомендациях, в том числе, отнесены фрагмент боковой подсечки и фрагмент передней подсечки, а именно, элементы тех приёмов дзюдо, которые сложны в исполнении даже для физически хорошо подготовленных взрослых дзюдоистов, в то время как другие приёмы

¹³ *Kodokan Osaka International Judo Center...*

¹⁴ *Preschool program resources.* From Dr. AnnMaria DeMars...

¹⁵ *Дзюдо : методические рекомендации...*

(переводы в партер и сваливания, броски подворотом, удержания), на наш взгляд, более подходящие для дошкольников, не были включены в рассматриваемые рекомендации. Безусловно, тренеры, разрабатывающие и применяющие свои индивидуальные программы и методики соответственно, вероятно, могут предложить иные решения оптимального обучения дзюдо, как дошкольников, так и младших школьников. Однако подобная информация, к сожалению, пока не носит научно обоснованного, систематизированного и официально закреплённого вида (в виде примерной всероссийской программы обучения дзюдо для дошкольников), что не позволяет специалистам её полноценно изучать и применять в практической деятельности.

В связи с тем, что «... приоритетными компонентами в процессе занятия дзюдо должны выступать самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью»¹⁶ дошкольника или младшего школьника, то мы предлагаем *инновационную методику проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо для детей 4-6 (7) лет*, формирующую «готовность к творчеству» и актёрские способности [навыки саморегуляции, навыки самоуправления психическими и психофизиологическими способностями и процессами (восприятием, вниманием, реактивностью, воображением), навыки освобождения от психомышечной «брони» (обретения мышечной свободы) и от «брони характера», навыки овладения новыми состояниями сознания];¹⁷ являющуюся системой, адаптирующей российских детей 4-6 (7) лет к занятиям дзюдо.

Краткое описание Актёрско-формирующей методики проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо для детей 4-6 (7) лет (далее – АФМ)

Цель АФМ – стимулировать формирование у детей таких ценностей и идеалов японской социальной культуры, необходимых для достижения и поддержания общественной гармонии, следование которым актуально для успешной социализации в современном российском обществе.

Задачи АФМ:

1. Содействовать духовному оздоровлению детей: воспитывать податливость, терпение, трудолюбие, порядочность, энтузиазм, искренность, уважение, спокойствие, развивать дух товарищества, внимательность и аккуратность.
2. Содействовать физическому оздоровлению детей: способствовать правильному физическому развитию (укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать рациональную осанку, осуществлять профилактику развития плоскостопия и мышечных зажимов, закаливать организм, активизировать повышение функциональных возможностей вегетативных органов).

¹⁶ Дзюдо для детей...

¹⁷ Грачёва Л. В. Актёрский тренинг: теория и практика. – СПб. : Речь, 2003. – С. 6-19. : ил.; Грачёва Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. – СПб. : Речь, 2006. – С. 3-6. : ил.

3. Формировать начальные знания истории и теории дзюдо, умения и навыки соблюдения этикета дзюдо, устойчивую потребность в занятиях дзюдо как формой физического воспитания и видом спорта.

4. Формировать и совершенствовать основные жизненно важные двигательные умения и навыки (ходьбу, бег, висы, упоры, прыжки, метания, ловлю, безопасные падения, равновесия).

5. Формировать умения выполнять основу техники приёмов дзюдо, безопасных для детей 4-6 (7) лет.

6. Развивать физические способности (скоростные, силовые, координационные, гибкость).

7. Развивать актёрские способности.

Формируемые афм специальные знания, умения, навыки, ценностные ориентации:

1. Начальные специальные знания (общие представления): знания об идеологии бусидо, знания об истории становления и современном состоянии дзюдо в мире, знание содержания принципа «взаимного благоденствия».

2. Специальные умения: умение снимать мышечные зажимы, умение соблюдать этикет дзюдо, умения выполнять основы техник стоек, захватов, передвижений, поворотов, выведений из равновесия, удержаний, утиками и имитаций приёмов дзюдо в стойке, безопасных для детей 4-6 (7) лет.

3. Специальные навыки: навык занятия физическими упражнениями босиком, навык выполнения «самостраховок» (укэми – техники безопасного падения), навык сохранения равновесия, навык тактильного восприятия «чужого» человека, актёрские навыки, навык управления телом в безопорных положениях, навык осязания «внутренней энергии», навык дифференцирования пространственных и временных характеристик движений, навык «игры в борьбу».

4. Специальные ценностные ориентации: стремление вне стен додзё быть миролюбивым и покладистым; склонность к компромиссам; избегание трудноразрешимых конфликтов; вежливая настойчивость в достижении поставленных целей и продвижении личных интересов; благородство чувств, мыслей, поступков и поведения в целом; стремление к постоянному самосовершенствованию; преданность близким; уважение во всём и ко всему позитивному; отстранённость в отношении всего сомнительного; понимание необходимости самоконтроля; верность слову.

АФМ представляет собой совокупность следующих положений:

1. Основа АФМ – применение модифицированной «Системы К. С. Станиславского». От верного действия – к верному чувству, от верного чувства – к верной мысли и её запоминанию, и уже в ситуации, актуальной для реализации верной мысли, от верной мысли

– к верному чувству, от верного чувства – к верному действию (замкнутый цикл управления действиями, чувствами и мыслями). Комплекс принципов «Системы К. С. Станиславского»: принципа жизненной правды, принципа идейной активности, принципа активности и действия [метода действенного анализа (анализа действия и анализа действием)], принципа органичности творчества актёра, принципа творческого перевоплощения.¹⁸

2. Содержание подготовительной и заключительной частей занятий АФМ включает упражнения актёрского тренинга (релаксационного тренинга, тренинга осознания, биоэнергетического тренинга, ритмостимуляции, тренинга сенситивности, ментального тренинга).¹⁹ Применяются модифицированные для дошкольников упражнения, ориентирующие на развитие креативности, когнитивных процессов, интуиции, навыков невербального общения, традиционно применяемые профессиональными актёрами (серии упражнений «смотреть – и видеть!», «экран внутреннего видения», «сценическое внимание», «слушать – и слышать!», «сценическое действие», «небывалые события», «мускульный контролёр», «беспредметные действия», «память ощущений и физических ощущений», «темпоритмы», «общение; взаимодействие и взаимозависимость партнёров», «мимика; жест»)²⁰

3. Содержание основной части занятий АФМ – укэми, приёмы дзюдо [удержания и приёмы дзюдо в стойке, безопасные для детей 4-6 (7) лет]. Методические приёмы: утикоми приёмов дзюдо, имитация приёмов дзюдо, реальное выполнение приёмов дзюдо (без сопротивления и с сопротивлением).

¹⁸ *Станиславский К. С.* Работа актёра над собой. Ч. I. Работа над собой в творческом процессе переживания / изд. 3-е. – М., Л. : Изд-во «Искусство», 1948. – 508 с.; *Станиславский К. С.* Работа актёра над собой. Ч. II. Работа над собой в творческом процессе воплощения. – М., Л. : Изд-во «Искусство», 1948. – 348 с.; *Кокорин А. К.* Вам привет от Станиславского : уч. пособие. – М. Изд-во «Советский писатель», 2001. – С. 14-25.

¹⁹ *Грачёва Л. В.* Тренинг внутренней... – 60 с.

²⁰ *Гиппиус С. В.* Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб. : Речь, 2001. – С. 21-246; *Грачёва Л. В.* Актёрский тренинг... – 168 с.; *Кипнис М.* Актёрский тренинг. Более 100 игр, упражнений и этюдов, которые помогут Вам стать первоклассным актёром. – М. : АСТ: АСТ МОСКВА, СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 249 с. : ил. – (Золотой фонд актёрского мастерства).

Часть занятия	Содержание занятия, дозировка	Время
Подготовительная – 9 минут	«РЭЙ». Краткое ознакомление с задачами занятия.	1 мин.
	Лёгкий бег по периметру зала в колонне по одному.	30 с
	<p>Актёрский тренинг «Напряжённые позы». Циклы «напряжение (удержание позы) – расслабление» при брюшном дыхании.</p> <p>Упражнение 1 Упражнение «Арки Лоуэна». Выполняются стоя и лёжа.</p> <p>Упражнение 2 «Кольцо». И.п. – стойка ноги врозь, носки слегка вовнутрь. Наклон, пальцами рук касаться пола, перейти на носки.</p> <p>Упражнение 3 «Прогиб с опорой на детский стул». Покачивание на пятках.</p> <p>Упражнение 4 «Стойка на правой / левой ноге». До изнеможения.</p> <p>Упражнение 5 «Падение». Резкое падение на гимнастический мат за счёт расслабления всех мышц. С закрытыми / открытыми глазами.</p>	7 мин. 30 с
Основная – 17 минут	Кувырок через плечо вперёд, удерживая фитбол дальней рукой, ближней выполнять самостраховку на бок в заключительной фазе. Каждый демонстрирует перед группой своё умение выполнять основу техники в каждую сторону по одному разу.	2 мин. 30 с
	Кувырок через плечо вперёд. Каждый демонстрирует перед группой своё умение выполнять основу техники в каждую сторону по одному разу.	2 мин. 30 с
	Кувырок вперёд по гимнастическому мату из упора присев. Серия из двух кувырков.	5 мин.
	Утикоми броска подворотом через бедро захватом разноимённой руки и туловища из-под разноимённого плеча на неподвижном партнёре в замедленном темпе под счёт: захват, вход в приём (первый шаг и выведение из равновесия), поворот спиной и второй шаг (дальней назад к опорной ноге). Выполняется на полусогнутых ногах. Каждый выполняет по два раза в каждую сторону.	7 мин.

Закл ючи- тельн ая – 4 мину ты	Актёрский тренинг «Доверяющее падение». Тренер ловит свободно падающих учеников по очереди, прерывая падение почти у пола. При падении необходимо расслабиться и закрыть глаза. Разговоры в момент выполнения упражнения запрещены.	2 мин.
	Замер частоты сердечных сокращений из положения стоя.	1 мин.
	Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия. «РЭЙ».	1 мин.

4. Материал дзюдо составляет не менее 75% материала учебной программы АФМ [кроме укэми и приёмов дзюдо, включает все подготовительные для дзюдо и подводящие к дзюдо упражнения (традиционные средства подготовки дзюдоистов),²¹ игры в борьбу²² (вид рандори; применяется соревновательный метод; соревнования проводятся по круговой системе)].

5. При обучении двигательным действиям АФМ каждая частная задача (общая задача учебно-тренировочного занятия) решается по методу 1-2 шагов.

6. Методы АФМ – комплексного тестирования (тестирования в рамках актёрского тренинга, обучающего тестирования, контрольно-этапного тестирования, соревновательного тестирования), а также все методы, традиционно применяемые для решения поставленных задач с учётом особенностей контингента занимающихся.

7. Формы АФМ – учебно-тренировочные занятия и соревнования местного уровня.

В заключение, в качестве примера, приведём план-схему одного из учебно-тренировочных занятий АФМ.

План-схема учебно-тренировочного занятия по дзюдо № 30

Дата: 02.02.2010.

Общие задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Проверить и оценить умение выполнять основу техники кувьрка вперёд из упора присев в целом.
2. Разучить слитное выполнение первой и второй фаз броска подворотом через бедро захватом разноимённой руки и туловища из-под разноимённого плеча (захват, первый шаг и выведение из равновесия, поворот спиной и второй шаг).

²¹ *Иваи Т., Кавамура Т., Канэко С. и др.* Дзю-до / пер. с яп. В. И. Силина. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – С. 16-21. – С. 63-73; *Кано Д.* Кодокан дзюдо... – С. 36-70; *Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г.* Дзюдо: история, теория, практика : уч.-метод. пособие. – Архангельск : Издательский дом «СК», 2000. – С. 23-33.

²² *Спортивная борьба* : уч. пособие для техн. и ин-тов физ. культ. (пед. фак.) / под ред. Г. С. Туманяна. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 66-81; *Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г.* Дзюдо: история, теория, практика : уч.-метод. пособие. – Архангельск : Издательский дом «СК», 2000. – С. 34-36.

3. Развивать актёрские способности.

Инвентарь: гимнастический мат, секундомер, фитболы (ортопедические мячи), фонендоскоп.

МОДИФИКАЦИЯ «СИСТЕМЫ К. С. СТАНИСЛАВСКОГО» В ДЗЮДО ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-6 (7) ЛЕТ

Д.А. Михайлова, кандидат педагогических наук,

*... Через сознательную психотехнику
артиста – подсознательное
творчество органической природы!
К. С. Станиславский²³*

В отличие от других видов спортивной борьбы, дзюдо как мягкий способ противоборства предусматривает исключение возможности навязывания атакующего захвата путём блокирования и отталкивания соперника (прямыми руками), что предопределяет два наиболее приемлемых пути применения технико-тактических действий для достижения победы над соперником. Один из этих путей – преимущественно силовой, рассчитан только на спортсменов, собственно-силовые способности которых развиты гипертрофированно (от природы и вследствие адаптации к специализированным физическим нагрузкам). Другой путь – вариативно-ситуационный, доступен всем дзюдоистам, однако, предполагает для успешного выполнения эффективных и эффектных приёмов в стойке (бросков) не только необходимость целенаправленного развития скоростно-силовых способностей, но и специальную работу над формированием актёрских способностей, позволяющих «... направленно влиять на поведение партнёра, с целью его изменения»,²⁴ маскировать истинные намерения и произвольно выбирать комфортное время начала выполнения броска (входа в приём).

Очевидно, что в том случае, когда речь идёт о подготовке в дзюдо для детей 4-6 (7) лет, то корректным может быть применение только второго пути, как в рамках тренировочного процесса, так и непосредственно в соревновательных схватках. Вместе с тем, именно в дошкольном возрасте имеет смысл активно развивать актёрские способности, так как детский организм наиболее сенситивен, податлив к творчески ориентированным педагогическим воздействиям.

В этой связи, приведём пример. Если необходимо быстро и одинаково верно посчитать, то принято использовать таблицу умножения,

²³ Станиславский К. С. Работа актёра над собой. Ч. I. Работа над собой в творческом процессе переживания / изд. 3-е. – М., Л. : Изд-во «Искусство», 1948. – С. 506.

²⁴ Кокорин А. К. Вам привет от Станиславского : уч. пособие. – М. Изд-во «Советский писатель», 2001. – С. 61.

если необходимо корректно определить химический состав какого-либо вещества, то применяют таблицу Д. И. Менделеева. Так и в нашем случае, если необходимо правильно сформировать актёрские (как, впрочем, и другие творческие) способности, то применяют свою «таблицу» – систему об органических (природных) законах творчества, «замеченных» и «открытых» К. С. Станиславским («Систему К. С. Станиславского»).

Принято считать, что любая система – совокупность составляющих её элементов, определённым образом структурированных и взаимосвязанных. Следовательно, «Система К. С. Станиславского» также может быть охарактеризована как комплекс взаимозависимых компонентов. С другой стороны, эта система предусмотрена для подготовки профессиональных актёров, то есть требует некоторой модификации для её применения в той или иной творческой, но не имеющей прямого отношения к театру и кино, сфере.

Анализируя «Систему К. С. Станиславского»²⁵ по элементам, представим возможности её модификации для эффективного применения в подготовке по дзюдо для детей 4-6 (7) лет (см. таблицу).

Таблица

Возможности модификации «Системы К. С. Станиславского»
для её применения в подготовке по дзюдо для детей 4-6 (7) лет

Элементы «Системы К. С. Станиславского»		Особенности модификации в дзюдо
N	Название и краткое содержание	
1	2	3
1	Комплекс принципов «Системы К. С. Станиславского».	Реализуется, модифицируясь в рамках каждого принципа.
1.1	Принцип жизненной правды – искусство должно быть правдиво и понятно.	Двигательные действия, отдельные движения (в том числе жесты), позы, мимика, взгляды дзюдоиста должны быть правдивы и понятны.

²⁵ Станиславский К. С. Работа актёра над собой. Ч. I. ... – 508 с.; Станиславский К. С. Работа актёра над собой. Ч. II. Работа над собой в творческом процессе воплощения. – М., Л. : Изд-во «Искусство», 1948. – 348 с.; Кокорин А. К. Вам привет ... – 221 с.; Станиславский К. С. Записные книжки. – М. : Изд-во «ВАГРИУС», 2001. – 206 с.

1.2	Принцип идейной активности (учение о сверхзадаче) – творчество основано на личном стремлении «художника» и его личном вкладе в борьбу за избранную идею.	Успех в дзюдо основан на личном стремлении спортсмена и его личном вкладе в борьбу за победу.
1.3	Принцип активности и действия (метод действенного анализа) – верное действие вызывает верное чувство.	Интуиция правильных действий в рандори органически возникает как следствие правильного выполнения утикоми и ката.
1.4	Принцип органичности творчества актёра – идти в работе над ролью от себя, стать другим в соответствии со сверхзадачей, оставаясь самим собой.	В схватке применять освоенные приёмы, стремись победить, «поддаваясь» партнёру, включаться в исполнение новых приёмов, удобных для исполнения и идущих «от тела» (не тормозить их выполнения).
1.5	Принцип творческого перевоплощения – конечный этап перевоплощения – создание образа.	Конечный этап перевоплощения в схватке – создание образа победителя.
2	Основа – органические, то есть природные законы творчества, привнесённые из человеческих отношений и чувств.	Реализуется при выполнении двигательных действий, отдельных движений (в том числе жестов), принятии поз, в управлении мимикой и взглядами.
3	Творческий процесс – не ситуативен и интуитивен, а управляем, подвластен сознательному освоению.	Постижение дзюдо – управляемо, подвластно сознательному освоению.

4	<p>Метод действенного анализа – творческий приём, способ изучения и работы, включающий анализ дейстВИЯ (этап «разведка умом» и этап «роман жизни») и анализ дейстВИЕМ («этюдный метод»).</p>	<p>Метод действенного анализа в дзюдо включает анализ дейстВИЯ [этап «разведка умом» и этап «самопроговаривания и идеомоторной тренировки» (выполняется сопряжённо с анализом дейстВИЕМ)] и анализ дейстВИЕМ (утикоми, ката и рандори).</p>
5	<p>Предлагаемые обстоятельства – «фабула пьесы, её факты, события, время и место действия, условия жизни, наше актёрское и режиссёрское понимание пьесы, добавленные к ней от себя мизансцены, постановка, декорации и костюмы художника, бутафория, освещение, шумы и звуки, и прочее, что предлагается актёрам принять во внимание при их творчестве».</p>	<p>Предлагаемые обстоятельства в дзюдо – учебный материал, указания тренера, освещение, шумы, звуки, место и время проведения занятий, особенности партнёров и прочее, что предлагается дзюдоистам принять во внимание при их творчестве.</p>
6	<p>Тема – это о чём?</p>	<p>Тема – о дзюдо.</p>
7	<p>Идея – то, что автор хотел сказать своим произведением.</p>	<p>Идея (цель) – стимулировать формирование у детей таких ценностей и идеалов японской социальной культуры, необходимых для достижения и поддержания общественной гармонии, следование которым актуально для успешной социализации в современном российском обществе.</p>
8	<p>Фабула – событийная канва.</p>	<p>Фабула – содержание занятий.</p>
9	<p>Сюжет – трактовка фабулы в зависимости от идеи.</p>	<p>Сюжет – композиционное распределение содержания на учебно-тренировочные занятия для реализации цели и задач.</p>

10	Сверхзадача – то, ради чего «художник» хочет внедрить свою идею в сознание людей, то, к чему он стремится.	Сверхзадача – сформировать на занятиях навык применения дзюдо в спорте и в жизни.
11	Сквозное действие – направлено на достижение сверхзадачи, соединяет все элементы пьесы.	Сквозное действие – учебно-тренировочный процесс (в том числе актёрский тренинг).
12	Контрдействие – питает и усиливает сквозное действие, придаёт своей «конфликтной неизбежностью» остроту и динамизм драматическому развитию событий.	Контрдействие – время вне учебно-тренировочного процесса.
13	Сценическое действие – волевое стремление, направленное на партнёра с целью повлиять на его поведение, изменить его.	Реализуется в работе с партнёром при выполнении утикоми, ката и рандори в форме специальных движений (в том числе жестов) и поз, в управлении мимикой и взглядами.
14	Виды событий.	Рассматриваются, модифицируясь в рамках каждого вида.
14.1	Исходное событие – первоначальное событие, от которого исходят все последующие действия и другие события.	Исходные события – начало приёма (исходное положение), начало схватки, начало актёрского тренинга, начало соревнований.
14.2	Основные события – наиболее крупные и значимые события (за исключением исходного и главного).	Основные события – изучаемые двигательные действия, в том числе – приёмы дзюдо.
14.3	Главное событие – такое событие, в котором конфликтность отношений между персонажами достигает наивысшего напряжения, после разрешения которого кардинально меняются их последующие отношения.	Главные события – соревновательные схватки.

15	Конфликт – столкновение противоборствующих сторон, каждая из которых заинтересована в удовлетворении своих интересов.	Конфликты – схватки.
16	Жанр – способ отражения действительности, угол зрения «художника», признак формы и содержания.	Жанры – формы учебно-тренировочных занятий.
17	Основные моменты действия.	Рассматриваются, модифицируясь в рамках каждого момента.
17.1	Экспозиция – основной момент действия, в котором представлены предлагаемые обстоятельства.	Экспозиция – начало учебно-тренировочного занятия, начало схватки, указания тренера, начало актёрского тренинга, начало соревнований.
17.2	Завязка – основной момент действия, в котором представлено исходное событие, являющееся конфликтным источником.	Завязка – начало задания, начало приёма в стойке (захват и выведение из равновесия), начало приёма в партере (захват), начало упражнения актёрского тренинга.
17.3	Развитие действия – основной момент действия, в котором представлено обострение конфликтной ситуации.	Развитие действия – основная часть задания, основная фаза приёма в стойке (действия от момента входа в приём до момента <i>отрыва от ковра / сваливания / перевода в партер</i>), основная фаза приёма в партере (действия в захвате до момента <i>переворота на спину / окончания удержания</i>), основная фаза упражнения актёрского тренинга.

17.4	Кульминация – основной момент действия, в котором происходит решающее переломное событие по линии сквозного действия (самая острая фаза в развитии конфликта).	Кульминация – самая сложная часть задания, отрыв от ковра (для бросков), силовое преодоление сопротивления соперника (для сваливаний сбиванием), координационное преодоление сопротивления соперника (для переводов и сваливаний скручиванием), переворот на спину, принятие устойчивого положения при удержании, управление чувством внутренней свободы при выполнении упражнения актёрского тренинга.
17.5	Развязка – основной момент действия, в котором происходит завершение истории, «окончательное разрешение», находят «свой финал» все действующие лица.	Развязка – заключительная часть задания, заключительная фаза приёма в стойке (сбрасывание и принятие устойчивого положения), заключительная фаза приёма в партере (выполнение удержания для переворотов / окончание схватки для удержаний), заключительная фаза упражнения актёрского тренинга.
18	Основные принципы сценического действия.	Рассматриваются, модифицируясь в рамках каждого принципа.

18.1	Смотреть и видеть.	Не просто смотреть на показ двигательного действия – а видеть все его детали, каждое движение, каждый жест в отдельности (видеть сознательно – запомнить визуально, быть в состоянии воспроизвести увиденное на «своём внутреннем экране»).
18.2	Слушать и слышать.	Не просто слушать указания тренера – а слышать каждое слово, улавливать все оттенки его речи, окраску интонаций, особенности тембра, силу звука (слышать сознательно – запомнить аудиально, быть в состоянии, воспроизводя мысленно, вычленять из речи значимую для себя на данный момент информацию).
18.3	Понимать и чувствовать – единый процесс.	От более острого ощущения и более полного восприятия – к более ясному пониманию, и наоборот.
19	Основные признаки сценического действия.	Рассматриваются, модифицируясь в рамках каждого признака.
19.1	Волевое начало.	Выбор комфортного времени начала выполнения приёма в схватке (в спорте) / реализации задуманного (поступка в жизни).
19.2	Наличие цели.	Цель – выиграть схватку / соревнования (в спорте), достичь задуманного (в жизни).

20	Основные виды сценического действия – физические действия и психические действия, которые неразделимы между собой; физические действия являются средствами для выполнения психических действий, внешней формой проявления внутренних, психических состояний.	Реализуются при выполнении двигательных действий, отдельных движений (в том числе жестов), поз, управлении мимикой и взглядами.
21	Метод простых физических действий – не ждать чувства, а действовать, и верное физическое действие вызовет верное чувство, верное психическое действие.	Реализуется посредством выполнения упражнений.
22	Виды психических действий.	Рассматриваются, модифицируясь в рамках каждого вида.
22.1	Внешние действия – направлены на внешний объект, на партнёра, на его сознание с целью изменить его.	Реализуются в работе с партнёром при выполнении утиками, ката и рандори в форме специальных движений (в том числе жестов) и поз, в управлении мимикой и взглядами.
22.2	Внутренние действия – направлены на своё собственное сознание (взвинтить себя, подавить излишнюю нервозность, удержать спокойствие).	Внутренние действия – направлены на своё собственное сознание (привести себя в состояние боевой готовности).
23	Способы проявления психических действий.	Реализуются через мимические действия.
23.1	Мимические.	Реализуются в процессе работы с партнёром при выполнении утиками, ката и рандори в форме игры масками (движениями) лица и шеи.

23.1.1	Мимика действия – игра масками (движениями) лица и шеи осуществляется сознательно.	Реализуются в процессе работы с партнёром при выполнении утикоми, ката и рандори в форме произвольной (целенаправленной, запрограммированной, спланированной) игры масками (движениями) лица и шеи.
23.1.2	Мимика чувств – игра масками (движениями) лица и шеи осуществляется непроизвольно.	Реализуются в процессе работы с партнёром при выполнении утикоми, ката и рандори в форме непроизвольной (подсознательной, незапланированной, рефлекторной) игры масками (движениями) лица и шеи.
23.2	Словесные.	Не применяются.
24	Видение – закон образного мышления актёра на сцене.	Видение – закон образного мышления дзюдоиста на татами (видение должно иметь практическую реализацию в двигательных действиях, «пройти проверку практикой тела»).
25	Подтекст – скрытое содержание текста, истинный смысл сказанных слов (текста), словесного действия.	Подтекст – скрытое содержание двигательных действий, их истинный смысл.
26	Внутренний монолог – внутренняя роль «человеческого духа артистического», умение думать, как думает персонаж.	Внутренний монолог – умение думать, как думает соперник.
27	Второй план – самое органическое (натуральное) самочувствие («то, что есть на самом деле»), тонкое и подвижное «состояние души»; вызывает и обуславливает внутренний монолог.	Второй план – искреннее стремление объективно оценивать свои достижения и провалы.

28	Характер – решающая особенность психофизических свойств человека, определяющая его помыслы и поступки.	Характер – решающая особенность психофизических свойств борца, определяющая его борцовские амбиции, избираемый стиль и арсенал приёмов дзюдо.
29	«Зерно» – особенность характера, психики человека, определяющая его индивидуальность, придающая его поступкам своеобразие, неповторимость.	«Зерно» – особенность характера, психики человека, определяющая его арсенал успешно освоенных и наиболее часто применяемых приёмов дзюдо, его «борцовскую» индивидуальность.
30	Характерность – не столько внешние приметы личности, сколько её особая психологическая окраска.	Характерность – «гибкая настойчивость» и принцип «поддаться, чтобы победить» как основные составляющие психологической окраски дзюдоиста.
31	Приспособления – особенная внешняя и внутренняя психофизическая форма общения людей, свойственная, присущая каждому человеку, его характеру, «зерну», индивидуальности.	Приспособления – двигательные действия, отдельные движения (в том числе жесты), позы, мимика и взгляды, направленные на наиболее простое и эффективное достижение победы.
32	Темпо-ритм – «темп в сценическом действии выражает смысл внешнего движения, ритм – внутреннего состояния, наполненности; следовательно, темп – скорость проживания»; ритм – определённое сочетание, «структура» звуков, элементов движения, приёмов; темп – скорость повторения «сочетаний» звуков, скорость движения характерных элементов.	Темпо-ритм – комплекс приёмов дзюдо и маскирующих их движений, жестов, поз, мимических масок и взглядов, позволяющий подавить бдительность соперника и добиться победы в схватке (выбор ритма и проявляющего его темпа обусловлен психофизиологическими особенностями).

33	Атмосфера – эмоциональная окраска каждого действия, сцены, эпизода, всего спектакля, фильма.	Атмосфера – эмоциональная окраска каждого учебно-тренировочного занятия.
34	Мизансцена – способ образного отражения особо важных моментов сценического действия, передачи смысла поступков и чувств артистов-персонажей; образ целого в частном.	Мизансцена – элементы схватки в форме сознательно применяемых дополнительных двигательных действий, жестов, поз, мимические масок и взглядов, маскирующих истинные намерения дзюдоиста.
35	Композиция – сопоставление, соразмещение отдельных частей произведения.	Композиция – сопоставление, соразмещение отдельных частей схватки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОСТИ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЛЯ КОНТРОЛЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНЩИН-БОРЦОВ

Н.Ю. Неробеев, кандидат педагогических наук

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

Активное освоение женщинами различных видов спортивной борьбы настоятельно требует интенсификации научных исследований в аспекте повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменок. При этом важнейшим звеном подготовки женщин-борцов является регулярный и своевременный контроль различных сторон технико-тактического мастерства, реализуемого спортсменками в ходе соревновательных поединков.

В практике спортивной борьбы применяется три основных способа контроля соревновательной деятельности спортсменок с целью получения необходимой информации и последующего расчета спортивно-технических показателей (Тараканов Б.И., 2000):

- с помощью визуальной экспертизы, проводимой тренером, что дает возможность получения приблизительной качественной оценки эффективности соревновательной деятельности спортсменок;

- путем стенографирования хода поединков с записью параметров выполненных спортсменами технико-тактических действий для расчета спортивно-технических показателей;

- с помощью фиксации проводимых поединков на видеозапись, последующий анализ которой значительно дополняет и конкретизирует полученную информацию.

В любом случае весьма желательно разумное сочетание всех трех указанных способов контроля соревновательной деятельности женщин-борцов, что позволяет получить наиболее надежную информацию. В свою очередь, эта информация является базовой основой для расчета различных спортивно-технических показателей.

Рассматривая более подробно пути обработки и интерпретации получаемой таким образом исходной информации, можно отметить, что в первую очередь необходимо определить количество и качество побед и поражений каждой спортсменки, количество проведенных технических действий, количество выигранных баллов за проведенные действия. Наличие этих сведений позволит рассчитать общее количество и средние значения указанных показателей, причем все эти данные можно сгруппировать в соответствии с задачами исследования (например, по весовым категориям спортсменок или по периодам и минутам поединков). Полученная информация имеет приоритетное значение для анализа динамики показателей в зависимости от особенностей контингента спортсменов. Так, группой авторов (Авдеев Ю.В., Тараканов Б.И., Воробьев В.А., Неробеев Н.Ю., 2009) установлен весьма интересный научный факт: при сравнении величин спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов вольного стиля высокого класса разного пола было выявлено, что мужчины в среднем за поединок проводят значительно большее число технических действий, чем женщины ($5,58 \pm 0,53$ действия у мужчин по сравнению с $4,65 \pm 0,30$ действия у женщин), выигрывая при этом существенно большее количество баллов ($8,36 \pm 0,53$ балла у мужчин по сравнению с $7,13 \pm 0,50$ балла у женщин). Однако если учесть, что средняя продолжительность схватки у мужчин также значительно больше, то среднее количество технических действий в минуту существенно выше у женщин ($1,40 \pm 0,09$ действия у женщин по сравнению с $1,21 \pm 0,08$ действия у мужчин). Вполне понятно, что и среднее количество выигранных баллов в минуту также значительно больше у женщин ($2,14 \pm 0,15$ балла у женщин по сравнению с $1,82 \pm 0,11$ балла у мужчин).

Другим примером целесообразного использования спортивно-технических показателей при анализе соревновательной деятельности женщин-борцов можно считать результаты исследования С.А. Белоглазова, Б.И. Тараканов, В.А. Воробьева, Д.Х. Аюповой (2007). Этими авторами проанализирована динамика среднего количества проведенных приемов и выигранных баллов за поединок женщинами-борцами вольного стиля высокой квалификации в зависимости от весовых категорий. При этом выявлено весомое преимущество спортсменок наилегчайшей весовой категории (до 48 кг) по сравнению с остальными, а также установлена характерная тенденция

снижения указанных показателей при увеличении весовых категорий женщин-борцов.

На основе определения простейших количественных характеристик в практике научных исследований по спортивной борьбе принято рассчитывать более сложные спортивно-технические показатели соревновательной деятельности борцов. В этом направлении весьма объемное исследование провел В.Г. Манолаки (1993), который выявил пять наиболее информативных показателей для контроля указанной деятельности дзюдоисток высокой квалификации:

- 1) активность атакующих действий – количество реальных атак в минуту;
- 2) эффективность атаки – процентное соотношение количества оцененных атак дзюдоисток к числу всех реальных атак;
- 3) комбинационность – процентное соотношение количества оцененных комбинаций к общему количеству оцененных действий и реальных атак;
- 4) разнообразие – количество приемов, выполненных дзюдоистками из разных классификационных групп;
- 5) результативность – отношение суммы оценок за проведенные приемы к числу этих приемов.

Фактические значения перечисленных показателей составили в среднем: активность – $2,8 \pm 0,26$ атаки в минуту, эффективность атаки – $41,6 \pm 9,2\%$, комбинационность – $7,7 \pm 3,0\%$, разнообразие – $2,4 \pm 0,52$ группы, результативность – $4,0 \pm 0,78$ балла (Манолаки В.Г., 1993).

Несколько иной состав спортивно-технических показателей соревновательной деятельности дзюдоисток применил в своем исследовании А.В. Иванов (1994). Основываясь на анализе многочисленных публикаций в сфере спортивной борьбы по направлению контроля технико-тактического мастерства борцов различной квалификации и пола, автор выделил в качестве наиболее информативных следующие показатели:

- 1) интервал атаки – среднее время проведения спортсменкой оцениваемого технического действия;
- 2) надежность атаки – процентное соотношение числа удачных атак спортсменки и общего числа ее реальных атак;
- 3) надежность защиты – процентное соотношение числа отраженных соперниц и общего числа их реальных атак;
- 4) результативность – средняя оценка проведенных спортсменкой технических действий.

Обобщая результаты изучения динамики этих показателей, автор установил примерный диапазон их колебаний для дзюдоисток первого разряда и кандидатов в мастера спорта. Так, показатели интервала атаки составляют 20-30 с, показатели надежности атаки – 30-50%, надежности защиты – 50-70%, результативности – 3-4 балла. При этом А.В. Иванов отметил, что показатели интервала атаки и результативности технических действий дзюдоисток существенно лучше, чем у дзюдоистов-мужчин, показатели надежности атаки, наоборот, хуже, чем у мужчин, а показатели надежности защиты находятся примерно в том же диапазоне, что и у дзюдоистов средней квалификации.

Для изучения особенностей соревновательной деятельности спортсменок, занимающихся вольной борьбой, О.А. Угольниковой (2009) применена тот же блок спортивно-технических показателей, что и у А.В. Иванова (1994). При этом она отметила, что в связи с малым числом завершённых исследований в сфере женской вольной борьбы, трудно пока точно определить оптимальные диапазоны колебаний спортивно-технических показателей спортсменок средней квалификации. Можно лишь ориентировочно рекомендовать следующие рамки удовлетворительных значений этих показателей: надёжность атаки – 45-50%, надёжность защиты – 35-40%, интервал атаки – 30-35 с, результативность – 1,7-2,0 балла.

Вместе с тем, у женщин-борцов вольного стиля высокой квалификации выявлены более низкие значения основных спортивно-технических показателей. Так, по данным С.А. Белоглазова, Б.И. Тараканова, В.А. Воробьева, Д.Х. Аюповой (2007) средние величины результативности технических действий составили $1,54 \pm 0,14$ балла, а показатели интервала результативной атаки оказались равны в среднем $43,8 \pm 4,5$ с. Если сравнить эти данные с величинами показателей, приведенными О.А. Угольниковой (2009), то выясняется, что с повышением квалификации спортсменок видна вполне ожидаемая тенденция ухудшения анализируемых характеристик. Объяснить этот факт можно обострением конкуренции у спортсменок более высокого класса и повышением надёжности их защитных действий. При этом столь существенная динамика анализируемых показателей в зависимости от квалификации спортсменок является весомым подтверждением высокой информативности этих характеристик. Об этом же свидетельствуют данные о значительных различиях величины показателей результативности и интервала атаки в зависимости от весовых категорий спортсменок (Тараканов Б.И., Белоглазов С.А., Аюпова Д.Х., Воробьев В.А., 2007), а также отдельных периодов и минутных отрезков соревновательных поединков (Белоглазов С.А. и др., 2007).

Таким образом, можно вполне определенно говорить о достаточной информативности большинства спортивно-технических показателей, применяемых для контроля спортивной деятельности спортсменок, занимающихся различными видами борьбы. Вместе с тем, следует отметить, что комплекс этих показателей не отличается разнообразием и требует некоторого расширения за счёт применения других информативных характеристик. В качестве показателей, которые могли бы существенно дополнить информацию о соревновательной деятельности женщин-борцов, можно рассматривать:

- плотность технических действий – отношение суммы выигранных баллов ко времени всех поединков, проведенных спортсменом за соревнования;
- коэффициент технической оснащённости – отношение суммы выигранных технических действий к сумме выигранных и проигранных технических действий;
- коэффициент качества технических действий – отношение суммы выигранных баллов к сумме выигранных и проигранных баллов;

- эффективная вариативность – количество классификационных групп технических действий, из которых борец провел оцененные приемы;

- коэффициент латерального предпочтения – процентное соотношение количества технических действий, выполненных борцом в доминантную сторону, к общему количеству проведенных технических действий.

Перечисленные спортивно-технические показатели рекомендованы известными отечественными специалистами различных видов борьбы (Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г., 2000; Тараканов Б.И., 2000; Карелин А.А., 2002) и многократно применены в исследованиях технической подготовленности борцов-мужчин (Еремин И.Б., 2002; Крикуха Ю.А., 2003; Апойко Р.Н., 2005; Нелюбин В.А., 2005; Авдеев Ю.В., 2006; и др.). В этой связи, можно вполне определенно полагать, что указанные показатели или большая часть из них могут быть эффективно использованы для контроля соревновательной деятельности женщин-борцов различной квалификации и видов борьбы. Такое сочетание уже широко применяемых спортивно-технических показателей, информативность которых можно считать вполне достаточной, с относительно новыми характеристиками, позволит существенно расширить комплекс используемых показателей, что в свою очередь создаст условия для значительного повышения эффективности контроля соревновательной деятельности спортсменок, занимающихся борьбой.

Обобщая изложенные выше факты и научные предположения, можно сделать следующие заключения:

- контроль соревновательной деятельности женщин-борцов является одним из приоритетных аспектов всей системы их подготовки, причем основным способом получения исходной информации можно считать сочетание визуальной экспертизы тренера, стенографирования хода поединков и анализа видеозаписей соревнований;

- такая информация является базовой основой для расчета различных спортивно-технических показателей соревновательной деятельности спортсменок. Эти показатели определяются при помощи не сложных математических вычислений и характеризуют различные стороны этой деятельности;

- к простейшим, но достаточно информативным спортивно-техническим показателям относятся: количество и качество побед и поражений каждой спортсменки, количество результативно проведенных технических действий, количество выигранных баллов за эти действия, причем последующая систематизация индивидуальных значений позволяет рассчитать суммарные и средние характеристики для изучения их различий в зависимости от уровня квалификации, весовых категорий и других особенностей спортсменок;

- в практике научных исследований в сфере женских видов спортивной борьбы уже применяются более сложные спортивно-технические показатели (активность, интервал атаки, надежность атаки, надежность защиты, комбинационность, разнообразие, результативность), а результаты исследований, полученные В.Г. Манолаки, А.В. Ивановым, О.А. Угольниковой,

свидетельствует о достаточной информативности большинства этих показателей;

- вместе с тем, необходимо подчеркнуть, что работу в данном направлении следует продолжить путем включения в комплексы контроля других спортивно-технических показателей с предварительной их проверкой на информативность, причем в первую очередь такой проверке подлежат показатели, которые уже относительно давно и весьма эффективно используются в мужских видах борьбы: плотность технических действий, коэффициент качества технических действий, коэффициент технической оснащенности, эффективная вариативность, коэффициент латерального предпочтения;

- целесообразное сочетание большого объема спортивно-технических показателей, как уже применяющихся в женской спортивной борьбе, так и относительно новых, позволит выявить наиболее информативные из них и разработать, таким образом, программу контроля соревновательной деятельности женщин-борцов различной квалификации.

Литература

1. Авдеев, Ю.В. Управление технико-тактической подготовкой борцов вольного стиля высокой квалификации в связи с изменениями структуры соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.В. Авдеев; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – 24 с.

2. Авдеев, Ю.В. Сравнительный анализ особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов вольного стиля разного пола / Ю.В. Авдеев, Б.И. Тараканов, В.А. Воробьев, Н.Ю. Неробеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. - №6 (52). – С. 6-9.

3. Апойко, Р.Н. Содержание и структура подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе на основе индивидуализации выбора коронных технико-тактических действий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.Н. Апойко; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 22 с.

4. Белоглазов, С.А. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменок в современной вольной борьбе / С.А. Белоглазов, Б.И. Тараканов, В.А. Воробьев, Д.Х. Аюпова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. - №2 (24). – С. 3-10.

5. Еремин, И.Б. Билатеральное регулирование технико-тактических действий борцов с учетом индивидуальных особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Б. Еремин; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. – 24 с.

6. Иванов, А.В. Подготовка дзюдоисток на основе индивидуального учета циклических изменений работоспособности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Иванов; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1994. – 21с.

7. Карелин, А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: монография / А.А. Карелин. – Новосибирск: Изд-во “Мангазея”, 2002. – 480 с.

8. Крикуха, Ю.А. Планирование и коррекция тренировочной нагрузки на основе индивидуальной комплексной оценки специальной подготовленности борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Ю.А. Крикуха; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 22 с.

9. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации / В.Г. Манолаки. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1993. – 180 с.

10. Нелюбин, В.А. Специфика соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в связи с изменениями условий ее реализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / В.А. Нелюбин; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 23 с.

11. Путин, В.В. Дзюдо: история, теория, практика (учебное пособие для тренеров и спортсменов) / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – Архангельск: Издательский Дом “СК”, 2000. – 154 с.

12. Тараканов, Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: монография / Б.И. Тараканов. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – 162 с.

13. Тараканов, Б.И. Структура соревновательных поединков спортсменок в женской вольной борьбе / Б.И. Тараканов, С.А. Белоглазов, Д.Х. Аюпова, В.А. Воробьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. - №1 (23). – С. 76-83.

14. Угольникова, О.А. Особенности физической и функциональной подготовки спортсменок, занимающихся вольной борьбой: Учебное пособие / О.А. Угольникова. – Новокузнецк: СибГИУ, 2009. – 81 с.

СПЕЦИФИКА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЖЕНЩИН-БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Н.Ю. Неробеев, кандидат педагогических наук

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

Постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок, достигшее к настоящему времени предельных значений, во многих случаях приводит не к повышению спортивных результатов, а к снижению показателей работоспособности спортсменов, переутомлению и перетренированности. Одним из реальных путей профилактики этих негативных последствий является целесообразное и регулярное применение средств восстановления работоспособности спортсменов как важной составной части их подготовки.

Эффективное использование восстановительных средств в практике спортивной борьбы обеспечивается на основе соблюдения нескольких методических установок, наиболее важными из которых являются следующие:

- комплексная реализация средств восстановления педагогического, медико-биологического и психологического характера усиливает воздействие каждого применяемого средства и суммарный их эффект;

- целесообразность использования восстановительных средств зависит от квалификации, возраста и пола спортсменов с учетом направленности,

сложности, объема и интенсивности предшествующих тренировочных нагрузок;

- длительное применение одних и тех же средств восстановления постепенно снижает позитивный эффект их воздействия.

Практическая реализация указанных методических установок осуществляется при помощи составления индивидуальной схемы применения восстановительных средств для каждого спортсмена высокой квалификации. В этой схеме указывается педагогические средства восстановления, реализуемые непосредственно тренером; медико-биологические средства, используемые с учетом рекомендации врача и с помощью массажиста; психологические средства, применяемые тренером совместно с психологом команды.

Следует подчеркнуть, что проблема эффективности применения восстановительных средств особенно актуальна в современном женском спорте, поскольку параметры объема и интенсивности нагрузок высококвалифицированных спортсменок вплотную приблизились к параметрам спортсменов-мужчин. В то же время, функциональные показатели сердечнососудистой и дыхательных систем организма, величины физической работоспособности, максимальной мощности работы и аэробной производительности женщин достоверно ниже, чем у мужчин. Это, с одной стороны, значительно повышает риск появления негативных факторов переутомления и перетренированности при подготовке спортсменок и, с другой стороны, увеличивает значение целесообразного и своевременного применения средств восстановления в ходе учебно-тренировочного процесса.

Положение еще более осложняется в практике тех видов спорта, которые освоены женщинами относительно недавно, а тренеры (в подавляющем большинстве – мужчины) полностью экстраполируют опыт работы в мужском спорте на подготовку спортсменок без учета влияния полового диморфизма. К таким видам спорта относится и вольная борьба, тренировочные и соревновательные нагрузки в которой предъявляют чрезвычайно высокие требования к организму спортсменок. Таким образом, вполне очевидно, что повышение эффективности применения средств восстановления в женской вольной борьбе является одним из приоритетных направлений научных исследований и спортивной практики в аспекте достижения высоких результатов без ущерба для здоровья спортсменок.

К особенностям педагогических средств восстановления спортсменок следует отнести более широкое разнообразие и варьирование тренировочных упражнений, увеличение интервалов отдыха между сериями заданий, повышение общего объема средств восстановления в рамках этапа или периода подготовки (примерно на 20-25% по сравнению с борцами-мужчинами такой же квалификации), реализацию индивидуальной схемы применения восстановительных средств с учетом фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ) спортсменки. Вместе с тем, не менее важное значение имеет целесообразное использование различных форм активного отдыха и переключение с одного вида работы на другой, что реализуется путем более частого применения восстановительных микроциклов и дней

профилактического отдыха. Кроме того, при построении отдельных тренировочных занятий следует несколько увеличить продолжительность и оптимизировать организацию подготовительной и заключительной частей, что обеспечивает высокий уровень работоспособности и позволяет быстрее устранить утомление.

В широком спектре медико-биологических средств восстановления женщин-борцов особого внимания с точки зрения организации учебно-тренировочного процесса имеют массаж и баня (сауна).

Массаж, являясь весьма эффективным средством повышения физической работоспособности и противодействия утомлению, систематически применяется в практике подготовки борцов обоего пола. К особенностям его использования у борцов-женщин можно отнести не только рекомендации по применению общего массажа 1-2 раза в неделю, но и более частое использование частного восстановительного массажа непосредственно в ходе тренировочных занятий (в паузах отдыха между тренировочными схватками или другими заданиями высокой интенсивности) и после занятий, особенно при 2-3 разовых тренировках в день. Кроме того, при подготовке женщин-борцов следует шире применять так называемый предварительный массаж для обеспечения подготовки организма к тренировке или соревнованию. Это позволяет оптимизировать деятельность функциональных систем и снять излишнее напряжение, часто возникающее у спортсменок перед наиболее ответственными поединками.

Исследование бани (или сауны) в качестве эффективного средства восстановления работоспособности женщин-борцов также имеет свою специфику. Она заключается в некотором ограничении дозировки однократного пребывания спортсменок в парной (до пяти минут) и количества заходов (не более трех). Вместе с тем, необходимо следить за тем, чтобы температура в парной не превышала 70-80°, что позволит избежать перегрузки сердечнососудистой системы и оптимизировать восстановительные процессы в организме спортсменок. Кроме того, при сочетании бани (сауны) и массажа следует преимущественно использовать щадящие приемы (поглаживание, растирание, легкое разминание, потряхивание).

Еще более избирательно при подготовке женщин-борцов необходимо применять средства восстановления психологического характера. Активно применяемые средства и методы восстановления спортсменок позволяют существенно снизить уровень нервно-психической напряженности, уменьшить состояние психической угнетенности, быстро восстановить затраченную нервную энергию. К важнейшим средствам психологического воздействия на организм спортсменок относятся: аутогенная психомышечная тренировка, индивидуальная и коллективная психорегулирующая тренировка, комфортабельные бытовые условия, разнообразный досуг, музыкальная терапия. Учитывая, что большие физические и эмоциональные нагрузки весьма часто оказывают на спортсменок высокой квалификации отрицательное воздействие, вызывая в одних случаях снижение эмоционального тонуса, а в других невротические состояния, психологические средства восстановления

следует применять по индивидуальному графику с использованием рекомендаций психолога. При этом следует иметь ввиду, что любое внешнее психологическое воздействие на женщину-борца (слово тренера, беседа психолога, указание руководителей, посторонний шум, музыка) оказывает более сильное влияние на психику спортсменки, и поэтому такие воздействия должны носить тщательно продуманный характер, быть целесообразными по содержанию, учитывать особенности нервной системы, темперамента, способностей и интеллекта.

Таким образом, обобщая анализ специфики применения средств восстановления в системе подготовки женщин-борцов вольного стиля, можно сделать следующие обобщения:

- параметры тренировочных и соревновательных нагрузок в современном женском спорте, в том числе и в вольной борьбе, чрезвычайно высоки, что значительно увеличивает риск появления негативных факторов переутомления и перетренировки при подготовке спортсменок и повышает значение адекватного применения восстановительных средств;

- реализация педагогических средств восстановления осуществляется по индивидуальному графику с учетом фаз ОМЦ спортсменки при условии увеличения объема этих средств в рамках каждого этапа подготовки на 20-25% по сравнению с борцами-мужчинами такой же квалификации;

- также строго индивидуально при подготовке женщин борцов следует применять восстановительные средства медико-биологической направленности, причем локальный массаж необходимо шире использовать непосредственно в процессе тренировочных занятий, а перед тренировкой весьма полезен предварительный массаж, значительно повышающий готовность организма к выполнению больших и интенсивных нагрузок;

- психологические средства восстановления крайне важны для эффективной тренировочной и соревновательной деятельности женщин-спортсменок, причем в комплекс этих средств должны обязательно включаться: аутогенная психомышечная тренировка, индивидуальная и коллективная психорегулирующая тренировка, беседы с тренером и психологом команды, соответствующее музыкальное сопровождение тренировки, разнообразный досуг и другие позитивные психологические воздействия, включая комфортабельные бытовые условия и материальные поощрения.

СООТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ: «МИРОВОЗЗРЕНИЕ», «МЕТОДОЛОГИЯ», «МЕТОД» И «МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИЕМ» В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

С.Н. Никитин, член БПА, доктор педагогических наук, доцент,

В.Н. Богачев, кандидат педагогических наук

Л.А. Онучин, кандидат педагогических наук

С.А. Воробьев, А.А. Кочергина, Ю.Н. Труфанов, С.А. Джалилов,

А.Я. Гончаров, А.Е. Шевелев, В.М. Клосс, Н.К. Байтлесова

Мировоззрение – система обобщенных взглядов на объективный мир и место человека в нем, на отношение человека к окружающей его действительности и самому себе, а также обусловленные этими взглядами его убеждения, идеалы, принципы познания и деятельности. Образуется на основе естественнонаучных, социально-исторических, технических и философских знаний, включая определенную идеологию, его носитель – личность и социальная группа, воспринимающая действительность сквозь призму определенного мировоззрения. Мировоззрение влияет на нормы поведения, жизненные стремления, интересы, труд и быт людей (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Методология – (от метод и ...логия, которые, в свою очередь, происходят от греческого *methodos* – путь исследования, теория, учение и *logos* – слово, учение) учение о структуре, логической организации, методах и средствах деятельности. Метод – путь познания, опирающийся на некоторую совокупность ранее полученных общих знаний (принципов) (Мостепаненко М.В., 1972, Гагин Ю.А., Горелов А.А., 2003).

Методология науки – учение о принципах построения, формах и способах научного познания (Советский энциклопедический словарь, 1983).

Метод – это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога, позволяющая организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность обучаемых по освоению двигательных действий, направленную на развитие физических способностей и формирование свойств личности (Попов В.Н., 2009; Курамшин Ю.Ф., 2007).

В предмете физическая культура предлагается следующая классификация методов: методы обучения и методы воспитания.

Методы обучения включают методы овладения знаниями и методы овладения умениями и навыками.

Методы воспитания включают методы направленные на воспитание физических способностей (Курамшин Ю.Ф., 2007; Попов В.Н., 2009).

Для наведения порядка в понятийном аппарате в теории физической культуре о методах необходимо определить, что должны включать в себя и за какую часть теории должны отвечать данные понятия мировоззрение, методология, методика, методический прием, методический подход, методическое направление и метод и чем определяется выбор того или иного понятия в процессе достижения поставленной цели.

Встают вопросы: «Что же является единицей измерения, или какое понятие является исходным, на основе которого строятся или должны строиться все остальные понятия процесса двигательной подготовки».

Чаще всего за исходное берут понятие «метод» и определяют его как путь достижения поставленной цели в двигательной деятельности или способ применения каких-либо средств с известной, заранее намеченной целью. Несмотря на отсутствие единого мнения в понимании категории «метод», можно выделить общее для всех определений:

1. Метод не может существовать без поставленной цели.

2. Метод должен применяться для достижения поставленной цели.
3. Метод может быть применен только в процессе деятельности.
4. Метод не возможен без содержания, то есть без действий.
5. Метод предназначен для воздействия на объект.
6. В методе проявляются закономерности обучения и воспитания.

Отсюда очевидны две методологии на проблемы подготовки человека. Одна из них, физиологическая, рассматривает специальную работоспособность и ее повышение как результат целостной морфофункциональной системы организма связанной с экономизацией, другая, психолого-педагогическая, как результат развития надлежащих характеристик двигательного действия с непривычностью или вероятностью условий выполнения. Не следует противопоставлять эти точки зрения, ибо каждая из них характеризует одно и то же явление, но с разных уровней сознания. Однако необходимо учитывать, что специальная двигательная деятельность — это не комплекс характеристик двигательного действия, а стабилизированное функциональное состояние организма, условно дифференцирующееся на характеристики двигательного действия. Четкое понимание этого обстоятельства — важное условие, определяющее профессиональную эрудицию специалиста и разработку методологии подготовки к двигательной деятельности.

Причем следует иметь в виду, что в условиях спортивной деятельности характеристики двигательного действия всегда специализированы. Поэтому о них надо говорить не вообще, а с учетом их роли в обеспечении решения конкретной двигательной задачи, в частности, скорости или быстроты, выносливости двигательного действия.

Наше мировоззрение включает обилие понятий. Все понятия стали настолько привычными, что мы просто не утруждаем себя необходимостью вникнуть в их смысл. Между тем от того, как и что мы понимаем под двигательными возможностями, способностями и их качественными различиями, во многом зависит соотношение понятий методология, методика, методический прием, методический подход, методическое направление и метод, которые мы избираем для воздействия на формирование и совершенствование двигательных действий. Поэтому попытаемся привести в соответствие мировоззренческие аспекты совершенствования двигательных действий, основанные на объективных экспериментальных фактах и умозрительных представлениях о формах проявления двигательной деятельности человека, уделяя при этом внимание, как терминологической стороне понятий, так и его содержательному смыслу, которые в симбиозе имеют важное значение для формирования мировоззрения на совершенствование человеком двигательных действий.

Мировоззрение о единстве развития физических качеств виделось в том, что каждое качество в своем становлении, опираясь на другие качества, в той или иной мере включает их в себя, т. е. имеет место процесс взаимного перехода одного качества в другое. Этот переход представляет собой некий синтез качеств, в результате которого формируется новое

конкретное качество. Причем функциональное взаимодействие и преимущественная роль отдельных систем в обеспечении скорости зависит от режима мышечной деятельности.

Несколько пересматривая мировоззрение, можно говорить, что формирование двигательных действий обеспечивается главным образом функциональными характеристиками центральной, моторной, мышечной и вегетативной систем организма, а также координированностью усилий в зависимости от внешних условий, сопутствующих решению двигательной задачи. В условиях, когда спортсмен встречается с незначительным внешним сопротивлением, скорость двигательных действий определяется преимущественно оперативностью (быстротой) мобилизации двигательного состава действия со стороны центральной моторной зоны.

Однако необходимо учитывать, что специальная работоспособность - стабилизированное функциональное состояние организма. Четкое понимание этого обстоятельства — важное условие разработки принципов подготовки к двигательной деятельности.

Во избежание путаницы в методологическом подходе, весьма характерной для концепции физических качеств, необходимо различать качественные характеристики осознаваемой функции мозга и качественные характеристики неосознаваемой функции мозга человека. В первом случае следует иметь в виду содержательный характер двигательных действий, во втором — механический критерий внешней оценки выполняемых двигательных действий. Смешивать эти понятия или заменять одно другим недопустимо.

В заключение подчеркнем, что отказ от понятия «физических качеств» в нашем мировоззрении— не просто замена термина. Это означает принципиальный перевод мировоззрения о двигательных действиях человека с примитивно-формалистического уровня на уровень психолого-педагогической методологии.

ВОСПИТАНИЕ ДУХА ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ

С.Н. Никитин, член БПА, доктор педагогических наук, доцент,
В.Н. Богачев, кандидат педагогических наук
Л.А. Онучин, кандидат педагогических наук
С.А. Воробьев, А.А. Кочергина, Ю.Н. Труфанов, С.А. Джалилов,
А.Я. Гончаров, А.Е. Шевелев, В.М. Клосс, Н.К. Байтлессова

*Памяти Владимира Григорьевича Стрельца,
покинувшего нас 9 марта 2009 года*

*«Равновесие наступит тогда, когда мы научимся беречь ПРИРОДУ,
жить для нее, а не за ее счет»*

(В. Г. Стрелец)



Равновесие природы и общества, а в нашем случае российского общества, должно сказываться на всех сторонах жизни общества, включая духовную сферу.

Одной из важнейших составляющих в установлении равновесия природы и общества является работа по совершенствованию духа в рамках двигательной деятельности – поиск новых направлений этой работы, отвечающих требованиям сегодняшнего общества и способных решить весь комплекс социально-педагогических задач, стоящих перед педагогами.

К числу направлений поиска равновесия природы и человека относится педагогическая деятельность по формированию духовного совершенства, выражающегося в отношении к окружающему миру, соответствующему идеалам и ценностям духовности, через двигательную деятельность.

Поэтому прежде чем перейти к разделу воспитание духа через движение, мы постараемся раскрыть основной философский вопрос о смысле или назначении Homo-Sapiens на планете Земля: В чем смысл нашего рождения и существования до сегодняшнего дня? Назначение человека разумного? Для чего нам дается жизнь?

На эти вопросы пытался ответить еще Омар Хайям:

«Откуда мы пришли? Куда свой путь вершим? В чем нашей жизни смысл? Он нам не постижим?»

Возможно, ответив себе на эти вопросы, хотя бы на данном этапе, мы поймем, для чего надо изучать вопросы, которые перед нами ставит духовное и материальное начало. Если мы найдем ответ о смысле жизни (это нам должны помочь сделать гуманитарные науки - философия, социология, политология), то должен быть обнаружен смысл в ее поддержании, защите и продлении (этими вопросами занимается наука педагогика, в частности, педагогика двигательной деятельности).

Фактически, утверждает Л.И. Маслов (2009), жизнь, ее цель есть постижение Истины, есть постижение Бога, а значит, есть принятие Его миропорядка, где вершиной всего является Гармония Бога и человека.

Традиция философского анализа духовной жизни уходит в глубокую древность. Одну из самых фундаментальных попыток отчетливо поставить и разрешить проблему духа предпринял древнегреческий философ Платон. В его философии бесплотное неопределенное идеальное начало превратилось в

достаточно четко систематизированную и иерархизированную структуру, которая буквально «держит» мир, составляет его основу. Именно идеальное начало оказывается первосущим, а материальный мир — лишь его несовершенным подобием. Так мир духа у древнегреческого мыслителя приобрел самостоятельное существование.

У человека, как и у многих организмов ему подобных, имеются не зависящие от него потребности обеспечивающие духовное начало:

1. Оптимизация (пополнение и потеря) энергии жизни – ЖИ.
2. Продолжение рода – воспроизведение себе подобных (размножение);
3. Инстинкт самосохранения – регулирование энергии жизни;
4. Потребность самосовершенствования энергии – совершенствование духа;
5. Инстинкт совместимости – совместимость энергий разных людей.

Таким образом, выделены пять основных моментов смысла существования человека, как духа и тела, где первичным выступает потребность самосовершенствование духа (духовное изменение).

Переходя к осознанию процесса потребности самосовершенствования духа, появляется деятельность, направленная на воспитание духа через движение, целью, которой является практическое использование результатов воспитания, что должно обеспечить защищенность жизни как своей земной и вечной, так и соплеменников, родного Отечества и земной цивилизации в целом (Павлов В.И., 2006).

Таким образом, можно отметить, что воздействие должно осуществляться только на область духовную или физическую, а возможно, на обе сразу. Все остальные области, на наш взгляд должны включаться в одну из них или в обе сразу. Следовательно, воспитание может быть либо духовным, либо физическим - отвечающим за двигательную сферу в материальном мире, либо духовно-двигательным. Соответственно и ценности могут быть либо духовными ценностями, либо физическими ценностями в виде движений.

Все начинается с движения и заканчивается движением. Об этом свидетельствует высказывание великого русского физиолога и психолога И. М. Сеченова: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению. Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к Родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге — везде окончательным фактом является мышечное движение».

Структурной единицей такой деятельности являются действия (сенсорные, умственные, двигательные), в связи, с чем под деятельностью нередко понимают совокупность действий, направленных на удовлетворение потребности. Однако деятельность — это не просто сумма отдельных действий. Это действия, объединенные в целостную систему, взаимосвязанные друг с другом и выполняемые по общему плану (программе).

Духовное формирование человека средствами физической культуры как составной части двигательной деятельности выражающейся в потребности населения в занятиях двигательными действиями, должно стать приоритетным

направлением развития духа через движение, так как позволяет бороться с малоподвижным образом жизни, недостатком определенных видов двигательной деятельности и корректировать уровень жизненной активности положительной и отрицательной направленности, что, в свою очередь, сказывается на духовном состоянии населения.

Условиями положительного влияния занятий двигательной деятельностью на формирование облика человека является планомерность и целеустремленность в воспитательной работе, воспитание осознанного и активного интереса к занятиям, высокая образовательная ценность занятий, создание положительного эмоционального фона, соревновательная обстановка формирования духовных идеалов в умственной и двигательной деятельности, общественно ценных мотивов деятельности путём духовного просвещения, создание положительного опыта духовных переживаний.

Успешное решение задач духовного воспитания зависит от того, какое содержание вкладывается в процесс обучения и воспитания, какими способами и методами решаются задачи. Отсутствие идейной, целеустремленной воспитательной работы может привести к негативным последствиям.

Поэтому выбор адекватных средств и методов двигательной деятельности в комплексе с духовным направлением будет эффективным лишь в том случае, если учитываются духовные и двигательные возможности человека. При игнорировании их особенностей предлагаемые средства могут оказаться неэффективными, а иногда даже иметь и отрицательные последствия. Уровень физической подготовленности следует рассматривать в неразрывной связи с духовным и телесным здоровьем. Присутствие в человеке духовного и материального начал позволяет рекомендовать совершенствовать обе сферы, как свое тело, так и свой дух или свой дух через свое тело. Поиск гармонии в совершенствовании духа и физики, которое должно заключаться в преобладании совершенствования духа над физикой, то есть в преобладании совершенствования духовной составляющей над материальной составляющей человека. На этот вопрос попытался ответить ученый В.Г. Стрелец тем, что предложил искать равновесие любовью к природе и соединения человека с природой.

Равновесие природы и человека, а в нашем случае российского человека, должно включать духовную сферу, и в частности, совершенствование духа через тело.

Для создания позиций духовно-двигательного воспитания в понимании, как надо воспитывать, рекомендуется движение **за духовное возрождение России**. Движение **за духовное возрождение России** должно повлиять на укрепление духа и тела нации. Еще одно требование связано с все более четким осознанием учеными и специалистами-практиками двух важных фактов, касающихся направленности двигательной деятельности.

Во-первых, в этой деятельности заложены огромные возможности для достижения разнообразных общественных и индивидуальных целей за **духовное возрождение России** применительно к различным группам населения, в том числе для молодежи.

Во-вторых, духовный потенциал этих занятий не используется, что иногда приводят к негативным последствиям, содействуют развитию отрицательных характеристик человека или одностороннему развитию только тела.

Таким образом, работа по духовному воспитанию человека является важным направлением развития движения в стране **за духовное возрождение России**. Так, наряду с традиционными формами организации двигательной деятельности, такими, как спортивные клубы предприятий, учебных заведений, инвалидов, семейные спортивные клубы, детско-подростковые физкультурно-спортивные клубы, клубы по месту жительства, появились профессиональные и некоммерческие клубы **за духовное возрождение России**. Клубы за духовное возрождение России призваны активно содействовать обеспечению конституционных прав на сохранение и укрепление здоровья, физическое и духовное совершенствование, реализацию способностей, склонностей и интересов в сфере совершенствования духа и тела. Клубы организуют свободное время средствами физической культуры, воспитывают духовность (дух) через нравы, мораль, гражданственность, патриотизм, культуру, эстетику, этику, экологию, искусство, движение и творчество.

Двадцать первый век становится началом истинного возрождения деятельности клубов, которые должны составить фундамент **духовного возрождения России**. Но для этого нам нужны воспитатели нового типа среди инструкторов, методистов, тренеров, консультантов, руководителей и менеджеров.

Для положительного воздействия занятий двигательной деятельностью на формирование духовного облика необходимо:

- планомерность и целеустремлённость на духовность в воспитательной работе через занятия двигательной деятельностью;
- воспитание осознанного духовного интереса к этим занятиям через цели;
- высокая духовная ценность этих занятий;
- создание положительного духовного фона на занятиях;
- соревновательная обстановка формирования духовных идеалов в жизни;
- создание положительного духовного опыта через нравственные переживания.

Процесс занятий двигательной деятельностью воплощает в себе последовательность воздействия педагога и непосредственная чувственно-практическая деятельность воспитуемого. Объект воспитания, по сути дела, является и субъектом деятельности. Поэтому, именно двигательная деятельность за счёт использования специфических средств и форм воспитания позволяет воздействовать на дух через тело в таких занятиях. Поэтому представляется возможным выявить и использовать существенные и не реализуемые в иных сферах педагогического воздействия резервы оптимизации процесса формирования **духовности российского народа**.

Можно условно разделить потребности человека к занятиям двигательной деятельностью на две категории: внешние и внутренние. К внешним потребностям относятся семейная обстановка и пример сверстников, борьба с вредными привычками. К внутренним потребностям – ориентация на взрослые

нормы поведения, усиленное притязание на взрослость, связанная с самоутверждением; духовными установками поиска ответа на вопрос в чем смысл жизни.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Л.А. Онучин, кандидат педагогических наук

Ю.А.Архипова

Основой всех оздоровительных, спортивных, образовательно-развивающих и других форм занятий физической культурой являются общеразвивающие упражнения (ОРУ) – общедоступные, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями. Эти упражнения создаются аналитическим путем, являются своего рода «азбукой» движений, и, в первую очередь направлены на всестороннее оздоровительно-развивающее воздействие на организм. Через применение ОРУ у занимающихся:

- формируется базовая координация движений;
- развиваются физические способности (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила);
- создаются двигательные предпосылки для освоения техники более сложных упражнений.

Как известно, существует несколько классификаций ОРУ, в том числе они классифицируются по принципу использования предметов и снарядов.

Использование предметов существенно расширяет возможности воздействия упражнений на организм занимающихся, оптимизирует эмоциональный фон урока, дает возможность более направленно развивать двигательные качества, поскольку каждый предмет имеет свои специфические преимущества использования. Так, упражнения со скакалкой, как правило, применяются однонаправленно, для развития прыгучести, и в качестве средств выступают только прыжки (не более 2-3 вариантов). На наш взгляд, применение скакалки в уроке может быть шире, что обусловлено, в первую очередь, ее особенностями, физическими свойствами.

а) Особенности скакалки как предмета.

Они определяются именно формой скакалки – в оздоровительных занятиях обычно используют резиновый или пеньковый шнур с ручками или без них. Как правило, с резиновой скакалкой легче выполнять прыжки, с пеньковой менее травмоопасно. Необходимо скорректировать длину скакалки в соответствии с ростом занимающихся – в положении стоя на середине скакалки (ноги вместе) ручки предмета должны доходить до плеч. Если скакалка будет длиннее или короче, то прыгать будет неудобно.

б) Выбор средств.

Основными, специфическими средствами ОРУ со скакалкой являются прыжки. Можно использовать:

- прыжки со скакалкой, с вращением вперед, назад;
- прыжки на двух ногах, на одной, в беге;
- прыжки в заданном темпе или ритме, под счет, на количество раз за определенное время,
- прыжки с двойным вращением скакалки (во время полетной фазы прыжка выполнить два вращения скакалки),
- прыжки через скакалку, сложенную вдвое, втрое, вчетверо, то же в приседе, с вращением вперед или назад, и др. средства.

Все перечисленные варианты упражнений можно выполнять «на месте» и с продвижением.

Следует учитывать, прыжок в скакалку – достаточно трудное в координационном отношении задание для некоторых студентов, поэтому необходимо научить согласовывать отталкивание, вращение предмета и приземление.

Помимо прыжков – специфических средств, в комплекс ОРУ можно включить упражнения со скакалкой с направленностью на развитие гибкости, точности движений, на развитие функции равновесия. В данном случае скакалка используется как ограничитель движений, уточняющий их направление, амплитуду. Например, проворачивание в плечевых суставах рук с хватом вдвое, втрое, вчетверо сложенной скакалки, фиксация заданных положений (например, «складки» в седе) с помощью вчетверо сложенной скакалки, выполнение упражнений на одной ноге, на ограниченной опоре с одновременным выполнением вращений скакалки, и т.д.

Широк спектр средств для развития координационных способностей занимающихся. Для развития координации можно использовать упражнения на месте и в движении – помимо различных вариантов прыжков – это галоп, скачок в скакалку, вращение вдвое сложенной скакалки в различных плоскостях хватом обоих концов скакалки одной рукой, ловля одной рукой свободного конца скакалки после маха рукой снизу вверх (другой конец скакалки в маховой руке, и др.

Таким образом, во-первых, средствами ОРУ со скакалкой могут стать не только упражнения прыжкового характера с направленным развитием прыгучести, но и неспецифические средства, для развития координации движений, гибкости. Во-вторых, арсенал специфических средств со скакалкой может и должен быть расширен за счет вариации заданий – изменить направление или скорость вращений скакалки в прыжках, смены ритма и темпа прыжков и т.д.

Составляя план-конспект урока, записывая комплекс упражнений с предметом, и со скакалкой, в частности, следует помнить, что запись упражнений (ОРУ) с предметом отличается от записи упражнений без предмета тем, что после указания и.п. и положения ног, указывается положение или способ хвата предмета, а затем, вместо указания движений рук, указывается положение предмета.

В заключение отметим, что упражнения со скакалкой интересный, но травмоопасный вид занятий. Поэтому необходимо учитывать размеры

спортивной площадки, на которой проводится урок, должны соблюдаться интервал и дистанция при выполнении упражнений. Также важно грамотно дозировать нагрузку: неподготовленным, а также имеющим лишний вес студентам не следует выполнять более 100-150 прыжковых заданий за урок.

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ КАК ФУНКЦИИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ВМФ

М.А. Рабаданов, кандидат педагогических наук

С.В. Попов

Эффективное управление физической подготовкой той части молодежи, которая решила посвятить свою жизнь профессиональной военной службе в системе ВМФ, требует всесторонних и глубоких знаний о содержании, структуре и сущности этого процесса о закономерностях его построения, о специфике современных тенденций военного образования. В блок главных функций, определяющих основу такого управления, входят: планирование, организация, координирование, руководство и контроль. При этом планирование является важнейшей многокомпонентной функцией Процесса управления и включает в себя прогнозирование, моделирование и программирование

При таком подходе к проблеме повышения эффективности планирования и учета физической подготовки курсантов и слушателей военно-учебных заведений ВМФ, основными его задачами являются:

- 1) прогноз и определение перспектив в повышении уровня физической подготовленности указанного контингента занимающихся;
- 2) создание предпосылок для оптимального использования времени, отводимого для физической подготовки, и полноценной эксплуатации материальной базы и спортивного оборудования;
- 3) проведение регулярного контроля организации и проведением физической подготовки, выявление и устранение недостатков, изучение обобщение и распространение передового педагогического опыта;
- 4) осуществление систематического и объективного учета физической подготовки курсантов и слушателей за выполнением соответствующих планов, анализ фактической информации о параметрах их физической подготовленности, внесение необходимых корректив в реализуемые планы.

Таким образом, планирование и учет должны эффективно обеспечивать выполнение программ физической подготовки на основе целесообразного решения учебно-воспитательных и боевых задач при реализации установленного объема времени на занятия, направленные на достижение необходимого уровня показателей физической подготовленности.

Согласно нормативным документам, планирование физической подготовки курсантов и слушателей военно-учебных заведений ВМФ осуществляется из расчета 4 часа в неделю, по два двухчасовых занятия, причем одно из них предусмотрено в сетке расписания занятий, другое в часы самостоятельной работы. Кроме того, ежедневно за исключением выходных и праздничных дней, проводится утренняя физическая зарядка продолжительностью 30-50 минут.

Спортивно-массовые мероприятия по основным видам спорта в военно-учебных заведениях проводятся 3 раза в неделю, в том числе два раза по одному часу в будние дни в свободное от учебных занятий время и по 3 часа в выходные и праздничные дни.

При разработке планов физической подготовки курсантов и слушателей военно-учебных заведений необходимо соблюдать следующие требования:

- обеспечение связи физической подготовки с характером учебно-боевой деятельности и основными задачами боевой учебы;
- сочетание и взаимодействие различных форм физической подготовки;
- относительно равномерное распределение физической нагрузки в течение каждого микроцикла;
- соблюдение принципов систематичности и доступности процесса физической подготовки с учетом конкретных условий, спортивного оборудования и инвентаря;
- обеспечение регулярного педагогического и медицинского контроля хода подготовки.

При этом связь физической подготовки с характером учебно-боевой деятельности и основными задачами боевой учебы должна быть эффективно реализована для повышения уровня боевой готовности курсантов и слушателей и решения указанных задач. Для этого необходимо учитывать исходные и планируемые параметры физической подготовленности личного состава и основную направленность боевой подготовки на учебный год и весь период обучения в высших военных заведениях.

Разработка конкретных документов планирования процесса физической подготовки курсантов и слушателей, включая планы учебных занятий, утренней физической зарядки и физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности, осуществляется под руководством начальника кафедры физической подготовки и спорта. В разработке планов спортивно-массовых мероприятий принимает участие спортивный комитет совместно со специалистами по физической подготовке.

Основные требования к физической подготовленности курсантов и слушателей отражаются в целом блоке общих и специальных задач, решаемых в процессе физической подготовки.

В блок общих задач этой подготовки входят:

- обеспечение гармоничного физического и духовного развития курсантов и слушателей;
- формирование здорового образа жизни;

- развитие до оптимального уровня и совершенствование основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости);

- целенаправленное формирование устойчивых навыков в ускоренном передвижении по пересеченной местности, эффективном преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою, военно-прикладном плавании.

Специальными задачами физической подготовки для личного состава надводных кораблей и подводных лодок, курсантов и слушателей военно-морских учебных заведений являются:

- акцентированное развитие общей и специальной выносливости, ловкости, силы, скоростных качеств, координации движений, а также устойчивости к укачиванию;

- овладение навыками эффективного передвижения по кораблю и его устройствам, действий на воде и под водой;

- достижение высокого уровня специальной работоспособности и поддержание его в длительных походах;

- формирование навыков ускоренного восстановления показателей физических качеств и условий обеспечения активного отдыха после походов.

Решение перечисленных задач физической подготовки необходимо осуществлять в зависимости от периодов боевой подготовки. В соответствии с этими периодами направленность подготовки должна быть следующей:

- в предпоходовый период следует акцентировать внимание на значительном повышении функциональных возможностей организма и совершенствовании механизмов обеспечения устойчивости к неблагоприятным факторам длительного плавания на основе развития общей и специальной выносливости, координационных способностей, а также формирования устойчивых навыков передвижения по кораблю и в действиях на воде и под водой;

- непосредственно в условиях похода необходимо обеспечить высокую работоспособность моряков, поддержать оптимальный уровень развития специальных физических качеств, компенсировать недостаток общей двигательной активности, снизить степень отрицательного воздействия на организм неблагоприятных факторов и условий обитания на корабле, обеспечить профилактику и эффективное регулирование нарастающего эмоционального напряжения;

- в период послепоходового отдыха следует осуществить целый комплекс мероприятий, направленных на восстановление работоспособности организма, укрепление здоровья, снятие повышенного фона эмоционального напряжения, поддержание определенного уровня показателей физической подготовленности моряков;

- в период межпоходовой подготовки необходимо создать условия для целенаправленного повышения функциональных возможностей организма на основе эффективного развития общих и специальных физических качеств и совершенствования военно-прикладных навыков.

В процессе планирования физической подготовки курсантов и слушателей следует соблюдать соответствие общих и специальных задач этого процесса на

основе реализации всех форм, средств и методов подготовки. Содержание разрабатываемых планов должно включать в себя расчет объемов нагрузки (в часах) на различные разделы физической подготовки, дозировку конкретных тренировочных заданий, описание различных вариантов утренней физической зарядки, программы спортивно-массовых мероприятий по основным видам спорта. Адекватная реализация таких планов гарантирует достижение высокого уровня развития различных физических качеств, который в свою очередь обеспечивает возможность эффективного решения основных учебно-воспитательных и боевых задач подготовки курсантов и слушателей военно-учебных заведений ВМФ.

Отметим также, что при обосновании и разработке планов и программ необходимо обеспечить целесообразную последовательность проведения отдельных занятий различной направленности в течение учебного года. Технология расчетов объемов нагрузки в соответствии с требованиями принципов доступности систематичности и непрерывности процесса подготовки, требует весьма глубоких теоретических знаний, большого практического опыта и творческого подхода.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВМФ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

М.А. Рабаданов, кандидат педагогических наук

Т.М. Рабаданов

Совершенствование системы военного образования является одним из основных направлений военной реформы Вооруженных Сил России на рубеже третьего тысячелетия. Приоритетной целью этой реформы необходимо считать выведение системы военного образования на качественно новый уровень, обеспечивающий значительное повышение профессионализма и общей культуры военных кадров.

В свою очередь, существенная перестройка системы военного образования настоятельно требует принципиальной модернизации учебных планов и программ на основе следующих приоритетных направлений развития современной высшей школы:

- образование, включающее формирование личности, нравственное воспитание повышение уровня общей и профессиональной гуманитаризация военного культуры курсантов и слушателей;

- повышение фундаментальности образования, заключающееся в создании единой научной концепции для широкого комплекса близких и родственных специальностей;

- модернизация методики преподавания, направленная на развитие творческого мышления, формирование интеллектуального потенциала учащихся, отказ от шаблонности в обучении и воспитании.

Учитывая, что основными задачами физической подготовки и спортивной работы в Вооруженных Силах являются повышение уровня физической подготовленности военнослужащих и совершенствование методического руководства физической подготовкой и спортом, нами проведен системный анализ основных средств общей и специальной физической подготовки различных групп военнослужащих

Рассматривая более подробно особенности физической подготовки в соответствии со спецификой военно-прикладной профессиональной деятельности личного состава ВМФ, следует в первую очередь проанализировать задачи, содержание физических упражнений, организацию методику их проведения для военнослужащих надводных кораблей и подводных лодок, курсантов военно-морских учебных заведений и учебных отрядов. Основной особенностью профессиональной деятельности специалистов ВМФ этой группы военнослужащих является работа в условиях напряженного операторского труда преимущественной сенсомоторной направленности при явно выраженной гипокинезии, которая в свою очередь приводит к гипоксемии и гиподинамии. С целью профилактики негативных последствий этих явлений и сохранения высокой работоспособности личного состава используется объемный комплекс санитарно-гигиенических, социально-психологических, физиологических и педагогических мероприятий. Одним из ведущих звеньев этого комплекса является целенаправленная физическая тренировка, позволяющая обеспечить: увеличение функциональных возможностей организма, устойчивость к неблагоприятным факторам повседневной учебно-боевой деятельности, ускорение адаптационных процессов, сохранение необходимого уровня работоспособности. Вполне очевидно, что военнослужащие ВМФ с более высокими показателями физической подготовленности и регулярно занимающиеся различными физическими упражнениями, значительно дольше сохраняют высокий уровень профессиональной работоспособности в экстремальных условиях учебно-боевой деятельности.

В предподходовом периоде у военных моряков, а также в учебной деятельности курсантов и слушателей военно-учебных заведений ВМФ, приоритет в физической тренировке должен отдаваться упражнениям, направленным на совершенствование деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем организма. Для этого целесообразно использовать длительные и достаточно интенсивные физические нагрузки с применением циклических упражнений: бега на длинные дистанции, лыжных гонок, гребного спорта, велоспорта. Такие нагрузки положительно влияют на состояние нервной системы занимающихся, регулируя координацию механизмов возбуждения и торможения, а также способствуют формированию заблаговременной адаптации моряков к воздействию высоких температур. В свою очередь, указанная адаптация происходит за счет повышения температуры

тела до 38-39С в ходе этих нагрузок, что совершенствует терморегулирующие механизмы организма и обеспечивает устойчивую работоспособность моряков в условиях высоких температур.

Для профилактики типичной для молодых моряков «морской болезни», проявляющейся в разнообразных вегетативных, двигательных и нервно-психических расстройствах, ухудшении самочувствия и снижении работоспособности, следует применять: комплексы общеразвивающих упражнений, связанных с вращениями, наклонами, поворотами головы или туловища; упражнения с предметами и снарядами; висы на перекладине, канате или гимнастической стенке (в том числе и вниз головой); акробатические и гимнастические упражнения (кувырки, перевороты, рондаты, фляки, ходьбу на руках, стойки на голове); борьбу и рукопашный бой; плавание и ныряние.

Непосредственно в ходе учебно-боевой деятельности на кораблях возможности эффективного использования средств физической подготовки значительно снижены. Если имеются спортивные тренировочные залы или специально отведенные места для занятий по физической подготовке, следует применять упражнения с малогабаритными спортивными снарядами или на тренажерных устройствах (тредбан, гребной тренажер, велоэргометр). В любом случае, даже при наличии минимального свободного пространства, необходимо регулярно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений продолжительностью не менее 15 минут.

Для правильной дозировки упражнений выполняемых на тренажерных устройствах, следует учитывать три основные зоны интенсивности физических нагрузок:

- зона аэробных нагрузок (ЧСС от 110 до 130 уд/мин);
- зона аэробно-анаэробных нагрузок, являющаяся зоной оптимального тренировочного эффекта (ЧСС от 130 до 150 уд/мин);
- зона преимущественно анаэробных нагрузок (ЧСС от 150 до 180 уд/мин).

Такое разделение интенсивности нагрузок позволяет более эффективно использовать средства физической подготовки моряков. Например, при беге на тредбане, в зависимости от продолжительности задания (одна, две или три минуты) и мощности выполняемой работы, можно четко дозировать величину нагрузки в соответствии с задачами подготовки. При этом важным фактором для правильной организации тренировки являются интервалы отдыха: если между подходами интервалы отдыха составляют не менее трех минут, то это обеспечивает почти полное восстановление организма и его готовность к повторной работе. При сокращении интервалов отдыха до одной (при работе в первой зоне интенсивности) или двух минут (при работе во второй зоне интенсивности) организм моряка не успевает восстановиться, и последующая тренировка будет способствовать развитию анаэробных возможностей. Отметим также, что при длительном нахождении на кораблях выполнение бега продолжительностью более трех минут считается нецелесообразным.

При выполнении тренировочной работы на гребном тренажере следует выполнять нагрузку в двух тренировочных режимах, причем регулирование величины нагрузки осуществляется по аналогии с беговой работой на тредбане

за счет изменений длительности интервалов отдыха между подходами. Если необходимо совершенствовать аэробные механизмы проявления работоспособности, то эти интервалы должны быть не менее трех минут. Сокращение длительности интервалов до одной или двух минут позволяет совершенствовать аэробно-анаэробные возможности организма.

Два основных тренировочных режима нагрузки используются при тренировке на велоэргометре. Для поддержания аэробных возможностей организма следует применять двухминутную работу средней мощности, а для совершенствования аэробно-анаэробных возможностей организма моряка рекомендуется выполнение нагрузки такой же мощности, но повышенной продолжительности (до четырех минут).

Особую группу военнослужащих ВМФ составляют моряки-подводники, на деятельность которых отрицательно воздействует целый комплекс неблагоприятных факторов, значительно более высоких по негативным последствиям, чем у личного состава надводных кораблей. Среди этих факторов необходимо выделить гипокинезию, нарушение суточных биоритмов, ограничение условий жизнедеятельности укачивание, некомфортный микроклимат, шум, вибрацию, высокое нервно-эмоциональное напряжение, изолированность членов экипажа, монотонность обстановки.

Общие рекомендации по реализации средств физической подготовки подводников такие же, как и для моряков надводных кораблей. Отметим только наличие дополнительных особенностей физической подготовки: перед заступлением на вахту необходимо выполнить комплекс упражнений различной направленности в течение 5-6 минут; интенсивность тренировочных нагрузок не должна превышать 140-150 уд/мин. На каждом тренировочном занятии следует включать упражнения на тренажерах: беговой дорожке «Бег», велоэргометре «Старт», гребном тренажере «Рубин», велотренажере «Спорт», силовом тренажере «Атлант»; на каждом тренажере следует тренироваться по 8-10 минут с трехминутными интервалами отдыха.

ПРИНЦИПЫ ОТБОРА ВИЗУАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ РУССКОМУ ЯЗЫКУ КАК ИНОСТРАННОМУ В ХУДОЖЕСТВЕННОМ ВУЗЕ

Е.А. Серова, Н.Н. Андреева

Изучение русского языка как иностранного в высшем учебном заведении имеет практическую направленность – овладение языком специальности. При методической организации учебного процесса необходимо максимально учитывать коммуникативные потребности учащихся в сфере профессионального общения. Это в первую очередь относится к содержанию учебных материалов – они должны отвечать не только собственно лингвистическим, но и коммуникативным задачам. Для студентов, обучающихся в художественном вузе, эти задачи определяются специфическим содержанием обучения: студенты должны не только освоить программы по

истории и теории искусства, но и уметь вести диалог с преподавателем в процессе занятий в мастерской – правильно понять учебное задание при постановке, суметь объяснить построение пространственной и цветовой композиции. Очевидно, что вся практическая профессиональная деятельность учащихся связана с обращением к различным видам изобразительности, поэтому визуальные материалы должны служить при изучении языка основным видом наглядности. Прежде чем подробнее остановиться на роли визуальных материалов в обучении иноязычному общению, принципах их отбора и методической организации, мы должны отметить, что под визуальными материалами мы подразумеваем живописные и графические репродукции, книжные иллюстрации, фотографические изображения произведений пластического и декоративно-прикладного искусства, архитектурные рисунки и чертежи, анатомические таблицы, таблицы и рисунки из учебных пособий по технике и технологии живописных материалов.

Речевое общение на иностранном языке складывается из трех факторов: собственно лингвистического, психологического и экстралингвистического. Использование визуальной наглядности дает возможность эффективно соединять эти факторы, создавая тем самым оптимальные условия для обучения иноязычной речи.

Современные методики предполагают обучение языку в процессе речи, поэтому на первый план ставится «ситуации общения». Экстралингвистической составляющей ситуации является в числе прочих психологический фактор, и в первую очередь - мотивированность высказывания. С этой точки зрения роль визуальных материалов особенно велика, так как они обеспечивают естественность речевой деятельности, создают благоприятный эмоциональный фон, служат стимулом к мыслительной и речевой активности, кроме того, смысловая сторона высказывания первична по отношению к речевой, поэтому визуально представленные материалы являются сильным стимулом для продуцирования речи. Очевидно, что кроме коммуникативной, язык имеет когнитивную функцию, являясь инструментом познания мира, поэтому визуальные материалы позволяют соединять процесс усвоения иностранного языка с познавательным процессом, включая в процесс обучения языку информацию, которая расширяет знания учащихся о мире, в частности об искусстве и культуре.

При отборе визуальных материалов на первое место выступают критерии информативной и методической значимости. В первую очередь учитывается конкретное содержание обучения по всем специальностям вуза, отбираются те материалы, которые актуализируются на соответствующем этапе обучения. Правильно подобранные материалы позволяют сформировать культурологическую компетенцию у иностранных учащихся, восполнить пробелы в историко-культурных фоновых знаниях.

Методическая значимость визуальных материалов, способ их организации меняется в зависимости от этапа обучения. Визуальная наглядность широко используется в преподавании иностранного языка на начальном этапе обучения, так как именно визуальные материалы дают

разнообразные возможности для презентации и семантизации лексики и простейших синтаксических моделей, служат внеязыковым стимулом к простому речевому высказыванию. Однако на последующих этапах обучения роль визуальных материалов традиционно уменьшается, что легко объяснимо: появляются более экономные и однозначные вербальные способы презентации и семантизации. Кроме того, эффективное использование визуальной наглядности на среднем и продвинутом этапах требует решения ряда проблем, связанных как с их специфической функцией в формировании высказывания на иностранном языке, так и с собственно методическими аспектами их отбора и организации. Это лучше продемонстрировать на нескольких примерах.

Так, на начальном этапе при изучении предложного падежа для обозначения 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. Тематическая и логическая однородность предметов дают стимул для большого числа подстановочных упражнений, для тренировки и закрепления изучаемой грамматической модели, изображенное на картине служит образцом для описания собственной мастерской, что обеспечивает активную творческую мыслительную деятельность и эмоциональное отношение к описываемому предмету.

На среднем этапе обучения характер работы с визуальным материалом меняется. Например, при изучении грамматической темы «Способы обозначения местоположения в пространстве» ставится коммуникативная задача – описание постановки натюрморта. Учащимся предлагается репродукция с картины И. Машкова «Натюрморта с веером». Материалы для работы с репродукцией этого урока представляют не только способы обозначения формы предмета и материала, из которого выполнены предметы, но и способы обозначения тончайших оттенков цвета, дают возможности для анализа пространственной и цветовой композиции. Урок сопровождается текстом об И. Машкове и художниках группы «Бубновый валет». Информативная ценность этих материалов состоит в том, что они дают возможность учащимся познакомиться с историей художественной жизни России. С методической точки зрения они служат источником-стимулом для высказывания на заданную тему.

На продвинутом этапе при изучении темы «Портрет» учащимся предлагается несколько графических изображений А. Ахматовой, сопровождаемых микротекстами-описаниями портретов (поясной, в полный рост и пр., в фас, в профиль и пр.). Совмещая визуальный и текстовый материал, учащиеся получают стимул к составлению собственного тематического высказывания.

Приведенные примеры лишь в общих чертах иллюстрируют возможности использования визуальных материалов при обучении иностранных учащихся языку специальности. Практика же их применения в учебном процессе гораздо многообразнее.

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ УЧЕБОЙ И ЕЕ ФАКТОРЫ У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

Г.В. Солдатова, кандидат психологических наук, доцент

Удовлетворенность студентов учебной деятельностью является важным показателем, который является критерием:

- качества деятельности образовательной системы (вуза);
- психологического благополучия студентов;
- качества профессионализации личности в вузе.

В связи с этим необходим мониторинг удовлетворенности студентов учебной с целью профилактики состояния неудовлетворенности ею.

В научном же отношении важным является поиск факторов, влияющих на становление удовлетворенности студентов своей учебной.

В исследовании удовлетворенности учебной приняли участие 67 студентов НГУ им П.Ф. Лесгафта (разного пола, возраста, курсов обучения). Применялась «Методика изучения удовлетворенности учебной» Г.В. Лозовой (2003, с. 54-55), которая позволяет диагностировать 6 частных и один интегральный показатель удовлетворенности учебной.

Удовлетворенность учебной студентов вузов физической культуры (n = 69)

Удовлетворенность студентов:	X	V
Результатами учебной	13,85	24,54
Процессом учебной	13,47	24,03
Самосовершенствованием	15,31	20,11
Отношениями с окружающими	14,55	22,27
Вознаграждением за учебную	11,48	30,98
Исполнением долга через учебную	13,29	26,02
Интегральный показатель	13,72	19,02

Нормы: 1-7 баллов – низкий, 8-13 – средний, 14-20 – высокий уровень

Результаты диагностики удовлетворенности учебной студентов

физкультурных вузов показывают, что общий ее уровень находится на границе среднего и высокого уровня выраженности. То есть, можно сделать вывод, что студенты скорее удовлетворены своей учебой.

Наиболее высокой является удовлетворенность студентов своим самосовершенствованием посредством учебы. Они отмечают позитивное ее влияние на собственное интеллектуальное и личностное развитие.

На втором месте по выраженности находится удовлетворенность студентов отношениями с участниками образовательного процесса (студентами и преподавателями).

Остальные показатели находятся на границе высокого и среднего уровней выраженности. Они в достаточной степени удовлетворены результатами учебы (своими оценками), самим процессом приобретения новых знаний и умений, а также исполнением своего долга перед близкими (родителями) посредством учебы.

Наиболее низким (однако, не выходящим за границы среднего уровня) является удовлетворенность студентов вознаграждением за хорошую учебу. У данного показателя обнаружен и наиболее высокий коэффициент вариации, что значит, что часть студентов вознаграждают за учебу довольно значительно, а часть считает, что ее не поощряют должным образом.

В целом, коэффициенты вариации показателей удовлетворенности учебы довольно высоки. Это значит, что по большинству характеристик студенты поляризуются на группы скорее удовлетворенных и скорее неудовлетворенных различными аспектами учебы.

Также устанавливалась роль различных характеристик студентов, от которых может зависеть степень их удовлетворенности учебой.

Фактор половой принадлежности в состоянии удовлетворенности учебой проявляется в том, что студентки больше удовлетворены ее результатами, чем студенты ($t = 2,75$; $p \leq 0,001$). Это вполне закономерно, так как уровень успеваемости у девушек, как правило, действительно более высок. Также студентки больше удовлетворены процессом учебы, отношениями с участниками учебного процесса, вознаграждением. Интегральный показатель у них тоже выше, чем у юношей. Но эти различия не достоверны.

Студенты, продолжающие свою спортивную карьеру, несколько менее удовлетворены результатами учебы, чем завершившие ее ($t = 2,05$; $p \leq 0,05$). Кроме того, студенты, занимающиеся спортом, несколько менее удовлетворены процессом учебы, своим самосовершенствованием и более – отношениями и вознаграждением за учебу. Но различия не достигли достоверного уровня.

Материальное положение студентов физкультурного вуза оказывает некоторое влияние на степень их удовлетворенности учебой. Корреляционный анализ показал, что, чем у студентов выше материальный достаток, тем более они удовлетворены своими отношениями с участниками образовательного процесса ($p \leq 0,01$) и интегральный показатель удовлетворенности учебой ($p \leq 0,05$).

На удовлетворенность учебой очень существенное влияние оказывает профессиональное самоопределение студентов. Студенты, определившиеся с

выбором профессии, больше, чем не определившиеся, удовлетворены:

- вознаграждением за учебу ($t = 3,11$; $p \leq 0,001$);
- результатами учебы ($t = 2,58$; $p \leq 0,001$);
- процессом учебы ($t = 2,33$; $p \leq 0,01$);
- самосовершенствованием посредством учебы ($t = 2,37$; $p \leq 0,05$);
- исполнением долга перед родителями через учебу ($t = 2,14$; $p \leq 0,05$).

Интегральный показатель удовлетворенности учебой также более высок у студентов, выбравших себе будущую профессию ($t = 2,55$; $p \leq 0,01$). Это объясняется тем, что студенты, имеющие четкую концепцию своего профессионального будущего, знают, как именно они смогут воспользоваться полученными знаниями.

Не оказывает влияния на удовлетворенность учебой следующие характеристики студентов:

- возраст;
- стаж занятий спортом;
- спортивная квалификация;
- вид спорта (хотя более высока удовлетворенность учебой у представителей художественных видов спорта, но различия не достигают достоверного уровня);
- наличие работы (у неработающих студентов выше удовлетворенность самосовершенствованием и исполнением долга посредством учебы).

Таким образом, результаты исследования удовлетворенности учебой студентов физкультурных вузов позволяют сделать ряд выводов. Уровень удовлетворенности учебой является пограничным между средним и высоким. В наибольшей степени они удовлетворены самосовершенствованием посредством учебы и отношениями с участниками образовательного процесса. Факторами, оказывающими влияние на состояние удовлетворенности студентов учебой, являются их половая принадлежность, материальная обеспеченность и определенность в профессиональном будущем. Наименее удовлетворенными учебой являются студенты мужского пола, материально малообеспеченные и профессионально не самоопределившиеся.

Не являются факторами удовлетворенности студентов учебой их возраст, стаж спортивной деятельности, уровень спортивной квалификации, вид спорта и наличие альтернативной деятельности.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ В УПРАЖНЕНИЯХ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

А.А. Сомкин, доктор педагогических наук, профессор

Перекладина (или турник – старое название) – это один из старейших гимнастических снарядов. Различные горизонтальные канаты, шесты и, даже, ветви деревьев с древних времён использовались как в различных системах физического воспитания, так и в цирковых выступлениях. Первоначально деревянная перекладина с толстым грифом (диаметром до 7 см) и расстоянием

между стойками в 180 см была введена на гимнастическую площадку основателями немецкой системы гимнастики Ф.Л. Яном и Е. Айзеленом ещё в 1811 году. На таком снаряде возможны были лишь силовые и простейшие маховые упражнения.

Упражнения на перекладине входили в программу всех соревнований по гимнастике, начиная с середины XIX века и первых Олимпийских игр 1896 года, победу на которых завоевал Г. Вайнгёртнер (Германия). Уже в начале XX века гимнасты демонстрировали достаточно сложные программы на этом снаряде, включавшие в себя различные большие обороты, повороты, соскоки сальто. С течением времени перекладина превратилась в самый зрелищный снаряд чисто мужского многоборья, которым по праву завершаются соревнования гимнастов. Женщины также соревновались в упражнениях на перекладине, но только до середины XX века. Особо следует выделить период 1970-х годов. Именно тогда японский гимнаст М. Цукахара выполнил знаменитый соскок, названный «лунное сальто», болгарин С. Делчев показал сальто ноги врозь с поворотом на 180^0 в вис, а советский гимнаст А. Ткачёв исполнил свой виртуозный перелёт через перекладину. Позднее появились именные элементы других гимнастов: «Гингер», «Ягер», «Ковач» и другие. С того времени перекладину всё чаще стали называть «полётным» снарядом. Современные упражнения на перекладине сочетают в себе: сальтовые и перелётные элементы, причём выполняемые в соединениях; повороты вокруг одной руки в различных хватах; сложнейшие соскоки (двойные сальто назад прогнувшись с поворотами на 720^0 и, даже, на 1080^0 ; тройные сальто назад и вперёд). Всё это потребовало совершенствования конструкции самого снаряда и внедрения в программу подготовки дополнительного оборудования и средств обеспечения безопасности.

Для тренировок и соревнований гимнастов различного возраста может, например, использоваться перекладина (“Universal”) с возможностью изменения высоты в достаточно широком диапазоне (от 155 см до 275 см). Ещё один вариант перекладины с регулируемой высотой (Exercise Bar) разработан таким образом, что регулировка высоты (от 80 см до 290 см) осуществляется без разборки снаряда (снятия тросов).

Практически обязательным компонентом тренировочного оборудования является перекладина, установленная над поролоновой ямой, что обеспечивает безопасные условия и снятие психологического напряжения как при разучивании новых элементов и соскоков, так и при целостном выполнении упражнений в тренировочных условиях. Помимо универсальных снарядов могут также использоваться: средняя перекладина (140...180 см); низкая перекладина (100...120 см); напольная (или стоялка) перекладина. Причём первые две обычно являются в гимнастическом зале для экономии места пристенными. На тренировочных снарядах часто устанавливаются, во-первых, различные валики и накладки из поролона, обшитого брезентом или другим синтетическим материалом, для предотвращения травм при ударах о снаряд, во-вторых, подставки, прикрепляемые к стойкам перекладины, для тренера, страхующего гимнаста (Coaching Console).

На средней (или высокой) перекладине с петлями можно, во-первых, разучивать основные двигательные действия, выполняемые на этом снаряде:

- базовые навыки: стойка на руках (в различных хватах); динамическая осанка (при спадах со стойки вперёд или назад); хлестообразная техника махов (в больших оборотах);

- базовые профилирующие элементы (большие обороты назад; вперёд в хватах снизу и в обратном; в висе сзади; оборот в стойку; «Штальдер» вперёд и назад);

- подводящие упражнения для перелётных элементов («Ткачёв», «Воронин») и для соскоков (большим махом вперёд и назад);

- большие обороты на одной руке и повороты в них (с использованием только одной петли).

Во-вторых, совершенствовать их выполнение в различных соединениях из 30-ти и более элементов с целью выработки «функциональной избыточности».

Низкая перекладина предназначена, в основном, для начальной подготовки на данном снаряде. Она служит для обучения различным подъёмам (переворотом, разгибом, двумя продевом), оборотам в упоре (вперёд и назад), соскокам (махом назад из упора, дугой), а также комбинациям из вышеназванных элементов. Кроме этого, на такой перекладине можно совершенствовать выполнение элементов более высокой сложности и вырабатывать «функциональную избыточность», исполняя следующие соединения, первые два из которых можно выполнять, надев петли:

- из стойки на руках – оборот в стойку – «Штальдер» (ноги врозь назад) в стойку (3...5 повторов);

- из стойки на руках хватом снизу – «Штальдер» ноги врозь вперёд («Эндо») – в стойку на руках хватом снизу (3...5 повторов);

- подъём разгибом – отмах в стойку – оборот в стойку – «Штальдер» с поворотом на 180^0 в стойку хватом снизу – «Эндо» с поворотом на 180^0 в стойку хватом сверху – «Штальдер» в стойку на руках.

Стоялка-перекладина (высотой 15...40 см), с приложенными к ней матами, может использоваться при разучивании:

- спадов со стойки на руках с сохранением динамической осанки: назад хватом сверху (на живот на маты); вперёд хватом снизу или обратным хватом (на спину на маты);

- поворотов на 180^0 : из стойки хватом снизу прямой поворот в стойку хватом сверху и спад на живот на маты; из стойки хватом сверху поворот плечом назад в обратный хват и спад на спину маты;

- поворотов на 360^0 : из стойки хватом снизу поворот в вис разным хватом и спад на спину на маты;

- поворотов на 360^0 : из стойки хватом снизу поворот в стойку обратным хватом и спад на спину на маты; из стойки обратным хватом поворот в стойку хватом снизу и спад на спину на маты.

Встречаются в литературе рекомендации по установке перекладины над сеткой батута на высоте 10...15 см от неё (Аксёнов В.П., 2000). На таком

комбинированном снаряде «батут-перекладина» гимнасты могут выполнять начальные (спады) и заключительные (выходы в стойку) фазы оборотовых упражнений, повороты, перелёты и подлёты как самостоятельно, так и с помощью тренера, стоящего на батуте.

Таким образом, современный тренировочный процесс гимнастов на перекладине предполагает использование комплекса дополнительного оборудования и средств обеспечения безопасности как на этапе начальной подготовки, так и высшего спортивного мастерства.

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В.Н. Станиславский, кандидат педагогических наук

Е.В. Утишева, член БПА, доктор педагогических наук, профессор

Современное состояние толерантности в обществе, ее количественных и качественных характеристик позволяет утверждать, что формирование необходимого уровня толерантности является серьезной социальной проблемой. Данная проблема связана, в частности, с необходимостью преодоления этнополитических конфликтов, с формированием цивилизованного отношения к людям с ограниченными возможностями, к группам социальных меньшинств в целом, что, в свою очередь, вызывает необходимость выработки соответствующих педагогических технологий. Разработка этих технологий требует, в свою очередь, фундаментального научного анализа современных социологических теорий, в которых разработан ряд подходов к исследованию толерантности.

Актуальность исследования обусловлена повышением научного интереса во всём мире к проблеме поиска эффективных мер по формированию толерантности и изучению самого понятия, а также отсутствием эмпирических исследований по обсуждаемой проблеме в спорте.

Достижение цели исследования лежало через решения ряда задач, в частности:

1. Выявить теоретическое и эмпирическое содержание понятия «толерантность».
2. Определить уровень толерантности современной студенческой молодежи и сферу знаний, представлений и предпочтений, связанных с понятием толерантность.
3. Установить особенности влияния спорта на формирование толерантности занимающихся.

Понятие «толерантность», операционализируется, по нашему мнению, на две составляющие. Толерантность как устойчивость и толерантность как терпимость. Толерантность может быть рассмотрена с точки зрения знаний о проблеме и данном понятии (уровень воспитания и образования) и толерантность как качество личности (свойство определенного типа личности).

Далее, выявление понятий, демонстрирующих состояние устойчивости к социальным изменениям и терпимости к социальным инновациям.

Чтобы определить уровень толерантности молодёжи, нами разработана и апробирована авторская методика по определению уровня толерантности через следующие параметры: отношение к церкви, процессам миграции, наличию в обществе ВИЧ-инфицированных, сексуальные меньшинства, статуса социальной группы людей с ограниченными возможностями и т.п.

Концепт «толерантность» в понимании современной молодёжи.

Для того чтобы выяснить, как молодёжь понимает слово «толерантность», мы привели 6 определений этого понятия. На случай, если ни одно из предложенных определений не устроит респондента, нами, также были предусмотрены ответы «Затрудняюсь ответить» и «Другое»:

Респонденты должны были выбрать те из них, которые, по их мнению, соответствуют этому слову (необходимо заметить, что почти все они являются верными, нас лишь интересовало, в каком контексте это слово понимается молодёжью).

Они могли дать несколько вариантов ответов, в зависимости от того в каком контексте слышали его употребление. Таким образом, было получено 562 ответа. Ниже, на рис. 1, наглядно отражены полученные результаты.

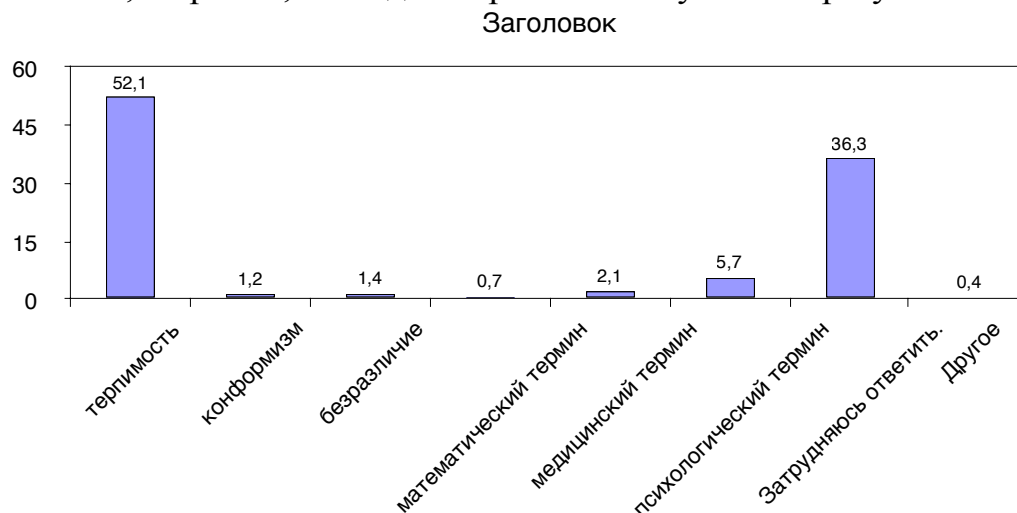


Рис.1. Слово "толерантность" в понимании молодёжи (в %)

Данные говорят, что в наши дни, 36,3% студентов Петербурга не знают, что означает слово «толерантность» (многие из них, узнали о его существовании из заполняемой анкеты). Лишь не многим больше половины опрошенных 52,1%, определили это понятие в соответствии с декларацией ООН (вариант 1).

В сознании остальных 12% респондентов, толерантность не является категорией социальной. Среди них, 1,2% толерантностью считают - конформизм. 1,4% подразумевают под этим словом безразличие. Сторонников определения «толерантности», как математического термина 0,7%. 2,1% считают, что этот термин медицинский, а 5,7%, что он из области психологии.

0,4%, выбрав пункт другое, пояснили, что «толерантность» - это способность «встать на место оппонента», выражающаяся в стремлении понять его.

Считаем необходимым, обратить внимание, что, несмотря на активную работу по пропаганде толерантного образа жизни, проводимую различными организациями, почти 40% студенческой молодёжи не знают смысл слова «толерантность».

Тем, кто знает, что такое толерантность задавался следующий вопрос: «От чего зависит, толерантность человека?» Респонденты могли выбрать несколько вариантов ответов или предложить свой:

1. От воспитания.
2. От образования.
3. От окружения.
4. Не от чего, человек рождается толерантным или нет.
5. Другое.

Таким образом, от 390 человек было получено 632 ответа. На их основе, можно заключить, что, по мнению студенческой молодёжи, ведущая роль при формировании толерантного мышления принадлежит воспитанию. Так считают 44% респондентов. Чуть меньшую роль в этом процессе, играет окружение, такого мнения придерживаются 35%. Небольшой вклад в развитие толерантности вносит образование, ответили 15%. Уверенность в том, что толерантность заложена от рождения, выразили 5,7%. И, 0,3% выбрали ответ «Другое».

Резюмируя данные первого блока анкеты, отметим, что анализ ответов на вопросы о толерантности, позволяет заключить, что у всех участников опроса в не зависимости от степени увлечённости занятиями спортом, нет чёткого представления о социокультурном значении термина «толерантность». По нашему мнению, это естественно, поскольку неопределённость понятия в теории порождает неопределённость представлений о толерантности. В свою очередь это не позволяет всерьёз относиться к оценке респондентами собственной толерантности и толерантности окружающих, это подтверждается данными корреляций, обнаружившими очень слабые связи.

Следующий блок анкеты, назывался: Отношение молодёжи к иностранным гражданам и другим этническим группам.

Сегодня, в Санкт-Петербурге, помимо основного, местного, населения, проживает много иностранцев (туристы, студенты, бизнесмены, гастарбайтеры и т.д.). Исследование показало, что большинство молодых горожан относятся к пребыванию иностранцев в Петербурге, в целом, положительно (рис. 2). Так, например, 18,8% респондентов выразили положительное отношение к пребыванию иностранцев в городе. 61,9% респондентов сочли это естественным для нашего города и выразили безразличие к этому факту. И 19,3% респондентов выразили своё недовольство тем, что в городе много иностранцев.

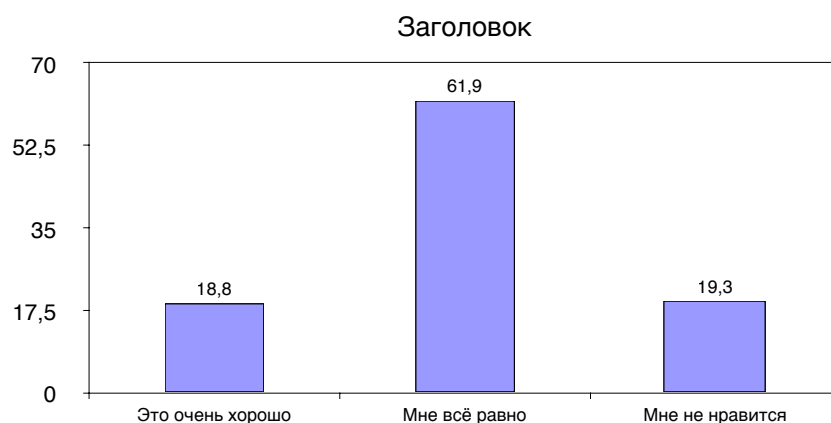


Рис. 2. Отношение молодёжи к проживанию в городе иностранцев

Таким образом, можно считать, что подавляющее количество респондентов, а именно 80,7%, не возражают против проживания в Петербурге иностранных граждан.

Несколько иная картина в отношении к другим этническим группам (таб. 1).

Таблица 1

Показатели этнической неприязни молодёжи (в %)

Существуют ли этнические группы, к которым Вы питаете неприязнь?	% к итогу
Да, существуют	49,5
Нет, таких групп не существует	50,5

Говоря об отношении русской молодёжи к этническим меньшинствам, живущим в нашем городе, нельзя не обратиться к одной из важнейших характеристик - отношение к этнически смешанным бракам (рис. 3). Эта характеристика непосредственно отражает дистанцию поистине сложных межэтнических взаимоотношений. В этой связи нами был задан следующий вопрос: «Как бы Вы отнеслись к тому, что Ваш близкий родственник вступил бы в брак с представителем другой национальности?».

Положительное отношение к этому выразили 29,8% респондентов. Остались безразличными, ответив «Мне всё равно», 47,3%. Отрицательную оценку такому поступку дали 10,3% опрошенных. Реакция на предложенную ситуацию у 12,5% респондентов оказалась зависимой от национальности жениха или невесты.

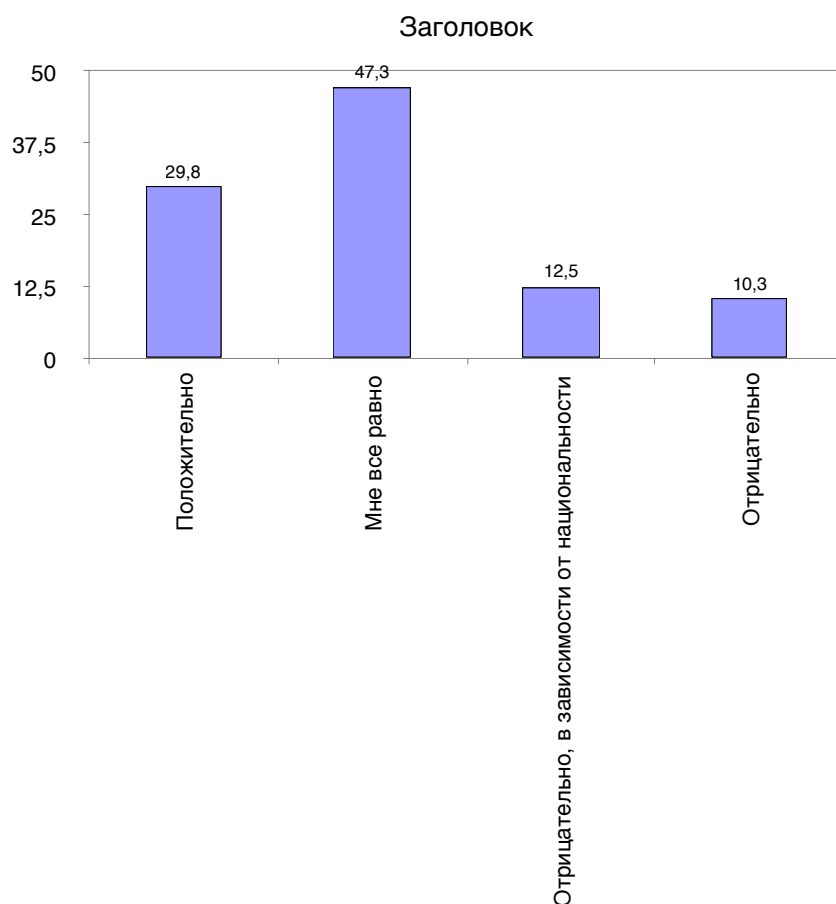


Рис. 3. Отношение молодёжи к национально смешанным бракам (в %)

Продолжая тему, переходим к рассмотрению ответов на вопрос об отношении молодёжи к неонацистским организациям. Отрицательное отношение к этому факту выразили 72,9% респондентов ответив: «Меня расстраивает, что в нашем городе есть «скинхеды» и подобные им группировки». Безразличие к этой проблеме, дав ответ: «Меня это не касается, мне всё равно» выразили 17,5%. И в поддержку подобных группировок высказались 9,6% молодёжи, выбрав ответ: «Думаю, что «скинхеды» и им подобные, помогают сдерживать натиск иностранцев, хотя бы и противозаконными методами».

Следующий параграф, посвящен теме отношения молодёжи к инвалидам. Для нас представляло интерес то, как относятся молодые и физически здоровые горожане к инвалидам, знают ли они, с какими проблемами приходится сталкиваться этим людям? Особый интерес, представляло существование разницы в восприятии инвалидов спортсменами и не спортивной молодёжью. А также, какую роль, в формировании отношения к инвалидам, играют занятия спортом?

Так, анализируя ответы на вопрос: «Если бы в Вашем районе была школа, где здоровые дети учились бы вместе с инвалидами-ампутантами, какую школу Вы бы предпочли для Вашего ребёнка?», оказалось, что (рис. 4):

Согласились бы, на обучение своих (здоровых) детей в такой школе, 5,3% будущих родителей. Хотя большинство из них, 19,3%, согласились бы на такую

форму обучения лишь при условии, что будет обеспечен должный уход за инвалидами. Отказались от такой идеи, в пользу обычной школы, 40,5%. Затруднительным, такой выбор оказался для 34,8% респондентов.

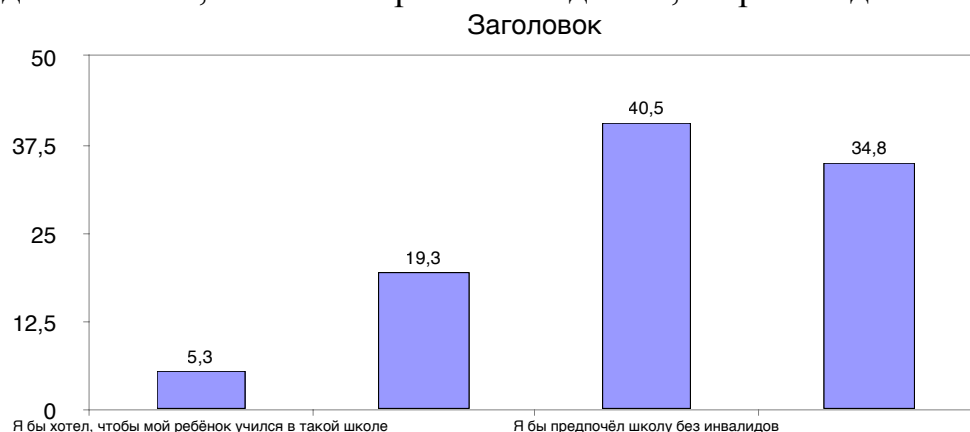


Рис. 4. Мнение респондентов о возможности совместного обучения с инвалидами

В то же время, в ситуации, если бы в тренажёрном зале проходили совместные с инвалидами занятия (рис. 5), 38,3% респондентов, при необходимости даже помогали бы им, заметив, что такие занятия - отличная идея. При условии, что будет, кому помогать инвалидам, в поддержку совместных занятий высказались ещё 34,8%. Предпочли бы другой зал, посчитав, что инвалиды должны тренироваться отдельно 15,3%. Затруднились выразить своё мнение – 11,6%.

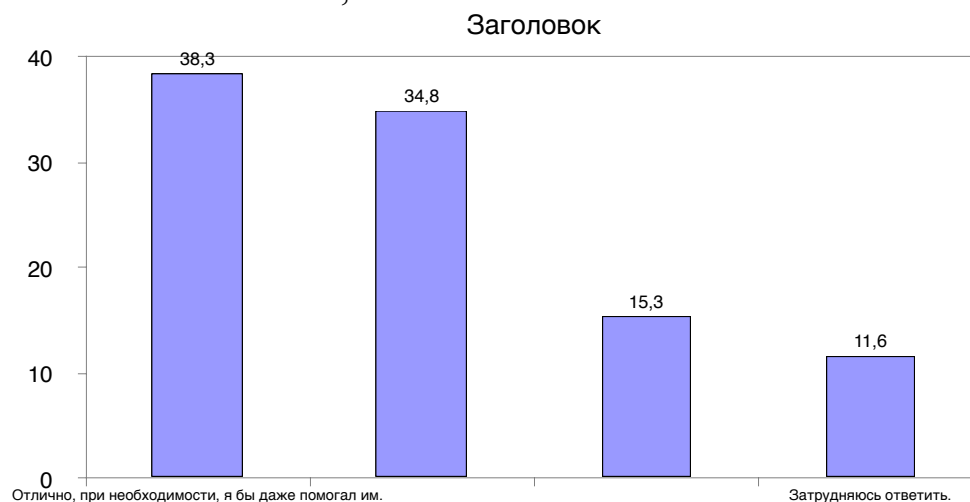


Рис. 5. Мнение респондентов о совместных с инвалидами тренировках (в %)

Своё мнение, респонденты также высказали об участниках паралимпийских игр (рис. 6). Оказалось, что 79,8% восхищаются этими людьми. Из них 17,3% выразили сожаление о том, что события игр мало освещаются в СМИ. В то же время, паралимпийские игры, у 8,1% не вызывают интереса, из их числа 2,2% сказали, что им очень не приятно смотреть на проведение таких игр. Не сформированным, мнение относительно инвалидов в спорте, оказалось у 9,9% респондентов.

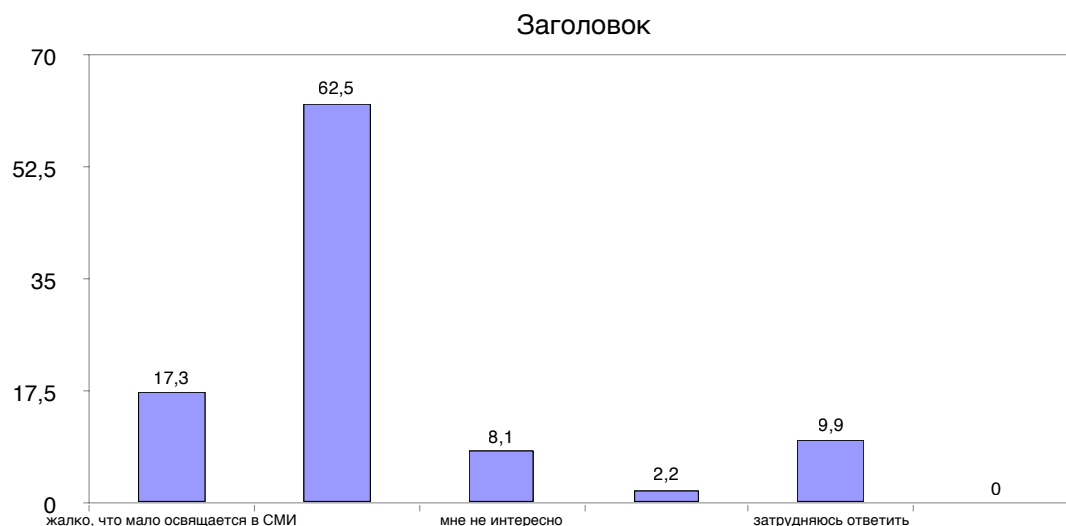


Рис. 6. Отношение молодёжи к паралимпийским играм (в %)

Говоря о проблемах, с которыми инвалидам приходится сталкиваться, находясь в городе, 27,8% молодёжи ответили, что их эти проблемы волнуют и, что они сопереживают инвалидам. 62,6% высказали мнение о том, что им было бы приятно, если бы город был приспособлен для инвалидов. Ничего не слышали об этих проблемах – 7,2%. Ответ: «Меня не касаются, их проблемы» нашёл поддержку у 1,5% ответивших и мнение: «инвалиды должны решать свои проблемы сами», разделяют 0,9% молодёжи.

Ответы на заданные вопросы показали наличие некоторой социальной дистанции между здоровыми людьми и инвалидами. Молодёжь, пока не решается самостоятельно сократить её, хотя многие уже готовы, и это при условии, что в городе подобные социальные проекты не проводились. В этой связи, необходимо, отметить назревшую необходимость проведения мероприятий по формированию общественного мнения в отношении инвалидов. Считаем это особенно важным для современной молодёжи.

Среди многих актуальных, но не разрешённых глобальных мировых проблем на сегодняшний день, остаётся СПИД. Но, помимо самой болезни, также не маловажным является и отношение общественности к профилактике и пропаганде здорового образа жизни, к людям, которые страдают от этой болезни.

В современном мире, наверное, уже не осталось людей, которые бы не слышали о СПИДе. Так на вопрос: «Знаете ли Вы, что такое СПИД?», все участники опроса ответили положительно. Среди опрошенных, информацию об этом заболевании из специальной, медицинской литературы получили 44,5%. Беседовали с врачом 11,4% респондентов и 43,3% знают о СПИДе лишь понаслышке (СМИ, от друзей, Интернет). Из других источников о СПИДе узнали 0,7% респондентов.

Из числа всех опрошенных 1,5% указали, что среди их близких родственников или друзей есть ВИЧ-инфицированные.

Интерпретируя полученную информацию, можно отметить, что, во-первых, лишь едва более чем половина респондентов (55,9%) знает о СПИДе из достоверных источников (специальная, медицинская литература, беседа с врачом). Это свидетельствует о том, что эта проблема ещё не достаточно знакома молодёжи и, что в этой сфере пока остаётся много домыслов и мифов, связанных с не знанием.

Здоровому человеку возможно лишь догадываться, как чувствует себя человек инфицированный вирусом СПИД, в окружающем его мире. Мы, пока, смогли узнать только мнение молодёжи о ВИЧ-инфицированных, предложив ответить на вопрос: «Вы будете избегать общения с человеком, если узнаете, что он заражён?» (рис. 7). «Да» - ответили 31,7%. При этом боязнь заразиться, свой ответ мотивировали 18,6% и 13,1% респондентов сказали, что не будут общаться с ВИЧ-инфицированными потому, что им неприятно.

Мнение - «ВИЧ это не повод, чтобы избегать общения с инфицированными», высказали 36,6% респондентов. Затруднились ответить на этот вопрос 31,7%.

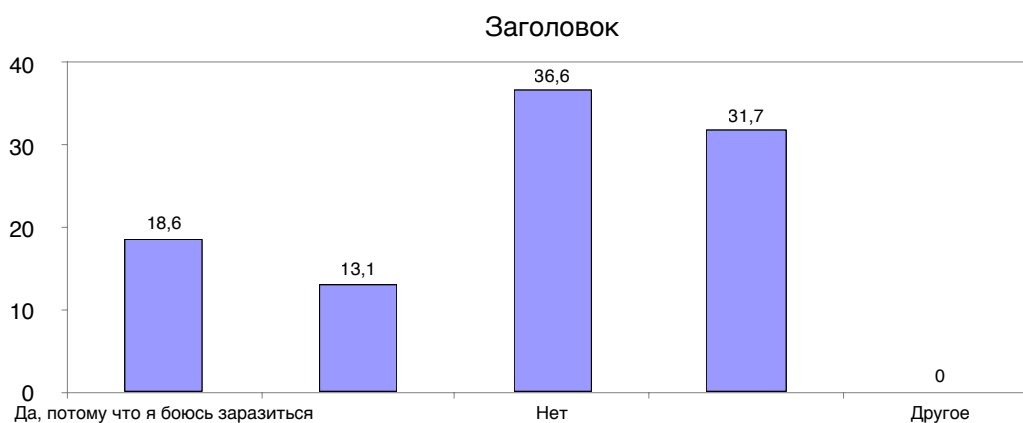


Рис. 7. Факторы, побуждающие к отказу респондентов от общения с ВИЧ-инфицированными (в %)

В продолжение темы, были предложены некоторые меры, которые могли бы как-то приостановить распространение этого недуга (забегая вперёд, отметим, что, ответы на эти вопросы различий между группами не выявили, поэтому приводится только общая выборка). Среди них:

1. Проведение обязательного, регулярного обследования на СПИД: Согласились, ответив: «стоит заплатить такую цену за возможность остановить распространение этого ужасного недуга» с введением такой меры 87,6% респондентов. Против, посчитав подобную процедуру попранием личных свобод человека, высказались 12,4%.

2. Узаконить ряд ограничений для больных СПИДом: Согласились с такой мерой 35,2%. Против 16,2%. Затруднились с ответом 48,6% респондентов.

3. Уголовная ответственность за вступление в половую связь ВИЧ-инфицированных людей со здоровыми: «Да» ответили 59,2% респондентов. «Нет» - 27,2%. Выбрали пункт «Другое» 12,5%. Как правило, под этим пунктом респонденты подразумевали сокрытие от партнёра своей болезни.

Подводя итоги опроса по этому блоку анкеты, хочется отметить, что количество респондентов выбравших пункт «затрудняюсь ответить» достаточно велико. Мы находим это важным, т.к. данное обстоятельство свидетельствует о том, что задаваемые вопросы не оказались тривиальными и действительно вызвали затруднения, связанные с неоднозначностью и новизной исследуемой проблемы. В то же время, соотношение количества ответов «за» и «против», свидетельствует об актуальности проведённого исследования, и ещё раз подчёркивает несформированное мнение и незнание проблем связанных с ВИЧ.

Как уже упоминалось выше, сегодняшний социум, под воздействием глобальных мировых перемен стремительно меняется. Одним из примеров, является изменение общественного мнения в России, по отношению к сексуальности. В этой сфере, примерно за 10-15 лет в Санкт-Петербурге всё переменялось до неузнаваемости. Так, например, сегодня насчитывается порядка 10 клубов для геев и лесбиянок, свингер и пип клубы, общества тантрического секса и т.д. Хотя в не далёком ещё 1989 году, существовало уголовное наказание за гомосексуальную связь. В наши дни, такие связи очень часто афишируются и даже становятся предметом светской хроники. Представители сексуальных меньшинств, добились права на публичное выражение своих чувств, общественность к ним привыкла, и это уже никого не шокирует и даже не удивляет.

Российские гомосексуалисты, следуя примеру западных единомышленников, пытаются узаконить свои отношения, вступив в законный брак. Более того, гомосексуальные семьи претендуют на усыновление детей.

Как молодёжь относится к появлению «новой ячейки» в обществе - гомосексуальной семьи? Шокирует ли это кого-либо сегодня, или уже произошло столько нового, что подобное никого не волнует?

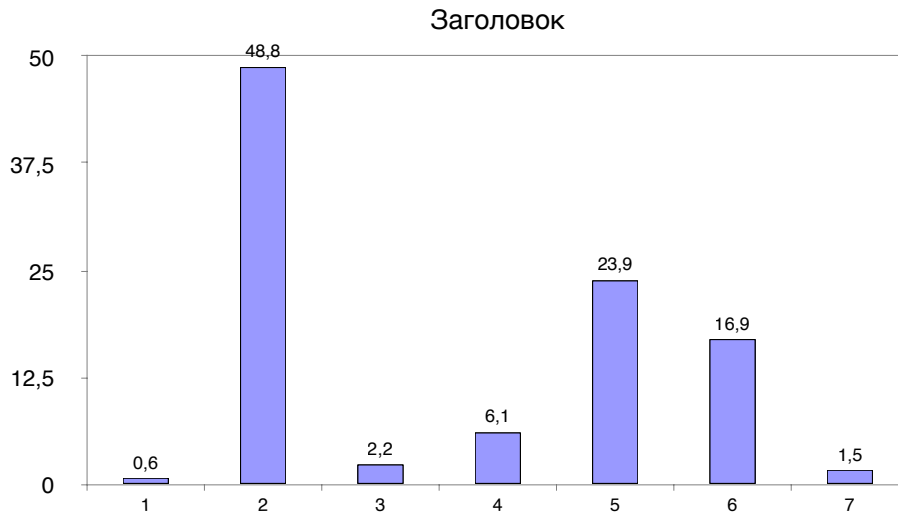
Отношению молодого поколения к новой яви был посвящён следующий блок анкеты. Как и в предыдущих блоках, нас интересовало также, существует ли разница в отношении к гомосексуалистам между спортсменами и молодёжью, не занимающейся спортом.

Респондентам был предложен ряд острых вопросов, ответив на которые они выражали своё отношение к предложенным ситуациям. Так, например, серия вопросов об отношении к сексуальным меньшинствам:

«Как Вы относитесь к представителям сексуальных меньшинств?» (рис. 8)

Опрос показал, что на отношение к человеку, его сексуальная ориентация не имеет никакого значения для 51% респондентов, из этого, числа 2,2%, не являясь представителем сексуальных меньшинств, иногда посещают их вечеринки.

Как негативное, своё отношение к сексуальным меньшинствам оценили 48,4%. Причём, 23,9% отметили, что они крайне негативно относятся к представителям нетрадиционной сексуальной ориентации, а 6,1% добавили, что даже прекратят дальнейшее общение со своим другом или подругой, в случае если узнают, что они принадлежат к сексуальным меньшинствам. 16,9% респондентов ответили, что негативно относятся только к геем, и 1,5% только к лесбиянкам. Свою принадлежность к сексуальным меньшинствам признали 0,6% респондентов.



- 1 – я гей / лесбиянка.
 2 – На моё отношение к человеку, его сексуальная ориентация, не влияет.
 3 – Не отношусь к сексуальным меньшинствам, но иногда посещаю их вечеринки.
 4 – Прекращу общение с другом (подругой), если узнаю, что он/она гей/лесбиянка.
 5 – Крайне негативно отношусь к сексуальным меньшинствам
 6 – Негативно отношусь только к геям.
 7 – Негативно отношусь только к лесбиянкам.

Рис. 8. Отношение респондентов к представителям сексуальных меньшинств (в %)

Ещё одной неоднозначной темой, по нашему мнению, является признание законности заключения однополых браков. Соотношение мнений по этому поводу выглядит следующим образом (рис. 9):

Сторонников заключения однополых браков оказалось 9%, тогда как противников 41,4%. Безразличными, к этому оказались 49,5% респондентов.

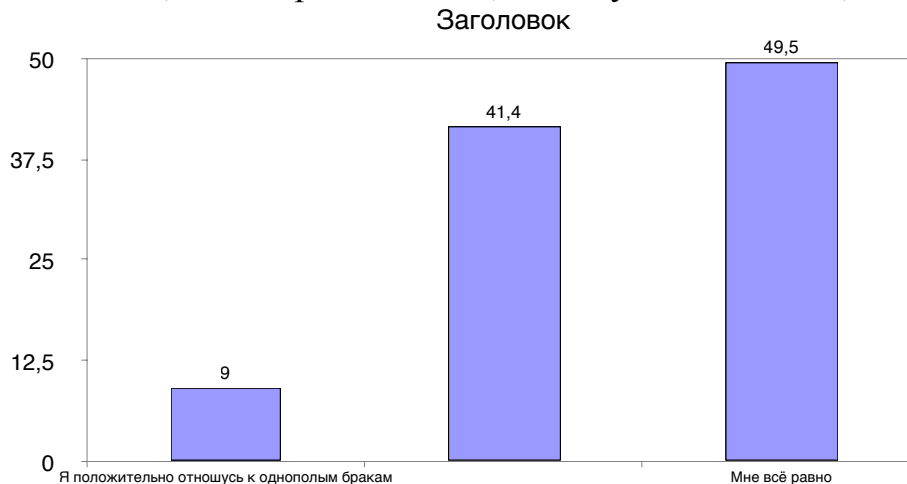


Рис. 9. Отношение респондентов к однополым бракам (в %)

В то же время, на вопрос «Как Вы думаете, однополым семьям можно усыновлять детей?». Мнения респондентов несколько переменялись (рис. 10):

Аргумент - «Это абсурд, однополым семьям нельзя разрешать усыновлять детей», нашёл поддержку у 48,6% опрошенных.

21,5% респондентов, считают, что однополые семьи должны иметь право на усыновления ребёнка. И, 2,8% считают, что такое право должны иметь только лесбийские семьи.

Затруднились ответить на заданный вопрос 27,1% респондентов.

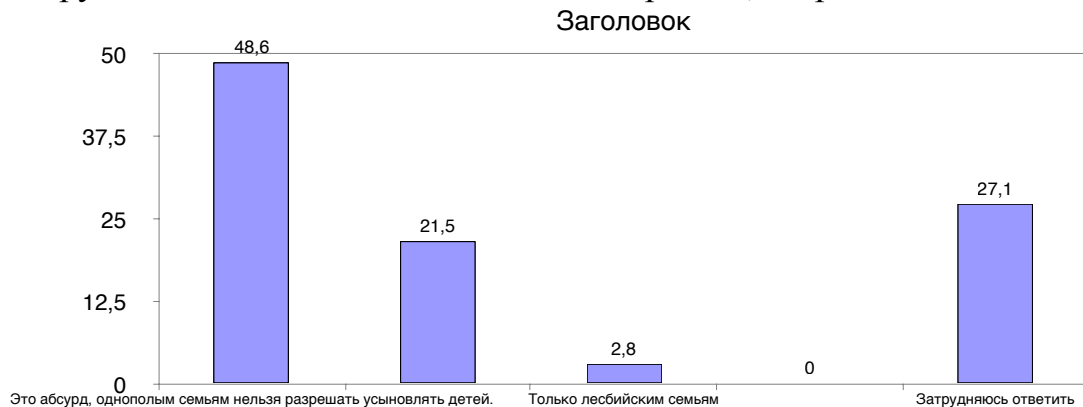


Рис. 10. Мнение респондентов о правах гомосексуальных семей на усыновления ребёнка (в %)

Интересно, что при низком проценте одобряющих однополые семьи (всего 9%) относительно высоким является процент сторонников усыновления такими семьями детей (21,5%).

В заключении, рассмотрены отличия во мнениях мужчин и женщин. Как уже говорилось, в нашем исследовании приняли участие 543 респондента. Среди них, 49 % женщин и 51 % мужчин.

В целом, существенных различий во мнениях, по результатам анкетирования между мужчинами и женщинами не оказалось, поэтому здесь приводятся лишь самые значимые.

Так, например, в отношении к другим этносам, женщины проявляют большую толерантность, нежели мужчины.

Сравнения ответов показали, что женщины, более негативно относятся к существованию неонацистских организаций.

В отношении представителей сексуальных меньшинств различие между мужчинами и женщинами более очевидно (рис. 11). Так, почти для всех женщин, сексуальная ориентация человека не является помехой для общения. Среди мужчин, лишь для 30 % гомосексуализм не составляет такой проблемы. Остальные же, 70 % относятся к этому явлению в разной степени отрицательно.

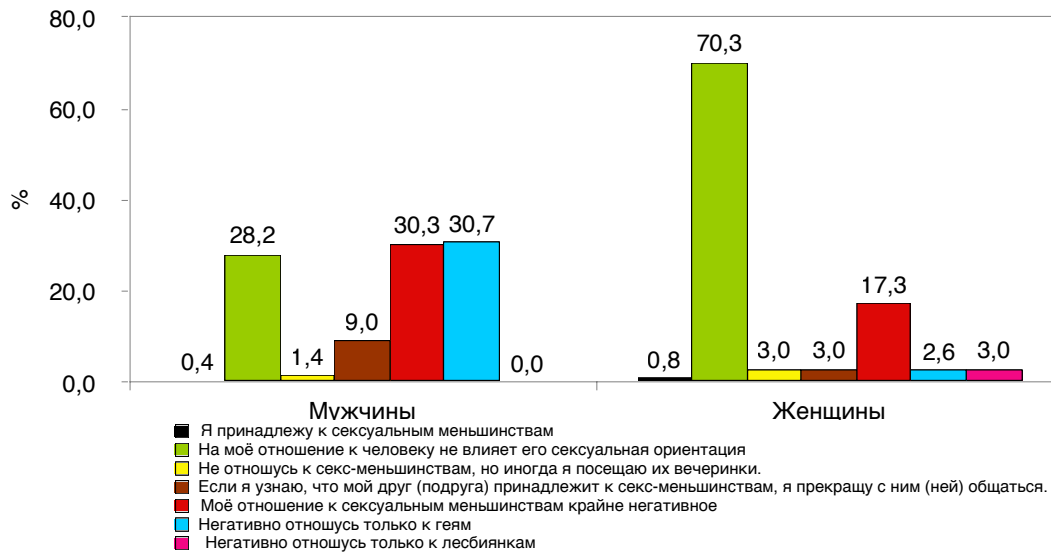


Рис. 11. Взаимосвязь отношения к сексуальным меньшинствам и пола (в %).

Подобное распределение голосов между мужчинами и женщинами сохраняется также и в отношении к созданию однополых семей (рис.12, 13). Исследование показало, что процент, одобряющих существование однополых семей, в принципе не высок. Тем не менее, среди мужчин почти вдвое больше противников создания однополых семей. Что, в общем, не является неожиданностью.

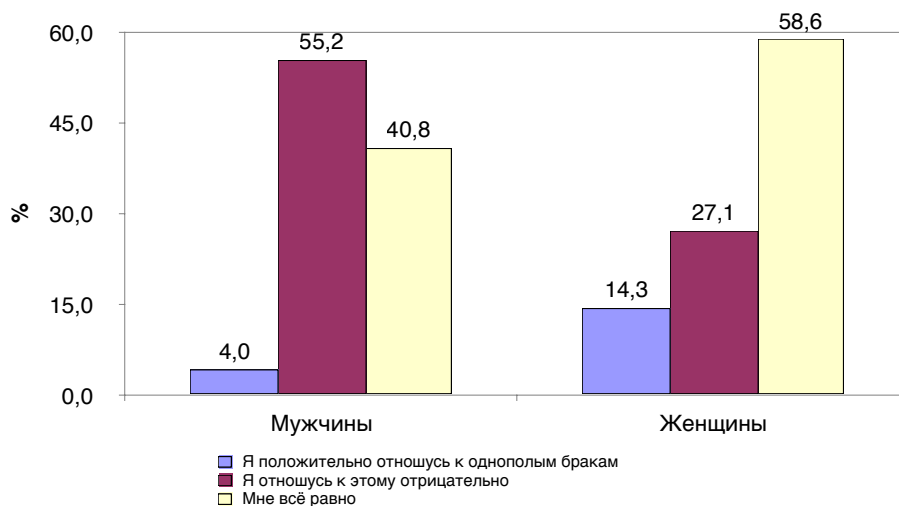


Рис. 12. Зависимость отношения к созданию однополых семей и пола респондентов (в %)

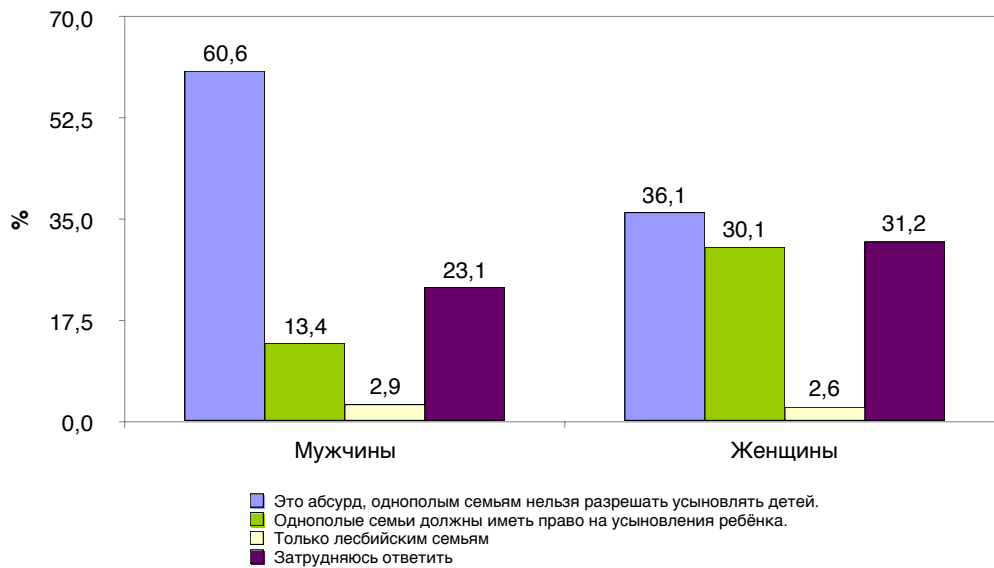


Рис. 13. Зависимость отношения к возможности усыновления однополыми семьями детей и пола респондентов (в %)

Подводя итог нашего исследования, отметим, что в русском языке термин «толерантность» носит сложный характер и имеет различное значение в разных областях знаний. Статус научного понятия термин толерантность имеет в естественнонаучных дисциплинах, а в социально-гуманитарных фиксирует лишь проблемную сферу. Несмотря на активную работу по пропаганде толерантного образа жизни, проводимую различными организациями, значительная часть студенческой молодёжи не обладает четкой мировоззренческой установкой на значение толерантности в современном обществе. Сфера знаний, представлений и предпочтений, связанных с понятием «толерантность» неопределенна и приближительна для студентов. Закономерно сделать вывод о том, что неопределённость понятия в теории и неопределённость знаний сосуществует с активными социально-педагогическими практиками формирования толерантного мышления с явно не определённым идеологическим центром. Вместе с тем, данные проведенного исследования, в соответствии с критериями толерантности определёнными ЮНЕСКО, позволяют сделать вывод о том, что уровень толерантности петербургской студенческой молодёжи может быть оценен как высокий, как с позиции устойчивости к социальным инновациям, так и с позиции терпимости к инновациям. Гендерные различия в уровне толерантности оказались несущественными. Очевидные различия проявились только в отношении к представителям сексуальных меньшинств. Женщины, значительно терпимее, чем мужчины относятся к этой категории людей и к заключению ими однополых браков.

Категория «толерантность» в социально-психологическом контексте обладает характеристиками ценностных ориентаций, которые формируются в ходе социализации личности. Таким образом, толерантность является частью (результатом) социализации. Данное положение обращает наше внимание на

проблему формирования толерантной личности в сфере спорта. Точнее к вопросу о влиянии спорта на формирование уровня толерантности личности.

Как социальный институт, спорт является полем социализации участников.

Установлено, что спортивное сообщество и спорт как агент социализации воздействуют на формирование необходимого уровня толерантности личности и толерантного образа жизни следующими присущими спорту как виду деятельности свойствами:

- спортивной идеологией
- спортивной этикой
- игровым содержанием спортивной деятельности
- отражением и демонстрацией в спортивной деятельности процессов глобализации и культурной интеграции общества
- развитием и распространением спорта для людей с ограниченными возможностями.

Особенно это имеет значение для детско-юношеского спорта, являющегося мощным фактором формирования толерантности.

Сравнительный анализ разных групп опрошенных студентов выявил особенности толерантности студентов - спортсменов. Их ответы, показали более низкий уровень терпимости, нежели у респондентов из другой группы. В то же время можно утверждать, что группа спортсменов оказалась более устойчива к социальным инновациям. Это проявляется в том, что спортсмены значительно менее терпимо относятся к такому явлению как гомосексуализм и однополый брак. Также, они менее терпимо относятся к представителям этнических меньшинств Санкт-Петербурга но, в то же время, не проявляют по отношению к ним агрессии. Общий вывод может звучать следующим образом: спорт, как фактор формирования толерантности личности имеет большой потенциал, преимущественно в сфере детского и юношеского спорта, однако в современном российском обществе этот потенциал используется недостаточно.

ЕЩЁ РАЗ К ВОПРОСУ ОБ АДЕКВАТНОСТИ И СРАВНИТЕЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Ю.А. Сушков, доктор технических наук, профессор

С.И. Дорохов, доктор педагогических наук, профессор

М.М. Нефёдова

Ранее (1) нами был проведён сравнительный анализ адекватности круговой кубковой и смешанной систем проведения соревнований при помощи компьютерной имитации этих процессов. Применялся корреляционный анализ результатов показанных командами при проведении соревнований проводимых тремя этими различными способами. Полученные результаты показали, что связь между результатами, показываемыми командами при проведении

соревнований проводимым по этим трем системам далека от функциональной, и находится в пределах от $r = 0,391$ до $r = 0,469$. Что говорит об их малой связи и ставит вопрос об их адекватности.

Совместно с кафедрой статистического моделирования Санкт-Петербургского Государственного Университета занимающейся задачами методов принятия решений, интересно было рассмотреть задачу сравнения различных систем проведения соревнований, используя метод матриц.

Одной из прикладных задач исследования методов принятия решений (чем и занимается кафедра) является сравнение систем проведения соревнований.

Итак. Пусть b_1, \dots, b_n - n участников соревнований.

Рассмотрим матрицу A , такую что вероятность

$P(b_i \text{ выигрывает } b_j) = p_{ij}$;

$P(b_i \text{ проигрывает } b_j) = p_{ji}$;

$P(b_i \text{ сыграет вничью с } b_j) = 1 - p_{ij} - p_{ji}$.

$0 \leq p_{ij} \leq 1$ для любого i, j , таких что i, j принадлежат множеству $\{1, \dots, n-2\}$. Исходя из свойств вероятности, в сумме они дадут единицу.

Матрица A по существу задает игру, для того чтобы посмотреть результаты игры промоделируем матрицу A по вероятностям, которые задаются ее элементами.

Получим турнирную матрицу A' , показывающую кто у кого выиграл.

Элементами этой матрицы будут числа 0, 1 и 2, где:

- 0 — количество очков за проигрыш,
- 1 — количество очков за ничью,
- 2 — количество очков за выигрыш.

На основе полученной матрицы, будем проводить компьютерную имитацию розыгрыша турнира по круговой и кубковой системам.

В круговой системе проведения соревнований итоговый результат определяется суммой очков, набранной в турнире. В кубковой системе рассматриваются два способа разбиения на пары участников соревнований.

Первый способ разбиения произвольный (для простоты можно взять упорядочение, когда первый участник играет со вторым, третий с четвертым и так далее. Для произвольно заданной матрицы, очевидно, эта расстановка подходит.)

Второй способ расстановки заключается в построении пар участников по принципу самый сильный играет с самым слабым (в дальнейшем будем называть этот принцип расстановки участников <<сильный-слабый>>) (имеется ввиду принцип «сеяния» команд).

Целью этой расстановки участников является выведение в финал двух самых сильных представителей.

В результате розыгрыша по каждой из систем проведения соревнований составляется вектор занимаемых участниками мест. Проведем исследование: как часто совпадают первые места, первые и вторые места и так далее в упорядочениях, полученных круговым и кубковым способами.

Сравним традиционные системы проведения соревнований - круговую и кубковую.

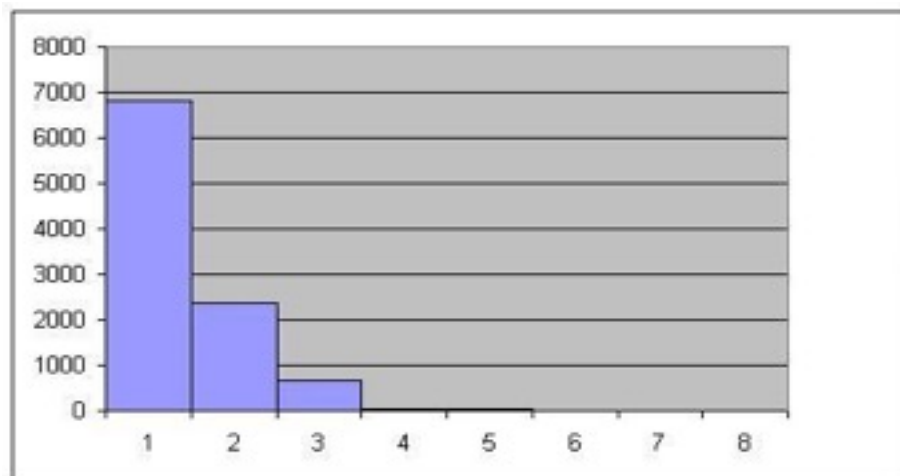


Рис.1. Совпадение мест в результирующих упорядочениях по круговой и кубковой (произвольная расстановка участников в пары) системам проведения соревнований

В построенной гистограмме i -тый столбец показывает количество совпадений (из 10 000 реализаций) первых i мест в результирующем упорядочении.

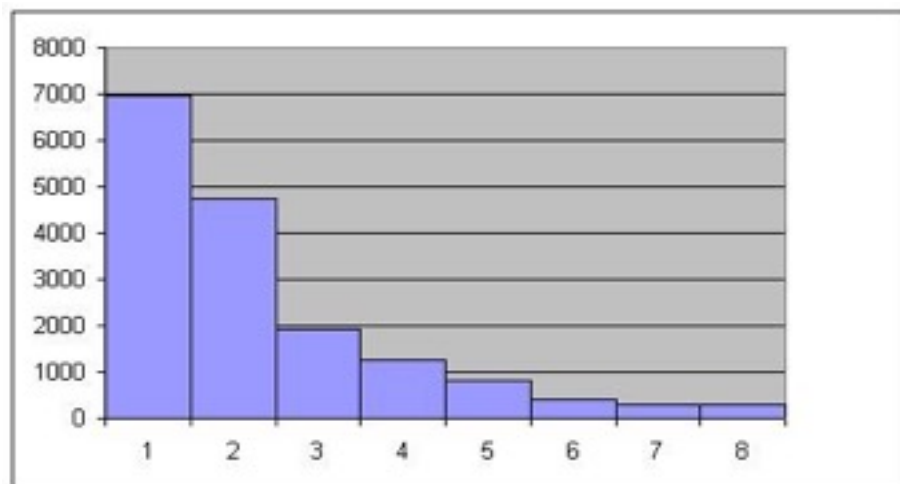


Рис.2. Совпадение мест в результирующих упорядочениях по круговой и кубковой (расстановка участников в пары по принципу «сильный-слабый») системам проведения соревнований

(Первый столбец показывает, как часто совпали лидеры, второй - как часто совпали первые и вторые места, последний столбец — в скольких случаях совпало распределение мест по двум системам проведения соревнований.)

Анализируя полученные гистограммы, можно сделать вывод, что результаты кубковой системы сильно зависят от разбиения участников на пары. При

использовании принципа (сеяния) <<сильный - слабый>> количество совпадений заметно увеличивается, что довольно просто объясняется. Как правило, вероятность выигрыша сильного игрока в такой паре существенно больше, чем у слабого, поэтому шанс, что в следующий круг выйдет <<случайный>> участник, очевидно, меньше, чем в паре, когда вероятности выигрыша участников одинаковы или близки (при этом у проигравшего участника уже нет шанса отыграться, а значит, потенциальный победитель уже никак не может влиять на призовые места). Такой подход кажется несправедливым по отношению к не лидирующим командам, но, тем не менее, такая расстановка участников оправдана и имеет место в практике проведения соревнований по круговой и смешанной системам.

Таким образом, математическая проверка адекватности систем проведения соревнований по круговой и кубковой системам их проведения, полностью подтверждает эмпирически сложившиеся в спортивной практике их правила и закономерности.

Литература

1. Дорохов С.И. Организация. Методология с системы проведения студенческих соревнований по спортивным играм на основе построения их имитационных моделей. Монография. - СПб.: Издательство СПбГУСЭ, 2008. – 87 с.
2. Сушков Ю.А. Статистические модели систем: Учебное пособие. - СПб.: ВВМ, 2004. – 80 с.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЖЕНЩИН-БОРЦОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Б.И. Тараканов, член БПА, доктор педагогических наук, профессор
Н.Ю. Неробеев, кандидат педагогических наук

Олимпийское признание участия женщин в соревнованиях по вольной борьбе и дзюдо, а также интенсивное освоение ими почти всех других видов единоборств, требует научно обоснованной разработки планов и программ различных этапов учебно-тренировочного процесса с учетом влияния морфофункциональных параметров.

По мнению известных специалистов в области медицинской антропологии В.Г. Ковешникова и Б.А. Никитюк (1992), наибольшие различия между мужчинами и женщинами имеются по показателям длины тела, соотношениям мышечной и жировой массы, параметрам силовых качеств, показателям функций внешнего дыхания. Эти и многие другие морфологические особенности тесно взаимосвязаны с функциональными проявлениями полового диморфизма. Такая взаимосвязь предопределяет специфику протекания процессов адаптации организма мужчин и женщин к

объемным и интенсивным физическим нагрузкам. При этом принципиально важную роль имеет степень насыщения организма половыми гормонами (женщин – эстрогенами, мужчин – андрогенами), которая решающим образом предопределяет биологический эффект их реализации (Соха Т.К., 1995).

Более тщательное изучение признаков полового диморфизма позволяет говорить о существовании двух вполне объективно выраженных вариантов соматотипа женщин: феминного и маскулинного (Соболева Т.С., 1999). Женщина феминного соматотипа имеет все признаки типично женского телосложения: широкий таз, узкие плечи, невысокие показатели длины тела и длины ноги, небольшие поверхностные и объемные размеры тела, большое содержание жировой массы тела, в которой происходит синтез эстрогенов. Достаточное количество этих половых гормонов во многом предопределяет степень выраженности феминных признаков женщины.

Противоположностью женщине феминного типа является маскулинная женщина, соматотип которой формируется как под воздействием наследственных факторов, так и под влиянием внешней среды. Этот соматотип характеризуется высоким или выше среднего ростом, широкими плечами, узким тазом, низким содержанием жировой ткани и большим содержанием мышечной массы (Соболева Т.С., 1999). По всей вероятности, маскулинный соматотип формируется у женщин при излишней выработке андрогенов (мужских половых гормонов) и в женском спорте встречается значительно чаще, чем в целом в популяции. Вместе с тем, следует отметить, что если во многих видах спорта известны относительно точные соотношения количества спортсенок феминного и маскулинного соматотипов, то в исследованиях в области борьбы, лишь в работе О.А. Угольниковой (2009) имеется упоминание о необходимости учета этого соотношения. Большинство остальных исследований, проведенных в целях повышения эффективности подготовки женщин-борцов, направлены на изучение различных аспектов учебно-тренировочного и соревновательного процессов без учета индивидуальных и групповых морфофункциональных характеристик занимающихся, включая определение соматотипа.

Так, результаты исследований В.Г. Манолаки (1993), А.В. Иванова (1994), Б.И. Тараканова, А.В. Иванова (2001) показали, что тренировочный процесс женщин-борцов можно и нужно строить по мезоциклам подготовки с учетом влияния фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ) спортсенок. Однако, по мнениям известных спортивных медиков (Л.Г. Шаплина, 1999; Т.С. Соболева, 1999) такое построение учебно-тренировочного процесса возможно лишь для спортсенок с феминным соматотипом, у которых ОМЦ носит регулярный характер и который весьма редко встречается у спортсенок высокой квалификации. Вместе с тем, женщины маскулинного соматотипа с частыми нарушениями регулярности и протекания различных фаз ОМЦ могут тренироваться на основе общих закономерностей спортивной подготовки, по сути дела, также как мужчины.

При этом становится очевидным, что эффективное планирование и осуществление учебно-тренировочного процесса женщин-борцов должны

базироваться на предварительном определении соматотипа спортсменок и морфофункциональных характеристик, включая диагностику типа телосложения, длины тела и рук, соотношения мышечной и жировой массы, параметров силовых качеств. Следует подчеркнуть, что информация о перечисленных характеристиках женщин-борцов крайне необходима по двум причинам: во-первых, до сих пор не установлено процентное соотношение спортсменок высокой квалификации феминного и маскулинного типа и, во-вторых, во всех женских видах борьбы принято деление участниц на весовые категории. Вторая из указанных причин значительно усложняет диагностику большинства параметров, которую следует осуществлять дифференцированно с учетом всех факторов, связанных с весоростовыми показателями женщин-борцов.

Еще одним важным аспектом оптимизации учебно-тренировочного процесса спортсменок, занимающихся борьбой, является так называемая гиперандрогения, свидетельствующая об изменениях в женском организме оптимального соотношения эстрогенов и андрогенов при значительном увеличении числа последних (Соболева Т.С., 1999). Гиперандрогения усиливает маскулинизацию организма спортсменок, причем основной причиной такого усиления является физическая нагрузка, которая воздействует на надпочечники, повышая секрецию и выброс андрогенов. В то же время, значительное количество спортсменок высокой квалификации маскулинного соматотипа в спортивной практике обусловлено не только нагрузочной гиперандрогенией, но и длительным селективным отбором женщин этого соматотипа для занятий спортом, в том числе и борьбой.

Таким образом, для повышения эффективности подготовки женщин-борцов с учетом морфофункциональных характеристик необходимо решение следующих задач:

- определение соотношения спортсменок феминного и маскулинного соматотипов в соответствии с видами борьбы и весовыми категориями;
- изучение динамики спортивных достижений женщин борцов в зависимости от различий соматотипов;
- установление уровня возможности достижения высоких результатов в видах спортивной борьбы для спортсменок феминного соматотипа;
- определение степени влияния занятий борьбой на увеличение признаков маскулинизации спортсменок под воздействием нагрузочной гиперандрогении.

Литература

1. Иванов, А.В. Подготовка дзюдоисток на основе индивидуального учета циклических изменений работоспособности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В.Иванов; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1994. – 21 с.
2. Ковешников, В.Г. Медицинская антропология / В.Г. Ковешников, Б.А. Никитюк. – Киев: Здоров'я, 1992. – 192 с.
3. Манолаки, В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации / В.Г. Манолаки. – СПб: Изд-во СПбГУ, 1993. – 180 с.

4. Соболева, Т.С. О проблемах женского спорта / Т.С. Соболева // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №6. – С. 56-63.

5. Соха, Т.К. К проблеме диморфизма в современном спорте / Т.К. Соха // Наука в олимпийском спорте. – Киев, 1995. - №2(3). – С. 24-30.

6. Тараканов, Б.И. Проблема кардинальной значимости / Б.И. Тараканов, А.В. Иванов // Дзюдо: спортивный журнал. – 2001. - №5-6. – С. 68-70.

7. Угольников, О.А. Особенности физической и функциональной подготовки спортсменов, занимающихся вольной борьбой: учебное пособие / О.А. Угольников. – Новокузнецк: СибГИУ. - 2009. – 81 с.

8. Шахлина, Л.Г. Проблемы полового диморфизма в спорте высших достижений / Л.Г. Шахлина // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №6. – С. 51-55.

АКТИВИЗАЦИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

И.Е. Устинов, кандидат педагогических наук, доцент

Одним из важнейших компонентов дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении является теоретическая подготовка. Это отражено в государственном образовательном стандарте. Студенты получают знания в ходе лекционных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке, здоровому образу жизни, основам самостоятельного использования средств физической культуры и самоконтроля на занятиях. В ходе практических занятий студентам сообщаются сведения из области технической, тактической и общей физической подготовки, а также основные правила судейства таких видов спорта как волейбол, баскетбол, легкая атлетика. Разрабатывая и проводя комплексы физических упражнений, студенты получают умения использовать физические упражнения с целью предотвращения нежелательных явлений будущей профессиональной деятельности.

Особенности усвоения теоретического учебного материала одна из актуальных проблем педагогической науки. Физическая культура как одна из дисциплин педагогики имеет средства контроля этого процесса. Это вопросы и задания, отражающие существенные характеристики образовательного процесса.

Основными факторами, стимулирующими поиск ответов на сформулированные преподавателем вопросы и выходы из созданных ситуаций, могут быть следующие (Тхоржевский Д.А., Гетта В.Г. 1986):

- Необходимость выбора наиболее оптимального способа действия
- Необходимость выбора нового способа действия в новых условиях
- Необходимость выбора суждения о качестве влияния фактора на определенный процесс
- Необходимость выбора под влиянием предыдущего опыта
- Необходимость выбора при несоответствии восприятия реального объекта его схематическому изображению

- Необходимость выбора при несоответствии между теоретическим путем решения задачи и ее практической нецелесообразностью.

Эти же авторы советуют использовать для создания ситуаций требующих проявления творческих способностей различные типы заданий.

Проблемный вопрос характеризует некоторое непознанное явление действительности. В его основе лежит противоречие между известным и неизвестным. Например, при изучении раздела легкой атлетики, посвященного совершенствованию техники стартового разгона, используется следующий вопрос: «каким образом изменяется длина шагов при переходе от стартового разгона к бегу по дистанции»? В ходе изучения раздела "Баскетбол" и совершенствования передачи мяча отскоком от площадки можно задать следующий вопрос: «точка отскока мяча от пола должна быть ближе: к передающему, к принимающему, по середине»?

Проблемная задача включает в себя не только вопрос, но и условия, которые содержат необходимые для решения задачи данные. Например, преподаватель перед выполнением упражнений дает возможность сформулировать и аргументировать облегченный вариант выполнения двигательных действий. После чего студенты могут выполнить упражнение. Преподаватель критически оценивает ответ занимающихся, пытается сбить их с помощью своих аргументов. Например, при совершенствовании общей физической подготовки, студентам предлагается на выбор несколько вариантов выполнения поднимания ног из исходного положения вис (на турнике или на гимнастической стенке) или выполнение сгибания рук из исходного положения упор лежа (максимально быстро или с выполнения хлопка).

Практические задания связаны с необходимостью в процессе, до или после двигательной активности открывать новые способы действий в различных, часто меняющихся условиях. При совершенствовании общей физической подготовки студентам можно предложить последовательно выполнять в течение 20 секунд через промежутки отдыха двигательное действие, где внешняя нагрузка меньше, равна или больше, чем напряжение мышц.

Вопросы из различных разделов дисциплины "Физическая культура" наиболее целесообразно применять следующим образом:

-вопросы по практическим разделам, связанные с правилами судейства (баскетбола, волейбола, легкой атлетики) во время учебных занятий, перед началом подвижных спортивных игр, в конце учебных занятий для закрепления пройденного материала.

-вопросы, связанные с практическими заданиями по общей физической, технической подготовке по видам спорта лучше использовать до выполнения практических заданий для более осмысленного прохождения учебного материала, чтобы студенты искали ответы на вопросы не только «как это делать», но и «почему именно так необходимо выполнять двигательные действия».

-вопросы, связанные со знаниями, полученными посредством лекционных занятий по темам: «физическая культура – как фактор здорового образа жизни»,

«профессионально- прикладная физическая подготовка», «самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями» можно использовать при собеседовании по рефератам (для освобожденных), теоретическому курсу на аттестации или зачете.

Использовать данные задания можно как в виде анкетирования, так и в устной форме (индивидуально) при собеседовании со студентами, имеющими пропуски практических занятий. Проводя опрос в устной форме, желательно помимо выбора правильного ответа получать от студента аргументацию в развернутой форме. При использовании практических заданий преподавателю желательно заранее подготовить таблички с кратким описанием задания и пояснениями к нему.

Практические задания и вопросы, стимулирующие осмысленное проявление двигательной активности, целесообразно использовать на практических занятиях в системном виде. Для этого по каждому разделу подготовки преподаватель должен заранее сформировать педагогические задания, которые будут активизировать деятельность студентов по использованию ранее полученных теоретических сведений в практической деятельности. Только таким образом можно добиться повышения уровня образовательного потенциала физического воспитания в условиях вуза.

ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО СОСТАВА БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ ПРОТИВ КОНКРЕТНОГО СОПЕРНИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИМИТАЦИОННОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ

К.В. Филатов

Изложенные ранее (Филатов К.В., 2009) положения имитационного моделирования в спорте и результаты компьютерных экспериментов требуют приложения (интерпретации) их непосредственно к спортивной практике баскетбола.

Метод моделирования как метод научного познания представляет собой воспроизведения формы или некоторых свойств предметов или явлений с целью их изучения или повторения. Это – исследование свойств каких-либо объектов (процессов) с помощью других объектов (процессов), являющихся их моделью.

В имитационном эксперименте решалась задача формирования оптимального состава команды «Десна» (Брянск) против конкретного противника. Для решения этой задачи в качестве входящих данных в имитационную модель вносились результаты игровой деятельности всех игроков команды. Эти результаты были получены при анализе соревновательной деятельности и статистических отчетов игр сезона.

Суть имитационного эксперимента состояла в следующем. Параметры каждого игрока последовательно вводились в состав экспериментальной команды. Осуществлялся прогон модели (N=500), с участием этого игрока в составе команды. На выходе фиксировались исходы атак команды «Десна» и

исходы атак команды-противника. Во всех «прогонах» модели параметры защиты и нападения игроков команды противника «правой» не изменялись (в эксперименте она была контрольной и располагалась на экране монитора справа).

Состав команды «Десна» на игру 12 человек. Первая пятёрка называлась 1-й состав (№1), далее - заменяли первого игрока на шестого – получали 2-й состав (№2). Далее брали второго игрока и меняли на седьмого, а первого возвращали, этим самым получали 3-й состав (№3), и т. д.

Замены игроков делались с учётом их амплуа, т.е. центрального меняли на центрального, нападающего - на нападающего, защитника – на защитника. Всего получилось 6 составов. Мы взяли для эксперимента только 6 составов, на самом деле составов несколько больше.

Количество математических перестановок двенадцати единиц намного больше. Но большинство из них, исходя их тренерской интуиции, или маловероятны, или просто невозможны, в силу личностных качеств игроков и прочих других факторов.

Каждый состав мы «прогоняли» для получения статистики 10 раз (табл. 9). Проанализировав разницу забитых и пропущенных мячей видно, что 2 состав наиболее сильный (оптимальный) (разница мячей = $23 \pm 6,9$).

Самым слабым составом оказался №6 с разницей мячей $-20 \pm 4,2$ ($43 \pm 3,5$; $63 \pm 4,8$). При этом различия результативности при игре в составах № 2 и № 6 достоверны на третьем уровне значимости ($P < 0,001$).

Также можно говорить, что составы №1 и №4 имеют высокие показатели результативности (разница мячей = $18 \pm 7,1$ и $21 \pm 6,5$ соответственно). Различия командной результативности при игре в этих составах не достоверно ($P < 0,01$).

Составы №3 ($3 \pm 5,7$) и №5 ($10 \pm 6,8$) имеют слабую эффективность в игре против контрольной команды. Различие результативности между ними не существенно ($P > 0,1$).

Таким образом, удалось выявить явно лидирующий состав (№2), а также слабейший состав (№6) команды «Десна» против конкретного соперника. Составы № 1, № 3, № 4 и № 5, занимают промежуточное положение между ними. Выделились три группы составов по своей эффективности.

Высокая эффективность – составы № 1, № 2 и № 4.

Низкая эффективность – составы № 3 и № 5.

Отрицательная эффективность – состав № 6.

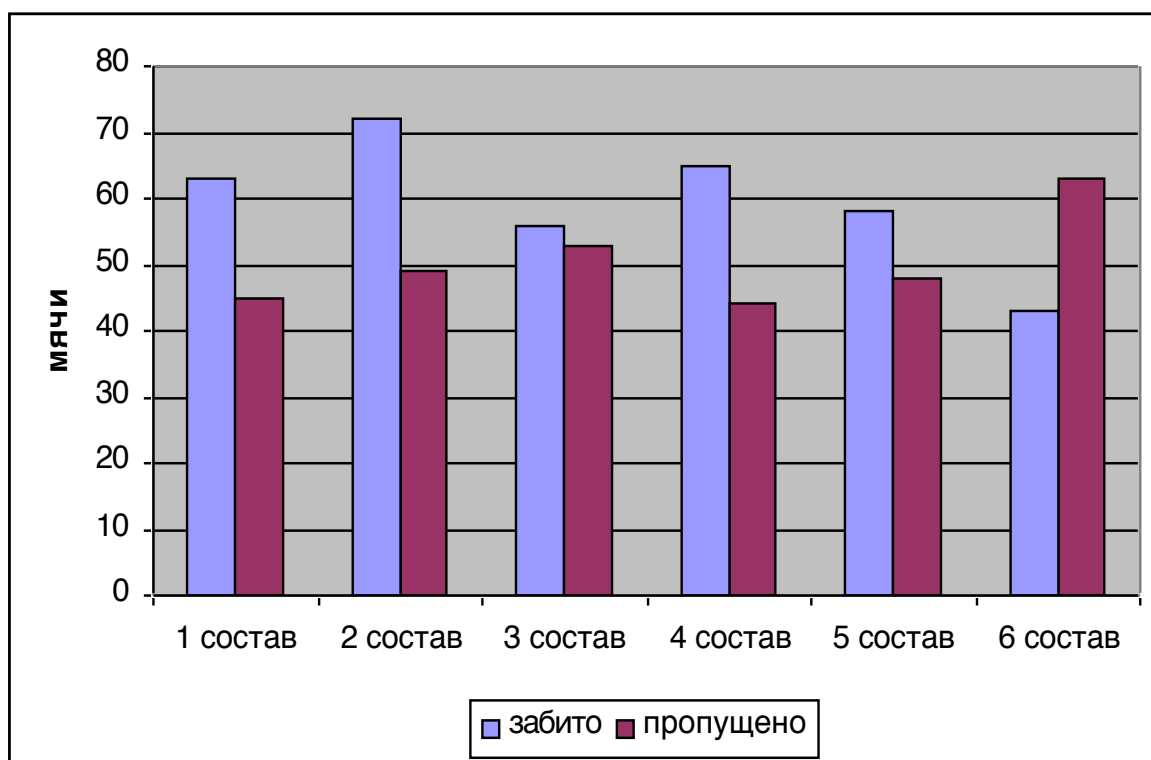


Рис. Результаты игровой деятельности экспериментальной команды в различных её вариантах игрового состава

На рисунке наглядно отображены результаты игровой деятельности различных составов экспериментальной команды. Светлые столбцы иллюстрируют среднее количество набранных очков при игре экспериментальной команды в различных составах.

Тёмные столбцы иллюстрируют среднее количество пропущенных очков командой в этих играх.

В нашем эксперименте мы брали результаты исходов атак экспериментальной команды (количество набранных и пропущенных очков). Аналогичным образом можно делать анализ и других выходящих параметров модели.

Резюме.

Предложенная методика позволяет дифференцировать игроков по уровню их мастерства в защите и нападении, путём оценки как вклада каждого игрока в общекомандные показатели своей команды (1),(2) определять оптимальный состав команды против конкретного противника, так (3) и степень противодействия каждого игрока игрокам команды противника.

Изложенная в этом разделе методика определения оптимального состава сборной команды показала себя достаточно эффективной и может быть рекомендована для дальнейшей работы в практике других команд по спортивным играм.

Литература

1. Дорохов С.И. Методологические основы имитационного моделирования спортивных игр / С.И. Дорохов. – СПб., 2003. – 32 с.
2. Дорохов С.И., Филатов К.В. Имитационная модель игровой деятельности в спорте и применение её в учебно-тренировочном процессе // Педагогика здоровья. – 2009. - №2. – С.42-43.
3. Филатов К.В. Влияние эффективности тактико-технических действий игроков в нападении на успешность игровой деятельности баскетбольной команды (по данным имитационного моделирования игрового процесса) // Спортивные игры: настоящее и будущее. – СПб., 2009. – Вып. 2. – С.25-28.
4. Филатов К.В., Дорохов С.И. Влияние технико-тактической подготовленности баскетболистов при игре в защите на эффективность игровой деятельности команды (по данным имитационного моделирования) // Инновации и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях. XV Кирилло-Мефодиевские чтения: Материалы научно-практической конференции (Смоленск, 23 мая 2009г.). – Смоленск: Издательство "Принт-Экспресс", 2009. – С. 46 – 48.

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И ЗАКАЛИВАНИЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.И.Хотина, кандидат педагогических наук, доцент

А.В.Федорова, кандидат педагогических наук, доцент

Л.Г. Макеева

В последнее время в детских садах появилось большое количество ослабленных детей, имеющих различные заболевания. Нарушения осанки во фронтальной плоскости (выраженная асимметрия между правой и левой половиной туловища), в сагиттальной плоскости (сутулая, плоская, кругловогнутая, плоская, плоско-вогнутая спина), сколиозы 1-2 степени, плоскостопие нередко встречаются уже в детском возрасте. В частности, в одном из оздоровительных садов г. Санкт-Петербурга наиболее распространенными (от 26 до 50 % в разных возрастных группах) являются заболевания опорно-двигательного аппарата: плоско-вальгусные стопы, уплощение свода стопы, деформация голеней. Известно, что такие заболевания могут в дальнейшем привести к формированию дефектов осанки. Следующими по частоте распространения являются аденоидиты и частые детские болезни. Нередко эти заболевания сопутствуют друг другу.

Одним из основных условий организации двигательной активности ребенка-дошкольника считают систематическое использование циклических упражнений, которые способствуют нормализации работы кардио-

респираторной системы, повышению умственной и физической работоспособности, созданию и закреплению позитивного эмоционального фона и др. Различные виды циклических упражнений являются физиологически обоснованными средствами развития общей выносливости. По мнению специалистов, существует так же прямая корреляция между показателями развития этого качества и уровнем сформированности двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста (Змановский Ю.Ф., 1988; Громова С.П., 1997).

В соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» (Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С., 2006), в дошкольном воспитании используются такие циклические упражнения, как ходьба, бег, прыжки, аэробика. Реже практикуется ходьба на лыжах, коньках, езда на велосипеде. В последнее время широкое распространение получило плавание, обладающее мощным оздоровительным и общеразвивающим действием.

Многие специалисты считают, что плавание с самого раннего возраста – одна из сильных форм воздействия на развивающийся организм, поскольку это сочетанное воздействие воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребенка. Плавание – это обучение способности держаться на поверхности воды и перемещаться в ней (Осокина Т.И., 1985, 1991), закаливающая процедура (Празников В.П., 1988, Змановский Ю.Ф., 1988; Егоров Б.Б., Ведерникова О.Б., Яковлева А.В. и др., 2004), эффективное средство профилактики и даже лечения нарушений осанки, плоскостопия (Ласточкина Е.В., Ващук О.В., Леонтьук А.М., Леонтьук Л.М., 2001).

Водная среда (ее физические, химические и биологические свойства) вызывает в организме ребенка многочисленные изменения. Оздоровительное действие занятий в водной среде на организм проявляется в улучшении работы всех систем организма, в первую очередь – кардио-респираторной системы. Давление воды на грудную клетку усиливает напряжение дыхательных мышц при вдохе и при выдохе в воду (более плотную среду, чем воздух) и тем самым отлично развивают эти мышцы. В связи этим у детей уменьшаются деформации грудной клетки, улучшается подвижность грудной клетки, увеличиваются показатели функции дыхания (ЖЕЛ). Органы кровообращения ребенка функционируют в облегченных условиях: горизонтальное положение тела в воде, механическое воздействие давления воды на поверхность тела способствуют оттоку крови от периферии к сердцу. Так как физическую нагрузку можно произвольно дозировать, плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры для тех, у кого ослаблена сердечная деятельность. Это доказано рядом исследований (Т.К.Марченко, С.В.Петричук, 2001; Осокина Т.И., 1961, 1978). Выявлена положительная динамика показателей кровообращения и дыхания, снижение заболеваемости у часто болеющих детей. У 93,5% детей, систематически посещавших бассейн, отмечено улучшение физического развития (увеличиваются показатели роста, веса, жизненной емкости легких, силовые характеристики скелетных мышц), в большей степени развиваются физические качества (выносливость, гибкость, координация движений), формируется пропорциональное телосложение.

Лечебное плавание у детей и подростков с нарушениями осанки включается в комплекс реабилитационных мероприятий наряду с лечебной гимнастикой, массажем, физиотерапевтическими процедурами, ортопедическим режимом (Потапчук А.А., Клочкова Е.В., Щедрина Т.Г., 2004). В процессе занятий происходит разгрузка позвоночника, одновременно укрепляются мышцы спины, исправляются дефекты осанки.

Между тем, лечебное плавание целесообразно применять с 5-6 лет, когда дети уже имеют определенные навыки передвижений в воде. В более раннем возрасте на первом месте стоит задача овладения начальными навыками плавания, а так же оздоровительные задачи (закаливание, общее физическое развитие) и профилактика нарушений осанки.

В лечебном плавании для детей применяются определенные упражнения в воде: на укрепление мышц стопы, мышечного корсета туловища и формирование правильной осанки. Упражнения выполняются в положении стоя в воде, в висячем положении, лежа с опорой руками о поручень, с предметами (мячами, палками).

Определенные элементы спортивных способов плавания и их сочетания, назначаются в соответствии с локализацией, направлением и степенью тяжести заболевания. Так, широко используются движения ногами способом «кроль» на груди и на спине. Ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц, осуществляющих движения в тазобедренных суставах, укрепляют эти мышцы. При фиксации грудного отдела позвоночника с помощью плавательной доски происходит коррекция деформации позвоночника, перекоса таза и мышечного дисбаланса туловища и нижних конечностей. Движения ногами способом «кроль» увеличивают подвижность и укрепляют мышечно-связочный аппарат голеностопного сустава, что предупреждает развитие плоскостопия и нестабильности связочного аппарата.

Движения руками способом «кроль на груди» в лечебном плавании не показаны, так как при них возникает поворот туловища вокруг горизонтальной оси. Движения руками способом «кроль на спине» следует выполнять одновременно.

Плавание способом «басс». В этом способе плавания гребковые движения строго симметричны, исключены ротационные движения позвоночника. Между движениями паузы, которые целесообразно удлинять и выполнять скольжение, во время которого позвоночник выпрямляется, мышцы статически напряжены. Движения руками способствуют укреплению мышц грудной клетки, верхнего плечевого пояса, совершенствованию дыхательной функции. Плавание руками брассом, но в положении на спине способствует растяжению больших грудных мышц, сведению лопаток, укреплению мышц спины и коррекции грудного кифоза. При плавании брассом ногами осуществляются движения во всех суставах нижних конечностей, активно участвуют мышцы спины и живота, т.о. происходит формирование мышечного корсета тазового пояса.

В лечебном плавании широко применяются скольжения (на спине и на груди), при которых достигается эффект вытяжения позвоночника и статического

напряжения мышц. Скольжения выполняются с симметричным положением рук, с доской, а также в позе коррекции (поза подбирается индивидуально в зависимости от нарушения).

Важное место в методике лечебного плавания отведено дыхательным упражнениям, способствующим правильному развитию грудной клетки, повышению функциональных возможностей кардио-респираторной системы. Эти упражнения включаются в занятие неоднократно, в паузах отдыха между заданиями.

На занятиях с детьми обязательно используются специально подобранные игры. В процессе проведения игр необходимо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбы (Галанов А.С., 2004). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесие. Несомненно, многие из игр, используемых в занятиях физкультурой и ЛФК в зале, можно применять в условиях бассейна. Необходимо чередовать игры с дыхательными упражнениями.

Практика показывает целесообразность следующего построения занятия: *подготовительная часть* (организация занимающихся на суше, выполнение специальных упражнений в воде), *основная часть* (выполнение упражнений лечебного плавания), *заключительная часть* (игры, дыхательные упражнения).

Именно в таком виде плавание становится лечебной процедурой и способствует формированию правильной осанки, мышечного корсета, коррекции деформаций позвоночника и грудной клетки, улучшению функциональных показателей кардио-респираторной системы.

Обычно, температура воды в плавательных бассейнах для детей составляет 30° С. Температура тела ребенка выше. Поэтому пребывание в воде в сочетании с активными движениями способствует тренировке системы терморегуляции и развитию защитных реакций организма на неблагоприятные воздействия внешней среды.

Существует три фазы реакции организма на воздействие пониженной температуры воды (Празников В.П., 1988). Первая фаза – реакция напряжения (появление озноба). Затем наступает адаптация к низкой температуре воды, реакция напряжения уменьшается, происходит усиление обменных процессов, улучшается самочувствие, увеличивается активность, работоспособность. Если водная процедура осуществляется несоразмерно с адаптивными возможностями организма, что вызвано чаще всего длительностью процедуры, то наступает третья фаза – истощаются приспособительные возможности организма. При этом происходит сужение сосудов как проявление терморегуляционной реакции для ограничения теплоотдачи. При этом кожные покровы становятся бледными, с синюшным оттенком, появляется озноб.

Закаливающее действие водной процедуры обусловлено первой и второй фазами. При систематическом воздействии прохладной воды время первой фазы сокращается и вторая фаза наступает быстрее. Методику закаливающих процедур строят таким образом, чтобы у ребенка не наступила третья фаза воздействия воды. Особенно важно это по отношению к детям раннего возраста. Напомним, что погружение в воду головы усиливает эффект охлаждения, вызывая более

высокое напряжение вегетативных функций организма.

В детских дошкольных учреждениях закаливание детей включает систему мероприятий: элементы закаливания в повседневной жизни, специальные мероприятия (воздушные ванны, полоскание горла, обтирание, обливание, контрастный душ после плавания, после занятий физкультурой, после прогулки в теплый период, плавание, а так же сауна, дыхательная и корригирующая гимнастика после дневного сна, включая ходьбу босиком).

Хождение босиком также относится к нетрадиционным методам закаливания и является хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Можно сочетать данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия, используя «Программу развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми» В.Т.Кудрявцева (1998), а так же с занятиями по плаванию.

Закаливание температурой воды требует длительного времени. Первый эффект у новичков, занимающихся в бассейне, наблюдается обычно после семи-восьми занятий. При возобновлении занятий после вынужденных перерывов (например, после болезни), холодовую нагрузку необходимо несколько снизить (сократить время пребывания ребенка в воде). В целом, следует ориентироваться на следующие нормативы: продолжительность занятия по плаванию составляет от 10 мин. в ясельной группе, до 30 мин. - в подготовительной. Глубина воды должна быть такой, чтобы дети младшего возраста могли сидеть в воде, а старшего возраста - стоять на дне бассейна.

Коротко перечислим основные принципы закаливания, подтвержденные многолетней практикой: начало и проведение закаливания только при полном здоровье ребенка, необходимость постепенного увеличения интенсивности закаливающих воздействий, систематичность и последовательность их проведения, учет индивидуальных особенностей и возраста ребенка, проведение закаливающих мероприятий только при положительных реакциях детей, без страха и беспокойства.

Таким образом, систематические занятия плаванием в дошкольном возрасте при соблюдении перечисленных требований способствуют получению оздоровительного эффекта, закаливанию и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата ребенка.

СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ ОПТИМИЗАЦИИ

С.Н. Шихвердиев, кандидат педагогических наук

Спорт – не только специфический вид деятельности, но, в то же время, это – особое социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей, но и их сообществ (государств). Одной из задач утвержденной Правительством РФ концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 –

2015 годы» (№ 1433 – р от 15.09.2005) является внедрение новых научных и методических разработок в области спорта высших достижений. Высокое социальное значение спорта привлекает огромное внимание к нему со стороны как общественности в целом, так и специалистов разного, в том числе, психологического, профиля.

В настоящее время процесс адаптации спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры в спорте, происходит, как правило, стихийно, без поддержки со стороны специалистов в силу ряда причин.

Во-первых, современный спорт характеризуется большой «жесткостью», которая проявляется в излишне сильной ориентации большинства тренеров и спортивных менеджеров исключительно на спортивный результат и, зачастую, весьма слабым вниманием к спортсмену и к той психологической «цене», которую приходится ему платить за достигнутые результаты. Это внимание существенно снижается в период, когда спортсмен оказывается на «финише» своей спортивной карьеры и воспринимается многими специалистами как своеобразный «отработанный материал». Современный спорт требует определенной гуманизации. Система спорта должна быть направлена на создание оптимальных возможностей для улучшения качества адаптации спортсменов на всех этапах их спортивной карьеры, в том числе, и на этапе ее завершения.

Во-вторых, на данный момент практически отсутствует открытая, достоверная, научно обоснованная информация о характере протекания психологической адаптации спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры. Психология спорта является большим разделом психологии труда. В ее рамках накоплен эмпирический материал, характеризующий различные этапы профессиональной спортивной карьеры (хотя наибольшее внимание специалистов обращено либо к юным спортсменам, либо к спортсменам, находящимся на этапе «кульминации» спортивной карьеры). Однако в целом, анализ специальной литературы показывает, что проблема психологической адаптации спортсменов изучена явно недостаточно. А этап ее завершения, по мнению психологов спорта, практически не изучен (Ильин Е. П., 2008; Сенаторова О. Ю., 2006). Необходимо отметить, что такая ситуация характерна, в основном, для отечественной психологии спорта, так как в рамках зарубежной науки изучение спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру, ведется довольно давно и интенсивно.

Немногочисленные исследования подтверждают, что процесс адаптации спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру, характеризуется множеством трудностей. Специалисты говорят о существовании особого «кризиса завершения спортивной карьеры» (Загайнов Р. Н., 1992; Стамбулова Н. Б., 1999). Его неблагоприятный исход грозит множеством негативных последствий как для самого спортсмена (закрывающихся в ухудшении его психологического и социального благополучия), так и для общества в целом, которое сталкивается с человеком, имеющим высокие амбиции, агрессивный стиль поведения и низкую профессиональную подготовку. Как свидетельствуют практика, а также результаты социологических и психологических исследований, проведенных в различных странах, завершение спортивной

карьеры в большинстве случаев является актуальной (а, порой, и драматической) проблемой, как для отдельного спортсмена, так и для спорта в целом (Мильштейн О. А., 2001). В связи с этим, профилактика возможных негативных аспектов адаптации спортсменов на этапе завершения их карьеры обладает высокой социальной значимостью.

В-третьих, исследования подтверждают особо острую заинтересованность спортсменов в психологической помощи именно на этапе завершения спортивной карьеры (Иванов И. Б., 2007; Стамбулова Н. Б., 1999). Однако такая помощь им практически не оказывается в силу слабой изученности проблемы психологической адаптации спортсменов, завершающих карьеру в спорте. Незнание или непонимание механизмов адаптации зачастую ведет к использованию специалистами неэффективных и даже алогичных методов воздействия на спортсменов (Родионов А., 1998).

Отсутствие соответствующих научных данных серьезно «обедняет» деятельность практиков. Так, исследования подтверждают, что тренеры, работающие со спортсменами, находящимися на этапе «финиша» карьеры, в подавляющем своем большинстве некомпетентны в решении их проблем (Каптелина О.Ю., 2005; Сенаторова О. Ю., 2006).

В-четвертых, специалисты в сфере спортивной психологии единодушны в своем мнении, что психологическая адаптация личности в спорте может быть успешна только в случае, если осуществляется ее психолого-педагогическая поддержка (Горская Г. Б., 1995; Загайнов Р. Ф., 1992; Сенаторова О. Ю., 2006 и многие другие). Поскольку психология спорта отличается ярко выраженной практической направленностью, в ней активно ведется разработка проблемы психологического сопровождения спортсменов, начиная с одного из основателей психологии спорта А. Ц. Пуни (1959, 1979) продолжается на современном этапе развития психологии (Горбунов Г. Д., 2007; Стамбулова Н. Б., 1999). Однако в отношении спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры, система психологического сопровождения до настоящего времени не была создана и не получила должного научного обоснования.

Суть проблемы исследования заключается в противоречии между реальной практикой спорта, остротой личностных и социальных проблем спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры, и отсутствием универсальной, научно обоснованной системы их психологического сопровождения, которая должна максимально быстро помочь спортсмену адаптироваться к завершению спортивной карьеры и перейти к новой профессиональной карьере.

Существуют основания полагать, что своевременная и профессиональная подготовка спортсменов к уходу из спорта и оказание им квалифицированной помощи в переживании кризиса завершения спортивной карьеры может существенно облегчить процесс их адаптации к условиям жизни вне спорта. А также помочь им найти наиболее удачные сферы применения сформировавшимся в результате многолетней спортивной практики качествам характера и стратегиям поведения. Все это показывает высокую актуальность изучения данной проблемы.

Таким образом, повышение роли гуманистических ценностей в спорте

требует всестороннего, глубокого и комплексного изучения проблемы психологической адаптации спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры в спорте и создания на этой основе системы психологического сопровождения, способствующей решению большинства психологических проблем, оптимизации процесса психологической адаптации данной категории спортсменов.

Цель исследования заключалась в изучении психологической адаптации спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры для разработки и апробации технологии психологического сопровождения спортсменов, способствующей оптимизации ее характеристик.

Для изучения специфики психологической адаптации проводилось исследование, в котором приняли участие 228 спортсменов, находящихся на «финише» спортивной карьеры разного возраста (от 18 до 33-х лет), пола, спортивной специализации и уровня квалификации. Факт пребывания спортсмена на этом этапе определялся посредством экспертных оценок (учитывалось мнение тренера).

Психологическая адаптация спортсменов изучалась на трех уровнях: психофизиологическом, личностном и социально-психологическом. Для диагностики ее характеристик применялись следующие методики: психофизиологической адаптации – анкета для изучения стресса А.Н. Николаева и методика «САН» В.А. Доскина; личностной адаптации – методика исследования самооотношения С.Р. Пантилеева, методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса, опросник «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка, методика изучения уровня субъективного контроля Дж. Роттера в адаптации Е.Ф. Бажина; социально-психологической адаптации – методики «Общительность», «Коммуникативный контроль в общении», «Методика диагностики отношения к девиациям поведения» В.А. Худика, «Методики диагностики склонности к различным зависимостям» Г.В. Лозовой и анкета для изучения профессионального самоопределения. Остальные данные о спортсменах получались с помощью анкетирования.

В результате проведенного исследования были сформулированы следующие выводы.

Спецификой психологической адаптации спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры в спорте, являются многочисленные ее нарушения. Наиболее ярко они проявляются на уровне психофизиологической адаптации (в высоких значениях стресса и средних – функционального состояния на фоне сниженного настроения). На уровне личностной адаптации нарушения заключаются в неблагоприятном искажении самооотношения (низкая самоуверенность, отраженное самооотношение, самопринятие и высокая внутренняя конфликтность, самообвинение, самоуничижение), средней выраженности мотивации достижения, низкой интернальности достижений и неудач, дестабилизации эмоционального фона (высокая тревожность, фрустрации и повышенные – ригидности). На уровне социально-психологической адаптации у спортсменов, завершающих карьеру, обнаружен целый ряд нарушений. Во-первых, для них характерны затруднения в

коммуникативной сфере, что проявляется в сниженной коммуникабельности и самоконтроле в общении. Во-вторых, у спортсменов явно недостаточно сформировано профессиональное самоопределение (проявляется в низкой информированности о профессиях, готовности совершить профессиональный выбор, удовлетворенности им и непривлекательности профессионального будущего). В-третьих, у спортсменов обнаружена высокая выраженность ряда девиантных форм поведения (таких, как недисциплинированность, халатность, равнодушие к окружающему, отсутствие интереса к событиям в стране, употребление нецензурных выражений) и формировании склонности к ряду зависимостей. Кроме того, установлено, что характеристики психологической адаптации спортсменов, завершающих карьеру в спорте, подвержены негативной динамике.

Качественный анализ показателей свидетельствует, что характеристики психологической адаптации спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры, отличается высокой теснотой связей. Это касается как внутри- (каждого из уровней психологической адаптации), так и межблоковой (между психофизиологическим, личностным и социально-психологическим) интеграции показателей.

Системообразующими характеристиками психологической адаптации спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры, являются: на уровне психофизиологической адаптации – психологическая симптоматика стресса; на уровне личностной адаптации – уверенность в себе и состояние фрустрации; на уровне социально-психологической адаптации – выбор будущей профессии, отношение к деятельности и склонность к алкогольной зависимости.

В качестве факторов, определяющих формирование характеристик психологической адаптации спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры, следует рассматривать их половую принадлежность, возраст, стаж спортивной деятельности и уровень спортивной квалификации. Возраст в наибольшей степени влияет на психофизиологическую адаптацию, спортивный стаж – на личностную адаптацию, а спортивная квалификация – на социально-психологическую адаптацию спортсменов, завершающих карьеру. Не играет определяющей роли в психологической адаптации спортсменов их спортивная специализация. Наиболее высокий риск психологической дезадаптации у спортсменов мужского пола, с высокими значениями возраста и спортивного стажа.

В ходе исследования обнаружено, что характеристики адаптированности спортсменов, завершающих карьеру, к спорту и условиям жизни существенно отклоняются от своих оптимальных значений. Это свидетельствует о состоянии дезадаптированности данной категории спортсменов. В отношении спортивной адаптированности наиболее неблагоприятными являются оценки «цены» спортивной карьеры, степени реализации спортивных планов, удовлетворенности карьерой и самооценка ее успешности. В отношении адаптированности к жизни – это удовлетворенность ее условиями и профессиональная адаптированность спортсменов, завершающих карьеру. Исследование показало тесную отрицательную связь показателей

адаптированности спортсменов к спортивной карьере и условиям обычной жизни. Наиболее значимыми характеристиками адаптированности спортсменов на завершающем этапе спортивной карьеры являются: в отношении спорта – оценка «цены» спортивных достижений; в отношении обычной жизни – профессиональная адаптированность.

Социально-демографические характеристики спортсменов, завершающих спортивную карьеру, выступают в качестве факторов, определяющих степень их адаптированности к спорту и условиям жизни. Возраст спортсменов оказывает существенное и негативное влияние на показатели адаптированности спортсменов. Половая принадлежность спортсменов оказывает существенное влияние на адаптированность (некоторый фактор преимущества обнаружен у женщин относительно адаптированности к условиям жизни). Спортивная специализация спортсменов практически не влияет на степень их адаптированности ни к спортивной карьере, ни к условиям жизни вне спорта. Стаж спортивной деятельности оказывает значительное и преимущественно негативное влияние на степень адаптированности спортсменов. Спортивная квалификация оказывает существенное, но противоречивое (отчасти положительное, отчасти – отрицательное) влияние на степень спортивной и жизненной адаптированности спортсменов, завершающих карьеру, к условиям жизни в спорте и вне его.

Характеристики психологической адаптации и состояния адаптированности спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры, тесно взаимосвязаны. Показатели адаптированности спортсменов к спортивной карьере в большей степени взаимосвязаны с характеристиками психофизиологической адаптации. Адаптированность к обычной жизни определяется характеристиками личностной и социально-психологической адаптации, что необходимо учитывать в процессе психологического сопровождения спортсменов.

Анализ полученных взаимосвязей свидетельствует, что в целях коррекции спортивной адаптированности необходимо снижение уровня недисциплинированности, халатности, аддиктивности личности, фрустрации, стресса и повышение настроения спортсменов, завершающих спортивную карьеру. Для повышения степени адаптированности к условиям жизни необходимо стремиться к повышению характеристик настроения, самоуважения, профессионального самоопределения и снижения фрустрированности спортсменов.

На основе проведенных исследований была разработана технология психологического сопровождения спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры. Она состоит из трех блоков (диагностический, коррекционный и оценочный) и включает в себя все основные методы психологического воздействия (просвещение, консультирование, социально-психологический тренинг), адаптированных для решения проблемы психологической адаптации на завершающем этапе спортивной карьеры.

В исследовании эффективности технологии приняли участие две группы спортсменов: экспериментальная (59 человек) – участникам которым

оказывалась психологическая помощь и контрольная (65 человек). По окончании эксперимента была проведена диагностика характеристик психологической адаптации спортсменов обеих групп.

В результате было установлено, что психологическое сопровождение оказывает позитивное воздействие на психологическую адаптацию спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры. Об этом свидетельствует большое число достоверных различий показателей у спортсменов, принимавших участие в психологическом сопровождении, до и после эксперимента. Можно уверенно утверждать, что произошла значительная оптимизация характеристик психологической адаптации у спортсменов, принимавших участие в психологическом сопровождении. Причем позитивные изменения в одинаковой степени затрагивают все уровни психологической адаптации спортсменов, завершающих карьеру. Таким образом, оказание профессиональной психологической помощи спортсменам является эффективным средством коррекции различных негативных отклонений психологической адаптации, связанных с завершением спортивной карьеры.

Результаты исследования влияния психологического сопровождения на адаптированность спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры, к спорту и условиям жизни показали, что разработанная технология является весьма эффективным средством. В общем и целом, состояние социальной дезадаптированности данной категории спортсменов было преодолено. В экспериментальной группе произошла оптимизация характеристик адаптированности к спортивной карьере (возросла оценка ее приобретений, реализации спортивных планов, успешности карьеры, удовлетворенности ею, снизился показатель ее «цены»). В отношении адаптированности к условиям жизни наиболее существенны позитивные изменения в удовлетворенности условиями жизни и адаптированности к учебной деятельности.

Сами спортсмены высоко оценили эффективность технологии психологического сопровождения (как отдельных ее этапов, так и применявшихся методов). Наиболее высоко спортсмены оценивают мероприятия, связанные с коррекцией личностного уровня психологической адаптации. Высокоэффективными, по их мнению, являются занятия в форме социально-психологического тренинга и индивидуального консультирования.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения полученных данных в деятельности спортивных психологов и тренеров, работающих со спортсменами, находящимися на этапе завершения карьеры в спорте. Кроме того, они могут использоваться в рамках образовательного процесса при подготовке спортивных психологов, а также подготовке и переподготовке тренерских кадров.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТИРОВАННОСТИ К УСЛОВИЯМ

СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

С.Н. Шихвердиев, кандидат педагогических наук

Период окончания спортивной карьеры является весьма травматичным для спортсменов в психологическом плане. Специалисты выделяют специфический «кризис завершения спортивной карьеры» (Стамбулова Н.Б., 1999), который переживается спортсменами довольно болезненно. Однако в целом этот период жизни спортсменов относительно мало изучен.

Для определения специфики адаптированности к спортивной деятельности у спортсменов, находящихся на этапе ее завершения было проведено исследование, в котором приняли участие 45 «финиширующих» спортсменов и 30 спортсменов, находящихся на этапе «кульминации» спортивной карьеры. Группы испытуемых были сформированы из спортсменов разного пола, занимающихся различными видами спорта и с разной степенью спортивной квалификации.

Показатели адаптированности к спортивной карьере изучались с помощью анкеты «спортивная карьера – синтетическая модель», разработанной Н.Б. Стамбуловой (1999). Из анкеты были отобраны следующие показатели: оценка приобретений в спортивной карьере, оценка цены спортивной карьеры, оценка реализации планов, связанных со спортом, оценка удовлетворенности спортивной карьерой. К этим показателям был также добавлен показатель самооценки успешности спортивной карьеры.

Рассмотрим полученные данные.

1. Приобретения в спортивной карьере.

Спортсмены, завершающие спортивную карьеру, достаточно низко оценили степень позитивного влияния занятий спортом на здоровье (2,5 баллов). Это подтверждает распространенное мнение, что интенсивные занятия спортом не способствуют улучшению здоровья. По этому показателю получены достоверные различия со спортсменами, находящимися на этапе кульминации спортивной карьеры ($t = 2,15$ при $p \leq 0,05$). Следовательно, спортсмены, завершающие карьеру, ощущают себя менее здоровыми и сильными, чем те, которые находятся на «пике» спортивной карьеры.

Спортсмены также низко оценивают вклад спорта в такие приобретения, как личная жизнь или семья (1,8 баллов) и материальное благосостояние (2,9 баллов). По последнему показателю обнаружены достоверные различия со спортсменами, находящимися на этапе кульминации спортивной карьеры ($t = 2,35$ при $p \leq 0,02$). Это значит, что спортсмены ощущают снижение материальных эквивалентов спортивных достижений (призы, ценные подарки, денежные вознаграждения) в своей жизни.

Однако спортсмены, завершающие спортивную карьеру, достаточно высоко оценивают такие приобретения, как высокий уровень:

- физического развития (8,1 баллов),

- жизненный опыт (8,5 баллов);
- свойства личности, необходимые для жизни (7,3 баллов);
- друзей и хороших знакомых (6,5 баллов).

По сравнению со спортсменами, переживающими «пик» спортивной карьеры, они выше оценивают приобретения в идее жизненного опыта ($t = 2,12$ при $p \leq 0,05$) и свойств личности, необходимых для жизни ($t = 2,2$ при $p \leq 0,05$). Следовательно, этап «финиша» также имеет некоторые позитивные моменты, способствующие совершенствованию личности спортсменов.

В средней степени спортсмены, находящиеся на этапе финиша спортивной карьеры, оценили такие приобретения, как привлекательная внешность (5,8 баллов) и положение в обществе (5,4 баллов).

2. Оценка «цены» спортивной карьеры.

Спортсмены, завершающие спортивную карьеру, достаточно высоко оценили степень собственных ограничений из-за спорта в следующих жизненных сферах:

- учеба (6,7 баллов);
- выбор профессии (7,2 баллов);
- профессиональная подготовка (7,7 баллов);
- профессиональная карьера вне спорта (8,2 баллов);
- общение с друзьями и другими людьми (8,5 баллов);
- развлечение, досуг, отдых (8,5 баллов);
- хобби (5,9 баллов);
- личная жизнь (7,3 баллов).

По сравнению со спортсменами, находящимися на этапе кульминации спортивной карьеры, «финиширующие» спортсмены оценивают ограничения в учебе ($t = 2,25$ при $p \leq 0,05$), профессиональной подготовке ($t = 2,11$ при $p \leq 0,05$) и общении ($t = 2,19$ при $p \leq 0,05$). Следовательно, у них появляется несколько больше времени, тренировочные нагрузки снижаются, что способствует снижению некоторых показателей «цены» спортивной карьеры, которые, впрочем, продолжают оставаться достаточно высокими.

3. Оценка реализации планов, связанных со спортом. Спортсмены, завершающие свою спортивную карьеру, в средней степени оценивают степень реализации своих планов в смысле спортивной карьеры (5,2 баллов) и в смысле собственного самосовершенствования (6,4 баллов). При этом, однако, отмечается достаточно высокий разброс выраженности оценки реализации своих планов в смысле спортивной карьеры ($V = 35,2\%$). Это значит, что часть спортсменов считает, что смогла реализовать свои планы, а другая часть считает, что нет.

4. Оценка удовлетворенности спортивной карьерой. Степень удовлетворенности у завершающих спортивную карьеру спортсменов оказалась средней (5,4 баллов). Она ниже, чем у спортсменов, находящихся на этапе кульминации спортивных достижений ($t = 2,36$ при $p \leq 0,02$), что вполне закономерно.

5. Оценка успешности спортивной карьеры. Спортсмены на этапе окончания спортивной карьеры достаточно низко оценивают собственную

успешность (3,6 баллов), существенно ниже, чем спортсмены, находящиеся на этапе кульминации спортивной карьеры ($t = 2,6$ при $p \leq 0,01$). Это вполне логично, так как стабильное снижение спортивной результативности является одним из признаков завершения спортивной карьеры.

Таким образом, спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры, отличает довольно высокая оценка «цены» спортивной карьеры, ограничений, налагаемых ею на жизнь, средняя степень оценки приобретений в спортивной карьере, реализации спортивных планов, удовлетворенности спортивной карьерой и низкая оценка ее успешности. По многим показателям обнаружены достоверные различия по сравнению со спортсменами, находящимися на этапе кульминации спортивной карьеры. Судя по выраженности показателей и достоверным различиям, завершающих свою карьеру спортсменов отличают далеко не оптимальные значения адаптированности к спортивной карьере. Низкая спортивная адаптированность свидетельствует о кризисном состоянии спортсменов и нуждается в специальной психологической коррекции.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ В ЛЕНИНГРАДЕ

К.Ю. Шубин, член БПА, кандидат педагогических наук

Санкт-Петербург является городом, в котором Петр I в 1718 году основал первый в России гребной клуб «Невский флот». Официальной датой рождения гребли как спорта в России считается 1860 год. 21 мая в Новой деревне на даче Шишмарева был поднят флаг «Санкт-Петербургского речного яхт-клуба», а 31 июля 1860 года на Средней Невке были проведены первые соревнования по гребле. Эти соревнования явились началом развития гребного спорта в нашей стране.

После революции 1917 г. начался рост всех видов спорта в СССР, включая и греблю. В 1923 г. все руководство развитием спорта в стране было передано профсоюзным организациям заводов, госучереждениям, учебным заведениям и ведомствам.

К 1928 г. в Ленинграде функционировало 19 гребных клубов (баз) ДСО и ведомств. В 1928 г. в г. Ленинграде проводится Всесоюзная Спартакиада, в программу которой была включена и гребля (академическая, народная, на байдарках).

В справочнике «Гребля на байдарках и каноэ» (1985г.) эти соревнования носят название как 1-й лично-командный чемпионат СССР по гребле на байдарках и народной гребле, в них убедительную победу одержали гребцы Ленинграда.

В 1930, 1940, 1950 годах гребцы народной и байдарочной гребли г. Ленинграда доминировали на всех чемпионатах СССР, завоевывая первые

места в общекомандных и личных зачета. Так в 1956 г. на 1-ой Спартакиаде народов СССР из 12 разыгрываемых золотых медалей шесть были вручены гребцам Ленинграда, три – москвичам; две – спортсменам РСФСР, одна – Украине.

В таком распределении медалей отражалось и общее соотношение сил в этих видах гребли в СССР. Ленинградцы пионеры в развитии гребли на байдарках и народной гребле, по праву считались сильнейшими. Успеху на Всесоюзных соревнованиях гребцам народной и байдарочной гребли способствовало то, что эти виды гребли базировались в клубах (базах) с гребцами академической гребли, в которых учебный, тренировочный процесс, организация соревнований находилась на высоком уровне. Тренерский состав академической гребли располагал опытными квалифицированными кадрами тренеров, имеющих многолетний опыт работы по подготовке спортсменов к участию в соревнованиях, включая международные. Тесные взаимоотношения тренеров и спортсменов народной и байдарочной гребли с тренерами и спортсменами академической гребли способствовали заметному прогрессу в процессе подготовки к выступлению на Всесоюзных соревнованиях (см. табл.).

Таблица

Общекомандный зачет чемпионатов СССР
по гребле на байдарках и каноэ

Год	М е с т а		
	1	2	3
1928	г. Ленинград	ЦПР *	УССР
1934	Екатеринбург (Свердловск)	г. Ленинград	г. Москва
1936	г. Ленинград	Г.Н.-Новгород (Горький)	г. Сталинград
1946**	г. Ленинград	г. Москва	
1947	г. Ленинград	г. Москва	УССР
1948	ДСО «Пищевик» (Ленинград)	«Динамо» (Москва)	«Судостроитель» (Ленинград)
1949	г. Ленинград 1	г. Ленинград 2	г. Москва
1950	г. Ленинград 1	г. Ленинград 2	г. Москва
1951	ДСО «Пищевик» (Ленинград)	ДСО «Спартак»	ДСО «Локомотив»

1952	РСФСР	г. Ленинград	г. Москва
------	-------	--------------	-----------

* ЦПР Центральный промышленный район РСФСР

** участвовало 2 команды

Спортсмены Ленинграда - чемпионы СССР

Гребля на байдарках	Женщины	Мужчины
1928	А. Буторина – 2 К. Белозерова	
1930-е годы (1934 и 1936)	Л. Муравьева Н. Савина	Н. Савин – 2
1940-е годы (1946, 1947, 1948, 1949 г.г.)	Н. Савина – 9 С. Чибор – 5 К. Павлова – 2 К. Винокурова Л. Бельская А. Ромашова	Ф. Кузнецов – Г. Краснопевцев – 6 Н. Савин – 5 С. Преображенский Т. Оксенкруг
1950-е годы (1950, 1951, 1952 г.г.)	Н. Савина 5 С. Чибор Г. Иванова К. Винокур М. Димиткова Л. Макушина П. Николаева Н. Смирнова Л. Нестеренко	Г. Краснопевцев – 3 Н. Савин – 2 В. Слепушкин – 2 Т. Оксенкруг Т. Садовский Н. Смирнов А. Демитков Ф. Кузнецов И. Кузнецов А. Трошенков
Год	Женщины	Мужчины
Народная гребля		
1928 г.	Ерофеева Павлова	И. Претро Б. Никифоров Кораблев Родионов
1930 годы (1934, 1936 г.г.)	Е. Трубач А. Нифонтова И. Лапченкова	Н. Луговской – 2 Н. Красавкин И. Хохлов Г. Краснопевцев Г. Хрущев
1940 годы (1946, 1947, 1948, 1949 г.г.)	В. Мельницкая – 3 Т. Малышева – 4 К. Павлова – 2 А. Новожилова М. Васильева Н. Капитонова	Т. Ашкеназ – 5 Л. Корчажинский – 2 Г. Краснопевцев В. Кузнецов В. Дубицкий М. Алексеев

1950 годы (1950, 1951, 1952 г.г.)	Н. Капитонова – 2 М. Васильева – 2 А. Белоусова	В.Щукин
---	---	---------

Цифры в таблице – показатель количества завоеванных званий «Чемпион СССР».

С 20-х годов прошлого столетия народная гребля и гребля на байдарках получила широкое развитие в гребных клубах (базах) ДСО: «Пищевик», «Спартак», «Труд («Судостроитель» - «Авангард»), «Искра», «Буревестник», «Водник», «Локомотив», «Красное Знамя», «Строитель», «Трудовые резервы» и в спортивных ведомствах «Динамо» и СКА. Сильнейшими в общекомандном зачете многие годы были команды: «Пищевика», «Динамо», «Спартака», «Труда».

Чемпионаты Ленинграда проводились между сборными командами ДСО (клубов-баз) по народной гребле и гребле на байдарках с общекомандным зачетом. Несколько чемпионатов носили личный характер. Соревнования проводились на Малой Невке. А первые соревнования на Кубок Большой Невы - на Неве в районе Петропавловской крепости. С постройкой гребного канала в Приморском парке в начале 60-х годов все соревнования стали проводиться на нем. Руководство проведением всех соревнований осуществляла федерация гребли, объединяющая 3-и вида гребли (академическую, народную, байдарочную).

Возглавлял федерацию заслуженный мастер спорта СССР, кандидат педагогических наук Е.С.Салтыков, внесший заметный вклад в организацию работ по гребле в Ленинграде.

Гребля на каноэ получила развитие, как и во всей стране, после постановления Госкомспорта СССР от 1952 г., отменившего чемпионаты СССР по народной гребле и введшего в чемпионаты СССР соревнования по гребле на каноэ. С 1952 г. спортсмены начали освоение нового вида гребли в СССР. Первый чемпионат Ленинграда по этому виду был проведен в 1954 г.

Первыми чемпионами по гребле на каноэ стали:

П. Харин «Пищевик» С-1 1000 м

Б. Долинкин «Спартак» С-1 10.000 м

В. Кеник – Ю. Григорьев «Красное Знамя» С-2 1000 м

Г. Ботев – Н. Смирницкий «Пищевик» С-2 10.000 м

В 1925 г. на Петровском острове Ленинграда начала работать судостроительная верфь по выпуску лодок народной, байдарочной и академической гребли.

Ведущая роль в улучшении конструкции лодок для гребли на байдарках в 40-х годах прошлого столетия принадлежит заслуженным мастерам спорта Н. Савину, Г. Краснопевцеву и мастеру спорта Ф. Кузнецову.

Основным конструктивным нововведением был выпуск байдарок из деревянных планок внахлест по кромкам планок (клинкерная постройка) с строго принятыми размерами длины и ширины. Байдарки этого типа

выпускались без рулевого устройства. Принимая во внимание отсутствие руля в байдарке-двойке, для сохранения хода байдарки по прямой линии, было изменено расположение кокпитов в лодке, - их раздвинули друг от друга на большее расстояние. Это позволило спортсменам делать одновременно гребок с противоположных бортов.

Этот стиль гребли получил название «гребля мельницей». Техника гребли в К-2 этим стилем сохранялась до 1952 г. включительно. В целях уменьшения сопротивления воздуха лопасти весла в гребле на байдарках они вводят в практику гребли весло с развернутыми лопастями.

В 1953 г. гребцы на байдарках начали осваивать греблю в лодках новой конструкции – скифовой постройки с рулевым устройством. Лодки этого типа начала выпускать верфь ВЦСПС «Спортсудоостроитель», а через несколько лет верфь «Дзинтарс» г. Юрмала (Латвия). Эти лодки были с гладкой поверхностью, обшивка лодки изготовлялась из специальной фанеры. Импортные лодки резко отличались от отечественных (верхний слой шпона был из гондурасского кедра – так называемого «красного дерева»). Эти лодки были более легкими, отвечая установленным параметрам правил соревнований. Несколько таких лодок, изготовленных в Дании получили спортсмены ДСО «Пищевик», «Спартак», «Труд» («Авангард»). Гребцы на каноэ свои тренировки в 1953 г. начали на лодках скифовой постройки. Первыми чемпионами Ленинграда на лодках байдарках скифовой постройки стали: женщины Н.Савина «Пищевик», А.Каалисте «Динамо», Н. Смирнова - Н. Денисова «Спартак», Л. Макушина – П. Николаева «Труд» («Авангард»); мужчины Е. Викулин «Спартак», Ф. Кузнецов «Строитель», Е. Мухин И. Писарев «Динамо», И. Кузнецов А. Трошенков «Труд» («Авангард»), Н. Смирнов – А. Демитков «Спартак».

В 1954 г. в Ленинграде на р. Средняя Невка состоялись крупные международные соревнования с участием сборных команд СССР, Швеции, Финляндии, Дании. В составе сборной команды СССР значительное число спортсменов было из Ленинграда. В 1969 г. байдарочники и каноисты Ленинграда приняли участие в международной регате в г. Тампере (Финляндия), где участвовали команды Финляндии, Швеции, Норвегии, Дании, Венгрии, Румынии, Болгарии. В 1970 году состоялась встреча сборных команд Ленинграда и Финляндии. Соревнования прошли в Ленинграде.

В основе же сильнейшие гребцы Ленинграда в международных соревнованиях, чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх выступали в составе сборной команды СССР.

Ведущие спортсмены и тренеры Ленинграда заслуженный мастер спорта Г. Краснопевцев и мастер спорта Ф. Кузнецов внесли огромный вклад в популяризацию и развитие гребли, выпустив учебник «Народная и байдарочная гребля». Данное учебное пособие было издано в 1950 г. в г. Москве, государственным издательством «Физкультура и спорт» тиражом в 20 тысяч экземпляров. В книге авторы суммировали и обобщили накопленный практический опыт и систематизировали имеющийся опыт по технике гребли этих видов спорта (с фотографиями и кинограммами), дали четкие

рекомендации по методике обучения и тренировки, на основе обобщения опыта лучших мастеров весла. Это учебное пособие оказало большую помощь тренерам и инструкторам-общественникам во всех городах страны, в их практической работе по освоению передовых методов тренировочного процесса.

В начале 1950 г. Г.М. Краснопевцев возглавил сектор теории и методики гребли байдарки и каноэ в ЛНИИФК, где создал дружный коллектив единомышленников. Созданная им КНГ (комплексная научная группа) участвовала в научно-методическом обеспечении подготовки сборной команды СССР. Творческая работа тренеров сборной команды в сотрудничестве в становлении различных составляющих спортивного мастерства.

КНГ ЛНИИФК с 1950 по 1991 г. обеспечивала подготовку сборных команд СССР, а ее подразделения – сборных команд РСФСР и Ленинграда.

Тесное сотрудничество – содружество тренеров сборных команд СССР, РСФСР, Ленинграда с КНГ заметно способствовало успеху этих сборных команд в крупнейших Всесоюзных и международных соревнованиях.

Следует отметить плодотворную работу ведущих тренеров Ленинграда со спортсменами. Творческая совместная работа тренеров и спортсменов эффективно реализовывалась в достижении высоких результатов на чемпионатах СССР, Европы, мира, Олимпийских играх.

К числу ведущих талантливых тренеров Ленинграда следует отнести:

- заслуженного тренера СССР Н.В.Савина, тренера ДСО «Пищевик», сборной Ленинграда, сборной СССР, который подготовил бронзового призера XV Олимпийских игр Н.Савину, 3-х кратную чемпионку XVIII, XIX, XX Олимпийских игр Л. Пинаеву (Хведосюк).
- заслуженного тренера СССР Г.М. Краснопевцева, тренер ДСО «Пищевик» сборной СССР, подготовившего чемпионов и серебряных призеров XVI Олимпийских игр Г. Ботева, П. Харина в С-2, серебряных призеров И. Писарева, экипаж байдарки-двойки на дистанции 1000 метров.
- заслуженного тренера СССР И.И. Писарева, тренера «Динамо», тренера сборной Ленинграда, сборной СССР. Работая в сборной команде СССР, он сумел скомплектовать экипажи К-4 1000 м., которые завоевали звание Олимпийских чемпионов на XX и XXI Олимпийских играх, экипаж К-2 1000 м., завоевавших звание чемпионов на XXI Олимпийских играх и экипаж байдарки-двойки на 500 метров, занявших второе место на этих играх. В его активе подготовка чемпионов XIX Олимпийских игр в К-2 1000 м и чемпиона XX Олимпийских игр в К-1 1000 м А. Шапоренко.
- заслуженного тренера СССР Н.В.Смирнову, тренера «Спартак», тренера сборной Ленинграда, тренера сборной СССР, подготовившей чемпиона XVI Олимпийских игр Е.Кислову.
- заслуженного тренера СССР А.Ю. Петерсона, старшего тренера «Динамо», старшего тренера Ленинграда, тренера сборной СССР. В его активе победы сборной Ленинграда на чемпионатах СССР, подготовка

серебряного призера XVI Олимпийских игр М. Каалисте, чемпиона мира Седашева, многократных чемпионов СССР Р. Вищевой, А. Филатовой, А. Черняева.

- заслуженного тренера СССР Н.Н.Смирнова, тренера «Спартак», тренер сборной Ленинграда, сборной СССР. Он подготовил серебряного призера XVI Олимпийских игр А. Демиткова.
- заслуженного тренера СССР В.И.Соловьева, тренера «Спартак», тренер сборной Ленинграда, сборной СССР, подготовившего бронзового призера XIX Олимпийских игр и чемпиона мира 1963 г. М. Замотина, мастера спорта международного класса Г. Разумова.

Следует отметить большой вклад в развитие гребли на байдарках и каноэ в своих ДСО (спортивных клубах), успехе сборной команды г. Ленинграда и подготовке ведущих спортсменов своего ДСО на всесоюзных соревнованиях следующих тренеров: З. Петерсон, А. Цветкова, М. Феодориди, В. Рыжова - «Динамо», А. Демиткова, М.Замотина - «Спартак», Н. Смирницкого «Буревестник», Г. Ботева - «Локомотив», Ю. Дольник, Ю. Ганженко, Н. Лизунова - «Трудовые резервы», В. Слепушкина - «Пищевик», Н. Лагутину - «Труд», И. Стропуса - СКА, государственного тренера СССР по г. Ленинграду П.Харина; государственного тренера Санкт-Петербурга В. Орлова, тренера сборной команды России Л. Медведев.

ФАКТОРЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ПРОЯВЛЕНИЕ СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

К.Ю. Шубин, член БПА, кандидат педагогических наук

Спортивные упражнения ставят организм человека в экстремальные условия, когда для достижения высокого результата необходима максимальная мобилизация двигательных возможностей спортсмена. Разумеется, что содержание этих возможностей непосредственно отражает специфику вида спорта.

В гребле на байдарках и каноэ, как можно полагать, одним из важнейших факторов спортивной результативности являются силовые качества. При прохождении соревновательной дистанции 500 и 1000 метров гребец выполняет 240, 480 гребных циклов соответственно. При этом у квалифицированных спортсменов происходит незначительное снижение усилий на дистанции. Очевидно, что такая деятельность предполагает максимальную мобилизацию силовой выносливости.

Правильная расстановка скоростных динамических акцентов гребка непосредственным образом влияет на эффективность гребли. Это, в большей степени, зависит от развития скоростной силы. Она является также фактором проявления высокого темпа.

Максимальная сила наиболее ярко проявляется при выполнении первых стартовых гребков, характеризуется максимальными усилиями на лопасти весла и максимальной мощностью. Кроме того, она существенно влияет на проявление скоростной силы.

Совокупность специальных силовых качеств в их единстве и взаимосвязи образуют специальную силовую подготовленность, играющую важную роль в достижении высокой результативности в гребле.

Существует ряд факторов, от которых зависит проявление силовых возможностей спортсмена. Знание механизмов их влияния на силовые способности гребцов является фундаментом для разработки системы адекватных и избирательно направленных тренирующих воздействий.

Анатомо-морфологический фактор. Силовые качества мускулатуры во многом зависят от строения мышечного аппарата. Сила мышц характеризуется величиной максимального напряжения, которое она способна развить при возбуждении, и напрямую зависит от:

- * сократительной силы входящих в ее состав одиночных мышечных волокон;
- * её исходной длины;
- * характера иннервационных приборов;
- * механических условий ее действия на кости скелета.

Известно, что при тренировке в организме спортсмена происходят различные морфологические изменения. Растет мышечная масса за счет рабочей гипертрофии мышечных волокон. Различают саркоплазматический тип утолщения мышечных волокон за счет преимущественного увеличения объема саркоплазмы, что значительно повышает их способность к продолжительной работе, и миофибриллярный тип, связанный с увеличением объема миофибрилл, ведущий к росту максимальной силы. Данные биопсии показывают, что миофибриллярная гипертрофия может проявляться как в изменении объема мышц, так и за счет повышения плотности укладки миофибрилл в мышечных волокнах без изменения объема.

Физиологический фактор. Регуляция мышечного напряжения обеспечивается за счет:

- * регуляции числа активных двигательных единиц мышцы;
- * выбора режима работы;
- * определения характера временной связи активности двигательных единиц.

Важнейшим фактором развития силы является улучшение регуляции деятельности мышц со стороны нервных центров.

Биомеханический фактор. С точки зрения биомеханики важное значение в проявлении силы принадлежит соотношению сил, вызывающих движение, положению тела спортсмена и звеньев биомеханических цепей. Рациональная структура движений способствует в большей мере проявлению силовых возможностей.

Биохимический фактор. С биохимических позиций мышечная сила определяется, прежде всего, свойствами сократительных белков мышц.

Увеличение силового компонента в тренировке приводит к увеличению содержания миозина и миостромина. Биохимические изменения в организме спортсмена связаны с увеличением энергетических резервов, наиболее полной их мобилизацией и использованием.

Вышеперечисленные факторы необходимо учитывать при планировании и построении тренировок силовой направленности. Оптимальный подбор средств и методов предопределяет успешное и эффективное воздействие на конкретные силовые качества, необходимые гребцу. В связи с этим арсенал тренировочных средств должен расширяться, обеспечивая более широкий спектр и вариативность воздействия.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Ю.В. Шулико, кандидат педагогических наук, доцент

Касаясь перспектив развития одной из составляющих частей физического воспитания студентов - профессионально-прикладной физической подготовки, в качестве отправной позиции можно принять её, как общепризнанный эффективный фактор сохранения и умножения народного здоровья и производительных сил. Следовательно, необходимо обеспечить позитивные изменения в сложившихся ранее элементах содержания и формах организации производственно-прикладной физической подготовки с учетом рассмотренных тенденций изменения трудовых процессов и условий труда.

В настоящее время существует несколько форм ППФП в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений, которые могут быть сгруппированы по следующему принципу: учебные занятия, самодеятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет свои формы реализации ППФП, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента студентов, или для его части

На практике же система профессионально-прикладной физической подготовки в высших учебных заведениях практически не работает.

Содержание физического воспитания для ВУЗов различного профиля – не специализировано, программы составляются без учета особенностей будущих профессий.

Все это, в ряду других факторов, приводит к потере мотиваций студентов к занятиям физическим воспитанием.

Сложившаяся ситуация делает актуальной проблему поиска эффективных средств, методов и форм реализации задач физического воспитания студентов.

Так, например, эффективным средством решения одной из задач профилированного физического воспитания студентов, а именно -

восстановления работоспособности специалистов, с учетом условий, характера и режима их труда и отдыха, может стать физическая рекреация.

Различные авторы выделяют многочисленные признаки, составляющие основное содержание физической рекреации, под которой понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда или обучения:

- основывается на двигательной активности;
 - в качестве главных средств использует физические упражнения;
 - осуществляется в свободное или специально выделенное время;
 - включает культурно-целостные аспекты;
 - содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты;
- осуществляется на добровольных, самостоятельных началах;
- оказывает оптимизирующее влияние на организм человека;
 - включает образовательно-воспитательные компоненты;
 - носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер;
 - характеризуется наличием определенных рекреационных услуг;
 - осуществляется преимущественно в природных условиях;
 - имеет определенную научно-методическую базу.

В отличие от других видов физической культуры в физической рекреации наиболее значимыми являются не общепринятые компоненты физической нагрузки, а субъективные ощущения, связанные с выполнением тех или иных действий, которые в большей степени доставляют удовольствие, а не изнуряют. Именно принцип удовольствия является одним из основных отличительных принципов физической рекреации. Многим видам физической рекреации сопутствует большое удовольствие от двигательной деятельности (Выдрин А. М., 1995).

По мнению специалистов, эффективной формой физической рекреации является рекреационный туризм - двигательная деятельность, естественная по характеру и осуществляемая в природных условиях.

Рекреационные туристские мероприятия открывают большие возможности для приобретения многих важных для жизни и трудовой деятельности общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствуют укреплению здоровья. При этом именно рекреационный характер делает эти занятия привлекательным для студентов.

Условием реализации требования профессиональной специализации содержания рекреационного туризма является обязательный учёт особенностей процесса обучения и будущей профессиональной деятельности студентов.

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

**Гослицензия ЛП СПб № 78-005832.
Reg 2160/2000**

**Теория и практика управления
образованием и учебным процессом:
педагогические, социальные
и психологические проблемы**

Сборник научных трудов

Сдано в набор 18.05.2010 г.

Подписано в печать 20.05.2010 г.

Объем 30 п.л..

Тираж 100 экз.

Цена свободная